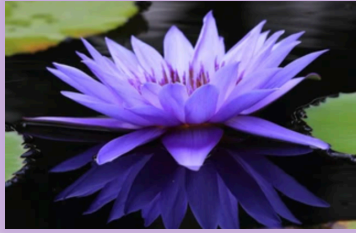


Yoga y meditación mindfulness van de la mano porque ambas prácticas comparten un propósito común: cultivar la presencia consciente en el aquí y ahora.



Yoga y meditación mindfulness van de la mano

- El yoga, más allá de lo físico, es una disciplina que integra cuerpo, mente y respiración.
- A través de las posturas (asanas), los ejercicios de respiración (pranayama) y la atención plena durante la práctica, el yoga nos entrena para estar presentes, conscientes de cada sensación, movimiento y pensamiento sin juzgarlos.



- La meditación mindfulness, por su parte, es una forma de entrenamiento mental que nos invita a observar lo que ocurre dentro y fuera de nosotros con aceptación y sin reacción automática.
- Esta actitud está profundamente alineada con el enfoque interno que cultivamos en una práctica de yoga consciente.
- Cuando enseñamos yoga desde este lugar de atención plena, no solo guiamos a los alumnos en movimientos físicos, sino que los llevamos hacia una experiencia meditativa en movimiento.
- La mente se calma, la respiración se vuelve más consciente y el cuerpo se convierte en un vehículo para explorar la quietud interior.

En resumen:

- el yoga prepara el terreno para la meditación,
- y el mindfulness profundiza la experiencia del yoga.
- Juntas, estas prácticas se potencian y abren la puerta a una transformación integral: física, mental y espiritual.



¿Que es la meditación?



- El término meditación puede entenderse de muchas maneras. Entre los significados de la palabra se encuentra reflexionar, pensar detenidamente, darle vueltas a un asunto. También puede significar rezar, concentrarse en una idea o una imagen visualizada.
- Asimismo, hay otro tipo de práctica meditativa común en las tradiciones budista e hindú, que guarda cierta similitud con la que aquí se presenta, pero que se enfoca en crear una *hiper* concentración que conduce retraerse de los sentidos; mientras que la meditación que vamos a explorar MINDFULNESS requiere *mantenerse en constante contacto con los estímulos de los sentidos*.
- Asimismo, la meditación que nos concierne no consiste en poner la mente en blanco una noción popular de la meditación ...sino en un cambio de relación con lo que percibimos, sentimos y pensamos, momento a momento.
-

MINDFULNESS : Conciencia plena

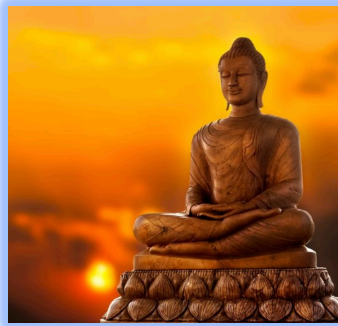
“El arte de mantenerte plenamente consciente con gran receptividad de lo que surge momento a momento en tu experiencia de cuerpo, emociones y mente.”

- Propone un cambio en la forma de relacionarnos con nuestras percepciones, pensamientos y emociones, manteniéndose en contacto con los sentidos en todo momento.
- Más que conceptos, son formas de estar presentes en la vida cotidiana. Cultivarlas de manera consciente ,nutre y fortalece la práctica meditativa y en nuestro caso, tambien la practica de yoga, para quien quiere ser o es maestro y como enseñarlo .



El origen de mindfulness proviene del budismo

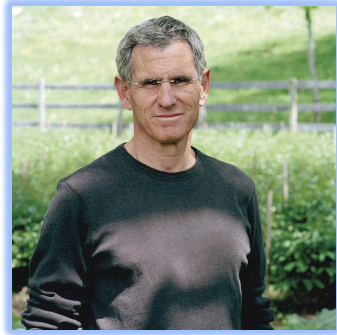
- El Satipaṭṭhāna Sutta es un sutra que enseña cómo usar la atención plena para observar sistemáticamente el cuerpo, las sensaciones, la mente y los fenómenos mentales, con el fin de alcanzar la liberación.
- Es una guía práctica y contemplativa, y la base de muchas formas modernas de meditación budista
- Su práctica y concepto han sido adaptados en contextos modernos, especialmente en la meditación Mindfulness, Yoga, Psicología y la Medicina occidental.



Mindfulness contemporáneo El origen del mindfulness en Occidente

- En el siglo XX, mindfulness fue introducido en contextos científicos y médicos, especialmente por Jon Kabat-Zinn, un biólogo molecular estadounidense.
- En 1979, Kabat-Zinn desarrolló el programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) o Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena, en la Universidad de Massachusetts.
- Es autor, entre otros libros, de Vivir con plenitud las crisis (Ed. Kairós), Mindfulness en la vida cotidiana (Ed. Paidós) y La práctica de la atención plena (Ed. Kairós), que escribió "para inspirar a las personas que se aman lo suficiente como para querer meditar".
- Desde entonces, mindfulness se ha utilizado en tratamientos para el estrés, la ansiedad, la depresión, el dolor crónico y otros problemas de salud mental y física.
- Ocho años después de terminar su doctorado, en 1979, Kabat-Zinn fundó la Clínica de Reducción del Estrés (ahora llamada Centro de Mindfulness) en la Universidad de Massachusetts (UMass).
- Fue en la Clínica de Reducción del Estrés donde Kabat-Zinn desarrolló MBSR. Se inspiró en las tradiciones budistas que aprendió de Kapleau y otros maestros, como Thích Nhất Hạnh, pero adaptó sus enseñanzas y principios a la atención plena secular.
- En este marco, Kabat-Zinn utilizó una metodología científica para crear un curso estructurado y repetible que pudiera estudiarse y adaptarse para servir mejor a las personas que deseaba tratar. MBSR es un programa de atención plena diseñado inicialmente para ayudar a quienes lidian con el dolor crónico, pero que ahora se utiliza por diversas razones.

- La MBSR se basa en la idea de la conexión mente-cuerpo. Esta conexión se basa en la idea de que los factores sociales, emocionales y conductuales influyen significativamente en la salud física, y que cuidarlos es necesario para la sanación.
- En consonancia con esta idea, la MBSR combina la meditación con asanas de yoga para abordar síntomas tanto físicos como psicológicos. Kabat-Zinn ha continuado estudiando el efecto de la atención plena en el cerebro, el cuerpo y el sistema inmunitario durante varias décadas.



¿CÓMO OPERA LA CONCIENCIA PLENA ?

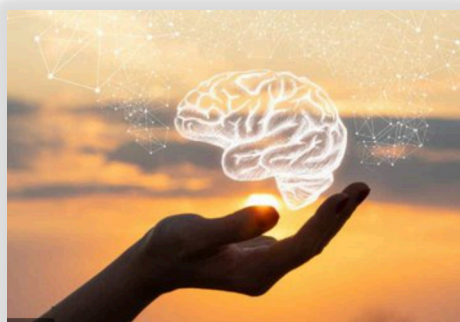
- La conciencia plena, mindfulness, conecta regiones del cerebro que aclaran la mente, despiertan inteligencias, concentración, disipan el estrés. De hecho, te devuelve la flexibilidad para reinventarte.
A través de una práctica regular comenzarás a volverte mucho más consciente de lo que hace tu mente momento a momento, desarrollando metaconciencia: la facultad de *ver* lo que está haciendo tu propia mente momento a momento cada vez con más profundidad.
- A través de la metaconciencia aprenderás a descubrir los patrones de tensión psicofísica, emociones, reacciones y pensamientos automáticos. Al recibirlos conscientemente sin juzgarlos ni reaccionar contra ellos, sin alimentarlos, se irán disolviendo a medida que la corteza prefrontal del cerebro genera regulación.
- Con la práctica la metaconciencia se irá volviendo robusta facilitando cambios importantes en el cerebro y la mente que despiertan y nutren funciones, facultades e inteligencias que estaban previamente subactivadas.
- Esto es visible en estudios de resonancia magnética funcional y SPECT del cerebro de meditadores.

Meditación y neurociencia

- Una investigación actualmente en curso sugiere que, mientras practican la meditación, los meditadores pueden distinguir claramente entre estímulos placenteros y aversivos, tal como cualquier persona que no está distraída, pero que reaccionan de manera mucho menos emocional.
- Una investigación con personas que han practicado meditación por mucho tiempo demuestra que la conectividad estructural de las diferentes áreas del cerebro es mayor en los meditadores que en el grupo de control.
- Con ayuda de un encefalograma se logró evidenciar la actividad que presenta el cerebro durante la meditación.

- Se registró que el cerebro pasa de ondas beta a ondas alfa, es decir pasa de un estado de actividad consciente, alerta y normal a un estado de calma, relajación y creatividad.

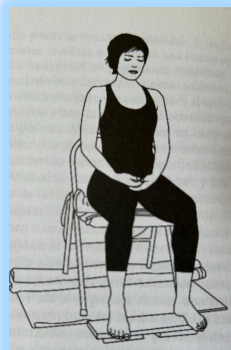
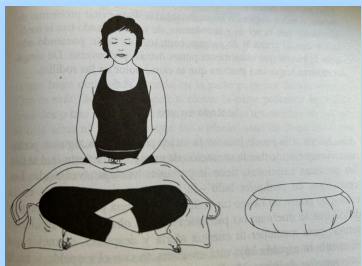
"Meditar es una forma de amar"



POSTURA DE MEDITACIÓN

- La clave de una meditación efectiva puede ser una buena postura de meditación
- Si te sientas de manera que el cuerpo este relajado y alerta , relativamente libre de tensiones innecesarias y sin poner en riesgo las articulaciones , estará s colocando bases para una practica mas amable
- La se pude hacer sentados , acostados o caminando

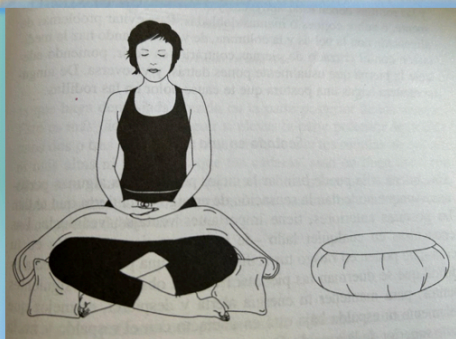
POSTURAS SENTADOS



Postura en Zafu (cojín de meditación)

Postura en un zafu

El cojín de meditación clásico, conocido como zafu, ofrece ciertas ventajas, pero no está exento de potenciales dificultades. Sus principales ventajas son su suavidad y la posibilidad de ajustarse en cuanto a altura e inclinación. La dificultad potencial está en que una mala técnica de postura puede causar que se duerman las piernas con facilidad.



La técnica apropiada consiste en sentarse sobre los isquiones, de tal manera que no haya demasiada presión sobre la parte posterior de los muslos. En general, funcionan mejor los zafus firmes que los suaves. Para lograr esto es mejor elevar la parte posterior del cojín, con ayuda de una manta un cojín pequeño o un bloque de yoga. Te sientas en la parte media superior del cojín, cruzas las piernas y en seguida haces una flexión hacia delante llevando los glúteos hacia atrás y rotando la pelvis hacia el frente y entonces te colocas, de manera que los isquiones queden firmemente en contacto con el zafu. Si las rodillas no tocan el suelo puedes poner unos cojines más pequeños o mantas dobladas debajo de cada una, para darles apoyo.

Hay ciertas cosas que debes tener en cuenta si meditas sentándote en zafus o cojines. La primera es asegurarte de que las rodillas queden en un nivel más bajo que las caderas. Esto es para proteger tu columna, en particular la zona lumbar. Cuando las rodillas quedan más altas que la cadera, se tensa la zona lumbar y esto puede traer complicaciones serias. Las piernas van cruzadas, una frente a la otra, y las rodillas deben estar apoyadas ya sea en el suelo, si llegas fácilmente, o sobre cojines o mantas dobladas. Para evitar problemas de alineación con la pelvis y la columna, de vez en cuando haz la meditación con el cruzado de piernas contrario; es decir, poniendo adelante la pierna que usualmente pones detrás, y viceversa. De ninguna manera hagas una postura que te cause dolor en las rodillas.

Postura en banquito de meditación

Sentado en un banco de meditación

El banco de meditación es una de las maneras más fáciles de establecer una buena postura de meditación, aunque en un inicio para las personas con pies poco flexibles puede resultar un poco incómodo para los empeines. Se pueden conseguir con relativa facilidad en los centros budistas o de meditación, e incluso en algunas librerías especializadas en textos de las disciplinas contemplativas y espirituales.

La inclinación del banquito va hacia el frente, de manera que puedas encontrar la altura apropiada para tu cuerpo. La curvatura de las vértebras lumbares tenderá a ser más pronunciada si te sientas

hacia el borde frontal del banquito; y por el contrario, si te sientas más bien hacia el borde trasero, la espalda superior tenderá a encorvarse; ambos extremos han de evitarse. La postura ideal es con los isquiones* en contacto con el banquito, la espalda erguida, el pecho abierto, los hombros rotados hacia atrás y la cabeza centrada sobre los hombros. Puesto que cada cuerpo es diferente, es necesario experimentar un poco hasta encontrar lo que es apropiado para ti.

Si te duelen mucho los empeines desde el inicio, puedes colocar una manta delgada hecha un rodillo justo debajo del punto de articulación, entre la espinilla y el pie, de modo que tus empeines queden menos estirados. Recuerda que los empeines se van entrenando a estar en esta posición.

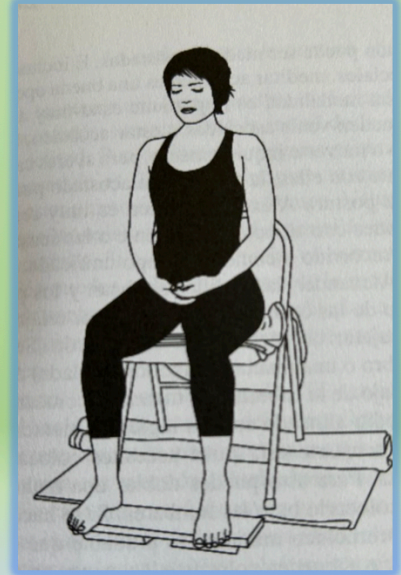


Postura en silla

Sentado en una silla

Una buena silla puede brindar la mejor postura para algunas personas. Aunque no te dan la sensación de arraigo en la tierra que te dan las posturas anteriores, tiene importantes ventajas; veámosla. Las encuentras en cualquier lado —de hecho, ya tienes algunas en tu casa—, no ponen en riesgo tus rodillas, y con una postura correcta es difícil que se duerman las piernas. Hay que observar los siguientes puntos: para mantener tu energía alerta y despierta, es mejor que solamente tu espalda baja esté en contacto con el respaldo y no la parte superior de la espalda. Para que no se duerman las piernas, evi-

ta que haya demasiada presión en la parte posterior de los muslos. Esto es más fácil de conseguir si elevas la parte posterior de la silla unos dos o tres centímetros. Asegúrate de que tus rodillas no queden ni más altas ni más bajas que tus caderas, sino en línea recta con ellas; si tu estatura es alta, quizá necesites poner una o dos mantas dobladas sobre la silla; si tu estatura es media o baja, tal vez necesites un apoyo debajo de los pies.



Posición de las manos

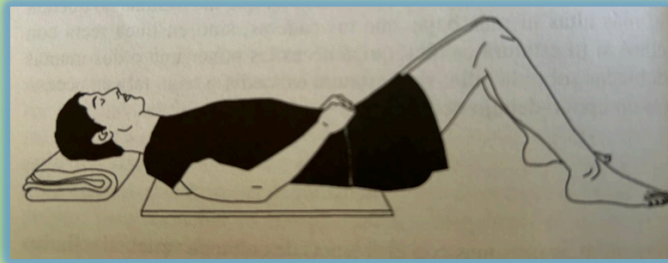
- Las manos pueden ir arriba de los muslos
- En el Mudra de meditación (en este caso poner una cobija para apoyarlas)



Postura acostado

Acostado

Para algunas personas con problemas de columna vertebral o limitaciones físicas que les dificulten o hagan imposible la postura sentada,



da, la mejor opción puede ser meditar acostadas. E incluso sin estas condiciones especiales, meditar acostado es una buena opción de vez en cuando. En esta modalidad es importante estar muy atento a las tendencias que pueden venir asociadas a estar acostado, tales como quedarte dormido o moverte inquietamente, pero si eres capaz de trabajar creativamente con ellas, la meditación acostado puede funcionar muy bien. La postura Alexander básica es muy recomendada para las meditaciones con atención consciente a las sensaciones del cuerpo, ya sea en recorrido o como un campo unificado.

En la postura Alexander, las rodillas se tocan y los pies quedan separados al ancho de las caderas. Para una mayor relajación de las ingles, conviene sujetar las piernas con un cinturón. Se coloca un apoyo (como un libro o una manta de algodón doblada) de unos cinco centímetros debajo de la cabeza. Las manos se colocan en el vientre, con el dedo medio alineado con las ingles. Si sientes tensión en la zona lumbar al acostarte así, quizá necesites colocar un apoyo debajo de esta zona. Para esto puedes doblar una manta como un rodillo pequeño y colocarlo bajo las lumbares. Si se hace una meditación de más de veinticinco minutos, es probable que se duerman las manos. Si es el caso, pueden colocarse las manos en el suelo con las palmas hacia arriba.

De" Mindfulness la meditacion de conciencia plena " Kavindu

Postura caminando

Caminar con atención plena nos permite conectar con el cuerpo, la respiración y el momento presente. Estas son algunas posiciones que puedes usar con tus manos:

1. Una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen
2. Ambas manos sobre el corazón
3. Ambas manos detrás de la espalda

La espalda debe estar erguida



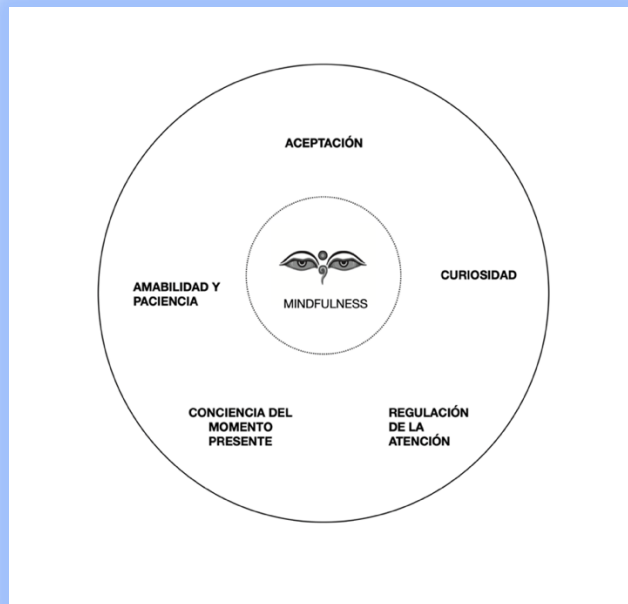
MINDFULNESS

Mindfulness se fundamenta en cinco elementos clave o componentes .

Estos no son habilidades ajenas, sino capacidades innatas del ser humano a las que todos podemos acceder mediante la práctica y el entrenamiento.

Estos son los cinco componentes de la práctica:

- ❖ 1. Aceptación/Receptividad
- ❖ 2. Curiosidad/Claridad
- ❖ 3. Regulación de la atención
- ❖ 4. Conciencia del momento presente
- ❖ 5. Amabilidad y compasión.



- ❖ Esta idea de usar un círculo grande con los elementos, y un círculo más pequeño en el centro donde está la atención plena, viene de una enseñanza tibetana que habla del “círculo externo” y el “círculo interno o secreto”.
- ❖ El círculo externo representa las herramientas y métodos que usamos para llegar a un estado de atención plena. Son cosas que se pueden enseñar o explicar: prácticas, conceptos, instrucciones.
- ❖ El círculo interno representa la experiencia directa de estar plenamente consciente. Es algo que no se puede explicar del todo con palabras, por eso en las tradiciones tibetanas también se le llama “la experiencia secreta”.

En la práctica de la atención plena (*mindfulness*), hay dos partes:

- El círculo externo representa las técnicas, instrucciones y conceptos que nos enseñan cómo meditar.

- El círculo interno es la experiencia real que tenemos cuando meditamos, como sentir calma, claridad, menos estrés, una mente más abierta, darnos cuenta de que todo cambia, sentirnos menos atrapados por nuestros pensamientos, y tener más amabilidad y compasión.
- Usamos el círculo externo (las prácticas) para llegar al círculo interno (la experiencia directa), que es difícil de explicar con palabras y se vive de forma personal.

ACEPTACIÓN



- La **aceptación** es un elemento esencial del *mindfulness* que implica abrirse a la experiencia tal como es, sin predisposiciones, **juicios ni evaluaciones**, y soltando las expectativas o el deseo de alcanzar un resultado concreto.
- **Aceptar** también implica **RECEPTIVIDAD**, es decir, no solo reconocer lo que sucede, sino estar dispuesto a recibirlo plenamente tal como es.
- **Aceptación NO** es **resignación**, que implica una actitud de **rendirse o darse por vencido**.

NO JUZGAR

La mente tiende a etiquetar constantemente lo que ocurre como “**me gusta**”, “**no me gusta**” “**es neutral**” Mindfulness invita a reconocer este hábito sin quedar atrapados en él. Practicar el no juzgar **NO** significa eliminar los juicios —eso sería imposible— sino desarrollar la capacidad de observarlos con claridad, como un fenómeno más de la mente, sin identificarnos con ellos ni dejarnos arrastrar.



Durante la meditación, la aceptación se practica con tres **intenciones** que ayudan a cambiar la forma en que normalmente reaccionamos ante las cosas:

- No rechazar nada
- No retener nada
- No perseguir nada

Estas frases están en negativo porque **nos ayudan a soltar los hábitos mentales** que suelen aparecer: rechazar lo que no nos gusta, aferrarnos a lo que sí nos gusta o perseguir lo que deseamos.

- **Rechazar**
Es cuando intentamos evitar o eliminar una experiencia.

- **Retener**
Es cuando queremos quedarnos con una experiencia y no soltarla.
- **Perseguir**
Es cuando buscamos conseguir un resultado o una experiencia que deseamos.

Aceptar es confiar :

Confiar implica aprender a apoyarnos en la sabiduría de *nuestro propio cuerpo y mente*

Cada persona tiene su propio ritmo su propio proceso, y la confianza se cultiva reconociendo la validez de nuestra experiencia directa.

Aceptar es paciencia :

La paciencia reconoce que todo tiene su tiempo. Esta actitud nos ayuda a sostenernos en el presente sin apresurar las cosas ni forzarlas a que sean diferentes.



Como aplicar la aceptación en yoga

- **Confiar en nuestro cuerpo :** aprender a conocerlo
- **Paciencia :** Aceptar nuestro cuerpo como es y respetar sus límites
- **No forzar :** cuando intentamos forzar la postura , nos alejamos de la practica
No forzar significa abrirnos a lo que ya está aquí, sin lucha, sin competir

