



Entrenamiento Mindfulness

SEMANA 2

Armonizar Cuerpo y Mente.

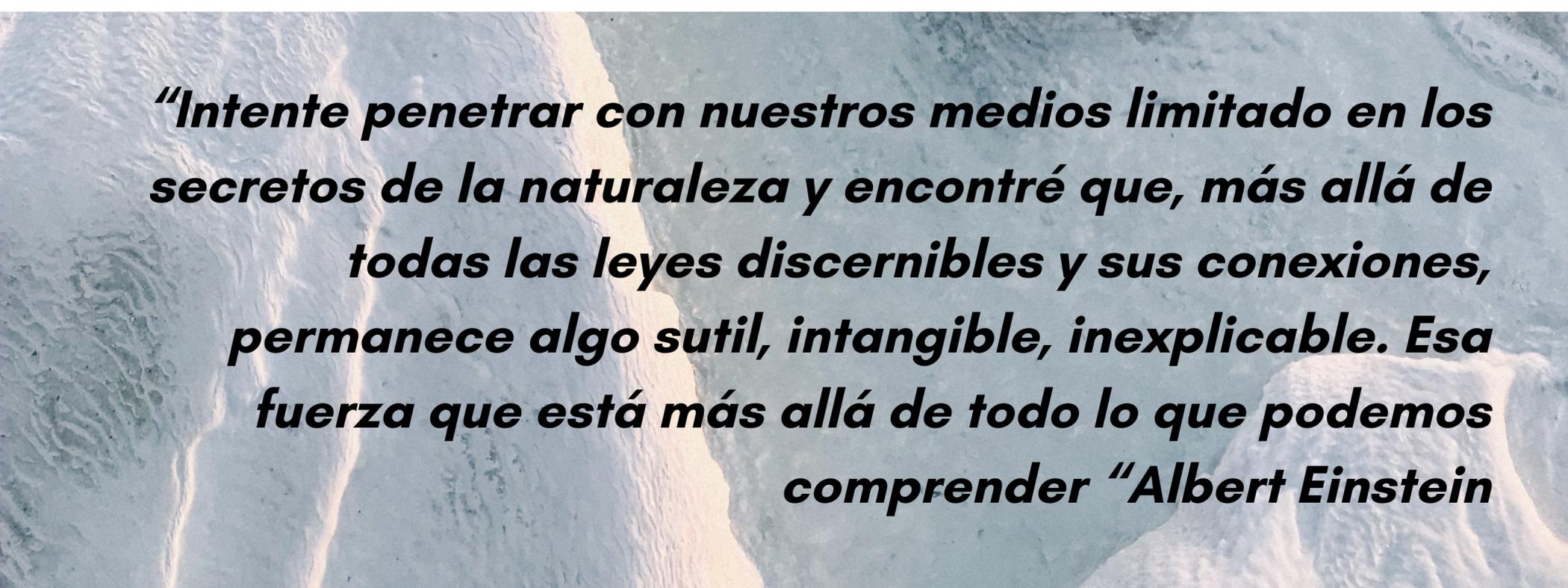
Instructora Patricia Dellacha

NIKETAN YOGA

MINDFULNESS

Ir cultivando el discernimiento e ir abandonando el juicio.

Discernimiento: diferencia que existe entre varias cosas. Sufijo del latín *mentun*: medio o instrumento y el verbo del latín *discernere*: distinguir, reparar, decidir.



***“Intente penetrar con nuestros medios limitado en los secretos de la naturaleza y encontré que, más allá de todas las leyes discernibles y sus conexiones, permanece algo sutil, intangible, inexplicable. Esa fuerza que está más allá de todo lo que podemos comprender”* Albert Einstein**

Juicio: distinguir el bien del mal o entre lo verdadero y lo falso; es una opinión, un parecer, del latín *iudicium*: veredicto

Discernimiento implica tener criterio, consciencia.

La mente funciona con un constante flujo de información, proveniente del mundo de los sentidos y desde otros componentes de la mente.

Los 5 sentidos (vista, oído, gusto, olfato, tacto), la interocepción (sentir nuestro propio cuerpo en su interior) y la percepción (forma en la que el cerebro detecta la sensación que recibe a través de los sentidos para formar una impresión).

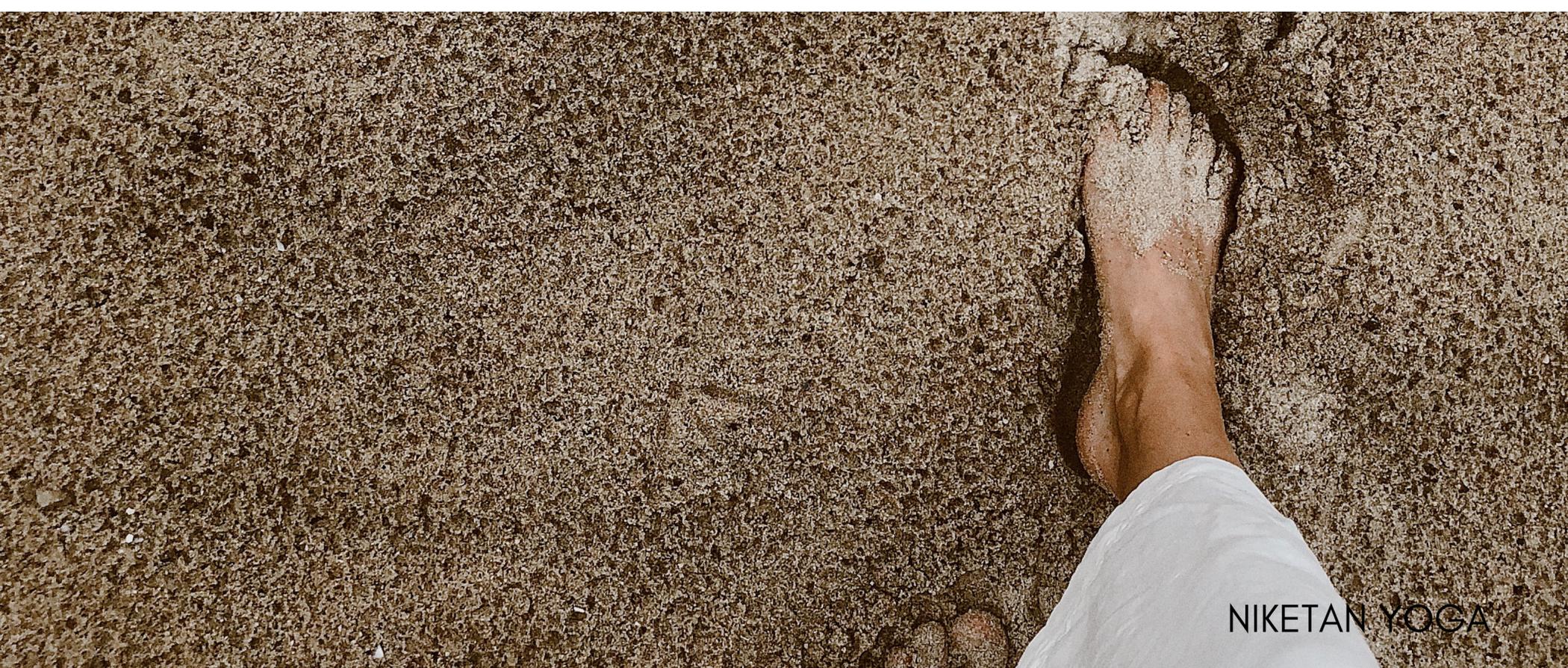
Estos sentidos son los que intensificamos con la práctica, la atención en sentir, dejando el pensar.

Recuperar, a través de la atención, la habilidad de discernir, **darnos cuenta si la mente está en modo hacer o modo ser.**

Modo hacer: orientado hacia la meta, reducir la brecha entre como son las cosas y como deseamos que fueran y nuestra atención se reduce a dicha discrepancia. Esto genera sentimientos negativos, reacción, la mente va al pasado, al futuro, no conecta con el presente está centrada en la discrepancia; esto sucede en piloto automático y dará vueltas en círculos, rumiaciones (pensamientos compulsivos).

Modo ser: difícil de poner en palabras, es la experiencia directa. No está motivado por una meta, la atención está en **aceptar lo que es en ese momento.** Atención en la experiencia, presencia; la relación cambia.

La práctica desarrolla la capacidad de observar los estados mentales. La atención está en el proceso del pensamiento no en contenido del pensamiento.



“Los que poseen el espíritu del discernimiento saben cuanta diferencia puede mediar entre dos palabras parecidas, según los lugares y las circunstancias que las acompañe.”

Blaise Pascal

Un ejemplo que clarifica el proceso de la práctica: Es como cultivar una planta. Una semilla crece y se convierte en planta cuando las condiciones son las adecuadas. **Cuando meditamos proveemos las condiciones correctas para que crezca la semilla de la atención, la cual es parte de nuestra naturaleza.**

Cada vez que voluntariamente dirijo la atención al ir y venir de la respiración **interrumpimos los patrones habituales (reacción, piloto automático)**. Es sentir el proceso de inhalar y exhalar, retornar a lo que está ahí y descansar.

Cada vez que voluntariamente dirijo la atención al cuerpo se va a **alinearse de forma natural**, se ordena toda su estructura (ósea, músculos y órganos). **La alineación natural no es tensa ni forzada.**

Recibir al **cuerpo como un maestro**....El cuerpo es el reflejo de la mente, si en la mente hay tristeza el cuerpo refleja tristeza y si en la mente hay alegría el cuerpo refleja alegría.

La mente cierra al cuerpo...Lo paradójico es que la misma mente que lo cierra, es la que tiene el poder de abrirlo.

Des-cubrir interacción mente, cerebro, cuerpo y emociones.

Mente-Cerebro-Cuerpo interactúan, son interdependientes; una unidad en permanente retroalimentación.

El cuerpo herramienta fundamental en la práctica...todo lo que pasa por la mente va al cuerpo.

Como un maestro. A través del cuerpo puedo vivenciar como la mente percibe la incomodidad, rechaza, reacciona, como se impacienta y con toda la atención en el cuerpo liberándolo de tensiones, abriendo espacios vamos también cultivando la paciencia.

La columna vertebral es el eje que une y divide, pasa toda la información del cerebro al resto de los órganos y sistemas orgánicos.

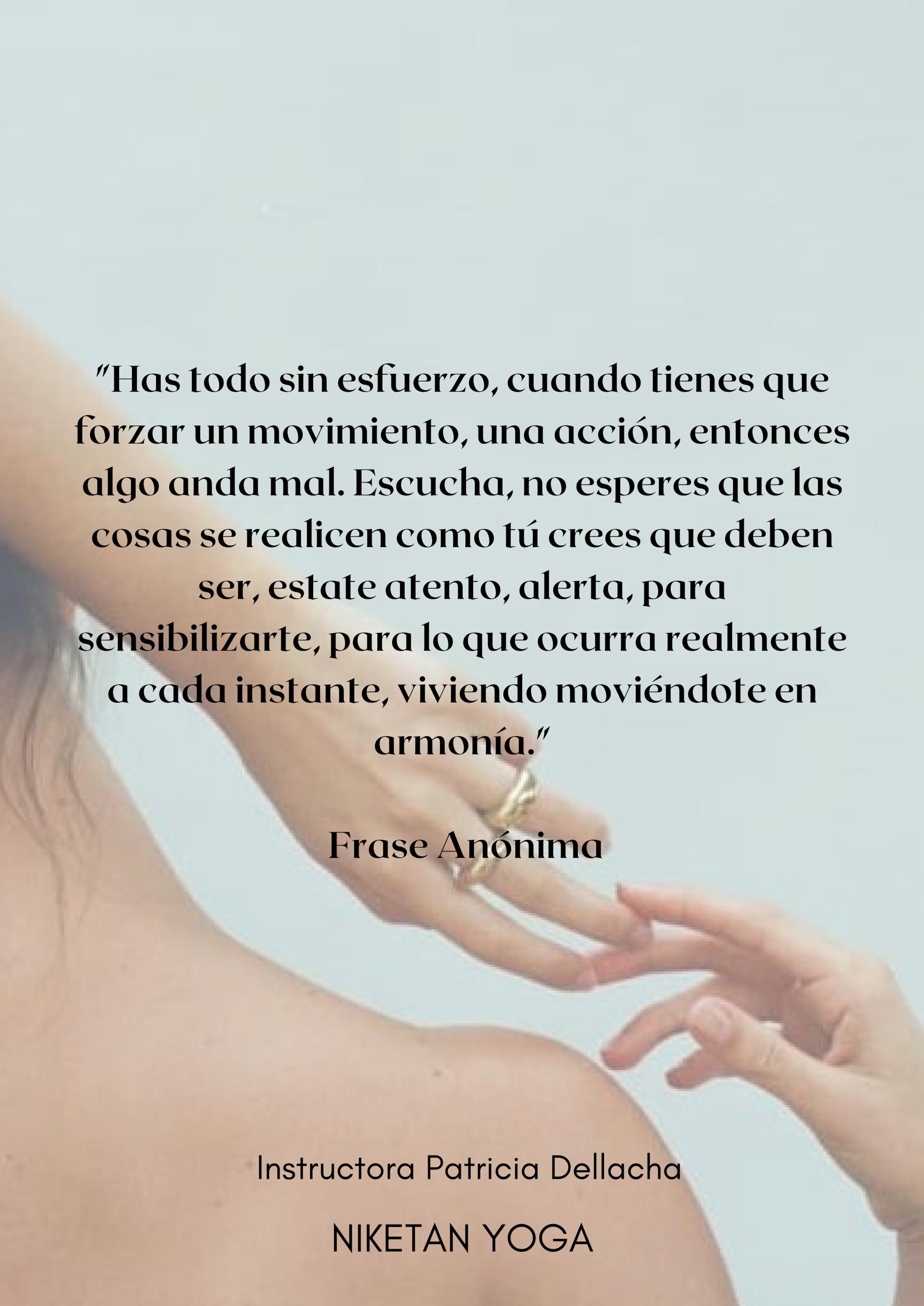
La práctica de la Atención Pura nos enseña a escuchar a nuestro cuerpo a través de todas las ventanas sensoriales, atender el flujo de pensamientos, sentimientos, iniciando así el proceso de restablecimiento y fortalecimiento.

Los interrogantes sobre el cuerpo para observarlos en la práctica:

¿Vivimos el cuerpo como un organismo o un mecanismo?

¿Lo alimentamos o le damos de comer?

¿Lo habitamos o lo ocupamos?



“Has todo sin esfuerzo, cuando tienes que forzar un movimiento, una acción, entonces algo anda mal. Escucha, no esperes que las cosas se realicen como tú crees que deben ser, estate atento, alerta, para sensibilizarte, para lo que ocurra realmente a cada instante, viviendo moviéndote en armonía.”

Frase Anónima

Instructora Patricia Dellacha

NIKETAN YOGA