



# Mindfulness Practice

Free Online Session

Guiado por: Oscar Gimenez



## Octubre 30

- 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

## Movement Connection



A medida que practicamos Mindfulness, nos acercamos más al cuerpo y la mente, y los integramos suavemente. Esta integración nos ayuda a cuidarnos mejor, lo que nos permite una mayor sensación de plenitud y bienestar.

*Thich Nhat Hanh.*

*Te invitamos a tocar el milagro de estar vivo aquí y ahora en la práctica de Mindfulness del viernes 30 de Octubre a la hora que corresponda en tu país, indicadas en la imagen.*

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



---

## Apertura

Estamos comenzando un ciclo de Mindfulness Movement.

Mindfulness es una práctica de supervisión de la atención que conecta la mente con el cuerpo. Donde está tu atención está tu energía. La gestión del estrés, la ansiedad y la calma son tres aspectos característicos del mindfulness.

Usualmente nuestra atención mental es lo que gobierna nuestro proceso psicológico (emoción, sensación, pensamiento). La práctica del movimiento consciente también nos conecta con nuestra energía y descubre nuestra identidad. El cuerpo es gran parte de nuestra memoria y de nuestro sistema nervioso. Los neuropéptidos están distribuidos por todo el cuerpo.

La invitación es atender al cuerpo y observar sin juicio lo que hay allí. Al observar, reconocer y abrazar abrimos la puerta a centrarnos y a manejar mejor nuestra energía: con mayor calma y compasión. El proceso que vamos a seguir es 1. ejercicio corporal 2. Quietud 3. Conexión

Pies bien firmes en el piso. Me siento en una posición cómoda...

### Inhalando sé que estoy respirando

### Exhalando me doy cuenta de estar vivo

### Inhalo y exhalo

Con mis ojos abiertos tomo conciencia de mi cuerpo, de las zonas de comodidad y de tensión.

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

Sincronizando mi respiración con los movimientos muevo mis hombros hacia arriba, como tapando el cuello y produciendo una leve tensión y los suelto con fuerza hacia abajo. Cuando los subo inhalo y cuando los bajo exhalo. Hago 4 ciclos.

### Inhalo y exhalo

Muevo mi atención hacia alguna sensación corporal que aparece, y la observo con curiosidad y sin juicio.

### Inhalo y exhalo

Muevo mi atención al cuello. Con la espalda recta y siendo consciente de la respiración muevo lentamente mi cabeza hacia la derecha mirando hacia el hombro, estirando suavemente los músculos del cuello, inhalo y exhalo.

Luego llevo mi cabeza hacia el centro: inhalo y exhalo

con la espalda recta y siendo consciente de la respiración muevo lentamente mi cabeza hacia la izquierda mirando hacia el hombro, estirando suavemente los músculos del cuello, inhalo y exhalo. Llevo mi cabeza hacia la izquierda

Luego llevo mi cabeza hacia el centro: inhalo y exhalo



---

## Inhalo y exhalo

Muevo mi atención hacia alguna sensación corporal que aparece, y la observo con curiosidad y sin juicio. Amablemente la dejo ir

## Inhalo y exhalo

Voy a mover mi cuerpo para tomar energía de lo alto. Con la espalda recta e inhalando llevo los dos brazos hacia arriba con las palmas abiertas y mirando el brazo izquierdo. Cuando llego a lo más alto posible cierro mis puños y genero la intención de tomar lo que está allá arriba y suavemente exhalando lo traigo hasta la altura de los hombros. Al bajar los brazos pongo la atención en el brazo derecho. Repito el ejercicio 6 veces.

Termino llevando las manos al pecho

## Inhalo y exhalo

Muevo mi atención hacia alguna sensación corporal que aparece, y la observo con curiosidad y sin juicio.

## Inhalo y exhalo

Con mis manos sobre el pecho inhalo suavemente abriendo los brazos lo más que puedo y exhalo suavemente cerrándolos hasta que las manos lleguen al pecho. Lo hago seis veces y estoy atento a lo que sucede.

## Inhalo y exhalo

Muevo mi atención hacia alguna sensación corporal que aparece, y la observo con curiosidad y sin juicio.

## Inhalo y exhalo

Cierro suavemente mis ojos y reconozco las sensaciones o las emociones que surge. Las observo sin juicio.

Si hay alguna que permanece, la observo frente a mí... y la miro amablemente. La reconozco y la abrazo, la sostengo como la madre sostiene a su bebe en brazos... y le digo esto también pasará....

## Inhalo y exhalo

Invito a la emoción de la gratitud por ser mi cuerpo y por haberle regalado este tiempo de conciencia plena.

## 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.