

Meditación en Movimiento

Desde nuestros primeros años, aprendemos a utilizar un mecanismo llamado “mente”. Recibimos una educación que nos muestra sus usos, pero nunca nos enseña a detenerla. Como resultado, obtenemos un parloteo interior incesante que conlleva no sólo estados cada vez más prolongados de estrés y la desconexión del momento presente, sino también un rápido deterioro en nuestro estado de salud.

Por medio de la meditación, aprendemos a observar y paulatinamente a callar la mente cuando no la necesitamos, pues ésta también necesita descanso. Con la práctica constante, empezamos a desarrollar estados físicos, mentales y emocionales que permiten el uso máximo de nuestras capacidades.

El cerebro tiene el potencial de generar nuevas conexiones neuronales (neuroplasticidad) así que en todo momento tenemos la posibilidad de afectar su funcionamiento y por tanto el de todo nuestro cuerpo. Durante una meditación aprendemos a dirigir nuestra atención, de manera que podemos ir generando los cambios que deseamos, dejamos de ser víctimas del entorno y nos responsabilizamos de nuestra capacidad de cambiar o permanecer con hábitos que puedan afectarnos.

A través de diferentes técnicas y ejercicios de meditación es posible llevar lo aprendido a cada aspecto de la vida, y no sólo mejorar en cualquier padecimiento sino empezar a vivir de una manera más saludable y hacer cambios significativos en la percepción de nosotros mismos y las limitaciones que creemos tener.

Objetivos:

- *Descubrir la relación cuerpo-mente-emoción y su influencia en la vida diaria para mantener un estado de salud óptimo.*
- *Incrementar la velocidad de un proceso de rehabilitación.*
- *Asentar la mente y conectarla con el cuerpo a través de la respiración, despertando así la atención y el enfoque de uno mismo.*