

The background features a soft, minimalist aesthetic. On the left, several stalks of dried, golden-brown grasses are arranged vertically. In the center, a single stalk of similar grasses is housed in a simple, grey cylindrical vase. The right side of the image is dominated by white, semi-transparent curtains that hang in gentle, vertical folds, creating a sense of light and airiness. The overall color palette is warm and neutral, with the golden tones of the grasses contrasting softly against the white and light grey elements.

Mindfulness

Formación ONLINE YIN YOGA

Luna Ausin



Mindfulness

Mindfulness Yin Yoga

Meditación

Budismo

Jhanas

Ejercicios mindfulness

Luna Ausin

©All right reserved

YIN YOGA

Uno de los pilares fundamentales de la práctica de Yin yoga es el mindfulness.

El mindfulness es una técnica de meditación y un estado de conciencia que produce un estilo de procesamiento hacia la atención plena. A través del mindfulness se lleva a cabo un tratamiento de observación sin juicio, hacia lo que ocurre a nuestro alrededor y de lo que sentimos interiormente.

Para hablar de mindfulness (atención plena) debemos nombrar antes lo que es la meditación.

Meditación

La meditación es una técnica que nos lleva a un estado de conciencia diferente al habitual. Descansa, da claridad a la mente, relaja nuestro cuerpo y nos ayuda a expandir nuestra percepción. Se trata de un proceso que nos conecta con nosotros mismos desde la parte más profunda de nuestro ser y nos permite expandirnos.

La meditación nos enseña a aceptar, observar y vivir la quietud, la verdad y realidad de lo que es.

Observa los estímulos del mundo exterior y conecta con el mundo interno y toda su riqueza.

De acuerdo a su profundidad, hay varios grados de meditación.

JANIJA, en el que la concentración es pasajera y limitada;

UPACHARA, los sentidos se absorben transitoriamente en el objeto;

DHYANA, en la que la distinción entre sujeto y objeto se elimina por completo.

SAMADHI la percepción de lo absoluto.

La meditación nos propone el espacio en el que este proceso ocurre. Requiere de concentración, voluntad y práctica.

Técnicas de meditación

Existen diferentes técnicas de meditación que podemos experimentar para llegar a los diferentes estados de conciencia. Nombraremos algunas de las más utilizadas.

Respiración.

En una postura cómoda y relajada volvemos nuestra respiración el foco de nuestra atención principal. Tomamos conciencia del proceso que consta respirar, por donde pasa ese aire, temperatura y olor... centrando todos nuestros sentidos en él. Dejamos que nuestra mente descanse en este proceso y nos sumergimos en las sensaciones y experiencia que nos produce esta práctica. Esta meditación sencilla puede ser la puerta a estados de conciencia elevados.

Mantra.

La repetición continuada de un mantra nos invita a un estado de conciencia distinto al habitual por medio de la vibración. Nuestra mente reposa y se diluye en el sonido y vibración repetidas. A través de los mantras podemos llegar a un proceso de conexión íntima y profunda muy poderoso en el proceso de meditación.

Técnicas de meditación

Pensamientos.

Se trata de utilizar la mente para abstraerse de ella. Simplemente nos volvemos espectadores de los pensamientos que pasan por la mente sin participar en ellos, podemos imaginar un río que pasa delante de nosotros y esos pensamientos van en barquitas de un lado a otro. Nosotros no participamos en ellos, solo los seguimos con la mente y la concentración. Este tipo de meditación nos separa de la respuesta emocional de los pensamientos, nos libera y da claridad a la mente.

Meditación activa.

Este tipo de meditación se centra en la respuesta de los sentidos. Puede practicarse caminando y sintiendo todas las sensaciones que tiene el cuerpo en este proceso. Simplemente poniendo la atención en nuestra planta del pie y observando las sensaciones, presiones y efectos que tiene al caminar. Esta meditación nos da una atención plena a los sentidos y el momento, trae nuestra atención al momento y el lugar presente.

Jhanas en Budismo

Para tener mayor contexto en esta práctica de mindfulness vamos a hablar primero de principios budistas.

El budismo es considerado una doctrina filosófica y espiritual no teísta (sin dios). Que tiene como objetivo encontrar la paz, armonía y equilibrio (nirvana). Dentro de sus principios más conocidos podemos encontrar las 4 nobles verdades:

El sufrimiento es parte de la vida

El origen del sufrimiento proviene de deseos superficiales

Es posible reducir los deseos superficiales y encontrar mayor liberación

Hay un camino hacia la liberación, sabiduría, conducta ética y control de la mente.

En base a estos principios la práctica de meditación supone un pilar muy importante en la filosofía budista y en el camino de liberación. En este proceso encontramos diferentes estados de la meditación llamados Jhanas.

JHANAS

Estos Jhanas pueden definirse de esta manera:

DHARANA

Se trata de la práctica de concentrarse en un punto concreto de manera consciente. Dharana nos invita a la atención plena de manera consciente. Se puede practicar en meditación, en yoga, en actividades cotidianas.

En dharana nos convertimos en espectadores del objeto a observar, ya sea nuestra respiración, un mantra, una vela, o una situación.

Esta practica nos regala claridad mental, capacidad de aprendizaje enfoque y atención. Además Dharana nos prepara para el siguiente paso Dhyana, la meditación y concentración profunda.

DHYANA

Es un estado de meditación profunda. Nuestra mente esta concentrada en el estado de meditación y en la consciencia. Si en el proceso somos conscientes de este estado se considera concentración consciente (Dharana).

Es una práctica de expansión de consciencia, donde diversas experiencias pueden ocurrir de manera interna. Nos prepara para la conexión absoluta con nosotros y con el todo (Samadhi).

JHANAS

SAMADHI

Sam significa completo y adhi absorción, por lo que Samadhi se refiere al estado de iluminación. Cuando la meditación profunda es tal que el objeto y el sujeto se vuelven uno. Se considera que el ser se siente uno con el universo. Se suele llegar a samadhi a través de la meditación, los mantras o los mandalas.

Según nuestra práctica de meditación vaya avanzando podremos tener diferentes experiencias en nuestra forma de experimentar este estado.

Mindfulness

El mindfulness se plantea como elemento principal en múltiples terapias llamadas de tercera generación, suponiendo una cercanía más amplia a las experiencias emocionales propias, que fomentan una sensación de bienestar que coincide con aquello que es tan doloroso como inevitable.

Por consiguiente, el mindfulness es un fin en sí mismo, una manera de vivir plenamente consciente. Se requiere de mucha práctica para controlar esta técnica.

Por regla general, no notamos las sensaciones que ocurren en nosotros mismos, nos preocupamos solamente por el futuro y le damos vueltas al pasado, lo que nos impide atender a lo que es verdaderamente importante, el aquí y el ahora, un estado de consciencia que podemos conseguir a través del mindfulness.

¿Cómo practicar?

Existen diferentes ejercicios que nos pueden ayudar a llegar a ese estado de presencia que podemos experimentar en nuestra propia práctica o guiar a nuestros alumnos en ella.

Comenzamos tomando conciencia de nuestra atención, podemos utilizar técnicas complementarias, como pranayama, mudras, mantras para poder guiar nuestra atención.

Es común que al principio guiar nuestra atención pueda ser confuso o incómodo. En este proceso aparece la voz del espectador, que puede tener un discurso en la experiencia.

En mindfulness tratamos de no entrar en los pensamientos, ser espectadores de lo que está ocurriendo en el momento presente.

Es común encontrarse pensamientos, juicios, sueños, historias, expectativas. En la práctica de mindfulness vamos a observar este proceso sin seguirlo.

¿Cómo practicar?

Una forma de poder comenzar con este proceso es enfocarnos en un estímulo sensorial, algo que podamos sentir con nuestros sentidos.

Por ejemplo podemos poner toda nuestra atención en un sonido externo, quizá la música de la clase o un sonido ambiental de la habitación. No es tan importante el sujeto al que nos vamos a enfocar como el proceso de enfocarse.

Podemos centrarnos en un objeto visual, por ejemplo una vela, o una flor y simplemente centrar toda nuestra atención en la observación y apreciación.

Otra sugerencia podría ser poner toda la atención en una sensación física, como se siente la textura de la ropa por ejemplo, o nuestra temperatura corporal.

Quizá podamos experimentar esta sensación con un sabor, comiendo algo rico y tratando de enfocarnos completamente en la experiencia que está ocurriendo.

Propuesta de aprendizaje

Te invito a que pongas en práctica la meditación mindfulness. Trates de llevar tu presencia a la práctica de yin yoga.

Puedes hacer una reflexión sobre cómo cambia tu experiencia si aplicas el mindfulness o no a la clase de yin yoga.

Mindfulness

Formación ONLINE YIN YOGA

Luna Ausin