

Taller de técnicas de meditación

Una exploración por técnicas meditativas procedentes de diferentes tradiciones de todo el mundo

16/11/2011 - Autor: Agenda Webislam - Fuente: Agenda Webislam

El estado meditativo traspasa las capas superficiales de la psique dirigiéndonos a una nueva experiencia del Ser. Meditar nos posibilita una experiencia más rica de la vida, si en lugar de movernos de manera automática, lo hacemos en plena atención, nuestra percepción se amplía, nuestra consciencia se expande y accedemos a niveles de comprensión de la realidad que antes no veíamos.

Otro de los efectos de la meditación es que nos hace ser más conscientes de nosotros mismos y de lo que nos rodea. Esta consciencia nos posibilita liberarnos de conductas inconsciente y repetitivas. Todo tipo de contenidos negativos de nuestra psique puede ser identificado fácilmente desde un estado meditativo, paso fundamental para su posterior resolución.

Diversos estudios han relacionado ya a la práctica de la meditación con el aumento del cociente intelectual, mejora de la memoria, el sistema inmunitario y la inteligencia emocional, e incluso la transformación neurológica de partes del córtex cerebral.

Al igual que se trabaja el cuerpo, la meditación puede considerarse un gimnasio para la mente. La experiencia en estos talleres es introspectiva y hacia dentro. Durante unas horas, los ojos de los asistentes se volverán hacia sí mismos, hacia una autoexploración profunda del mundo interno.

A quién va dirigido

- A toda persona interesada en iniciarse en el arte de la meditación o a personas ya iniciadas.
- A todo aquel que desee una experiencia de interiorización y profundización en sí mismo.
- A personas que desean ampliar sus conocimientos sobre técnicas meditativas.

Programa del taller

- Qué es Meditar y para qué sirve.
- Bases para la práctica de la Meditación.
- Meditación Zen.

-Introducción al Budismo Zen.

-Zazen: Principios Corporales y Actitudinales. Práctica de Zazen.

-Khinin: Principios Corporales y Actitudinales. Práctica de Khinin.

-El Zen en la Vida Cotidiana.

- Meditación en Movimiento.
 - La Atención al Cuerpo.
 - La Presencia en la Emoción.
 - El Poder de la Visualización.
 - Práctica de Meditación Activa 1.
 - Práctica de Meditación Activa 2.

- Meditación con Mudras.
 - Qué son los Mudras y cómo funcionan.
 - Práctica de Meditación con Mudras (se trabajarán varios mudras para diferentes aspectos mentales y emocionales).

- Meditación Budista: Vipassana.
 - La Meditación de la Visión Cabal.
 - Práctica de Meditación Vipassana.

- Meditación con Mantras.
 - Qué son los Mantras.
 - Práctica de Meditación con Mantras.

- Meditación con Yantras.
 - Qué son los Yantras.
 - Práctica de Meditación con Yantras.

- Se entregará a los asistentes bibliografía y el material teórico-práctico impartido en el taller para la continuación de la práctica de la meditación.

Quién lo facilita

Lucía Vizcaíno - Terapeuta Transpersonal, Especialista en Terapias Energéticas, Facilitadora de Técnicas de Meditación, Visualización y Relajación.

Dirección: Kagyu Samye Dzung, Centro Budista Tibetano de Meditación para la Paz y la Salud en el Mundo. Calle Pérez Ayuso, 18 bis. 2º planta. Madrid. Metro Cruz del Rayo o Prosperidad.

Tlf: 659 518 197

Web: www.terapiaholistica.org

Correo electrónico: luciavizcaino@terapiaholistica.org

Fecha(s):
27/11/2011

Hora: De 10 a 14 h y de 16 a 20 h

Precio: 50.00 €

Webislam