

# 8

## LAS PRÁCTICAS FORMALES DE MINDFULNESS ACCESORIAS

Solo podemos perder aquello a lo que nos aferramos.

*Buda*

- 
- Introducción
  - Práctica de caminar con atención plena o mindfulness caminando
  - Práctica de mindfulness en los movimiento corporales
  - Objetivos de las prácticas de mindfulness caminando y mindfulness en movimiento
  - Mirar solo mirando y escuchar solo escuchando
  - Efecto diferencial de las tres prácticas de mindfulness
  - Utilizar un diario de prácticas formales
- 

### INTRODUCCIÓN

En el capítulo anterior hemos visto las prácticas nucleares de mindfulness. En este veremos prácticas menos utilizadas, que podríamos considerar accesorias, pero que también son muy importantes. Son las que describimos en la Tabla 1.

**Tabla 1. Prácticas formales accesorias de mindfulness**

- Mindfulness caminando
- Mindfulness en los movimientos corporales
- Mirar solo mirando y escuchar solo escuchando
- Mindfulness interpersonal (véase capítulo 12)

## PRÁCTICA DE CAMINAR CON ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS CAMINANDO

En esta práctica, el anclaje para llevar nuestra consciencia al momento presente son las experiencias y sensaciones que se producen al «caminar sabiendo que se está caminando», es decir, caminar con atención plena. Habría dos grandes formas de realizarla:

- a) **Como práctica informal.** La meditación caminando se puede practicar en nuestro lugar de trabajo, en el hogar, en la calle mientras se va al trabajo, o en cualquier otro sitio como en la playa o en el parque. Caminar descalzo en la orilla del mar, o en un jardín es una experiencia única. En estos casos solemos hacerlo solos. Y siempre se debe tener cuidado de que la práctica sea segura, donde no haya tráfico ni otros peligros, de forma que en el lugar elegido para hacerla no haya posibilidad de que ocurran accidentes mientras se realiza la técnica. Lo ideal es practicarla en la naturaleza, pero la ciudad, el propio hogar o el lugar de trabajo son también sitios perfectos. Cuando se realiza en la naturaleza, el punto de anclaje pueden ser los pies y el suelo (como suele hacerse cuando la práctica es formal en una sala de meditación) o la atención puede ponerse en el entorno natural que está a nuestro alrededor. O puede ir intercambiándose uno y otro anclaje.
- b) **Como práctica formal.** Se realiza en la sala de meditación. En retiros o en prácticas largas es habitual incluir meditación caminando para descansar y hacer movimiento tras sesiones de meditación sentado. Las prácticas sentado no deberían durar más de 45-60 minutos y, posteriormente, se pueden incluir 15-20 minutos de práctica caminando antes de un nuevo período de meditación sentada.

Las personas con alguna dificultad para moverse, con algún tipo de dolor crónico o que no pueden caminar por alguna razón, deben hacerla dentro de sus límites de comodidad, o simplemente «visualizar» que están haciendo la práctica.



### MEDITAR CAMINANDO

#### a) Mindfulness caminando típico de mindfulness

**Paso 1.** Se empieza de pie en una posición cómoda, con la base de los pies un poco más ampliada, porque mejora el equilibrio durante la práctica, con el fin de evitar caídas o desequilibrios. Generalmente, la técnica se practica preferentemente descalzo y con los ojos semiabiertos (suficientemente abiertos para ver lo que hay delante, pero evitando tener que parpadear), con la mirada relajada, desenfocada, sin dirigirse a un punto específico. Hay que evitar mirarse los pies al caminar, lo que constituye un reflejo normal durante la práctica, centrando la atención en las sensaciones de cada movimiento, sin mirarlos. Tampoco se mira a las otras personas a los ojos porque disminuye la concentración ya que uno siente la necesidad de comunicarse. También se puede, si uno lo prefiere y se encuentra en un lugar seguro, cerrar los ojos.

**Paso 2.** En posición de pie, se puede comenzar realizando una o dos respiraciones más profundas, llevando lentamente la atención hacia el cuerpo. Después, poco a poco, uno empieza a tomar consciencia de las sensaciones presentes en los pies en ese momento: el contacto con el suelo, el peso del cuerpo sobre la superficie del suelo y sobre los pies, las piernas, la cadera, la temperatura del suelo, etc. Cualquier sensación de comodidad o incomodidad en los pies y en todo el cuerpo en ese momento, incluyendo también la respiración.

**Paso 3.** A partir de ese momento, se puede iniciar la práctica como tal, empezando por el movimiento de caminar habitual, pero realizado de forma muy lenta y con consciencia de cada movimiento de los pies y las piernas y/o de las sensaciones en los pies al caminar, movimiento a movimiento. Suele descomponerse el movimiento en tres fases: apoyo del talón en el suelo, de la parte media del pie y de la punta del pie. Uno puede hacerse consciente de cuando está un único pie apoyado en el suelo y el otro en el aire. Notamos la textura del suelo, la sensación de contacto del cuerpo con el aire al desplazarnos, el braceo al caminar. La cara y el resto del cuerpo están relajados y lo percibimos también.

**Paso 4.** Cuando aparece alguna distracción, pensamiento o sentimiento, simplemente hay que tomar consciencia, de forma amable, de que la mente está vagando y, suavemente, dejar que las distracciones pasen, sin enfado y sin enjuiciarlas. Después, lentamente, se vuelve la atención hacia la observación de los movimientos y sensaciones del cuerpo al caminar: pies, músculos de las piernas y contacto con el suelo.

**Paso 5.** Se mantiene el grupo o el individuo deambulando erráticamente, sin dirección definida, sobre la sala hasta que alguien toca una campana y cada uno vuelve a su sitio de meditación sentada. Antes de cerrar la sesión, de pie o sentado, se lleva una vez más la atención a las sensaciones del cuerpo como un todo y, gradualmente, se pone fin a la práctica.

*Foco de atención.* En mindfulness caminando habría dos posibles focos de atención. El que hemos descrito es el habitual, sobre todo cuando se hace en local cerrado. Se pone la atención en los movimientos de pies y piernas, en sensaciones corporales.

Pero cuando se hace en la naturaleza, la atención suele desplazarse a los objetos visuales (flores, paisaje), auditivos (canto de los pájaros u otros sonidos animales), olfativos (olor de las flores) o corporales (sensación del viento en el cuerpo)

Se podría pasar de un foco a otro durante la práctica, empezando con uno de ellos 5-10 minutos y, luego, cambiando al siguiente foco otros 5-10 minutos.

#### **b) Mindfulness caminando típico de la tradición budista zen (denominado *kin hin*)**

En las tradiciones contemplativas, particularmente en el zen, existe la tradición de meditar caminando, lo que se denomina *kin hin*. La postura en esta práctica no es con los brazos colgando sino con las manos cruzadas a la altura del abdomen, la mano izquierda en forma de puño, cubierta por la mano derecha abierta. Los ojos semicerrados mirando en ángulo de 45 grados hacia delante con la mirada desenfocada. La cabeza elongada de manera que siga verticalmente la columna mientras el mentón se inclina hacia el pecho. Las personas caminan en círculo, de forma ordenada, en fila india, uno detrás de otro. Entre los participantes se deja un espacio de aproximadamente un metro. El desplazamiento del pie en cada paso es muy lento, de solo unos pocos centímetros. A los 5-10 minutos se gira 180 grados

a la derecha y se cambia de posición, pasando la persona que estaba delante a estar detrás, y viceversa. Se reanuda el movimiento otros 5-10 minutos y se cierra la práctica de pie, sintiendo las sensaciones de todo el cuerpo.

Esta forma de caminar es la habitual en los pueblos primitivos cuando se tenía que mantener intensamente la atención, por ejemplo, al ir a cazar que podía ser una actividad mortal. Por eso se le llama «fila india». Uno puede llegar a sentir, si está muy concentrado, la sensación de movimiento y de conexión con todo el grupo.

---

## PRÁCTICA DE MINDFULNESS EN LOS MOVIMIENTOS CORPORALES

La práctica de ejercicios corporales con atención plena (*mindful movements* en inglés) utiliza los movimientos del cuerpo como anclaje para una observación consciente del momento presente. Inicialmente, Kabat Zinn utilizó posturas sencillas de *Hatha Yoga* debido a que él era instructor de yoga. Podrían utilizarse perfectamente movimientos de otras disciplinas mente-cuerpo como taichí, *chi-kung* o artes marciales. Los movimientos y las posturas se llevan a cabo lentamente, y con atención plena en cada movimiento. Lo ideal para esta técnica es armonizar cada movimiento o postura con el ritmo normal de la respiración, tratando de integrar las dos acciones en un entorno natural y consciente, explorando cada sensación nueva que se presenta. Después de la práctica, uno puede relajarse por unos minutos en la posición acostada y/o realizar un breve escáner del cuerpo.

La atención tiene que estar en el movimiento del cuerpo y nada más. Lo que nos ocurre a los occidentales cuando hacemos estas técnicas es que nuestra mente se va a:

- a) Compararnos con las otras personas que están haciendo las técnicas y ver si somos más o menos flexibles.
- b) Competir con nosotros mismos diciéndonos: Llego hasta tal sitio, entrenando tengo que llegar a tal otro sitio.



Cuando se practica mindfulness en movimiento, la atención tiene que estar en el movimiento del cuerpo y nada más

En ambos casos nuestra atención ya no está en el cuerpo y nos hemos ido de la meditación. Por eso los movimientos deben ser muy sencillos para que no podamos competir ni con nosotros ni con otras personas.

Las personas con alguna dificultad para moverse o con algún tipo de dolor crónico, deben hacerlo dentro de sus límites de comodidad, o simplemente «imaginar» que están haciendo la práctica. Los ejercicios deben ser realizados, preferentemente, en la secuencia que se muestra en la parte final de este capítulo.



### MINDFULNESS EN LOS MOVIMIENTOS CORPORALES

Los ejercicios que propone nuestro grupo son (otras secuencias son posibles, no es importante qué movimiento se realice, sino cómo se ejecuta):

1. **Movimiento circular de brazos.** Sentado en silla, con las palmas apoyadas en la pierna, se desplaza lentamente la mano derecha

en dirección al codo a la vez que los dedos se juntan. Los dedos se apoyan en el hombro derecho y, desde allí, el codo realiza tres rotaciones en sentido del reloj y tres en sentido inverso. Cuando acaba, se desplaza lentamente de nuevo hacia la posición inicial de palma apoyada en la pierna. El ejercicio se realiza tres veces con la mano derecha y otras tres veces con la mano izquierda. La atención se sitúa en la tensión del brazo derecho, haciéndose consciente de la relajación del resto del cuerpo, principalmente de la cara que suele estar tensa. En los descansos se está atento al impacto que ha producido el movimiento en el cuerpo.

2. **Movimiento de suspensión de la pierna.** Sentado en la silla, se entrecruzan los dedos de ambas manos por debajo del muslo. Los brazos tiran hacia arriba del muslo derecho dejando colgados pierna y pie derecho. Se mantiene unos segundos sin que genere incomodidad y la atención se sitúa en la tensión de los brazos y el muslo derecho. La pierna, el pie derecho y el resto del cuerpo (la cara sobe todo) están relajados. Posteriormente se vuelve a la pos-



Práctica de mindfulness en los movimientos corporales.

tura inicial de descanso con palmas en las piernas. El movimiento se realiza tres veces con la pierna derecha y tres veces con la pierna izquierda. En los descansos se está atento al impacto que ha producido el movimiento en el cuerpo.

3. **Acariciar con los dedos la palma contraria.** Sentado y con las palmas apoyadas en las piernas, la palma izquierda se sitúa hacia arriba y los dedos de la mano derecha se desplazan hacia ella. Se deslizan suavemente, sintiendo todas las sensaciones táctiles, empezando en la punta de los dedos de la mano izquierda y deslizándose lentamente por toda la palma. Cuando se acaba se vuelve a la posición de descanso. La atención está en el movimiento de la mano y en las sensaciones táctiles. El ejercicio se realiza tres veces con la mano derecha, y tres veces con la mano izquierda. En los descansos se está atento al impacto que ha producido el movimiento en el cuerpo.
  4. **Otros ejercicios informales.** Mindfulness en movimiento sirve para desarrollar la consciencia corporal, la tendencia a llevar la atención al cuerpo en vez de generar diálogo interno. Por eso, es útil realizar lentamente los gestos de alguna actividad rutinaria (como ducharse, lavarse los dientes, ponerse un jersey o una camisa, etc.) para que cuando lo hagamos en la vida diaria la atención se nos vaya al cuerpo.
- 

## OBJETIVOS DE LAS PRÁCTICAS DE MINDFULNESS CAMINANDO Y MINDFULNESS EN MOVIMIENTO

Los principales objetivos de estas dos prácticas en movimiento son:

- **Aprender a traer la atención al cuerpo.** Esto nos permitiría:
  - c) Aprender cómo las emociones aparecen en el cuerpo, de modo que podamos detectarlas rápidamente, y ver que la respuesta es distinta ya sean las experiencias agradables, desagradables o neutras.
  - d) Deconstruir las experiencias en sensaciones corporales, pensamientos y emociones. Aprender a no evitar una experiencia desagradable si nos mantenemos cercanos al cuerpo.
- **Experimentar la atención del cuerpo en movimiento y aprender cómo nos conecta con la vida diaria.** Nuestro cuerpo frecuente-

mente está en movimiento. Los movimientos *mindful* son un puente entre la meditación formal y la mediación informal, sobre todo mindfulness caminando.

- **Trabajar con los límites físicos, ya que ofrece un paralelismo con cómo nos manejamos con los límites en la experiencia emocional.** Conocer cómo nos sentimos cuando llegamos a esos límites y trabajar la aceptación.
- **Experimentar la aceptación en el momento presente, incluyendo experiencias como el dolor y la enfermedad.** Cuando hacemos movimiento físico en grupo, observar la tendencia a compararnos con otros.
- Especialmente para mindfulness caminando, **aprender a trabajar sin una meta.** En esta práctica no vamos a ningún sitio, no hay un objetivo concreto; se busca además, desarrollar la paciencia.

## MIRAR SOLO MIRANDO Y ESCUCHAR SOLO ESCUCHANDO

Una de las frases más famosas de Buda es: «En lo visto, solo lo visto; en lo oído, solo lo oído» (la hemos visto en el capítulo 1 como *La enseñanza a Bahiya*). Lo que se pretende es poner la atención en el acto de mirar o de oír, siendo consciente de la reacción de nuestra mente ante ese hecho, de cómo etiqueta e interpreta las sensaciones visuales o auditivas y no somos capaces de deconstruir, de separar esos dos fenómenos.



### MIRAR SOLO MIRANDO Y ESCUCHAR SOLO ESCUCHANDO

- **Mirar solo mirando:**

Siéntate de forma cómoda en algún sitio tranquilo, ya sea la sala de meditación o algún lugar donde puedas observar el entorno sin ser moles-

tado. Tras varias respiraciones conscientes para centrar la mente, sitúa toda la atención en los objetos que observan los ojos. Los ojos están abiertos, enfocados y van cambiando cada pocos segundos de objeto de atención, sin patrón fijo. Si hay personas en el entorno se recomienda no mirarlas a los ojos para no establecer patrones de interacción social. Estaremos un mínimo de 5 minutos y un máximo de 15 minutos.

Observamos los procesos mentales en el acto de mirar:

- *En un nivel burdo.* Nos fijaremos en el etiquetado de las sensaciones visuales como agradables, desagradables y neutras. Tomamos consciencia de las diferencias que hay entre ellas.
- *En un nivel intermedio.* Somos conscientes del etiquetado mental de las sensaciones visuales. Por ejemplo: «Esto es una lámpara», «Esto es metal», «Aquello es amarillo, de madera o viejo». Es decir, tomamos nota de las definiciones de los objetos, cuando ya no predomina el apego, el rechazo y la indiferencia.
- *En un nivel avanzado.* No percibiríamos los objetos como «todos» o «gestalts» estructurados, sino como colores, formas y volúmenes, que no constituyen necesariamente un objeto. Obviamente, este proceso requiere una gran experiencia en meditación.

• **Escuchar solo escuchando:**

Siéntate de forma cómoda en algún sitio tranquilo, ya sea la sala de meditación o algún lugar donde puedas escuchar el entorno sin ser molestado. Tras varias respiraciones conscientes para centrar la mente, y con los ojos cerrados, sitúa toda la atención en los sonidos que llegan a tus oídos. Como aquí no controlas tú las sensaciones, sino que son generadas de forma externa, pon la atención secuencialmente en los sonidos conforme se vayan generando. Estaremos un mínimo de 5 minutos y un máximo de 15 minutos.

Niveles de deconstrucción de los procesos de ver y escuchar:

- *En un nivel burdo.* Nos fijaremos en el etiquetado de las sensaciones visuales o auditivas como agradables, desagradables y neutras. Esto se denomina reactividad y sería el proceso a evitar. Tomamos consciencia de las diferencias que hay entre sensaciones agradables y desagradables, y descubriremos que no son tan importantes.
- *En un nivel intermedio.* Somos conscientes del etiquetado mental de las sensaciones visuales y auditivas. Por ejemplo: «Esto es un pájaro

- o un automóvil», «Este sonido es grave o agudo, intenso o suave», «Esta forma es grande o pequeña, lisa o rugosa, de tal o cual color». Es decir, nos hacemos conscientes de las definiciones de los objetos, cuando ya no predomina el apego, el rechazo y la indiferencia.
- *En un nivel avanzado.* No percibiríamos los sonidos como «todos» o «gestalts» estructurados, sino:
    - a) En el caso de los objetos visuales: veríamos volúmenes, formas, texturas y colores, pero no objetos concretos como una mesa.
    - b) En el caso de objetos auditivos: oiríamos vibraciones de mayor o menor intensidad y gravedad, y de un tono específico. En el caso del idioma, las palabras no nos llevarían a un referente, sería como si no conociésemos el idioma en el que se nos está hablando. Cuando oímos un lenguaje desconocido, el sonido no lo asociamos a un referente, lo mismo ocurriría en este ejercicio con nuestro idioma materno. Lógicamente, este proceso requiere una gran experiencia en meditación.
- 

## EFFECTO DIFERENCIAL DE LAS TRES PRÁCTICAS DE MINDFULNESS

Un estudio de Sauer, Zavala y sus colaboradores de 2013 comparó tres prácticas de mindfulness (*body scan*, mindful yoga y meditación sentada), en estudiantes universitarios, tras tres sesiones de una hora a la semana. Los resultados fueron que:

1. Mindful yoga produjo mayor incremento de bienestar psicológico que las otras dos prácticas.
2. Mindful yoga y meditación sentada se asociaron a mejor regulación emocional que el *body scan*.
3. Meditación sentada produjo mayor tendencia a una actitud no evaluativa frente a los estímulos que el *body scan*. Todas las prácticas mejoraron la capacidad de describir la propia experiencia, la auto-compasión y el bienestar psicológico y disminuyeron las ruminaciones.

En otro estudio que compara entre sí cuatro intervenciones diferentes (*body scan*, mindfulness en la respiración, observación de pen-

samientos y bondad amorosa), tras 9 meses de entrenamiento los resultados fueron los siguientes:

1. *Body scan* produce el mayor incremento en consciencia interoceptiva y el mayor decremento en contenidos del pensamiento.
2. Bondad amorosa produce el mayor incremento de pensamientos positivos y calidez hacia otros.
3. Observar los pensamientos produce el mayor incremento en metacognición.
4. Mindfulness en la respiración no se asocia a ningún beneficio específico.

Las cuatro prácticas aumentan la energía, el afecto positivo y la focalización en el presente y disminuyen la distracción de pensamientos. En suma, existen unos beneficios comunes a todas las prácticas pero también hay efectos específicos de cada una de ellas, por lo que su uso debe ser diferente en cada contexto.

En las siguientes dos tablas resumimos los hallazgos de estos artículos:

Tabla extraída del estudio de Sauer-Zavala y colaboradores (2013)		
Beneficios comunes	Práctica	Beneficios diferenciales
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Incrementan la capacidad de describir la propia experiencia.</li> <li>– Incrementan la autocompasión.</li> <li>– Incrementan el bienestar psicológico.</li> <li>– Disminuyen las rumiaciones.</li> </ul>	<i>Body Scan</i>	– Mayor regulación emocional.
	Mindful Yoga	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mayor regulación emocional.</li> <li>– Mayor incremento de bienestar psicológico.</li> </ul>
	Meditación sentada	– Mayor tendencia a una actitud no evaluativa.

Tabla extraída del estudio de Kok y Singer (2017)

Beneficios comunes	Práctica	Beneficios diferenciales
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aumentan la energía.</li> <li>– Aumentan el afecto positivo.</li> <li>– Aumentan la focalización en el presente.</li> <li>– Disminuyen la distracción de pensamientos.</li> </ul>	Body Scan	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mayor incremento en consciencia interoceptiva.</li> <li>– Mayor decremento en contenidos del pensamiento.</li> </ul>
	Mindfulness en la respiración	– Ningún beneficio específico.
	Observación de pensamientos	– Mayor incremento en metacognición.
	Bondad amorosa	– Mayor incremento de pensamientos positivos.
		– Mayor incremento de calidez hacia otros.



### UTILIZAR UN DIARIO DE PRÁCTICAS FORMALES

A continuación incluimos un ejemplo de diario de prácticas cuantitativo para registro de un mes. El diario semanal incluye, en cada día de la semana, el número de veces que se ha meditado ese día, en que momento del día (mañana, tarde y noche), así como el número de minutos total que se ha meditado. Existe también una breve línea de observaciones por si se quiere describir alguna experiencia rele-

vante que se haya experimentado. Se recomienda usar un diario de este tipo los primeros meses de práctica como refuerzo positivo y para conocer, de forma sencilla, nuestro patrón de meditación.

Registro de la semana							
Semana:							
Nombre:							
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Veces							
Minutos totales							
M, T, N							
Observaciones							
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Veces							
Minutos totales							
M, T, N							
Observaciones							
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Veces							
Minutos totales							
M, T, N							
Observaciones							
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Veces							
Minutos totales							
M, T, N							
Observaciones							



## CUENTOS Y ENSEÑANZAS

### *LA DIOSA DE LA RIQUEZA Y LA DIOSA DE LA POBREZA*

En la antigua China, un hombre que había estado toda su vida trabajando duro para sacar adelante a su familia recibió una visita inesperada. Era una mujer hermosa, bien vestida y de carácter muy agradable, quien le pidió vivir en su casa los próximos años. Le dijo que era «la Diosa de la riqueza» y que le traería prosperidad y bienestar a él y a toda la familia. El señor aceptó encantado, convencido de que su suerte había cambiado definitivamente.

Algunos días después, llamó a su casa otra mujer, poco agraciada físicamente, mal vestida y con mala educación y carácter desabrido. También le pidió permanecer en su casa los próximos años. El hombre le echó a bastonazos y le dijo que nunca más volviese. Ella le dijo que era «la Diosa de la pobreza» y que su hermana, la Diosa de la riqueza, ya había sido aceptada en su casa por él. Brahma les había impuesto que debían ir siempre juntas y que no podían estar la una sin la otra. Como advirtió la Diosa de la pobreza, a los pocos días la Diosa de la riqueza abandonó la casa, porque no podía estar sola. Y el hombre fue consciente de que había perdido una gran oportunidad en su vida.

El nacimiento siempre va acompañado de la muerte, la salud va con la enfermedad, la riqueza con la pobreza, la fortuna con la desgracia, los encuentros con la separación, la alegría con la tristeza. Los ignorantes desean que todo les vaya bien en la vida, pero esa separación no se encuentra en la naturaleza de este mundo. Quienes buscan la Verdad, deben superar ambas, sin apegarse a una ni rechazar la otra.