

5.1 LEE EL ARTÍCULO

Entrenamiento 0: Estar Ahí

Propósito

Este ejercicio te adiestra a ser capaz de ESTAR ahí cómodamente.

Posición

Tú y otra persona os sentáis como a un metro de distancia, uno frente al otro con los ojos cerrados.



Instrucciones

No hay conversación alguna. Este es un ejercicio silencioso. No tiene que haber ninguna sacudida, movimiento ni ninguna otra cosa. Simplemente siéntate y ESTATE ahí. Por lo general, cuando cierras los ojos verás negrura o un área de la sala. ESTATE AHÍ CÓMODAMENTE.

Fraseología

Se usa muy poco adiestramiento en este ejercicio.

El adiestrador dice "Comienza" para empezar el ejercicio. El adiestrador usa "Eso es" para terminar el ejercicio o para señalarle un error al estudiante. Por ejemplo, el estudiante se duerme, el adiestrador dice: "Eso es. Te estás durmiendo. Comienza".

Resultado Final

El ejercicio se hace hasta que puedas ESTAR ahí cómodamente.