

CURIOSIDAD

- La curiosidad es una parte importante del mindfulness.
- Significa tener una actitud abierta y con ganas de explorar lo que sentimos en el cuerpo, las emociones y la mente.
- La curiosidad también nos ayuda a notar cómo reacciona nuestra mente. A veces, cuando sentimos tensión en el cuerpo, aparece el deseo de eliminarla o controlarla.
- Pero si observamos esa reacción con aceptación, la tensión poco a poco empieza a disminuir.



La curiosidad es la disposición a mirar la experiencia como si fuese la primera vez. Nos invita a adoptar la llamada “mente de principiante”, abierta y sin supuestos.



- Gracias a la curiosidad podemos conocer mejor nuestras experiencias. Por ejemplo, si observamos con curiosidad una sensación de tensión, notamos que no es algo fijo ni sólido, sino que cambia y se mueve. Incluso dentro de esa tensión podemos sentir diferentes temperaturas o una ligera vibración.

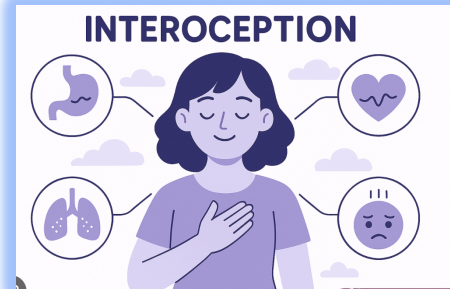


- La curiosidad nos da **claridad**, que es lo contrario de la confusión. Es como cuando tus gafas están sucias y no ves bien: al limpiarlas, todo se ve más claro.
- De la misma forma, una curiosidad sin juicios limpia la mente de ideas innecesarias y permite ver las cosas con más claridad.
- También significa darnos cuenta de detalles que antes no notábamos, como que estamos apretando la boca o moviendo los dedos sin darnos cuenta.

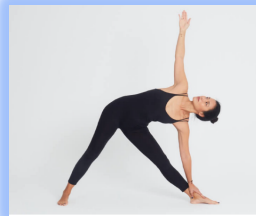


CURIOSIDAD en yoga

- La **curiosidad**, encaja perfectamente con la práctica del **yoga**, porque ambas comparten la idea de prestar atención al momento presente con una actitud abierta y sin juicio.
- Para que las prácticas de mindfulness realmente den los resultados esperados, lo primero es enseñar a las personas a percibir su cuerpo con gran precisión. Esta capacidad de notar las sensaciones corporales se conoce como **interocepción**.



- **Interocepción** es la capacidad que tenemos para **percibir y reconocer las sensaciones internas del cuerpo**.
- En mindfulness, desarrollar la **interocepción** es clave porque al notar con atención estas sensaciones, podemos **entender mejor nuestras emociones, reducir el estrés y responder de forma más consciente** en lugar de reaccionar automáticamente.



- Aplicar la **curiosidad del mindfulness** en una clase de yoga transforma completamente la experiencia, porque lleva la atención del alumno desde “hacer posturas” hacia “sentir y explorar lo que ocurre en el cuerpo y la mente”.

Aplicar la **curiosidad del mindfulness en yoga** significa:

- Observar sin juzgar.
- Explorar sin esperar un resultado.
- Escuchar el cuerpo con amabilidad.
- Estar presente en cada momento de la práctica.

De esta forma, el yoga deja de ser solo movimiento físico y se convierte en un espacio de **autoconocimiento, calma y conexión interior**.

La atención

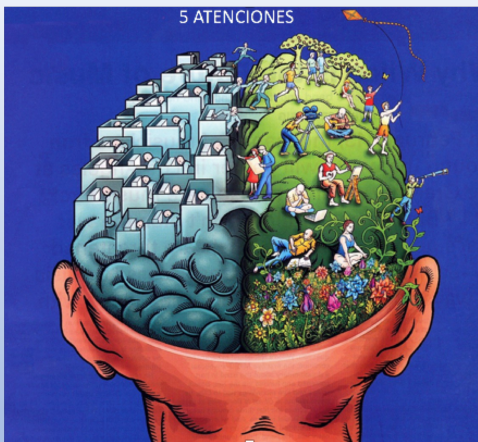
Se entiende “la atención” como la función cerebral y mental que te permite enfocar de manera continua en algo.

❖ Cuando le pides a alguien que nos preste atención, quieres que enfoque en lo que estás diciendo o haciendo de manera sostenida.

❖ En el caso de la meditación (o el yoga que son medios de autoconocimiento y transformación) resulta aún más importante tener una comprensión mucho más completa de la atención.

EMISFERIO IZQUIERDO

- Lo conocido
- Division
- Analizador
- Secuencia de acción, palabras, letras, números.
- Racional
- Vive en el futuro o pasado.



EMISFERIO DERECHO

- Lo nuevo
- Integración
- Sintetizador
- Percepción del espacio
- Reconocimiento
- Visual
- Emocional
- Juguetón
- Vive en el presente

Las 5 atenciones

❖ ATENCION VIGILANTE

❖ ATENCION ALERTA

❖ ATENCION SOSTENIDA

❖ ATENCION GLOBAL

❖ ATENCION FOCAL

Emisferio derecho :

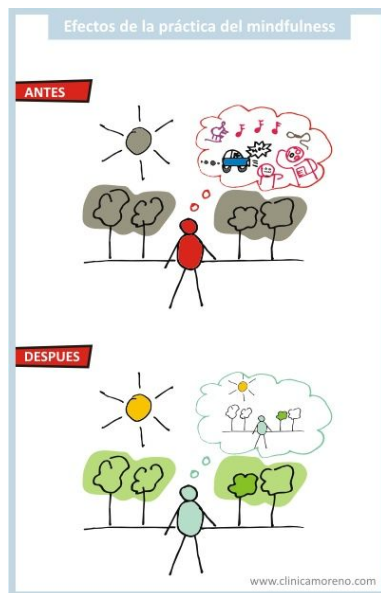
- **ATENCION VIGILANTE :** algo nuevo, cambio, movimiento.
- **ATENCION ALERTA :** Notar cuanto esto despierto o medio dormido.
- **ATENCION SOSTENIDA :** Continuidad de atención
- **ATENCION GLOBAL :** Flexible, amplia, integra todo.

Emisferio izquierdo:

- **ATENCION FOCAL :** Foco en algo, escoger algo
Separa y excluye
Pensar usando explicaciones logicas a partir
de informaciones previas

La atención en meditación

- En la práctica de meditacion se utilizan mas las ateciones focal y global
- atencion “flotante” (normalmente la aplicamos en el cuerpo o un typo de sensacion)
- sentir una cosa y una segunda en segundo plano



La atención durante la práctica de asanas de yoga:

- Usas distintos tipos de atención, pero predominan las del **hemisferio derecho** (más globales y corporales).
- La **atención focal** (hemisferio izquierdo) sirve para **escuchar y entender las instrucciones** del maestro.
- Luego, debes cambiar a una **atención global**, que te ayuda a **sentir y coordinar tu cuerpo** durante la postura.
- La **atención vigilante** te permite **percibir nuevas sensaciones** y cambios sutiles en tus músculos.
- La **atención sostenida** mantiene la concentración durante toda la práctica.
- 🖐️ **Resumen :**
Cuando haces yoga, primero usas la atención para entender las instrucciones, pero después necesitas concentrarte en sentir tu cuerpo y mantener esa atención durante toda la práctica.



REGULACIÓN DE LA ATENCIÓN

- Durante la meditación, es completamente normal que los pensamientos aparezcan de forma automática.
Aprender a relacionarnos adecuadamente con ellos, tanto en la práctica meditativa como en la vida cotidiana, es una habilidad esencial para cuidar nuestra salud mental y favorecer el desarrollo de niveles más elevados de conciencia.
- En pocas palabras, no se trata de seguir o rechazar los pensamientos, sino de reconocer su aparición con plena conciencia, observándolos como simples manifestaciones sensoriales, parecidas a los sonidos.
Esta capacidad de reconocer los pensamientos sin identificarse con ellos se denomina **metaconciencia**.



METACONCIENCIA

- La **metaconciencia** es la capacidad de **darte cuenta de lo que estás pensando o sintiendo sin engancharte en ello**.
Es como ser un observador de tu propia mente: ves los pensamientos, emociones o sensaciones aparecer y desaparecer, pero no los tomas como verdades ni te dejas arrastrar por ellos.
- Por ejemplo, si durante la meditación aparece un pensamiento como “tengo que hacer mil cosas”, la metaconciencia te permite **notarlo** (“Ah, estoy pensando en eso”) y luego **volver a tu respiración** sin quedarte atrapado en el pensamiento.
- En pocas palabras: **es notar lo que pasa en tu mente sin dejarte llevar por ello**.



Pensamientos automáticos e intencionales

En nuestra mente surgen dos tipos de pensamientos: **los automáticos** y **los intencionales**.

Los pensamientos intencionales son aquellos que generamos de manera consciente para realizar actividades como analizar, planificar u organizar.

Durante la práctica de **mindfulness**, no es necesario recurrir a pensamientos intencionales.

Esto significa que no hace falta comentar, juzgar, dar instrucciones o narrar mentalmente lo que está ocurriendo.

Los pensamientos automáticos aparecen de forma espontánea, sin que los provoquemos; en la meditación suelen considerarse “distracciones”.

El mindfulness busca principalmente observar los pensamientos como fenómenos transitorios sin engancharse en ellos.

REGULACIÓN DE LA ATENCIÓN

La capacidad de relacionarnos con los pensamientos automáticos se cultiva mediante el tercer componente del mindfulness, conocido como **Regulación de la atención**.

Esta regulación implica tres habilidades fundamentales:

- **Darse cuenta:** reconocer cuándo un pensamiento o estímulo ha captado tu atención de forma automática, sin emitir juicios ni comentarios.
- **Desinvolucrarse:** consiste en no alimentar el pensamiento ni aferrarse a él; simplemente soltarlo y dejarlo pasar.
- **Retomar el foco:** regresar a lo que estabas observando antes, por ejemplo, a las sensaciones del cuerpo o a la respiración.

Durante la meditación, estas tres habilidades se aplican como pasos sucesivos: notar la distracción, soltarla y volver a la atención original.

Por ejemplo, si durante la meditación aparece un pensamiento como “tengo que hacer mil cosas”, la metaconciencia te permite **notarlo** (“Ah, estoy pensando en eso”) y luego **volver a tu respiración** sin quedarte atrapado en el pensamiento.

En pocas palabras: **es notar lo que pasa en tu mente sin dejarte llevar por ello**.

