



## DIA 5

15 febrero de 2023

### Videos de teoría

#### **Video sobre el objetivo de la meditación**

En la meditación hay tantos objetivos como practicantes. En este video hacemos una reflexión de cuales son estos objetivos, incluso con estudios hechos por la Sala de Yoga tierra, donde finalmente apuntamos cual es el meta-objetivo de la meditación al cual tienden los demás objetivos

#### **Video sobre el sutra 1.4**

La filosofía Samkhya postula que hay dos dimensiones en nosotros, la mente y el Ser, y que por defecto nuestra percepción sobre estas dos realidades es errónea, y eso es la fuente de todo nuestro sufrimiento. La meditación tiene como objetivos quitar los velos que no nos dejan ver la realidad tal cual es

#### **Video sobre la exploración del Ser.**

Disertación de como el Yoga entiende esta entidad y cual es su naturaleza. Y de como ciertos maestros espirituales llegaron a su comprensión. Además proponemos una reflexión sobre las expectativas en la meditación

#### **Video sobre los estiramientos de la espalda**

Ya hemos visto que esta científicamente probado que mover el cuerpo conscientemente enfoca la mente y es una excelente preparación para la meditación. En este video de te hablamos de una útil técnica para que creativamente estires tu espalda rápido y eficientemente en diferentes posturas y situaciones cotidianas

### Audios y videos de práctica

#### **Audio de teoría de la práctica FORMAL de la meditación sobre el sonido**

La meditación sobre el sonido es una de las meditaciones clásicas que recogen muchas tradiciones, incluidas el yoga o el mindfulness. El sonido siempre nos trae la momento presente y siempre podemos recurrir a el

#### **Lista de canciones de Spotify**

Te pasamos el enlace de una lista de canciones en Spotify que combina diferentes sonidos con cierto matiz hipnótico, idóneos para mantener la concentración sobre ellos de manera estable, pero te invitamos a que busques tus propias listas de canciones o sonidos

#### **Practica informal**

Estar atento a los conflictos que surgen en las relaciones personales