

**MANUAL DE APOYO A LAS PRÁCTICAS FORMALES DEL PROGRAMA REBAP
GRABACIONES ORIGINALES DE LAS PRÁCTICAS ESENCIALES
GUIADAS POR FERNANDO A. DE TORRIJOS**

www.rebapinternacional.com

PRACTICANDO LA ATENCIÓN

Bienvenidos al programa de reducción del estrés basado en el cultivo de la atención plena. Estas grabaciones son para ser utilizadas como herramientas de ayuda en tus prácticas de meditación con atención plena, tanto en tus prácticas formales, como en el resto de tus actividades diarias.

La atención plena (mindfulness) es, en pocas palabras, la conciencia clara que surge cuando sistemáticamente ponemos atención a propósito en el momento presente, sin juzgar, hacia aquello que está más próximo a nosotros en la experiencia, en el momento presente, ya sea la experiencia: placentera, difícil, o neutral; o hacia las sensaciones del cuerpo, sentimientos y pensamientos que puedas experimentar en cualquier momento.

En las prácticas de atención plena, por extraño que parezca, no estamos tratando de arreglar nada, o resolver ningún problema. Curiosamente, el hecho de mantener nuestra atención momento a momento sin juzgar en los problemas, hace que en ocasiones y a su debido tiempo estos se disuelvan por sí mismos. Quizás, también empieces a ver tú situación bajo una nueva luz que revele nuevas formas de relacionarte creativamente surgiendo esto de tú creciente estabilidad y claridad mental, de tú propia sabiduría, y tus cuidados hacia lo que es más importante.

Al hacer las prácticas de atención plena no estamos tratando de alcanzar estados de profunda relajación o cualquier otro estado. Resulta sin embargo interesante que, por el hecho de abrir nuestra atención hacia las cosas que están ocurriendo en el aquí y ahora, con frecuencia saboreamos profundos estados de relajación y bienestar, tanto física como mental incluso en situaciones de extrema dificultad. Con bastante frecuencia me encuentro con antiguos participantes del programa que me dicen: “esta práctica me salvo la vida”, refiriéndose a dificultades y angustias que todos, como seres humanos, nos vemos más tarde o más temprano forzados a encarar, en la mayoría de los casos cuando menos nos lo esperamos, haciéndonos muy cuesta arriba el aceptarlas. La atención plena puede revelar lo mejor y más profundo en nosotros, avivándolo de forma práctica e imaginativa cuando más lo necesitamos. La efectividad de estas meditaciones guiadas depende de tú fuerza de voluntad y regularidad en la práctica. Te deseo lo mejor en este compromiso que creas con tú persona. Este es en definitiva un acto de amor radical, un acto de consideración y respeto hacia tú sabiduría profunda y capacidad de sanar. Que tú práctica de atención plena eche raíces, crezca y continúe floreciendo y alimentando tú vida día tras día, año tras año.

Instrucciones para el uso de las grabaciones del programa de reducción del estrés basado en la atención plena (REBAP ó MBSR) mindfulness

El propósito de este manual es dar algunas líneas guía sobre el uso de las grabaciones utilizadas por los participantes del programa de reducción de estrés. Un programa de ocho semanas de duración que se viene ofreciendo desde 1979 en el departamento de Medicina Preventiva y Conductual del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts.

Los participantes se comprometen desde el primer día a dedicar 45 minutos diarios a la práctica en casa de la atención plena con el uso de estas grabaciones. Esto parece sencillo, pero a la mayoría de las personas se les hace muy difícil dedicar ese tiempo “a no hacer nada”, es decir a auto-observarse en quietud y/o en movimiento, utilizando la respiración como única ancla al momento presente. O sea, una práctica sencilla pero no fácil.

Las prácticas se inician con la **exploración guiada del cuerpo** o escáner corporal (pista 2 del MP3CD3). Se recomienda utilizar solo esta grabación durante las dos primeras semanas, tal y como lo hacemos en la clase. En la tercera semana se introducen los **ejercicios de flexibilidad en el suelo** (pista 3 del MP3CD3). Durante las semanas tercera y cuarta se van alternando día a día la exploración guiada del cuerpo con los ejercicios de flexibilidad en el suelo.

En la tercera semana empezamos a hacer prácticas de meditación sentados, recomendando que uno se siente en un cojín o en una silla manteniendo la espalda lo más recta posible, y con una postura que no sea rígida pero que exprese dignidad. Estas prácticas son de 5 a 10 minutos y en las mismas ponemos especial atención en el flujo de la respiración. Sin embargo, no es hasta la quinta semana que empezamos a utilizar la grabación de la meditación sentados (pista 4 del MP3CD3), alternándola con las otras dos prácticas previas. En la sexta semana incorporamos los **ejercicios corporales de flexibilidad de pie** (pista 5 MP3CD3). A partir de aquí los participantes pueden escoger la grabación que deseen para su práctica diaria, e incluso practicar sin el uso de las grabaciones.

Las prácticas pueden ser un complemento ideal para cualquier otra terapia física o psicológica que estés recibiendo, pero es conveniente que consultes con tu médico o terapeuta para asegurarte que son apropiadas para tu condición actual.

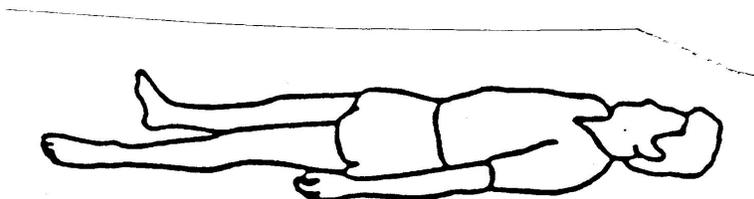
Exploración guiada del cuerpo o escáner corporal

Pista 2 MP3CD3

Haciendo esta práctica de forma regular, tal y como se indica en la grabación, estarás asumiendo un rol activo y poderoso para mejorar tu salud. Lo mejor durante este proceso es que trates de mantenerte despierto/a hasta el final de la grabación. Escucha atentamente las instrucciones que se dan al principio de la grabación sobre la postura y actitud a tomar durante esta práctica. Es importante que practiques diariamente este segmento de la grabación durante dos o tres semanas antes de pasar a los ejercicios de flexibilidad.

Con la práctica irás desarrollando una atención concentrada y precisa en la auto observación de tu cuerpo hasta el punto de no tener la necesidad de escuchar la grabación. Cuando notes tensión en una región específica, usa la respiración para reducir la tensión en el momento de exhalar. Permite que cada inspiración exprese tranquilidad y relajación. Esta práctica puede hacerse a cualquier hora y circunstancia del día. Lo único que se requiere para esto es que seas consciente de tu cuerpo y hagas varias respiraciones abdominales. Trata de respirar abdominalmente la mayor parte del tiempo durante el día. Esto no deberá suponer esfuerzo sino simplemente atención.

Recuerda que la relajación más profunda surge cuando uno/a se siente comfortable consigo mismo/a, en su propio cuerpo. Va más allá de las circunstancias externas y de los estados mentales internos, que de vez en cuando pueden ser causa de sensaciones de tensión e intranquilidad, y en otras ocasiones de relajación y de placer. Al poner tú energía en la observación desapegada de las fluctuaciones o cambios del ambiente y de tú estado de ánimo, estarás desarrollando un nivel profundo de relajación que es en realidad una expresión de sabiduría.



Ejercicios corporales de flexibilidad acostados y de pie

Pista 3 y 5 del MP3CD3

En estas grabaciones se explican una serie de posturas de estiramiento suaves que pueden ayudarnos a dar más flexibilidad y equilibrio al cuerpo físico, a mejorar la circulación sanguínea y las corrientes nerviosas, y a eliminar bloqueos de la energía vital originados en experiencias emocionales intensas. Estas dos series de ejercicios (acostados y de pie), están basados en posturas tradicionales de yoga, y han sido seleccionados con especial cuidado para que puedan servir al mayor número de personas posible, incluso aquellas que nunca han hecho este tipo de prácticas.

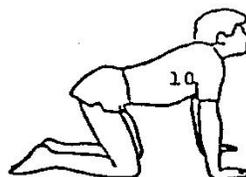
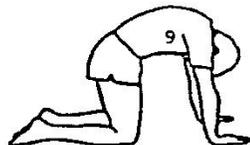
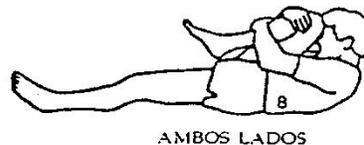
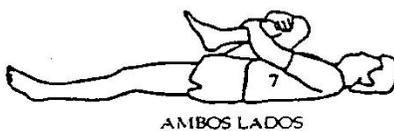
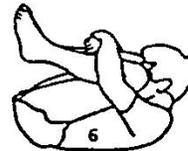
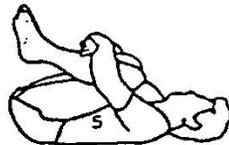
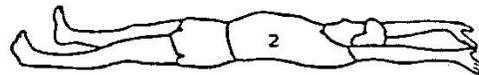
En las prácticas de atención plena en movimiento facilitamos la integración de la mente con el cuerpo, del observador con lo observado reduciendo las distracciones. Lo más importante a tener en consideración cuando hacemos estos ejercicios de estiramiento es que nuestra mente se unifique con lo que estamos haciendo, que quede enfocada completamente en el movimiento del cuerpo, en la quietud de la postura, todo ello en coordinación con la respiración. Me oiréis con frecuencia repetir “no te olvides de respirar”, esto es por la tendencia que tenemos de detener la respiración cuando hacemos algún esfuerzo. En esta práctica nos esforzaremos en notar la respiración durante todo el proceso, cuando estamos atentos a las partes del cuerpo que están en acción, al detenernos en una postura y en la relajación.

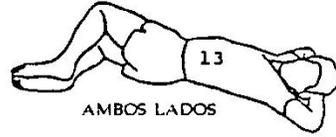
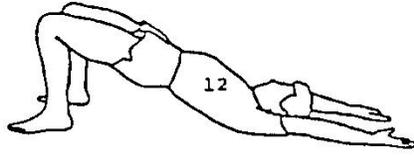
Al principio de la grabación se dan una serie de instrucciones importantes que debes tener en consideración antes de empezar la práctica. Entre otras se te pide que mantengas atención en silencio, que no trates de alcanzar ninguna meta, que aprendas a escuchar las señales de tú cuerpo, aceptándole tal y como es y cómo se siente en este momento, notando los límites y evitando sobrepasarlos. Los movimientos han de ser lentos y conscientes, detente donde tú cuerpo te pida detenerte, evitando hacer aquellas posturas que no sean convenientes para tú cuerpo o para tú condición particular en el momento actual. Evita los juicios, estas prácticas no son de competición, cada uno hace lo que puede, de la mejor manera posible y de acuerdo a lo que la condición actual de su cuerpo le permite, lo más importante es prestar atención y practicar con regularidad.

Con este pequeño manual de instrucciones se incluyen cuatro páginas con dibujos que enseñan las dos secuencias de posturas. El orden en que están es el que se sigue en el MP3CD3 que son la grabación original del programa de reducción de estrés (45 minutos). En el MP3CD2, la grabación es unos minutos más corta (debido al espacio) por lo que algún ejercicio ha sido eliminado, esto no le quita valor a la práctica. Tanto en las casetes como en los CDs se dan instrucciones antes de empezar los ejercicios. Las personas que utilicen los CDs notarán que hay unos espacios de silencio entre las instrucciones iniciales y la guía de los ejercicios, simplemente ponga la atención en la respiración hasta que la voz aparezca de nuevo.

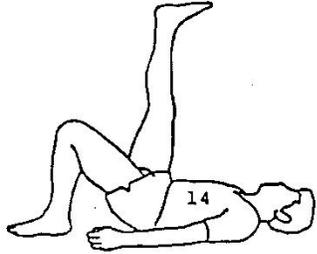
Estiramientos suaves o yoga acostados pista 3 MP3CD3

SECUENCIAS DE POSTURAS No. 1

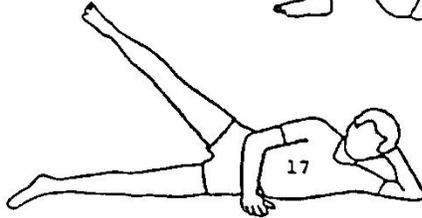
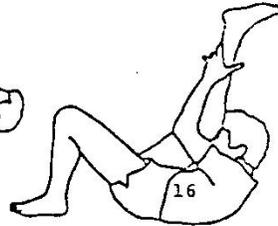
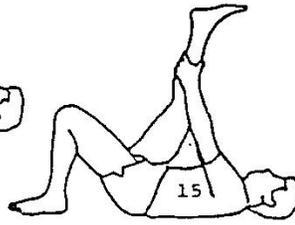




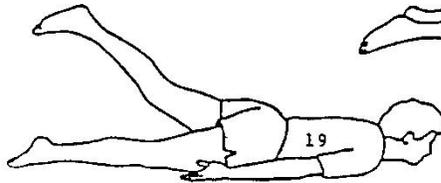
AMBOS LADOS



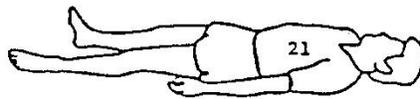
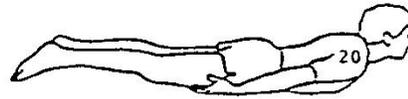
AMBOS LADOS



AMBOS LADOS

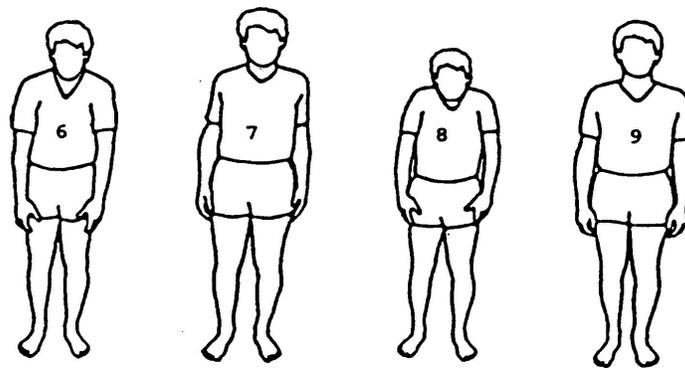


AMBOS LADOS

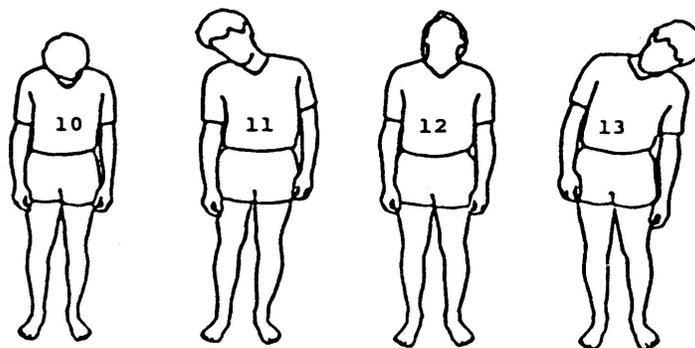


Estiramientos suaves o yoga de pie, pista 4 - MP3CD3

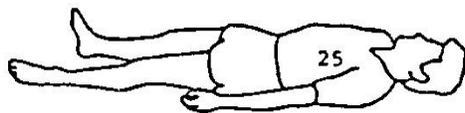
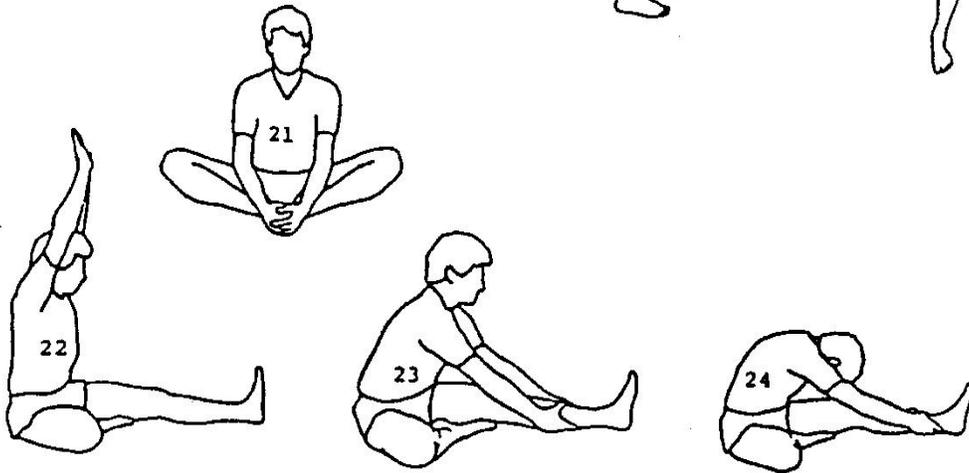
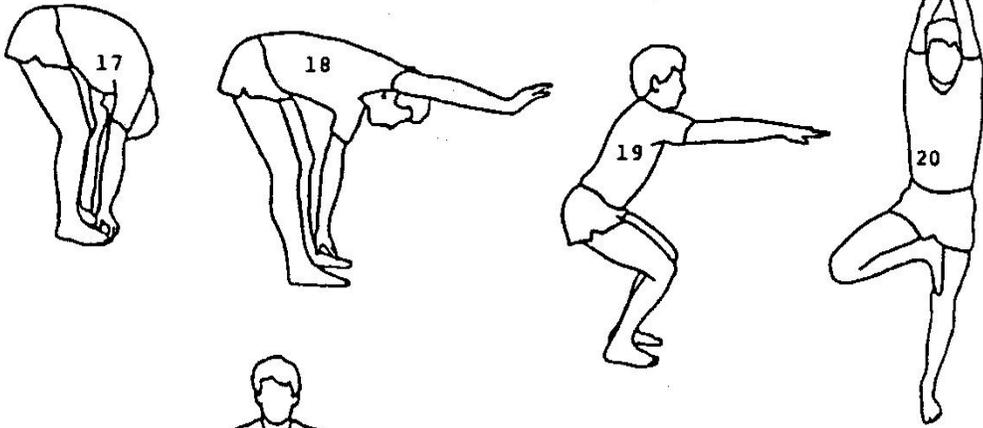
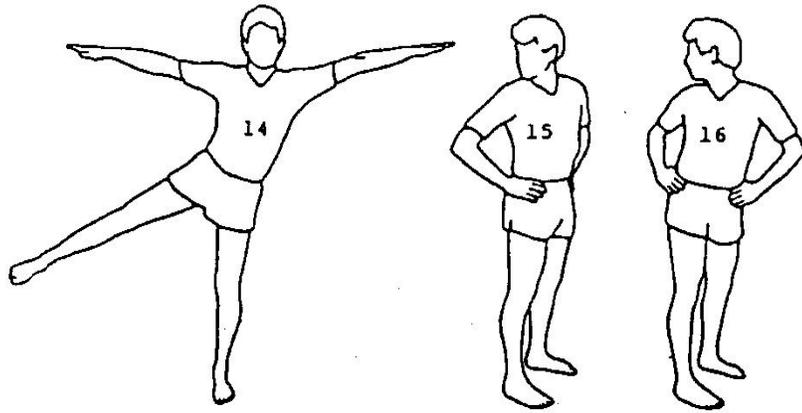
SECUENCIAS DE POSTURAS No. 2



ROTACIONES DE HOMBROS



ROTACIONES DE CUELLO



Meditación sentados Pista 4 - MP3CD3

Muchos creen que la meditación es cierto tipo de actividad especial, pero esto no es del todo correcto. La meditación es la simplicidad misma. A veces decimos en broma: “No hagas nada, quédate sentado”. Pero la meditación no se trata tampoco de limitarse a estar sentado. Es detenerse y estar presente, nada más.

La meditación es la única actividad humana intencionada y sistemática que en el fondo “no” trata de mejorar nada, ni llegar a ninguna parte, sino sólo comprender donde se está ya.

La meditación se inicia al observar la vida tal como es, sin juzgar, momento a momento. Cuando notas que tú mente empieza a emitir juicios, v. g.: evitar algo que no quieres, o aferrarte a algo que deseas, simplemente observa que esto está ocurriendo. La meditación es tener conciencia sin esfuerzo y selección de la totalidad de la vida tal y como aparece dentro y fuera de ti en este y cada momento. Es un estado de ser, no una actividad. Por lo que no es algo que tenemos que hacer, sino algo que nos permitimos ser. Es importante que entiendas que esto no es un proceso preparatorio. Esto es estar presente en profundidad con una perspectiva mayor basada en el sentido de ser.

La grabación de meditación incluida con este manual es una ayuda inicial para las prácticas de meditación basadas en la atención plena. La narrativa se inicia con instrucciones de como sentarse y la actitud que debe adquirir el practicante. A esto le sigue la práctica con el enfoque en la respiración como instrumento que te permite mantenerte en el momento presente. Más adelante se te pide que pongas la atención en las sensaciones que vayan surgiendo en diferentes partes del cuerpo, y en el cuerpo como un todo. También se te invita a que seas consciente de los sonidos que seas capaz de percibir, cercanos y lejanos. A continuación, se te invita a poner la atención en los pensamientos que vayan surgiendo en el foco de tu mente y en los sentimientos y/o emociones que les acompañen. Al final se te pide que abras tú foco de atención a cualquiera de estas experiencias siendo tú quien decide en que enfocarte. En terminando esta grabación se te invita a enfocarte en un punto en tú interior, ese punto de quietud que existe en el centro de cada ser humano. Ese asiento del ser desde donde uno aprende a ver la vida como un todo y en donde en momentos de dificultad podemos acudir para recuperar la calma y la claridad mental. Es en esa quietud donde mora el amor incondicional, la compasión y la sabiduría.

Meditación en la vida diaria

La grabación de meditación está dividida en tres segmentos de 15 minutos. Tú decides el tiempo que quieres dedicar cada día a la práctica formal, 15, 30 ó 45 minutos. Durante el programa de reducción de estrés los participantes dedican 45 minutos diarios. En tú caso puedes sentarte varias veces al día en segmentos de 15 minutos, lo más importante es la regularidad. Al hacer esto todos los días, tanto si te sientes con ánimo como si no, vas a permitir que un sentido de fortaleza y equilibrio se desarrolle en tú vida que sobrepase los estados de ánimo, agitaciones emocionales, exceso de trabajo, y más allá de cualquier experiencia particular –agradable o dolorosa– en tu vida. Esta calidad de mente o estado de ser es independiente de si estás en quietud o en movimiento; es la conciencia del aquí y ahora, el hecho de recordar que somos un ser humano completo. Si notas que te resistes o evitas el periodo diario de atención en silencio, pon tú atención en esa resistencia y obsérvala. Al sentarte de esta forma a diario estarás estableciendo un tono más relajado y equilibrado en tus actividades y relaciones de cada día.



Al poner atención con calma en todas las situaciones de la vida, empezamos a ver con claridad la verdad de nuestra experiencia. Nos damos cuenta de que el dolor y la alegría son inevitables y ambos pasajeros. Recordando con más frecuencia, que los conflictos causan sufrimiento y que el responder con consideración y compasión, hacen que la vida sea más manejable. El objetivo final de esta práctica es nunca olvidar.”

Sylvia Boorstein

Nota: Este material está basado en mi experiencia enseñando el programa de reducción de estrés en la clínica del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts fundado en 1979 por Jon Kabat-Zinn con quién empecé a trabajar en 1995, y con quién mantengo una profunda amistad y sigo colaborando hasta la fecha. Es imprescindible que todo aquel que se aventure en este trabajo estudie los libros de Jon Kabat-Zinn “*Vivir con Plenitud las Crisis*”, Editorial Kairós, edición 2016; y “*Mindfulness en la Vida Cotidiana*” Paidós Ibérica 2009.

Actualizado: 2/Enero/2022

www.rebapinternacional.com