



## Comienza el ensayo con este ejercicio de atención plena.

### Guión:

*Hola a todos, antes de empezar nuestro ensayo de hoy, vamos a dedicar unos minutos a un ejercicio de mindfulness. Esto nos ayudará a centrarnos, relajarnos y estar presentes en el momento. Por favor, sentaos cómodamente, con la espalda recta pero relajada y con el instrumento cogido de forma segura.*

*Comienza cerrando los ojos y llevando tu **atención a la respiración**. No intentes cambiarla, **solo observa** cómo entra y sale el aire de tu cuerpo.*

*Ahora, toma una respiración profunda. Inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo el aire llena tus pulmones y expande tu abdomen. Mantén el aire un momento... y exhala lentamente por la boca, sintiendo cómo el aire sale y el cuerpo se relaja.*

*Continúa respirando profundamente. Con cada inhalación, siente cómo el aire fresco entra y llena tus pulmones. Con cada exhalación, siente cómo el aire sale y lleva consigo cualquier tensión o preocupación.*

*Si tu mente comienza a divagar, no te preocupes. Es normal. Simplemente, **reconoce los pensamientos y vuelve tu atención a la respiración**. Puedes decirte a ti mismo 'inhalo' mientras el aire entra y 'exhalo' mientras el aire sale.*

*Ahora, vamos a hacer un breve **escaneo corporal**. Comencemos por los pies. Siente cómo tus pies están en contacto con el suelo. Mueve tu atención lentamente hacia tus tobillos, la tibia y rodillas. Nota cualquier tensión o relajación.*

*Continúa moviendo tu atención hacia tus muslos, caderas y abdomen. Siente cómo cada parte de tu cuerpo se conecta con la siguiente. Sube tu atención hacia el pecho, los hombros y los brazos. Siente el peso de tus manos descansando.*



*Finalmente, lleva tu atención al cuello, mandíbula y la cabeza. Relaja cualquier tensión que puedas sentir en estas áreas.*

*Ahora, **visualiza** cómo toda esta relajación y enfoque se trasladan a tu práctica musical. Imagina tocando con concentración y tranquilidad, conectando con la música y con tus compañeros de la banda.*

*Poco a poco, **comienza a volver tu atención al presente**. Siente el contacto de tu cuerpo con la silla, el suelo bajo sus pies. Cuando estés listo, abre los ojos lentamente.*

*Gracias por participar en este ejercicio. Lleva esta sensación de calma y enfoque a tu práctica musical de hoy. Recuerda que siempre puedes volver a tu respiración si te sientes distraído o tenso durante el ensayo.*

*Vamos a comenzar nuestro ensayo, llevando esta atención plena y concentración a nuestra música.*

Artículo: <http://josevivo.es/comienza-el-ensayo-con-este-ejercicio-de-atencion-plena>

José V. Vivo  
<http://josevivo.es/lidera>  
[@josevi.vivo](https://twitter.com/josevi.vivo)