agenda 10-11:Maquetaci n 1 14/5/11 20:06 P gina 154

Caminant amb atenció plena...

Les presses i l'estrés

del dia a dia fan que sovint no parem prou atenció a tot allò que ens envolta i que ens passin desapercebuts els petits detalls que són els que fan que trajectes rutinaris, com anar i tornar de casa a l'escola, tinguin cada dia un matís diferent, nou.

el repte

Inventa recorreguts alternatius, diferents, per fer trajectes habituals, com anar de casa a l'escola o de l'escolaa casa.

A continuació us proposem un exercici que pot ajudar-vos a ser més conscients de tot allò que acompanya aquests trajectes a peu, per fer-los més agradables i diferents.

1. Comença per caminar al ritme habitual, parant atenció a cada pas.
2. Coordina la teva respiració amb el teu caminar. Cerca el teu ritme...
3. Ara mira d'alentir el ritme. Prova de caminar a la meitat de la velocitat a què acostumes a anar: pots fer dues passes per cada expiració i dues més per cada inspiració... Mantingues aquest ritme durant tot el trajecte.
4. Presta atenció als teus peus i les cames. Nota el contacte amb el terra, amb la roba o amb l'aire i de cada moviment. Nota com els músculs i els ossos es sincronitzen per dur-los a terme.
5. A continuació, mira el teu entorn i focalitza l'atenció en tot el que t'envolta, la gent amb qui et creues, els animals o els arbres (si n'hi ha), els colors, els sons, les olors... Para atenció a tots els detalls, integrant tot el paisatge que t'envolta, però del que tu formes part... No perdis el ritme... 2 passes per cada inspiració, 2 per cada expiració...

Informació addicional

Si practiques aquest exercici gradualment, notaràs que tots els trajectes tenen un sentit, tots són diferents, perquè es converteixen en una oportunitat única d'interaccionar amb el món. A més, notaràs que el teu cos està més relaxat i la teva ment més serena.