



DIA 1

15 Octubre 2022

Presentación

Vídeo con los detalles del curso

Te lo dejamos aquí colgado por si tienes que consultarlo en algún momento.

Vídeo de cómo entendemos la meditación

Este video está colgado en la página de la formación, por si no los visto antes. Es la visión desde el corazón de cómo entendemos la meditación.

Test

Con este test nos haremos una idea de cómo entiendes y como practicas la meditación, además de servirte a ti de referencia para cuando hagas un test parecido dentro de 9 meses, veas si la meditación ha cambiado cierto aspectos de ti y de cómo percibes el mundo

Videos

Vídeo sobre el Sutra 1.2 de los Yoga Sutrás de Patanjali

El Yoga clásico o Raja Yoga, busca comprender como funciona nuestra mente y cuáles son las estrategias para atenuar su hiperactividad. Su máximo representante fue Patanjali, que vivió hace casi 2000 años, y que escribió obra más grande el yoga (principal referencia aun hoy en nuestros días), "Los Yoga sutras de Patanjali". En este video te explicamos su sutra más representativo, el 1.2. El contenido es técnico pues Patanjali era uno de los grandes sabios de su época así que te recomendamos que lo sigas con atención. Es muy importante que comprendas que "detener el pensamiento" es un objetivo muy alto y que está al alcance de muy pocos, y que nosotros nos conformamos con que vaya un poquito más lento.

Vídeo sobre los orígenes y objetivos del Mindfulness

El Mindfulness ha sido un revolución inesperada en el mundo del crecimiento personal que ha ayudado a muchísima gente a empezar a mirar hacia adentro. Para ponerte en contexto, en este video te hablamos de qué es, cómo se practica, por que triunfa, que es lo que busca, que beneficios tiene, cuánto hay de verdad en lo que se dice de él, cuánto hay de negocio en el mundo del mindfulness, etc.

Vídeo sobre las bases neurales de la respiración

La ciencia ya sabía que las emociones afectaban al patrón respiratorio, pero ¿Y al revés? Nuevos estudios aclaran su efecto sobre las emociones, la memoria, el aprendizaje, y sobre todo nos dan pistas de como los ejercicios de respiración pueden ayudarnos mucho en la meditación

Audios

[Audio de la teoría de las respiración diafragmática](#)

[Audio sobre la teoría de Anapanasati o meditación sobre las sensaciones de la respiración](#)

[Pdf sobre como Buddha enseñó Anapanasti a sus discípulos](#)

Harold Sequeira, maestro de yoga y meditación escribió este bello relato sobre Buddha

[Audio de la práctica del Pranayama abdominal seguido de la meditación sobre las sensaciones de la respiración \(Anapanasati\)](#)

Quizá al ejercicio de respiración y la meditación más clásicas sean estas: La respiración abdominal y la atención a las sensaciones de la respiración en el abdomen. A veces lo más sencillo puede ser lo mas potente

[Audio sobre la practica informal de atestiguar como se mueve nuestra mente en los momento cotidiano](#)

La naturaleza de la mente es la dispersión, saltar de una cosa a otra. Puedes atestiguarlo a lo largo del día, pero te hacemos la propuesta concreta, la de estar completamente atent@ a lo que hace tu mente en una actividad particular muy sencilla de tu vida cotidiana

