mindful science

¡BIENVENIDOS!

MINDFULNESS
LOS 3 PILARES

ESPACIO-POSTURA-RESPIRACIÓN



mindful science

¡Bienvenidos!



Su instructor

♦ **<u>Facilitadora Transpersonal</u>** Certificada – Escuela de Psicología Transpersonal y Estudios de la Consciencia.

♦ **<u>Once años</u>** de experiencia como Acompañante Terapéutico en Clínica de Psicología y Psiquiatría – Traslasierra Holotrópica, Las Tapias, Argentina.

♦ **<u>Diez años</u>** de experiencia como Acompañante Terapéutico en Respiración Holotrópica y Psicología Transpersonal.
www.psicoholo.com

www.naylafunes.com

www.mindfulscience.es

mindful science

¡Quiero Conocerte!



¿Cuál es tu espectativa del curso?

-
-
-

www.naylafunes.com

www.mindfulscience.es

mindful science

La motivación es un proceso dinámico.

NO VEMOS LA MOTIVACIÓN-VEMOS LA CONDUCTA

La motivación es un proceso dinámico interno, que implica la coordinación del sujeto para ACTIVAR y DIRIGIR su conducta hacia metas.

ACTIVACIÓN Y DIRECCIÓN



mindful science

La motivación es un proceso dinámico.

NO VEMOS LA MOTIVACIÓN-VEMOS LA CONDUCTA

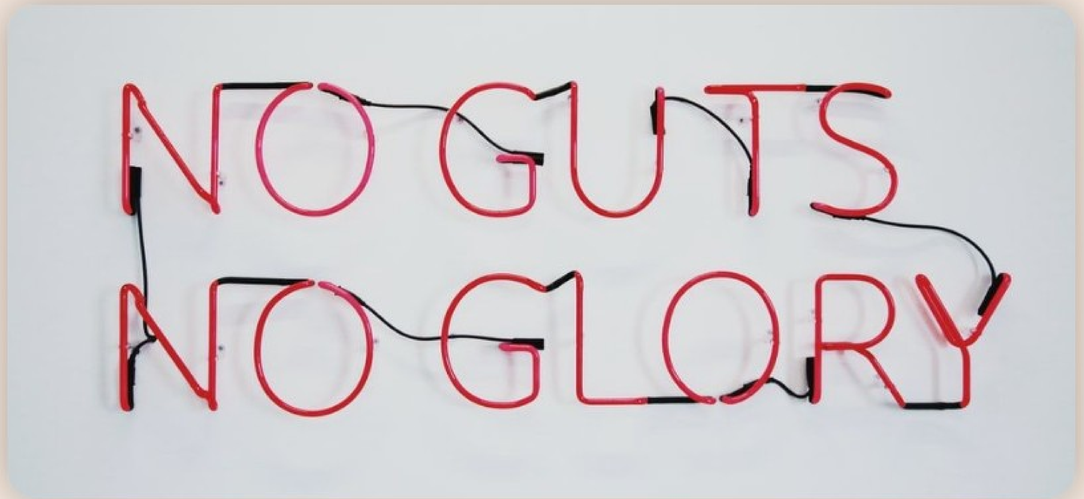
Etapa Preciéntifica: Descartes, por ejemplo, creía que nos movía la voluntad.

Etapa científica: Darwin- James- Instinto (estas teorías quedaron obsoletas).

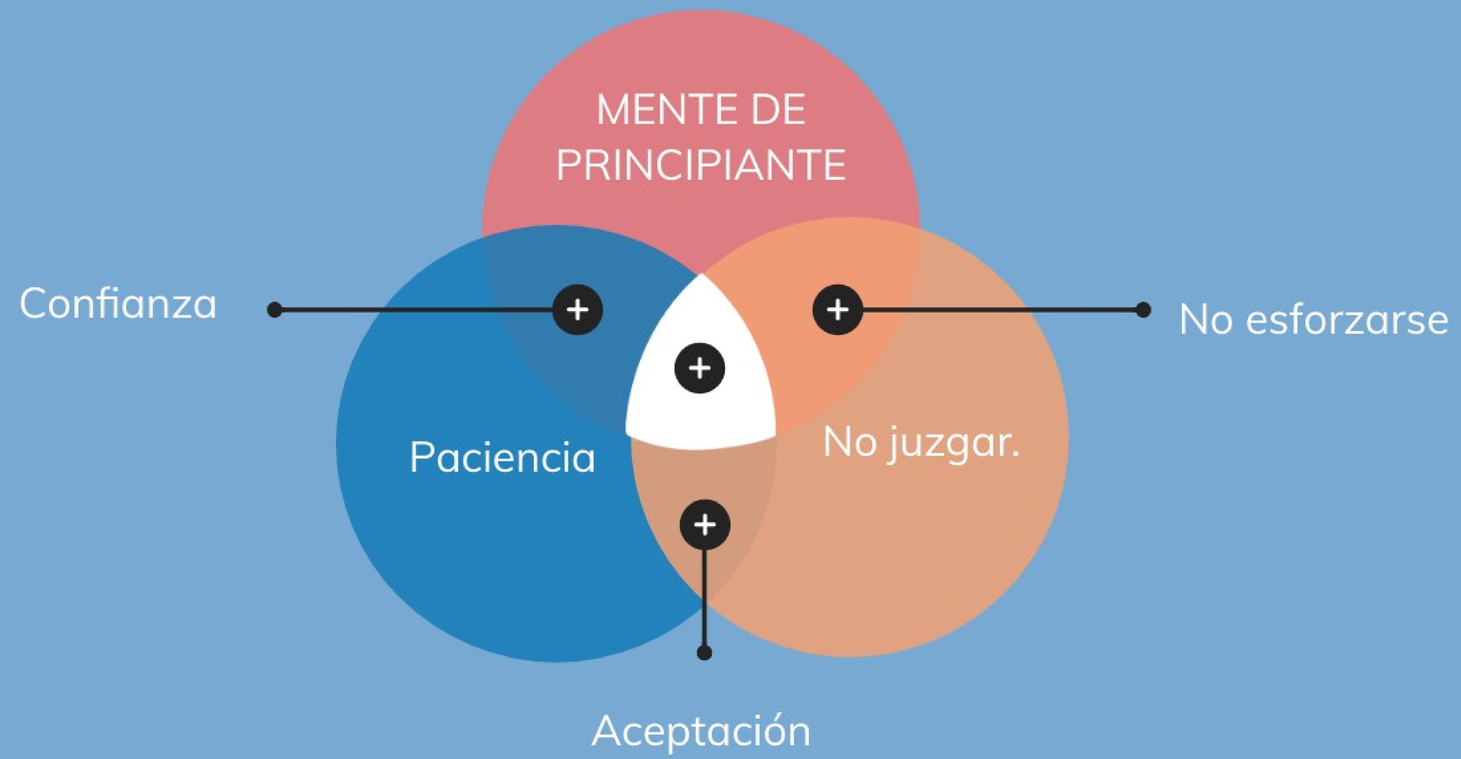
Freud-Pulsiones: de vida y de muerte. Estas "motivaciones" son insconcientes.

Hull- Tolman: Neoconductitas. Variables intervinientes

Teorías cognitivas: La fuerza del hábito, aspectos propositivos de la conducta



La actitud y el compromiso
son los fundamentos de la práctica:



mindful science

La actitud y el compromiso
son los fundamentos de la práctica (JKZ):



mindful science

algunas definiciones

¿Qué es el mindfulness? ¿Qué no es?

Mindless vs Mindful

Desatento vs Atento


Cuando eres demasiado despistada.
Watch later
Share
CUANDO ERES
DEMASIADO
DESPISTADA
GA
GS
Watch on YouTube


Distraídos por el celular
Watch later
Share
Watch on YouTube


Conexión Real (Versión Larga)
Watch later
Share
Watch on YouTube

mindful science

algunas definiciones

¿Es el mindfulness un tipo de terapia?

mindful science

No. El mindfulness es una técnica de meditación dirigida a aumentar la auto-comprensión sobre la naturaleza humana.

Es un proceso abierto, que puede ser enriquecido por cada persona, sus saberes y experiencia, manteniendo siempre una base sustentada en trabajos científicos.

mindful science

algunas definiciones

¿Es el mindfulness una práctica religiosa o espiritual?

mindful science

¿RELIGIÓN O ESPIRITUALIDAD?

Algunas consideraciones-Respeto y apertura

Narrativa "mítico-literal" vs Transformación de la consciencia y del corazón.



mindful science

“Mindfulness es una tecnología psicológica que apunta a la trasformación de la consciencia"

-Ken Wilber-

“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-

mindful science

EL SENDERO ÓCTUPLE

Filosofía Budista

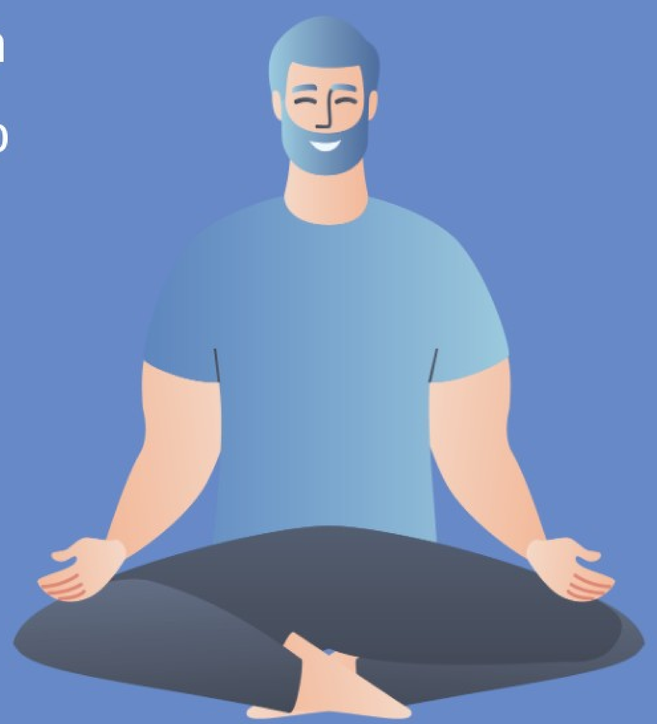
En el Sendero Óctuplo budista, metodología de meditación budista para la consecución de la liberación del sufrimiento de donde deriva la práctica de la atención plena, existen tres componentes:

1) La conducta Ética.

(Aquí revisamos la postura de Jon Kabat-Zinn)

2) El desarrollo de la sabiduría.

3) La disciplina mental o meditación.



SATI: LA MANERA CORRECTA DE PRESTAR ATENCIÓN

Atención enfocada.

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.



CASI TODAS LAS GRANDES RELIGIONES DEL MUNDO

Han desarrollado alguna práctica de contemplación

Los caminos de la Gran Liberación o del despertar, se hallan en el judaísmo en forma de Cábala y hasidismo; las numerosas ramas contemplativas del cristianismo (San Juan de la Cruz, Santa Teresa de Ávila, Meiter Eckhart, los místicos renanos, etc.); en el islam con la extraodinaria tradición sufi, y en todas las grandes tradiciones meditativas orientales desde el Zen hasta el budismo tibetano, la filosofía Vaisnava, etc.



¿Cuál es nuestro lugar como hombres y mujeres occidentales? La práctica secular-seglar

CASI TODAS LAS GRANDES RELIGIONES DEL MUNDO *Han desarrollado alguna práctica de contemplación*

«Los humanos no nacemos felices ni infelices, sino que aprendemos a ser una cosa u otra y, en una gran parte, depende de nuestra elección el que nos llegue la felicidad o la desgracia. […] No es cierto, como muchos piensan, que la dicha pueda encontrarse como se encuentra por la calle una moneda o que pueda tocar como una lotería, sino que es algo que se construye, ladrillo a ladrillo, como una casa» (Martín, 2014).

Sí, todos podemos ser felices. Es más, todos somos llamados a serlo y a vivir en plenitud, y a reconocer que la felicidad es posible “ya ahora”, en este momento, en el presente, aunque nuestra situación no responda a nuestras expectativas o nuestros sueños. ¿En qué consiste, entonces, la felicidad?



Las raíces de la felicidad, según la mística dominicana

(el Maestro Eckhart y Enrique Suso)* Silvia Bara Bancel**

Recibido: 11 de agosto de 2015 • Aprobado: 20 de septiembre de 2015

mindful science



En una primera aproximación al concepto de mindfulness, se podría decir que

consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen

en el momento presente, con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas

o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión, abiertos, de este modo, a la

experiencia del aquí y ahora (Parra-Delgado, 2011).

¿Qué buscamos desarrollar? CONSCIENCIA TESTIGO

El músculo del observador

META-ATENCIÓN

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

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.

Conceptos básicos

1) Una postura corporal determinada.

2) Espacio de práctica- espacio facilitador.

3) El direccionamiento de la mente hacia un foco.

Postura:

La espalda, recta, pero no tensa.

POSTURA

-El primer pilar-

MEDITACIÓN SEDENTE

1) En Virasana, sentándose sobre un zafu vertical.

2) En una silla.

3) Postura de loto o medio loto.



POSTURA

-El primer pilar-

MEDITACIÓN SEDENTE

MEDITACIÓN YACENTE

MEDITACIÓN DE PIE

PASEO MEDITATIVO

MINDFUL FITNESS



MEDITACIÓN YACENTE

Una práctica orientada al Despertar

- ***4) Tumbado en el suelo***

para la relajación progresiva
de Jacobson. (Meditación Yacente)

PASEO MEDITATIVO

Aquí nos hallamos en movimiento, pero, a fin de cuentas, se trata de la misma práctica.



LA PRÁCTICA DE OBSERVAR LOS PENSAMIENTOS

Una práctica orientada al Despertar

- ***En cualquier forma de meditación es posible, si les prestamos atención, observar los pensamientos como eventos discretos que aparecen, permanecen y se desvanecen como nubes en el cielo.***

RESPIRACIÓN

Atención enfocada en la 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.

mindful science

Mindfulness

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***

mindful science

ESPACIO DE PRÁCTICA

Espacio Facilitador

- ***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 candelas y algún aroma natural de ambiente cómo una esencia o un incienso.***

mindful science

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

- ***Influye en la actividad neuronal.***

- ***La contemplación modifica las redes de la percepción y la atención, así como del control emocional.***

- ***Fortalece áreas del cerebro que trasmiten empatía y compasión.***



mindful science

CAMINATA CONSCIENTE

Paseo meditativo

- ***MINDFUL-FITNESS ¿Qué es?***
- ***Mi experiencia como docente***
- ***¿Qué es una camina consciente o paseo meditativo?***



mindful science

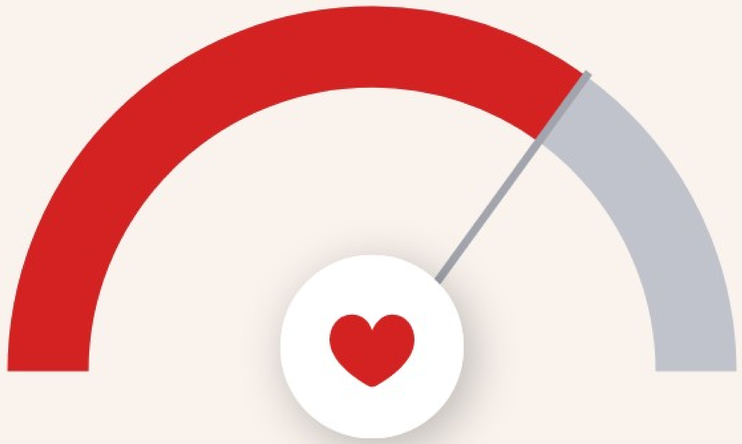
ESPACIO DE PRÁCTICA

Espacio Facilitador

- ***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 candelas y algún aroma natural de ambiente cómo una esencia o un incienso.***

mindful science

¿Meditamos juntos?



Meditación grupal

¡Nuestra primer práctica juntos!

TAREA PARA EL HOGAR

- ¿Qués la Consciencia? ¿Cómo surge la consciencia humana? ¿Dónde se origina? Christina Balinotti

- WhatsApp +502 31778539
- Telegram: Mindful Science
- **Miércoles: Introducción a la UCCM y MA**
- Jueves: Introducción al sistema Nervioso- SNA- Simpático y Parasimpático.

mindful science

MINDFULNESS | COMUNIDAD DE MEDITADORES

Paleta de colores de la presentación

Elementos gráficos de la presentación

mindful science

mindful science

mindful science