

Mindfulness

¿Qué es Mindfulness?

El Mindfulness es la focalización de la atención en el momento presente, es un método para conseguir la atención plena, centrándose en lo que está sucediendo “aquí y ahora”.

Algunos de los beneficios de practicar el Mindfulness constantemente son: mejor control y gestión emocional, mejor capacidad de concentración y memoria, disminuye el cortisol (hormona del estrés), favorece el autoconocimiento, reduce el insomnio y favorece la relajación.

Información sobre hábitos de Mindfulness

Algunos de los **hábitos** que te compartiremos son seleccionados del libro “The Art of Noticing” por el autor Rob Walker, que te permitirán conectar con el presente, ser consciente del día a día y trabajar con ello “el arte de prestar atención”. Así que, comencemos:

“Presta atención”, aconsejó Susan Sontag en una ocasión a un joven público; hablaba del proceso creativo, pero también de la vida. “Se trata de prestar atención. Se trata de absorber tanto de lo que hay allá afuera como puedas y no dejar que las excusas y la monotonía de algunas de las obligaciones que pronto asumirás estrechen tu vida. La atención es vitalidad. Te conecta con otros. Te hace entusiasmarte. Mantente entusiasmado.”

Para cualquiera que esté tratando de discernir qué hacer con su vida: Presta atención a lo que le prestas atención. Esa es prácticamente toda la información que necesitas.

Amy Krouse Rosenthal

La atención profunda es esencial pero subestimada en un mundo lleno de distracciones y ocupaciones incesantes. Te invitamos a dedicar tiempo consciente a la atención, a través de ejercicios que fomentan la creatividad y el asombro.

Estos **hábitos** desafían la obsesión por la productividad y propone la curiosidad como fuente de enriquecimiento personal.

Al realizarlos constantemente, descubrirás no solo un mundo nuevo, sino también una vida más plena y apasionante.

HÁBITO 1: Descubre algo nuevo cada día

Una mentalidad de observación elevada toma el control cuando somos turistas. En un lugar nuevo, parece que prestamos atención a todo. Pero pasamos la mayor parte de nuestro tiempo en lugares familiares que han perdido su novedad inherente. Damos por sentados estos entornos y dejamos de prestar atención. Un viaje recurrente se vuelve profundamente entumecedor. Los psicólogos que estudian la percepción llaman a este fenómeno "ceguera por inatención". Una de mis alumnas se comprometió a 'notar algo nuevo' todos los días en el paseo de cinco minutos que hacía de ida y

vuelta a nuestras aulas de estudio. Tú puedes hacer lo mismo en bicicleta, coche, autobús o tren. No se requieren herramientas tecnológicas. 🚶🚲🚗

OBSERVA:



Cámaras de Seguridad



Cabinas de teléfono públicas abandonadas



Señales de vigilancia vecinal



Cualquier cosa natural (Plantas, un ave, luz del sol) en un aeropuerto o plaza comercial



Stickers que estén por la ciudad



Placas del empleado del mes



Carritos de supermercado abandonados



Conos de tráfico



Torres de telefonía celular



Las nubes

HÁBITO 2: Cubre 4'33"

En un recital de 1952 en Woodstock, Nueva York, el pianista David Tudor ofreció la primera actuación de una inusual composición nueva de John Cage. 🎹

Tudor se sentó en el piano, colocó su partitura en el atril y cerró la tapa sobre el teclado. Allí permaneció, sin hacer nada. En un momento, levantó la tapa del piano y la cerró de nuevo. Luego repitió ese proceso. Y la actuación terminó. 🤖

Estos tres 'movimientos' sumaron cuatro minutos y treinta y tres segundos de Tudor sin tocar el piano. La composición de Cage, que consistía en una marcada ausencia de música y, por lo tanto, alguna combinación mutable de silencio y ruido incidental se titulaba 4'33". Es probablemente su obra más famosa.

Y con razón.

Aunque pueda sonar como una broma (y la audiencia en Woodstock no quedó impresionada), fue el tipo de broma que desplaza un límite cultural, en este caso, el que separa lo que es música de lo que es silencio.

En "Trickster Makes This World", un excelente libro sobre actos de imaginación disruptiva, el erudito y escritor Lewis Hyde explica que la adopción considerada e incluso disciplinada de operaciones al azar por parte de Cage no era solo un método creativo, sino parte de un esfuerzo por escapar de su ego.

Esta pieza y su método ofrecen una oportunidad que cualquiera puede tomar. Puedes realizar tu propia versión de 4'33", en casa, en el parque o prácticamente en cualquier otro lugar. 🌴🚲

- 💡 1. Configura el temporizador en tu teléfono para cuatro minutos y treinta y tres segundos.
- 💡 2. Ajusta el teléfono para que vibre o suene, colócalo en algún lugar con la pantalla hacia abajo y no mires el reloj.
- 💡 3. Cierra los ojos si puedes. Y simplemente escucha.

HÁBITO 3: Realiza una caminata de colores

Como parte de una clase sobre el color, el artista Munro Galloway asignó a los estudiantes una caminata de una hora. "Deja que el color sea tu guía", instruyó. Permítete sensibilizarte ante el color en tu entorno. 😊

Piensa en estas preguntas a partir de la descripción de Galloway del ejercicio en "Dibuja con los ojos cerrados":

- ¿Cuáles son los colores de los que te das cuenta primero?
- ¿Cuáles son los colores que se revelan más lentamente?
- ¿Qué colores observas que no esperabas?
- ¿Qué relaciones de color notas?
- ¿Los colores parecen cambiar con el tiempo?

Pasamos tanto tiempo mirando hacia abajo a nuestros teléfonos o nuestros pies, o incluso solo de lado a lado en las vitrinas de las tiendas, que es una buena idea recordarnos que miremos hacia arriba, hacia la parte superior de los edificios. Aquí es donde se reúnen guirnaldas cornucopias y grifos enojados bajo los aleros y persiste el residuo de viejos anuncios publicitarios.

Alice Twemlow