

MINDFULNESS: LOS TRES PILARES

SEMANA 1

1º SEMANA: ESPACIO, POSTURA Y RESPIRACIÓN.

Tu espacio de práctica es muy importante. Comenzarás aprendiendo cómo preparar tu entorno para enviar una clara señal a tu mente a y a tu cuerpo de que todo está bien, aquí es seguro relajarse y practicar.

Practicaremos diariamente la postura y la respiración correctas para obtener estados de paz y calma que lleven al equilibrio interior. La postura y la respiración son dos señales claras de seguridad para el sistema nervioso y, hacerlo correctamente, hará que tu sistema nervioso comience a transformarse.

¿Qué es el mindfulness? | Mindful Science

“Mindfulness es mantener viva la conciencia en la realidad del presente” - Thich Naht Hanh, 1975

“Prestar atención de un modo particular: a propósito, en el momento presente y sin establecer juicios de valor”- Jon Kabat-Zinn, 1990

“Los ejercicios de atención plena son una técnica guiada de mente y cuerpo en la que la mecánica de la postura, la respiración y la atención enfocada convergen para producir un entorno de seguridad y confianza”. -Eric Knouse, 2011

“Una forma de consciencia centrada en el presente no elaborativa, no juzgadora en la que cada pensamiento, sentimientos o sensación que surge en el campo atencional es reconocida y aceptada tal y como es” -Baer, 2003

MINDFULNESS Y CUALIDADES DEL PRACTICANTE

Mindfulness, que traducimos al español cómo atención plena o consciencia plena, es la palabra con la que se tradujo al inglés una palabra de lengua pali, la palabra sati. Esta palabra, sati, forma parte del Óctuple Sendero, que es la metodología budista para la consecución de la liberación del sufrimiento.

Dimidjian y Linehan (2003) identifican estas tres cualidades encarna el practicante:

- 1) **La observación**, el darse cuenta, traer la atención a la consciencia.
- 2) **La descripción**, el etiquetado, el reconocimiento;
- 3) **La participación.**



EL SENDERO ÓCTUPLO.

En el **Sendero Óctuplo budista**, metodología de meditación budista para la consecución de la liberación del sufrimiento de donde deriva la práctica de la atención plena, **existen tres componentes:**

- 1) La conducta Ética.
- 2) El desarrollo de la sabiduría.
- 3) La disciplina mental o meditación.

La meditación, desde el concepto budista, consta de tres actividades:

- 1) El recto esfuerzo,
- 2) El recto **samadhi** o concentración
- 3) Y **sati** o recta atención, es decir, la manera correcta de prestar atención.

SATI

Etimológicamente, la palabra **sati** significa “recordar”. En un sentido restringido, recordamos volver a prestar atención, cuando nos distraemos, a aquello que estuviésemos prestando atención.

Es así que en estas dos primeras semanas, trabajamos la atención enfocada en la respiración usando conteos. En estos conteos no pensamos si lo estamos haciendo bien o mal. Realizamos este conteo hasta 10, y si te pierdes; no pasa nada, lo importante es volver una y otra vez, tu atención, a la respiración.

En otras palabras, se trata de recordar una y otra vez estar presentes.

META-ATENCIÓN

La meta atención es esa “voz testigo” que nos avisa cuando nos hemos distraídos.

Una atención que vigila si estamos atentos o no al soporte sobre el que estemos depositando la atención mientras practicamos.

Se trata de una consciencia serena y lúcida, con clara comprensión de lo que está ocurriendo y ecuanimidad o no-reactividad ante ello.



PRÁCTICA: LOS 3 PILARES FUNDAMENTALES.

- 1) Una postura corporal determinada.
- 2) El direccionamiento de la mente hacia un foco.
- 3) Práctica metódica.

Postura: Nuestra postura debe estar alineada con la gravedad, con la cabeza, cuello y espina dorsal alineados.

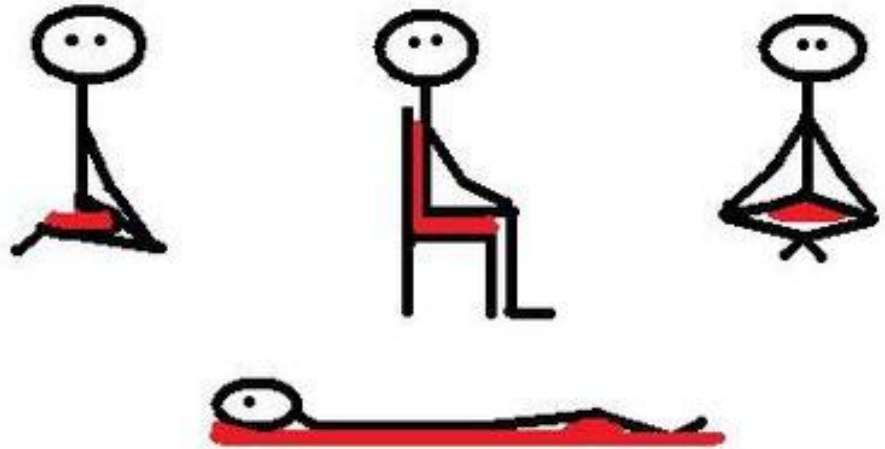
La cabeza reposa siempre cómodamente sobre los hombros, sin tensar ni forzar los músculos del cuello.

Los hombros, ligeramente inclinados hacia atrás, están relajados.

La espalda, recta, pero no tensa.

POSTURA

- 1) En Virasana, sentándose sobre un zafu vertical.
- 2) En una silla.
- 3) Postura de loto o medio loto.
- 4) Tumbado en el suelo para la relajación progresiva de Jacobson.



RESPIRACIÓN

Para nuestras prácticas recomendamos una respiración diafragmática.

La **respiración diafragmática** es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma.

El diafragma es el músculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago.

Con este tipo de respiración, el diafragma ocasiona que el estómago, en vez del pecho, suba y baje.

Cuando los pulmones se llenan de aire el diafragma presiona hacia abajo y el estómago sube (se mueve hacia adelante).

Cuando los pulmones se vacían de aire el diafragma vuelve a subir y el estómago baja (se mueve hacia adentro). **El resultado es una respiración lenta, uniforme y profunda.**

Beneficios de la respiración diafragmática.

- Reduce el dolor
- Ayuda con el ritmo cardiaco
- Reduce la ansiedad
- Reduce la tensión muscular
- Reduce el estrés
- Hace que la respiración sea más lenta

Cómo respirar con el diafragma.

1. Pónte en una posición cómoda. Puede ser de pie, sentado o acostado boca arriba.
2. Pónte una mano en el pecho y la otra en el estómago. La mano en tu pecho no debe moverse. La mano encima de tu estómago permitirá que sienta tu estómago subir y bajar al respirar. Posición de las manos para la respiración diafragmática
3. Inhala por la nariz si puede, por 3 a 5 segundos o tanto como se sienta cómoda. Permite que el estómago suba conforme el aire entra a sus pulmones.
4. Exhala por la boca si puede por 3-5 segundos o tanto como se sienta cómoda. Permita que tu estómago baje conforme el aire sale de sus pulmones.
5. Repite cada paso hasta que tu cuerpo se sienta relajado.

Consejos útiles:

- Concéntrate en la exhalación para mayor relajación.
- Nunca aguantes la respiración ni jadees buscando aire.
- Si te sientes mareado o sientes que te vas a desmayar, regresa a tu patrón normal de respiración.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

1. PÓNGASE EN UNA
POSICIÓN CÓMODA.
PUEDE SER DE PIE,
SENTADO O ACOSTADO
BOCA ARRIBA.

2. PÓNGASE UNA
MANO EN EL
PECHO Y LA OTRA
EN EL ESTÓMAGO.

3. ERMITA QUE EL
ESTÓMAGO SUBA
CONFORME EL
AIRE ENTRA A SUS
PULMONES.

4. REPITA CADA
PASO HASTA QUE
SU CUERPO SE
SIENTA RELAJADO.



MINDFULSCIENCE.ES

ESPACIO DE PRÁCTICA

Cada uno escogerá su silla de práctica y un espacio facilitador. Este espacio que elijas debe propiciar la quietud. Procura practicar con una luz tenue y una temperatura ambiente (ni frío ni calor).

Te recomendamos encontrar un espacio tranquilo y practicar cada día a la misma hora. Evita los teléfonos, televisores, computador, mascotas y otras personas a tu alrededor. Procuramos la soledad, es un momento que nos dedicamos a nosotros mismos.

Construye tu espacio ideal, un lugar que te inspire seguridad y calma. Puedes colocar velas y algún aroma natural de ambiente como una esencia o un incienso.



Copyright © 2016-2020 Mindful Science. Todos los derechos reservados.