

MINDFULNESS PARA MAYORES

Profesor/a

LOURDES ELORZA (1966), terapeuta gestalt especializada en Arteterapia, experta en educación emocional e instructora de mindfulness. Actualmente imparte cursos de formación, terapias individuales y grupales, es instructora de mindfulness a grupos de la segunda mitad de la vida y grupos de mujeres. Trabaja tanto en su propio centro, como en los de Baraka y Lukai de San Sebastián, así como en la Universidad, formando a estudiantes en terapias humanistas.

Descripción y objetivos

Mindfulness consiste en cultivar nuestra atención al momento presente, que es donde realmente podemos actuar, lo que permite liberarnos de la influencia de nuestros pensamientos perturbadores que nos asaltan continuamente desde el pasado para rumiar situaciones acaecidas que nos han resultado dolorosas o para pensar en el futuro con situaciones que nos abocan a estados de ansiedad. Con esta técnica aprendemos a regular la atención en el presente, lo cual nos permite reconectar con nuestro corazón y recuperar la armonía, el equilibrio y la plenitud vital.

La segunda mitad de la vida es una etapa en la que se producen cambios importantes tanto a nivel físico como a nivel psicológico. Mediante la práctica de Mindfulness, aprendiendo a vivir en el momento presente, enraizado en las sensaciones físicas desprovistas de prejuicios y en los sentimientos sanos universales como el amor y la compasión, la vejez puede resultar una época de la vida de gran armonía y profunda sabiduría.

Aprender a diferenciar cuándo estamos atentos y cuándo perdidos en nuestros pensamientos (piloto automático) y la importancia de estar presentes para nuestra salud física, emocional y mental.

Cómo comenzar a estar presente; meditación de los sentidos y del recorrido corporal. Modo "hacer" frente a modo "ser". La aceptación como algo activo. La importancia de aprender a querernos y cuidarnos para relacionarnos con nosotros y con el entorno desde el amor.

La respiración, la gran maestra de la aceptación y presencia.

Las emociones: darnos cuenta de cómo reaccionamos cuando no estamos presentes y la capacidad de elegir que tenemos cuando estamos atentos. Conocer las emociones, su función y regulación.

El dolor físico, aprender a gestionarlo, meditación para el dolor.

La compasión, comprender cómo sufrimos y darnos cuenta de que la reducción del sufrimiento está en nuestra mente y la apertura de nuestro corazón en el presente.

El perdón, emprender el camino de la liberación de rencores y culpas que nos atan al pasado y nos cambian la percepción del presente.

El estado mindful; alcanzar un estado mental de paz y bienestar en nuestras vidas, en coherencia con nuestra verdadera esencia.

Dirigido a

Mayores de 55 años

Fecha-Hora

17 X - 12 XII

Lunes 10:00-12:00

Idioma:

Castellano

Nota

El importe de la matrícula no incluye el material del curso y cualquier otro material que pudiera necesitarse durante el desarrollo del curso serán aportados por las personas cursillistas. En algunos cursos Donostia Kultura podrá poner un material básico de inicio.