

PARÁMETROS DE LA POSTURA;

- **Columna:** . Erguida

Nuca - Barbilla: . Estira la nuca y hunde la barbilla como si un hilo tirara de tu coronilla

Piernas: según las figuras de abajo. Bien enraizadas

Manos: mano izquierda sobre mano derecha, pulgares rozándose ligeramente

Torso - Hombros: rota ligeramente los hombros hacia atrás y abre el pecho.

Boca: Apoya la lengua sobre el paladar, con la punta detrás de los dientes.

Ojos: entreabiertos. Mirada dulcificada, desenfocada



Loto completo



Medio loto



Birmana



En banquito



En silla



8 Aspectos sobre la Atención Plena

#1

SIGNIFICADO

Mindfulness se traduce como "atención plena". Es decir, darnos cuenta de aquello que está sucediendo cuando está sucediendo



#3

ACTITUD

Mindfulness o atención plena es una ACTITUD ante nuestra experiencia.

#5

PRESENTE

La atención plena, sólo ocurre en el "aquí y ahora". Desde el presente, se abre una nueva dimensión a lo que acontece.

#7

COMO UN GATO

La atención plena se asemeja a la imagen de un gato que espera paciente ante la entrada de la madriguera: relajado pero atento.



#2

OBJETIVO

Nuestro objetivo está en observar aquello que pasa por nuestra mente, sin pararnos a juzgarlo, ni identificarnos con ello

#4

NO IDENTIFICACIÓN

Darnos cuenta de que no somos nuestros pensamientos, ni emociones ni sensaciones

#6

RESPIRAR

Concentrarse en la respiración, no es pensar en ella, sino sentir las sensaciones corporales derivadas de ella

#8

PRIMER PASO

La forma más sencilla de empezar consiste en concentrar atención en la respiración y ver lo que pasa mientras la mantenemos ahí.