

## MEDITACIÓN

### Actividad

Aprendizaje del control de la respiración y la conciencia sobre cada parte del cuerpo para evitar el estrés

### Descripción

Dentro de nuestro entorno hay situaciones que nos llevan al límite. Muchas personas se ven incapaces de manejar el día a día y se sienten arrollados por las innumerables responsabilidades asociadas al trabajo, la familia o las relaciones personales. El estrés, la ansiedad, son principalmente enfermedades o situaciones a las que llegamos por una falta de relajación y control de nuestro cuerpo y mente. Pero ¿cómo conciliar el vertiginoso trajín cotidiano en el que vivimos con la paz interior que necesitamos? La respuesta está en las técnicas de meditación.

En este taller aprenderemos a controlar la respiración y la conciencia sobre cada parte de nuestro cuerpo.

### Objetivos

- Adquirir hábitos de meditación; constancia, dedicación
- Controlar la respiración, alivio del estrés y presión sanguínea
- Sentirse uno mismo. Conciencia de mi YO
- Crear espacios de participación ciudadana.

### Programa

#### 1er Trimestre

- Anapana sati: meditación de la respiración
- Vipassana: meditación de las sensaciones del cuerpo físico
- Metta bhavana: meditación del amor sin condiciones
- Suddha Raja Yoga: meditación para unirse con la conciencia

#### 2º Trimestre

- Anapana sati: meditación de la respiración
- Vipassana: meditación de las sensaciones del cuerpo físico
- Metta bhavana: meditación del amor sin condiciones
- Suddha Raja Yoga: meditación para unirse con la conciencia

### 3er Trimestre

- Anapana sati: meditación de la respiración
- Vipassana: meditación de las sensaciones del cuerpo físico
- Metta bhavana: meditación del amor sin condiciones
- Suddha Raja Yoga: meditación para unirse con la conciencia

### Profesor/a

- Equipo de profesores/as de Prokultura

### Dirigido a

Adultos

### Material que ha de llevar el alumnado

Ropa cómoda, cojín, esterilla y una manta pequeña.