

CURSO DE VIDA BASADO EN MINDFULNESS

MBLC

Programa de 8 semanas MBLC



Mindfulness Desarrollo Consciente
JUAN BEZOS

ASSOCIATION: Juan Martin Bezos

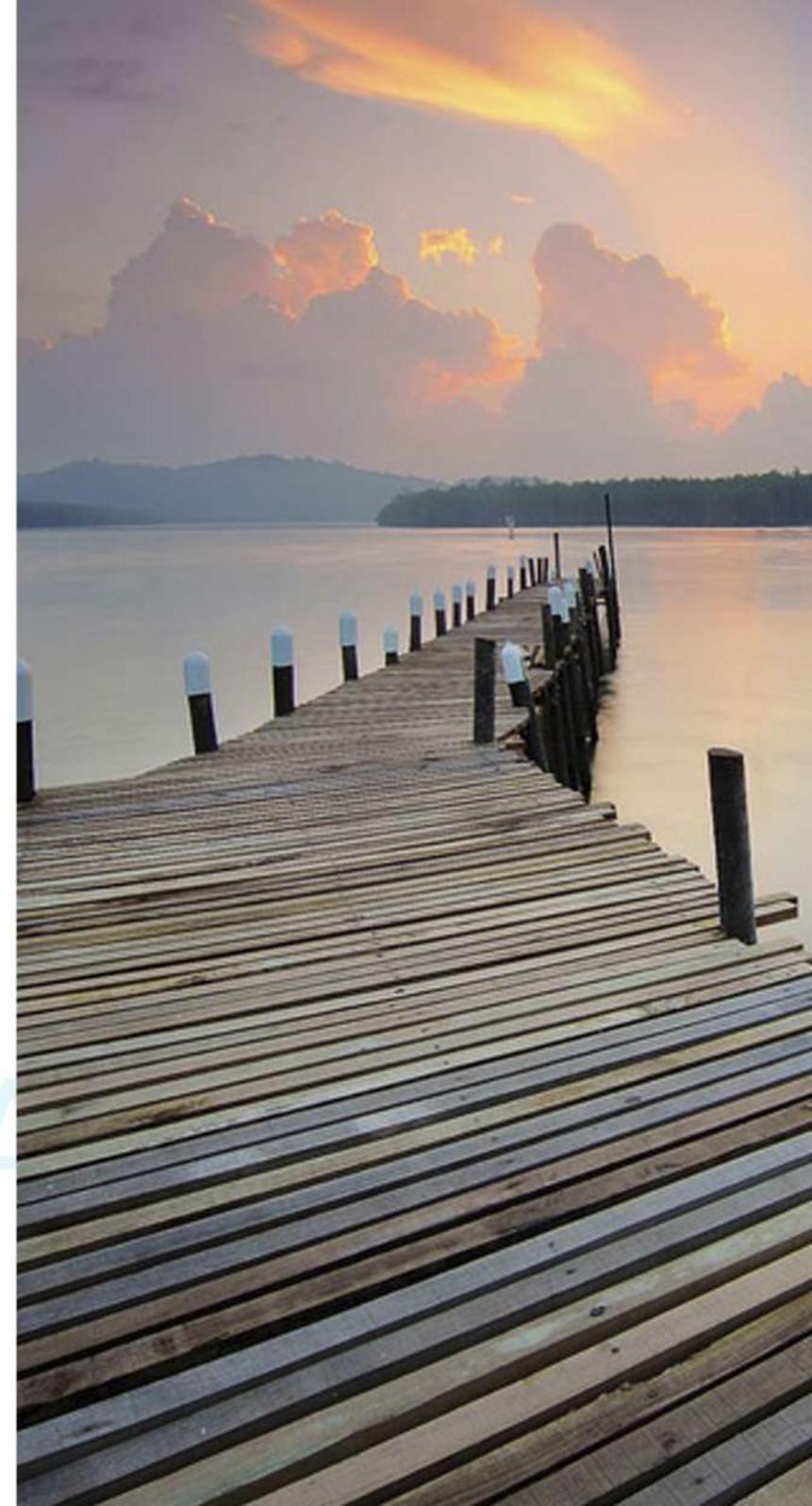
CURSO DE VIDA BASADO EN LA MINDFULNESS |©2011-17 Mindfulness AssociationLtd

OBJETIVOS

Como marco general, los objetivos del curso son **ayudar a desarrollar una experiencia personal profunda de Mindfulness** y a construir los cimientos de una práctica personal sostenida, con el fin de aplicarla en la vida cotidiana y todos los ámbitos de la persona.

El curso es **principalmente experiencial**, invitando al alumnado a sumergirse lo mejor posible en este proceso. Esto significa **adoptar una actitud de curiosidad a tu experiencia del momento presente** y suspender el juicio sobre si tú piensas que estos enfoques serán útiles para ti o no.

Significa dejar ir las opiniones y las ideas, y dejar de lado por un tiempo cualquier plan que puedas tener sobre la aplicación de estas habilidades a título personal o profesional cuando hayas terminado el curso.





OBJETIVOS

- Incrementar la capacidad de concentración y de atención, para ampliar la percepción de uno mismo y los demás.

- Incrementar el estado de relajación y la capacidad de autogestión del sistema nervioso

- Ser conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo y su influencia en los procesos de la salud y el bienestar psicológico

- Desarrollar la empatía y el altruismo.

- Mejorar la forma en que gestionamos las emociones en lo cotidiano y ante situaciones complejas.

- Recuperar la presencia, estar conectados con nuestra experiencia en el aquí y el ahora

- Reconocer el modo en el que opera nuestra mente, modo ser, modo hacer.

- Responder, de forma consciente y deliberada, antes las demandas de nuestra experiencia vital en vez de reaccionar, de forma inconsciente, ante las mismas.

- Profundizar en la relación, mente cuerpo, cuerpo mente.

- Reconocer patrones y hábitos mentales, poco saludables o tóxicos.

- Incrementar y potenciar los recursos creativos de nuestra mente.



PREPARACIÓN Y ASISTENCIA

Es recomendable asistir a todas las **sesiones de grupo**, si es posible, y si no se puede sería recomendable hacerlo saber de antemano.

Las sesiones tendrán una duración entre dos y dos horas y media. **El total de sesiones será de ocho.** Se invita a usar ropa suelta y cómoda para el curso, apropiada para algunos movimientos corporales suaves y estiramientos. En el caso de ya usar un banco de meditación, taburete o cojines, se puede traer, de lo contrario se facilitará material para realizar, de una forma cómoda los diversos ejercicios.

En caso de tener algún tipo de dificultad para hacer ejercicios, basados en el yoga, es aconsejable discutirlo con el médico de cabecera u otro profesional competente, es aconsejable trabajar con seguridad, dentro de nuestras propias limitaciones, optando por no hacer cualquier ejercicio que uno no sienta seguro hacer.

Estos ejercicios se han desarrollado en programas diseñados para personas con una variedad de condiciones de salud, y serán relativamente suaves. El objetivo principal es **practicar el movimiento consciente**, mientras somos plenamente sensibles a las necesidades de nuestro cuerpo en el momento.

MEDITACIÓN



PRÁCTICA PERSONAL Y ACTITUDES

Es importante la **práctica personal** y un **compromiso** de alrededor de 25' a 40' de práctica diaria de atención plena durante el curso.

Cuanto más se sea capaz de poner de uno mismo en el curso, más estable e integradase sentirá la práctica al final y se sentirá uno **más confiado** al tomar estos enfoques en la vida y el día a día.

Puede ser difícil **cambiar los hábitos** y **practicar una nueva habilidad**. Es posible tener dificultades para realizar un tiempo de práctica regular, y quizás se necesite negociar con la familia, amigos o colegas para garantizar proteger este espacio y tiempo, libre de las distracciones de la vida cotidiana.

Es **útil adoptar una actitud de curiosidad** y **una mentalidad abierta** durante la duración de las ocho semanas, y suspender el juicio sobre si esto funcionará o no. Al final del curso, los alumnos podrán reflexionar y tomar su propia decisión en cuanto a si van a continuar con las prácticas que han aprendido. Se beneficiarán de comenzar este viaje con el espíritu de paciencia y el compromiso. Esto significa no saber cuál será el resultado, o qué se desarrollará, sino confiar en las prácticas en las que se están involucrando. También significa perseverar, incluso cuando sientan que no están progresando o cuando las cosas se sienten difíciles.



¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Alguna experiencia de presencia consciente habrá sido sentida por todos nosotros durante algunos momentos de nuestras vidas, pero tal vez no sabíamos qué era cuando lo experimentamos. Cuando hemos estado presentes en lugares de belleza natural, y simplemente "respirándolo", tanto si esto se trataba de una hermosa puesta de sol o estando de pie junto al mar o una cascada. Tal vez hemos sentido esto en algunos momentos intensos, como al estar con un ser querido, durante el nacimiento de un niño, o incluso estar presente con alguien que está muriendo. Estos son los momentos que podemos tener más probabilidades de recordar y menos propensos a ser distraídos por otras preocupaciones más triviales.

Mindfulness es una habilidad de la vida inherente al ser humano que puede profundizar nuestro sentido del bienestar y de la satisfacción. Implica prestar atención, de una forma deliberada, a lo que está ocurriendo en nuestra experiencia del momento presente, con una actitud de apertura y aceptación sin prejuicios. Involucra a todos nuestros sentidos mientras nos abrimos a toda nuestra experiencia, tomando conciencia de nuestro cuerpo, emociones, pensamientos y el ambiente externo.

Mindfulness es un estado de ser el cual es accesible a cada uno de nosotros, nacemos con esta habilidad, la cual podemos desarrollarla o no. Es también una habilidad que podemos cultivar más profundamente en nuestras vidas.

Seremos conscientes de que este no es quizás nuestro modo habitual de operación. Durante nuestras vidas estresantes, nuestra atención se dispersa generalmente. Por lo general, estamos ocupados haciendo malabarismos con una serie de tareas y pre-ocupaciones al mismo tiempo, y ninguna de nuestras acciones o pensamientos recibe toda nuestra atención. Éste es nuestro estado ordinario de la mente y no precisamente pacífico. Podemos pasar una buena parte de nuestras vidas así, no estando completamente presentes y, por lo tanto, perdiendo la mayoría de los momentos en los que vivimos.

Cuando nos ponemos en contacto con las cualidades de la Mindfulness, sentimos la sensación de "regresar a casa" con nosotros mismos de una manera más significativa.

DEFINICIONES DE MINDFULNESS



Mindfulness es saber lo que está sucediendo, cuando está sucediendo, sin preferencia. - RobNairn.

Mindfulness significa prestar atención de una manera particular, con propósito, en el momento presente, y sin juicio. Este tipo de conciencia nutre una mayor conciencia, claridad y aceptación de la realidad del momento presente. Nos despierta al hecho de que nuestras vidas se desarrollan sólo en momentos. Si no estamos plenamente presentes en muchos de estos momentos, no sólo podemos perder lo que es más valioso en nuestras vidas, sino también no darnos cuenta de la riqueza y la profundidad de nuestras posibilidades de crecimiento y de transformación. Es ... un giro hacia la vida **Vivir la vida como si cada momento fuera importante**, como si cada momento contara y pudiera ser trabajado, aunque sea un momento de dolor, tristeza, desesperación o miedo. - Jon KabatZinn

Mindfulness se refiere a **mantener la conciencia de uno vivo a la realidad presente**. Es el milagro por el cual nos dominamos y nos restauramos. - ThichNhatHanh, "el milagro de la mindfulness"



CUATRO ASPECTOS DE LO QUE SOMOS CONSCIENTES O MINDFUL

En este curso, se prestará frecuentemente atención a cuatro aspectos de lo que ocurre en la mente; Cuatro campos de actividad simultáneamente existentes:

- **cuerpo** (malestar físico, sensaciones agradables, retortijones, dolores, rubor)
- **experiencias sensoriales** (lo que tocamos, olfateamos, vemos, oímos, saboreamos)
- **emociones** (estados de ánimo, sentimientos, estados emocionales)
- **pensamientos** (recuerdos, planes, imágenes, cháchara)

La **práctica de la Mindfulness** consiste en experimentar un **sentido de nuestra mente más amplio y completo**. La mayor parte del tiempo lo pasamos con nuestros pensamientos. (En occidente, los pensamientos se perciben como el elemento fundamental de nuestra "mente"). Sin embargo, a lo largo de este curso, estaremos hablando de todos estos otros aspectos de nuestras mentes también.

Cuando experimentamos un evento con Mindfulness, podemos observar cuál de estos aspectos de nuestra mente es el más fuerte o el más dominante en nuestra experiencia de ese momento. Podemos tratar de **crear más equilibrio en nuestra conciencia** preguntándonos sobre los otros aspectos y tratando de ser conscientes de los cuatro.

MENTE



COMPASIÓN

VIDA

Un aspecto muy importante del entrenamiento en Mindfulness es el desarrollo de la **compasión**. Si sólo se fuese a desarrollar más claridad de lo que está sucediendo dentro de nosotros, podríamos experimentar sólo más autocrítica y pensamientos condenatorios. En una imagen: si vamos a encender una lámpara dentro de nosotros que es dura y fría como una luz de neón, tal vez no disfrutamos mucho de lo que vemos y preferimos ir por la vida sin ser tan conscientes de lo que está presente en nosotros. Sin embargo, si podemos acceder a una luz de colores cálidos, podemos ser alentados a mirar y notar lo que está presente. Esto no significa disimular lo que está presente, sino **mirarnos a nosotros mismos con calidez y aceptación**, de la misma manera que tal vez miraremos a nuestros amigos cercanos.

Mindfulness crea las condiciones para una **mente tranquila y presente**, y la compasión implica cosas tales como **aprender a cuidar de nosotros mismos**, sensibles a nuestra angustia, tolerantes de nuestros sentimientos, comprensivos y no críticos. Todo esto se realzará con la práctica, como si estuviéramos aprendiendo a jugar al golf o atocar el piano por primera vez, tomará un poco de tiempo para que nuestro cuerpo y nuestra mente se orienten a la naturaleza de la tarea.

PROGRAMA DE 8 SEMANAS

SESIÓN UNO: EMPEZAR DÓNDE ESTAMOS

Antecedentes y Objetivos
Preparación y Asistencia
Práctica personal y actitudes
¿Qué es Mindfulness?
Definiciones de Mindfulness
Cuatro aspectos de lo que somos conscientes
Compasión
Empezar dónde estamos
Ejercicio: Reconocer la Mente Inestable [no hacer nada]
Asentando la Mente
Ejercicio: Asentando la Mente
Postura en la meditación sentada
Reflexión: Compromiso y Motivación

SESIÓN DOS: EL CUERPO COMO UN LUGAR PARA ESTAR PRESENTE

La exploración del cuerpo (BodyScan)
Ejercicio: El BodyScan
Practicando la Conciencia del Cuerpo
Mindfulness en la vida cotidiana
Sentimiento de bondad sentida
Ejercicio: Ejercicio de Amabilidad

SESIÓN TRES: INTRODUCCIÓN AL SOPORTE DE MINDFULNESS

Práctica de Mindfulness enseñada según RobNairn
Ejercicio: sesión de mindfulness con soporte de sonido Sin luchar
Espacio de Tres Minutos
Respirando Ejercicio: Tres minutos de respiración
Respondiendo a los eventos agradables y desagradables

PROGRAMA DE 8 SEMANAS

SESIÓN CUATRO: TRABAJANDO CON LA DISTRACCIÓN

Movimiento Mindful
Meditación Caminando
Distracción en los tres tiempos
Respiración como apoyo de
mindfulness Ejercicio: sesión de
mindfulness con apoyo de la
respiración
El milagro de la respiración
Respiración consciente
Reflexión: A medio camino

SESIÓN CINCO: EXPLORACIÓN DE LA CORRIENTE SUBTERFUGIA o SUBYACENTE

Bondad amorosa
Ejercicio: La práctica de la bondad
amorosa
Observador y la corriente subyacente
No se puede cambiar la corriente
subyacente
Ejercicio: Observando la corriente
subyacente

SESIÓN SEIS: ACTITUD

Nuestro Entorno Interior
Actitud
Entrenando en la Actitud
Ejercicio: Aprendiendo sobre tu
actitud hacia la corriente
subyacente
Revisitando la Definición de
Mindfulness
Bondad Amorosa para uno mismo y
otros
Ejercicio: La práctica de la bondad
amorosa para sí mismo y otros
SESIÓN DE TODO UN DÍA DE
MINDFULNESS: DÍA DE PRÁCTICA
EN SILENCIO

Sesión de todo un día

PROGRAMA DE 8 SEMANAS

SESIÓN SIETE: AUTO-ACEPTACIÓN

El Modelo de los Tres Círculos: Sistema de Amenaza, impulso y contentamiento
Fuera del rojo, en el verde
Desarrollo avanzado en la bondad hacia nosotros mismos
Ejercicio: La pausa de la autocompasión
¿Qué es la aceptación?
Practicando la Aceptación
Ejercicio de RAIN (con poema de la casa de huéspedes)

SESIÓN OCHO: UNA VIDA BASADA EN LA MINDFULNESS

Revisitando el Soporte de Mindfulness
Enfocar - Acercamiento y Alejamiento del zoom
Ejercicio: Revisitando el Soporte de Mindfulness
Dejando Ir Reflexión: Revisión del viaje hasta el momento
¿A dónde vas desde aquí?