

## **Estructura y Enfoque atención del Programa Mindfulness y Yoga**

### **Día 1 Mindfulness y Yoga: Meditación, Atención Pena, Respiración y Silencio Interior**

La práctica del enfoque atención principalmente estará dirigido a la respiración, así como a las sensaciones corporales que de ello provengan. La respiración consciente interrumpe la corriente de pensamiento, crea espacio, te trae al ahora, el único instante verdaderamente real, donde se da la vida, donde se es. Respiración consciente, triangular, cuadrada entre otras.

### **Día 2 y 3 Mindfulness y Yoga: Meditación, Atención Pena, Cuerpo y Silencio Interior**

La práctica del enfoque atención principalmente estará dirigido al cuerpo. Observar el cuerpo en el cuerpo. *El cuerpo vive aquí y ahora*, en constante contacto con el contexto dinámico y fluido que le rodea. Esto se experimenta claramente en las sensaciones corporales: cuando estamos plenamente conscientes notamos que cada pensamiento conlleva una contracción ligera o intensa del cuerpo, y que al soltarlo sin aversión se disuelve y se relaja dicha contracción.

Experimentamos la íntima relación entre cuerpo, emociones y mente. Ir sensibilizándonos y escuchando a nuestro cuerpo a través de la atención consciente supone un giro radical en nuestra relación con él, con las emociones y con los pensamientos.

### **Día 4 Mindfulness y Yoga: Meditación, Atención Plena, Pensamiento y Silencio Interior**

La práctica del enfoque atención principalmente estará dirigido a la mente. Observar la mente en la mente. Observar la atracción, la repulsión o la indiferencia que aparece en el pensamiento desde su observación. Todo lo que llega a través de los sentidos y percibido por la conciencia que los recibe, crea cualidades de la mente como son preocupación, orgullo, agitación, odio, cordialidad, alegría, claridad o aceptación entre otros muchos. Surgen así los “estados mentales” añadiendo su “color” particular a la experiencia. La forma en la que tiñen nuestra experiencia nos puede llevar a la felicidad o a la insatisfacción.

### **Día 5 Mindfulness y Yoga: Meditación, Atención Plena, Emociones y Silencio Interior**

La práctica del enfoque atención principalmente estará dirigido a las emociones. “Nos han enseñado muchas maneras de temer a nuestras emociones, y hay muchos conceptos erróneos que nos atrapan en ese temor. El trauma, la crítica, el miedo y la vergüenza que enfrentamos en la niñez pueden ser terriblemente constrictivos. A veces suponemos que la quietud espiritual es la mejor respuesta: no sentir demasiado, no entusiasmarse ni enfadarse, porque si lo haces zozobrarás. Podemos creer en secreto que, si de verdad nos permitimos experimentar nuestros sentimientos, nuestra agresión o nuestra indolencia nos superarán. Al pensar esto, confundimos nuestra verdadera naturaleza con un “sentido del ser” deficiente y pequeño.

### **Día 6 y 7 Mindfulness y Yoga: Meditación, Atención Plena, Vida y Silencio Interior**

Llevamos la meditación, la práctica de la atención plena al cotidiano, donde se dará la posibilidad de compartir tareas como cocinar, atender a tareas de mantenimiento del espacio tanto interior como exterior. Todo ello desde la cooperación y fluidez dentro del grupo.