



DIA 6

15 marzo de 2023

Videos de teoría

Las emociones

Qué es la emoción y de qué forma influye a la hora de mantener nuestra atención en un punto. ¿Y cuáles son las estrategias desde el enfoque del Yoga, el mindfulness y otras vías, para gestionarlas cuando genera agitación?

Emociones y neurociencia

Dentro de los grandes avances de la neurociencia en las dos últimas décadas está una mejor comprensión de cómo funcionan las emociones. Estos descubrimientos corroboran lo que ya decía el Yoga hace siglos sobre el beneficio de ciertas estrategias psicológicas y la práctica de la meditación en la gestión emocional.

Tipos de mente

No todos tenemos el mismo tipo de mente en cuanto a la capacidad de concentración. El saber que hay mentes agitadas a las que les cuesta centrarse, otras más materialistas a las que no le interesa, y otras unidireccionales que casi lo hacen de forma natural, nos servirá para comprender y aceptar las diferencias y las tendencias de comportamiento entre unas personas y otras.

Visama vritti pranayama

Ya hemos dicho más veces que el pranayama es una de las mejores herramientas pre-meditación porque activa las estructuras cerebrales implicadas en la concentración. Este pranayama alterno y con retención respiratoria es particularmente potente pues equilibra los hemisferios y resetea el cerebro. De todas formas recuerda que es una propuesta y lo ideal es que practiques el pranayama que tu sabes que te va mejor.

Audios y videos de práctica

Audio de teoría del "Paseo zen"

El paseo zen es una técnica de meditación en movimiento para aquellos para quienes la meditación sentada requiere demasiada quietud. Es utilizada en diferentes tradiciones como meditación en sí misma o como transición entre varias meditaciones sentadas.

Audio de la práctica FORMAL del "Paseo zen"

Práctica informal

El baile es una práctica en movimiento que tiene enormes beneficios, como la concentración, la salud y la alegría.