

## Moverse en cámara lenta

La meditación Mindfulness ha recibido muy buena prensa, porque ofrece resultados reales y tangibles.

Al enfocarte conscientemente en tu experiencia en el momento presente, y regresar a ella cuando descubres que te has alejado, aprendes habilidades de flexibilidad atencional, cognitiva y emocional. Esas habilidades te ayudan a desengancharte de los pensamientos, sentimientos, recuerdos y sensaciones cuando sea necesario.

Sin embargo, al igual que cualquier otra habilidad, la meditación requiere práctica. Sin práctica, solo se pueden esperar pequeñas mejorías. Y, desafortunadamente, este es el punto de ruptura para muchos. Muchas personas, que de otro modo se beneficiarían enormemente de la práctica contemplativa, nunca lo hacen.

Los procesos clave dentro de “Mindfulness” no necesitan mucho tiempo. De hecho, puedes trabajar fácilmente en estas habilidades todas las mañanas, sin agregar nada a tu lista de tareas pendientes. Puedes practicar habilidades de flexibilidad cognitiva, emocional y atencional en cualquier momento y lugar.

Una excelente manera de comenzar es seguir estos dos sencillos pasos:

- Paso 1: Elige una actividad.
- Paso 2: Hazlo a media velocidad.

Eso quiere decir que no te vas a sentar. No vas a cerrar los ojos o estar en un ambiente tranquilo alejado de los niños. Solo tú, aquí y ahora, a media velocidad. No, no estoy diciendo que este método sea el principio y el fin. Solo digo que reducir la velocidad es una práctica útil que permite enseñar habilidades que sabemos que cambian a través de la meditación y que son importantes para la salud mental y conductual.

Así es como se ve esto en la vida diaria.

- Puedes practicar mientras te duchas. Entra a la ducha como si te movieras en cámara lenta y luego gira lentamente la perilla. Siente las gotitas de agua en tu piel y el cambio de temperatura. Ahora toma la botella de champú y posa sobre tu mano una cantidad, masajea lentamente el champú en tu cabello.
- Puedes practicar mientras te vistes. Abre lentamente el cajón y elige conscientemente tus calcetines para el día. Toma el primer calcetín y pónelo lentamente sobre tu pie. Observa cómo se siente la textura del calcetín en tu piel.
- Puedes practicar mientras desayunas. Levanta lentamente el tenedor y presiónalo suavemente en tu comida. Levántalo y luego dale el primer bocado lentamente. Tómate tu tiempo para masticar y luego traga conscientemente.
- Siempre que realizas una actividad en cámara lenta, acentúas su característica física y sensible. Automáticamente notas más facetas de tu experiencia, con mayor riqueza y complejidad incluso en las acciones “simples”.
- ¿Alguna vez ha visto a un bebé cuando está aprendiendo a agarrar un objeto? Una vez tú fuiste ese bebé. Cuando disminuyes la velocidad de tus acciones, vuelves a la “mente de principiante” y el mundo adquiere una cualidad completamente nueva y fresca.
- Tus patrones de atención cambian naturalmente a medida que disminuyes la velocidad. Te das cuenta de que hay secuencias de eventos dentro de las acciones y que al coordinarlas de manera intencional se requiere un cierto grado de atención consciente.
- Además de eso, notarás el impulso de querer moverte más rápido y tal vez incluso surgirán algunas dudas sobre ti mismo como: "Esto es estúpido" o "Esto no está funcionando". Eso está bien. Cuando notamos estos impulsos y pensamientos, y luego continuamos en cámara lenta, se está practicando las habilidades de aceptación y desactivación del impacto conductual automático de los pensamientos.

Puede que desees desafiarte a ti mismo a moverte en cámara lenta durante 30 segundos. Luego un minuto. Y luego tal vez incluso tres minutos. Es tu elección. Al hacerlo, aprenderás a traer la atención a tu experiencia presente y a practicar un conjunto de habilidades necesarias para desenredarte de pensamientos y emociones difíciles.

Siempre que te quedes atrapado en tu propia cabeza, observa lo que estás haciendo y vuelve a concentrarte en el aquí y ahora. Independientemente del método o el nombre del ejercicio, haz uso de tus habilidades de flexibilidad, te ayudarán a prosperar.