



DIA 4

15 enero de 2023

Videos de teoría

Video sobre la "actitud de testigo"

La gran herramienta de las filosofías contemplativas, el dar un paso atrás y observar todo lo que ocurre desde la quietud: lo que llega por los sentidos, las sensaciones del cuerpo, las emociones que surgen, los pensamientos que aparecen... Esta es la actitud esencial en la meditación que con el tiempo se busca llevar a la vida cotidiana

Video las fases de la meditación en referencia la atención

Los últimos descubrimientos en neurociencia ponen nombre a las zonas de nuestro cerebro que se activan cuando nos concentramos, cuando después nos despistamos, cuando nos damos cuenta de que nos hemos despistamos y cuando volvemos al estado de concentración.

Video del ego

¿Qué es el ego? O casi mejor... ¿Qué no es? En este video intentamos romper tus esquemas sobre ello

Video de como sentarse a meditar

En este video te damos unas detalladas pautas principales de como debe ser la postura meditativa, así como de las diferentes formas de sentarse a meditar, desde las difíciles hasta las adaptadas para que todo el mundo encuentre su sitio personalizado

Video sobre el estiramiento express

Si solo tenemos 2 o 3 minutos antes de meditar, ¿es posible hacer un estiramientos rápido y efectivo?

Audios y videos de práctica

Audio de teoría de la meditación sobre las sensaciones

Audio de la PRACTICA FORMAL. Meditación guiada de la atención sobre las sensaciones

Audio de la practica informal

Mindfull walking o paseo consciente. ¿Puede ser el paseo una forma de meditar?