

Mindfulness Practice

Free Online Session

Guiado por: Oscar Gimenez



Calm Connection



Septiembre 04

- Panamá 11.00 AM
- Miami 12:00 M (EST)
- Venezuela 12:00 M
- California 9:00 AM (PST)
- Qatar 7:00 PM
- España 6:00 PM
- Argentina 1.00 PM

Regístrate en Zoom
<https://bit.ly/34LHWRe>

Recibirás un correo con
la confirmación y el link

Mindfulness es energía.
Esta energía nos ayuda a disfrutar lo que está sucediendo
justo ahora.
La energía consciente puede traernos mucha dicha. Nos
ayuda a sufrir menos y aprender de nuestro sufrimiento.
Thich Nhat Hanh

*Te invitamos a la práctica de Mindfulness
el viernes 04 de Septiembre
a la hora que corresponda en tu país, indicadas en la imagen.*

Regístrate en zoom haciendo clic en
<https://bit.ly/34LHWRe>

¡Te esperamos!



OBSERVANDO MI FUENTE DE ENERGIA

En esta práctica vamos a explorar nuestra relación con la energía que tenemos disponible y vamos a invitar a nuestra mente y nuestro cuerpo a tomar conciencia de ella.

En esta breve práctica, exploraremos algunas formas de traer energía y alerta a su mente.

Relajar el cuerpo

Inhalando sé que estoy respirando

Exhalando me doy cuenta de estar vivo

Inhalo y exhalo

Permito que los ojos se cierren y tomo conciencia de estar en una postura de meditación cómoda.

Y comienzo a sintonizar la experiencia de la respiración corporal.

Descanso con cada inhalación y exhalación mientras siento el movimiento en el cuerpo.

Inhalo y exhalo

Durante la práctica de la meditación, la mente puede volverse adormecida o adormecida.

Para energizar la mente, comienzo con la respiración.

Con la inhalación, respiro una sensación de energía y conciencia.

Estiro el cuerpo hacia arriba, enderezo la columna y abra el pecho.

Con la exhalación, dejo de lado la somnolencia o la distracción.

Inhalo y exhalo

Con los ojos de la mente y del cuerpo observo la quietud y puedo sentir una energía suave presente en mi cuerpo.

Mientras inhalo y exhalo permito que esta sensación de energía suave y renovadora aumente.

Tal vez la pueda identificar como algo cálido en mi cuerpo o una sensación de paz.

Inhalo y exhalo

Ahora voy a mover mi atención a mis ojos y los voy a abrir suavemente. Y me focalizo en la sensación de la luz que entra en mi mente y en mi cuerpo a través de mis ojos.

Me dejo impactar por el color, el brillo, la claridad... observo como cambia mi energía

Con los ojos de la mente y del cuerpo presto atención a mis pensamientos y mis sensaciones, solo las dejo fluir.

Ad-miro la luz en mí.

Inhalo y exhalo



Todos los días abro los ojos y dejo que la luz resuene en todo mi ser.

Dejar entrar la luz puede ayudarnos a mantenernos despiertos y despejados.

Inhalo y exhalo

Ahora suavemente cierro los ojos y siento que la luz sigue en mí y que puedo aumentarla.

Al aumentarla, la calma crece y me reconozco más despierto.

La luz se mueve en mi...

Inhalo y exhalo

Continúo respirando conscientemente y observo cualquier imagen que llame mi atención.

Estoy generando mi energía. Si siento que comienzo a divagar vuelvo a hacer foco en la respiración para que la energía no se disperse.

Inhalo y exhalo

Devuelvo la atención a mi cuerpo y a sus sensaciones.

Y ahora de una forma segura y lenta me pongo de pie y noto los cambios que suceden y las nuevas sensaciones que surgen.

Y mientras respiro, de pie y con los ojos cerrados me doy cuenta cómo ha cambiado mi energía

Inhalo y exhalo

Focalizo mis piernas que ahora tienen sus músculos tensos para sostenerme y regalarme la disposición a caminar, a buscar.

Y focalizo mis pies... puedo caminar por mí mismo, sobre mis dos pies... nadie puede hacerlo por mi...

Inhalo y exhalo

Y mientras respiro, de pie y con los ojos cerrados me doy cuenta cómo ha cambiado mi energía

Inhalo y exhalo

Abro lentamente mis ojos y dejo entrar la luz a través de los ojos. Noto como mi energía cambia, se fortalece, siento mayor seguridad al estar de pie.

Inhalo y exhalo

Me siento lentamente y encuentro mi posición cómoda en la silla o en el piso.

Cierro los ojos y exploro mi experiencia.

Mi energía está en el presente. Tomo conciencia como cambio mi conexión con las sensaciones de mi energía durante esta práctica.

Inhalo y exhalo



Mientras respiro invito a la emoción de la gratitud por haberme permitido darme el tiempo para hacer la experiencia de la energía en mí.

Y también invito a la actitud de la responsabilidad porque solamente yo puedo mover mi energía.... Caminar sobre mis propios pies conscientemente.

Inhalo y exhalo

Que sepa yo descubrir las semillas de la alegría y la felicidad que están en mí.

Que los demás sepan descubrir las semillas de la alegría y la felicidad que están en ellos.

Que yo pueda vivir fresco, sólido y libre.

Que los otros puedan vivir frescos, sólidos y libres.

Inhalando momento presente

Exhalando momento maravilloso

Tomo tres respiraciones conscientes y tomo nuevamente contacto con la silla en la que estoy sentado, con mi cuerpo, con la habitación en la estoy.

Y la campana invita a finalizar esta práctica.

Y Cuando estés listo puede abrir tus ojos, moverte lentamente, estirarte y conectar con tu presente.