

MEDITAZIO TEKNIKAK

Jarduera

Gorputzaren atal bakoitzaren gaineko arnasketa eta kontzientzia kontrolatzen ikastea, estresa saihesteko.

Deskribapena

Gure inguruan badira muga-mugara garamatzaten egoerak. Pertsona askok ez dute eguneroko bizimodua ondo kudeatzen, eta lanari, familiari edo harreman pertsonalei lotutako hainbat eta hainbat erantzukizunek harrapatuta sentitzen dira. Batez ere erlaxazio faltagatik eta gure gorputza eta burua ez kontrolatzeagatik iristen gara estresa edo antsietate egoera horietara. Baina nola uztartu bizi garen eguneroko trama zorabiagarria guk behar dugun barne bakearekin? Erantzuna meditazio-tekniketan dago.

Tailer honetan arnasketa eta gure gorputzaren atal bakoitzaren gaineko kontzientzia kontrolatzen ikasiko dugu.

Helburuak

- Meditazio-ohiturak hartzea; iraunkortasuna, dedikazioa
- Arnasketa kontrolatzea, estresa eta odol-presioa arintzea
- Norbera sentitzea. Nire niaren kontzientzia
- Herritarrek parte hartzeko guneak sortzea.

Programa

1. Hiruhilekoa

- Anapana sati: arnasketaren meditazioa
- Vipassana: gorputz fisikoaren sentsazioen meditazioa
- Metta bhavana: baldintzarik gabeko maitasunaren meditazioa
- Suddha Raja Yoga: Kontzientziarekin elkartzeko meditazioa

2. Hiruhilekoa

- Anapana sati: arnasketaren meditazioa
- Vipassana: gorputz fisikoaren sentsazioen meditazioa
- Metta bhavana: baldintzarik gabeko maitasunaren meditazioa
- Suddha Raja Yoga: Kontzientziarekin elkartzeko meditazioa

3. Hiruhilekoa

- Anapana sati: arnasketaren meditazioa
- Vipassana: gorputz fisikoaren sentsazioen meditazioa
- Metta bhavana: baldintzarik gabeko maitasunaren meditazioa
- Suddha Raja Yoga: Kontzientziarekin elkartzeko meditazioa

Irakaslea

Prokulturako irakasle taldea

Nori zuzendua

Helduak.

Ikasleek eraman beharreko materiala

Arropa eroso, kuxina, esterila eta manta txiki bat.