

<nirakara>

FMY | FORMACIÓN EN MEDITACIÓN Y YOGA

Programa con carácter experiencial, centrado en el aprendizaje del alumno y metodología reflexiva.

Resumen

FMY profundiza progresivamente en prácticas de meditación, corporalidad, respiración y estilo de vida, tomando como punto de partida la tradición yóguica (indotibetana) y clasificándolas en dos grandes grupos: las prácticas de serenidad, atención plena, concentración e Introspección, que se estudian en la primera parte del curso; y la meditación insight, que se estudia en la segunda parte del curso. Se toma como marco teórico la “mente corporeizada” (atendiendo a la tesis de Varela, 1992) y una visión contemporánea de las prácticas contemplativas incluyendo los marcos teóricos de las ciencias cognitivas para entender mejor y quizás aportar a la antigua “ciencia” del yoga. Las sesiones son eminentemente prácticas, con algunas exposiciones teóricas necesarias y diálogos reflexivos.

Estructura. 13 meses de duración (abril 2019 – junio 2020). **24 Sesiones presenciales:** Viernes cada 15 días (aproximadamente) de 16.00 a 20:30. **Retiros:** 1 retiro de 6 días en julio 2019, 2 retiros de 3 días en enero y junio del 2020. **Reuniones online:** la mayoría de los viernes que no hay sesiones presenciales de 1 hora. Puedes ver los calendarios e información económica en la [Web de la Formación](#).

Gustavo G. D. *Director y profesor de la formación.*

Índice

1. Currículum	2
1.1. Objetivos	2
1.2. Programa	2
1.3. Meditación	2
1.4. Yoga	4
1.5. Filosofía	6
1.6. Practica	8
1.7. Estructura	9
2. Proceso de Aprendizaje	9
2.1. Estilo Pedagógico	9
3. Participación	10
3.1. A quién va dirigido	10
3.2. Requisitos	11
3.2.1. Solicitud	11
3.3. Compromiso y desarrollo temporal de la formación	11
3.4. Certificación	12
3.5. Material Necesario	12

1. Currículum

1.1. Objetivos

- Crear mediante un acercamiento sistemático y gradual, una práctica personal adecuada, que tenga los elementos necesarios para ser una vía de desarrollo personal potente y transformadora.
- Dar a conocer las bases y la práctica de la meditación en las tradiciones contemplativas, así como las prácticas corporales de la tradición yóguica (asana, pranayama, mudra y bhanda) con una visión fenomenológica, pragmática y no dogmática.
- Aprender del cuerpo y con el cuerpo, descubriendo ‘la corporalidad’ como base de la experiencia en primera persona y su inseparabilidad con la emoción y el pensamiento.
- Asimilar una sucesión de ejercicios que desarrollen los diferentes factores que propician los estados de meditación.
- Estudiar y practicar series de ejercicios corporales; clasificados con fines pedagógicos en series de movimientos y posturas, han de cultivar una consciencia del cuerpo y un equilibrio postural adecuado.
- Desarrollar ‘la función reflexiva’ como medio para llegar al conocimiento. En esta visión constructivista del aprendizaje el conocimiento no es el resultado de una mera copia de la realidad preexistente, sino de un proceso dinámico en el que la información externa es interpretada y construida progresivamente en modelos explicativos cada vez más complejos y pragmáticos.
- Conocer los modelos psicobiológicos de la atención y descubrir la importancia del entrenamiento atencional en el desarrollo de las funciones cognitivas y el aumento de la satisfacción y del bienestar.
- Presentar los resultados de las prácticas de meditación y yoga en el sistema nervioso, desde el punto de vista estructural y funcional; y a la luz de los resultados, entender mejor cómo funcionan los mecanismos psicobiológicos del estrés y el malestar psicológico.

1.2. Programa

1.3. Meditación

1. Preliminares de la meditación.

- a) ¿Qué es la meditación?, estados de consciencia y medios hábiles.
- b) La intencionalidad. Su influencia en la construcción del camino de meditación y sus frutos.

- c) El gran mapa de los medios hábiles. El florecimiento de la práctica en las vías de conocimiento en primera persona y la catalización de la experiencia meditativa.
 - d) La inclusión del cuerpo en meditación. Posturología de la práctica de meditación (anatomía experiencial) y la realización de la postura (fenomenología de la postura).
 - e) El significado de la práctica en el sendero de la meditación: prácticas formales y prácticas informales.
2. Serenidad, Concentración, Mindfulness e Introspección.
- a) El arte del descanso y el significado oculto de la práctica de la Serenidad.
 - b) La defusión cognitiva «detectar los pensamientos y verlos como hipótesis, como fenómenos mutables, insustanciales y no como hechos objetivos», como facultad definitiva de la concentración.
 - c) Prácticas que desarrollan la fuerza concentrativa. Se refiere a la capacidad de orientar la atención sin vacilar para mantener constantemente la alerta.
3. Adaptabilidad y concentración.
- a) Capacidad de desenganchar la atención de los pensamientos y/o emociones disruptivas de la concentración, sin que ello genere una contra-respuesta.
 - b) La observación de la calidad de la atención.
 - c) Prácticas para desarrollar la capacidad meta-atencional, que se refiere mantener una constante monitorización de la atención.
 - d) Mindfulness en las sensaciones corporales.
 - e) El significado del cuerpo en las prácticas meditativas: el cuerpo vivido y el cuerpo simbólico.
 - f) Mindfulness en la respiración.
 - g) Mindfulness en los estados mentales y los métodos de regulación emocional basados en la Atención Consciente.
 - h) Mindfulness en los fenómenos de la experiencia en primera persona.
 - i) Etapas en el camino de la concentración. Estimación de las prácticas a desarrollar de acuerdo al grado de dispersión (o excitabilidad de la mente) y laxitud de la atención.
 - j) Diferencias entre Sati y Samadhi. Atención plena y Concentración.
4. Meditación Insight.
- a) El conocimiento en primera persona, la investigación fenomenológica de la naturaleza de la mente.
 - b) Visión profunda sobre la raíz del sufrimiento. Meditación progresiva sobre la vacuidad.

- c) La trascendencia de la egotización (o selfing). Que requiere de la visión profunda de los mecanismos de identificación habitual con los pensamientos, emociones y sensaciones.
- d) Cooriginación dependiente de los fenómenos y Realización.

1.4. Yoga

1. Enacción. La mente corporeizada.

- a) Aprender del cuerpo, aprender con el cuerpo.
- b) El cuerpo recobrado. El mundo como construcción creativa en base a la relación del cuerpo en su entorno.
- c) Ejercicios exploratorios: Relación cuerpo-gravedad (grounded); relación cuerpo-fuerza ascendente (liviandad);
- d) relación cuerpo-materia (cuerpo y objetos); La corporalidad de la postura supina, semisupina y prona;
- e) Corporalidad en la postura en bipedestación y corporalidad en la postura sedente (con y sin taburete).
- f) Equilibrio postural y biomecánica experiencial. El sentido del equilibrio orgánico en el ser humano y los factores de desequilibrio.
- g) La apertura y la defensa. Las bases, desde una perspectiva personal: de la generación de los patrones de movimiento inefectivos.
- h) La vitalidad, el principio regulador en la visión yóguica.
 - 1) Vitalidad, pensamiento y emoción. Procesos autoinfluyentes. Ejercicios esenciales para que la práctica del yoga corporal tenga un enfoque en Mindfulness.
 - 2) Exploración sobre las corazas y su relación con la vitalidad.
 - 3) Ejercicios de liberación del gesto corporal como medio para regular la vitalidad.
 - 4) La vitalidad como indicador del estado cuerpo-emoción-pensamiento.
- i) Retomando la naturaleza perdida: deseo y sensibilidad. Ejercicios vivenciales.
- j) La porosidad de la frontera corporal y el origen codependiente de los fenómenos. La brecha del individualismo.

2. Cuerpo y Posturología

- a) Postura y Actitud. Revisando las actitudes del Mindfulness a través del cuerpo.
- b) Bases del Trabajo Corporal en Yoga. Hacia una ecología del cuerpo.
- c) Esquema de una sesión corporal en Yoga. Frameworks (marcos de trabajo) principales a lo largo de la historia.

- d) Análisis personal básico de la postura: una visión biomecánica y vivencial.
 - e) Esquema de una sesión corporal en Yoga de forma personalizada.
 - f) Alternativas y el uso de props, la técnica al servicio del cuerpo -y no al contrario-.
 - g) Principios del análisis postural aplicado al yoga corporal (asana).
 - h) Yoga corporal aplicado a diferentes regiones: análisis experiencial y técnico:
 - 1) Columna vertebral.
 - 2) Anillo torácico I: Hombros, cintura escapular y zona dorsal de la columna vertebral.
 - 3) Anillo torácico II: Extremidad superior.
 - 4) Anillo cervical: Articulación del cuello.
 - 5) Anillo oral: mandíbula, boca y articulación atlanto-occipital.
 - 6) Anillo ocular: ojos, cara, frente, cuero cabelludo y zona occipital.
 - 7) Anillo abdominal: zona lumbar y vientre.
 - 8) Anillo pélvico I: articulación lumbo-sacra y pelvis.
 - 9) Anillo pélvico II: Caderas.
 - 10) Anillo pélvico III: Articulación de la rodilla, articulación del tobillo y pie.
 - i) Perfeccionando la sesión de yoga corporal. Diferentes proposiciones que unifican lo aprendido.
 - j) De la escala a la improvisación.
3. Respiración, una visión global.
- a) Anatomía experiencial de la respiración. Recobrando consciencia de la biodinámica de la vida.
 - 1) Principales músculos respiratorios y ejercicios para recobrar su tono y su elongación.
 - 2) Retro-influencia de la coraza y los patrones de respiración en desequilibrio.
 - 3) La respiración en la postura de yoga.
 - 4) La respiración sentida, el conocimiento en primera persona de la respiración y su influencia en el cuerpo.
 - b) Ejercicios de liberación del gesto respiratorio.
 - 1) La hiperventilación controlada, una forma de activar los procesos de liberación respiratoria.
 - 2) Hiperventilación con un enfoque en la espiración.
 - 3) Hiperventilación con un enfoque en la inspiración.
 - 4) La respiración de liberación.

- c) Respiración y movimiento.
 - 1) Movimiento continuo y cadencia respiratoria.
 - 2) Movimiento y respiración espontánea.
- d) Respiración, vitalidad y mente: Pranayama yóguico.
 - 1) La hipoventilación en el yoga clásico. La vía de la serenidad a través de la regulación de la vitalidad en el cuerpo
 - a' La respiración del silencio.
 - b' Kevala Kumbhaka: la suspensión del aliento y la absorción meditativa.
 - c' Metodología de la retención: apneas interna y externa.
- e) Ratios respiratorios como regulación del gesto respiratorio en la preparación meditativa.
 - 1) Ritmos respiratorios y su relación con el estado mental percibido.
 - 2) La hipótesis de la hiperventilación crónica y su relación con la salud y la enfermedad.
 - 3) Diseño de una práctica de pranayama personal.
 - 4) Respiración en los centros corporales.
 - 5) La respiración y los órganos.
 - 6) La respiración y las vías corporales.
 - 7) Ritmos y ratios respiratorios y su influencia en el sistema nervioso. Emociones, cerebro y respiración.
 - 8) Los ritmos circadianos y ultradianos, el sistema nervioso y el yoga.
 - 9) Ritmos interhemisféricos y ritmos nasales. Correlatos psicológicos de la predominancia hemisférica.
 - 10) Nadi Sodhana: la respiración alterna. Un medio de regulación nerviosa.
 - 11) Diseño de una práctica de Nadi Sodhana personal.

1.5. Filosofía

- 1. Una visión panorámica del Sanatana Dharma (Filosofía Peneerene)
 - a) Que es Dharma y cuales son las Tradiciones Dhármicas. La visión del universo y el ser humano en el Hinduísmo, el Buddhismo (Generalidades). Trascendencia y Realización.
 - b) La filosofía del Yoga.
 - 1) El Yoga Preclásico, el origen del yoga.
 - 2) La sabiduría de las Upanishads.
 - 3) El Yoga en el Buddhismo.

- 4) La psicología del Yoga y los sutra de Patañjali.
 - 5) No-dualismo de Kashmir.
 - 6) El Tantrismo y el Yoga.
 - 7) La rueda del Yoga
 - 8) El Hatha Yoga. Prana y kundalini: una tecnología simbólica.
 - 9) El Jñana Yoga, el sendero de la sabiduría en la búsqueda de la verdad.
 - 10) El Bhakti Yoga, la trascendencia del narcisismo a través del amor.
 - 11) Karma Yoga, la síntesis del Yoga en cada acción.
 - 12) Laya Yoga, el yoga de los estados de consciencia.
 - 13) Yoga y Ciencia.
- c) **Buddhismo:**
- 1) Las cuatro nobles verdades.
 - 2) Los 37 constituyentes de la realización del camino de la meditación según el Buddhismo.
 - 3) Los 4 fundamentos del Mindfulness:
 - 4) Los 4 “rectos esfuerzos
 - 5) Las 4 bases del éxito
 - 6) Las 5 facultades de la realización
 - 7) Los 5 poderes de la realización
 - 8) Los 7 factores de la realización.
 - 9) El noble óctuple sendero.
 - 10) La segunda rueda del Dharma, el Prajña Paramita en los Sutras del Diamante y del Corazón.
 - 11) El Arhat y el Bodhisattva.
 - 12) Algunas nociones sobre el estudio de la mente en el Buddhismo: Abhidharma.
- d) **Mindfulness, el crecimiento del Dharma en Occidente.**
- 1) Ser y Ente: Heidegger y Nagarjuna.
 - 2) La integración de la ciencia en primera y tercera persona.
 - 3) Mindfulness como paraguas y la caja de Pandora.
 - 4) Mindfulness en la psicología.
 - 5) Neurociencia Contemplativa, por qué y para qué.
 - 6) Aportaciones de occidente a la soteriología oriental.
 - 7) Mindfulness Frameworks más importantes.

1.6. Practica

1. La práctica (sadhana) en el contexto de la meditación y el yoga.
 - a) El significado de la práctica.
 - 1) En cuanto a la práctica como método deliberado de desarrollo: formal e informal.
 - 2) En cuanto a su significado soteriológico: base, vía y fruto.
 - b) El framework principal, el triángulo de la práctica: valores, disciplina y flexibilidad.
 - c) La importancia del desarrollo de la práctica en el camino de la meditación.
2. ¿Qué hace de la práctica un medio para la transformación?
 - a) Los valores y la ética genuina.
 - b) Las fortalezas de una práctica constructiva.
 - c) Los obstáculos de la práctica.
 - d) Elementos de la práctica no constructiva
3. El arte de la práctica.
 - a) La consecución de la práctica es en sí mismo la práctica.
 - b) El sufrimiento como precursor de la práctica.
 - c) La realización como precursor de la práctica.
 - d) Medios para desarrollar la práctica:
 - 1) Bitácoras.
 - 2) Reflexión.
 - 3) Práctica grupal.
 - 4) El feedback interpersonal.
 - 5) Medidas del cambio o cómo saber dónde se está.
 - e) La creación de una práctica personal.
 - f) El retiro: la intensidad de una práctica continua y focalizada.
 - g) La disciplina.
 - 1) Los extremos de la disciplina: la rigidez y la indolencia.
 - 2) El camino medio: el significado vivencial del recto esfuerzo y el diagrama de las zonas de aprendizaje.
 - 3) Medios para cultivar la diligencia y suavizar la rigidez.
 - h) La paciencia. Lo importante es la obra en sí, no su resultado.
 - i) La creatividad. Hacer es realizar, operar, transformar; no existe en la imitación realmente, todo acto es creación.

- j)* Aprender a caer, el poder transformador de los errores.
 - k)* Profundizar y el arte de morar en la pregunta.
 - l)* La práctica base y la práctica expansiva.
 - m)* Los valores. Lo realmente importante y lo genuino. La inseminación de la práctica.
 - n)* La práctica y el estado de consciencia.
4. La práctica y lo social.
- a)* La responsabilidad como oportunidad.
 - b)* La construcción de la realidad social.
 - c)* Lo social en la práctica individual.
 - d)* La relación interpersonal como práctica.
 - e)* El ideal del Bodhisattva.

1.7. Estructura

2. Proceso de Aprendizaje

2.1. Estilo Pedagógico

1. Se da importancia al aprendizaje vivencial reflexivo: las sesiones no tienen una estructura de clase magistral. Se crea un contexto donde el grupo llega por sí mismo; por medio de la función reflexiva, al conocimiento.
2. La función reflexiva juega un papel fundamental en el proceso de aprendizaje, y ésta se desarrolla explícitamente en la formación.
 - a)* Se trata de desarrollar una vía de conocimiento a partir de la investigación interna de las preguntas básicas de cada parte del programa.
 - b)* La reflexión implica ser receptivos ante temas que son importantes para el ser humano y la sociedad, como: la naturaleza del pensamiento o de la emoción, la relación con el cuerpo y con el medio, la interpersonalidad, etc... Por ello la reflexión implica aceptar nuevas preguntas, nuevas visiones y admitir errores o condicionamientos.
3. En vez de dar algo por supuesto, o como punto definitivo, se considera desde muchos puntos de vista, valorando la utilidad, la bondad según la coherencia vivencial y el sentido de la verdad.
4. La función reflexiva implica también la emancipación de las narrativas adquiridas, algo que se cultiva en las prácticas de meditación. En vez de reflexionar “por defecto” sobre un tema, el individuo se plantea el problema desprendiéndose de las representaciones habituales, o

los patrones emocionales que emergen de forma automática, para ver con más perspectiva, con más nitidez y riqueza la materia en cuestión. Se trata, pues, de pasar del foco narrativo (FN) al foco experiencial (FE).

5. Tal función reflexiva hace que el aprendizaje sea en si mismo una experiencia transformadora, incorporada y comprometida.
6. Se subraya el aprendizaje cooperativo. Es el tipo de aprendizaje que toma cuerpo en un grupo a través de sus interacciones. Se asume que el conocimiento alcanzado por el grupo siempre es más amplio y profundo que el conocimiento alcanzado por uno mismo. La actitud básica que se ha de cultivar es la de permitir “ser influenciado” por los otros, a la vez de influenciar desde la expresión genuina al otro.
7. Se da importancia a lo que es real para cada uno: el conocimiento genuino, personal, corporeizado y potente (con asombro).
8. El respeto por la realidad de cada uno y la del grupo, hace que las teorías o el conocimiento declarativo implícito en el programa sea un medio para el aprendizaje, no un fin.
9. Al ser un entrenamiento, el programa se proyecta más allá del aula, de hecho, el objetivo es que permee en lo cotidiano.
10. Amar las preguntas es para este método el contexto necesario para llegar al conocimiento que transforma. Por ello, los temas se darán en base a preguntas o afirmaciones que deconstruyen los aspectos fundamentales a los que el yoga ha hecho referencia como causantes de aflicción. La respuesta siempre es inconclusa, un terreno donde las nuevas preguntas puedan seguir haciendo brechas en los límites del conocimiento.
11. El diálogo consciente será otro elemento fundamental, que sirva para catolizar el aprendizaje. Un diálogo sincero, de corazón y una escucha atenta y silente. El intento fundamental es hacer aparecer la cualidad innata de aprendizaje y desaprendizaje, por medio de la experiencia en primera persona, de cada participante. Acceder a la sabiduría, más que la enseñanza de nuevas teorías.

3. Participación

3.1. A quién va dirigido

1. Personas que quieran seguir una formación práctica sistematizada y profunda en Meditación y Yoga.
2. Personas que habiendo practicado yoga y/o meditación quieran profundizar en la teórica y praxis sirviéndose de un programa gradual y el soporte del grupo.

3. Profesionales que actualmente estén impartiendo Programas Basados en Mindfulness, como MBSR o MBCT y quieran aprender las bases de la meditación y el yoga desde una visión similar a la que se da en tales programas. **El programa no tiene el objetivo de formar a profesionales para que ulteriormente puedan ejercer de profesores**, pero sí está indicado para profesores de Yoga y Meditación que den clases actualmente y que quieran incrementar su experiencia personal.

3.2. Requisitos

1. El programa se trata de una formación sistemática que parte desde la base; por ello, no hace falta tener conocimientos previos.
2. Es necesaria motivación y compromiso para seguir la formación. Se recomienda pues, haber tenido experiencia en técnicas de meditación y/o yoga, incluyendo los programas basados en Mindfulness.

3.2.1. Solicitud

1. Para matricularse en el curso es necesario rellenar una solicitud que se encuentra en [web de la formación](#).
2. Una vez hecha la solicitud, se realizará un proceso de selección en el que se tendrán en cuenta los siguientes factores:
 - a) Experiencia previa en meditación y yoga.
 - b) Compromiso con la práctica diaria.
 - c) Motivación.
3. Nos pondremos en contacto con las personas interesadas en un plazo de 3 semanas (aproximado). En caso de que la solicitud sea aceptada se remitirá un enlace a un cuestionario donde se finalizará el proceso de matriculación en la formación.
4. EL CALENDARIO está actualizado en la [web de la formación](#).

3.3. Compromiso y desarrollo temporal de la formación

13 meses lectivos con un total de 2 días por mes de 4,5 horas de duración, dos reuniones de 1 hora online al mes, un retiro residencial de 6 días en julio del 2017 y un dos retiros de tres días en enero 2018 y junio 2018.

Total de horas de formación son 250 horas.

- 120 horas de retiro (12 días de retiro)
- 100 horas de clases presenciales

- 30 horas de reuniones online

Horas de práctica autónoma: En el curso se propondrán textos, audios y material de apoyo para la práctica autónoma. Se calcula que a la semana harán falta:

- 1 hora y media de práctica diaria ->9 horas totales a la semana.
- 2 horas de lectura semanales.

Hace un total de **11 horas de práctica autónoma a la semana** (aproximadamente).

Al mes hace un total de $11 \times 4 = 44$ horas, así que como el total del curso, que son 13 meses, -> $44 \text{ horas} \times 16 \text{ meses} = \mathbf{572 \text{ horas totales de trabajo en casa}}$

3.4. Certificación

Este programa no es un curso de capacitación profesional, sino que su pretensión es crear un marco teórico y experiencial para el desarrollo de la práctica de meditación y yoga.

La certificación tiene sentido para aquellas personas que en su periplo formativo requieran demostrar su compromiso con la práctica.

Al finalizar la formación y habiendo cumplido con al menos el 85 % de las clases presenciales de la formación, los retiros propuestos, así como la declaración de al menos 4 horas semanales de práctica, el participante recibirá un certificado de Nirakara Institute donde figurará la totalidad del programa, incluyendo el retiro.

3.5. Material Necesario

- Esterilla de calidad
- Cojín, banco o taburete adecuado para la práctica de meditación
- Material suplementario para las prácticas corporales: tacos, bloques, cinta, mazas indias, paralelas bajas, bolster, mantas y algunos otros props que por las condiciones particulares del participante sea necesario adquirir.