

Caminata de atención

Se camina en fila india y para mantener la atención en un alto grado se les pide que la distancia existente entre cada dos personas del grupo sea la longitud del brazo.

Se conserva constantemente esa distancia interpersonal porque requiere mucha atención a la que se puede sumar otro desafío que es pisar exactamente en el mismo momento que la persona que va delante de ti y con el mismo pie.

Cada vez que levantas los ojos te arriesgas a perder el paso y alteras la atención que has cultivado hasta ese momento. Las manos irán vacías.

Presta atención a como respiras y regula tu respiración según el ritmo de la caminata, ajustándola al ritmo de tu andar.

Permanece en silencio.

La razón por lo que esta marcha es tan eficaz para cultivar la atención es que tu mente ocupada con una serie de tareas simultáneas no tiene tiempo de pensar.

Se pueden añadir sugerencias como que se sienta la presencia de los demás miembros del grupo mientras se camina en el AQUÍ Y AHORA.