

MTC | PROGRAMA DE MEDITACIÓN Y TRABAJO CORPORAL

Programa de 9 meses con carácter experiencial, centrado en el aprendizaje del alumno y metodología reflexiva.

Diseñado y dirigido por:

Gustavo G. Diez

Licenciado en Física Teórica (UAM) y doctorando en Medicina.

Instructor de mindfulness por el

Centro de Mindfulness de la

Universidad de Massachusetts,

codirector de MBSR (Mindfulness

Based Stress Reduction) de la

UCM y coordinador del Máster en

Mindfulness en Contextos de

Salud de la UCM. Fundador y

director del Instituto Nirakara

Resumen

Un entrenamiento que profundiza progresivamente en prácticas de meditación, corporalidad, respiración y estilo de vida. Se parte de una visión contemporánea y crítica de las prácticas de meditación incluyendo los marcos teóricos de las ciencias cognitivas para entender mejor sus mecanismos psicobiológicos. Las sesiones son fundamentalmente prácticas, con exposiciones teóricas breves, lecturas y diálogos reflexivos.

Estructura. 9 meses de duración (octubre 2022 – julio 2023). **15 Sesiones presenciales:** Viernes cada 15 días (aproximadamente) de 16:00 a 20:30 h. **Retiros:** 1 retiros de 3 días en enero del 2023 y 1 retiro de 6 días en julio 2023. **Presencial/online:** Las sesiones de los viernes serán presenciales con la posibilidad de participar de forma online. Los retiros serán presenciales. La información de las fechas está en la **Web de la Formación**.

Índice

1. Programa	2
1.1. Objetivos	2
1.2. Programa	2
1.3. Meditación	2
1.4. Neurociencia de la meditación	3
1.5. Trabajo Corporal	3
2. Proceso de Aprendizaje	5
2.1. Estilo Pedagógico	5
3. Participación	6
3.1. A quién va dirigido	6
3.2. Requisitos	6
3.2.1. Matriculación	6
3.3. Compromiso y desarrollo temporal de la formación	6
3.4. Certificación	7
3.5. Modalidad	7

1. Programa

1.1. Objetivos

- Crear, mediante un acercamiento sistemático y gradual, una práctica personal que tenga los elementos necesarios para ser una vía de desarrollo personal transformadora.
- Dar a conocer las bases y la práctica de la meditación en un contexto contemporáneo.
- Conocer los modelos psicobiológicos de la meditación, el trabajo corporal, el estilo de vida y su influencia en las funciones cognitivas y el aumento de la satisfacción y del bienestar.
- Estudiar y practicar series de ejercicios corporales, clasificados con fines pedagógicos en series de movimientos y posturas.
- Desarrollar 'la función reflexiva' como medio para llegar al conocimiento.

1.2. Programa

1.3. Meditación

1. Historia.

- a) ¿Qué es la meditación? ¿Por qué la ubicuidad de las prácticas de meditación en la historia de Occidente y Oriente?
- b) Breve historia de la meditación en la India védica
- c) Breve historia de la meditación en el budismo theravada y mahayana.
- d) Breve historia de la meditación en la antigua Grecia
- e) La clasificación de las prácticas de meditación según su objetivo.
- f) Las prácticas de meditación en el contexto religioso. Las prácticas de meditación para ateos y materialistas.

2. Serenidad, Concentración, Mindfulness e Introspección.

- a) El arte del descanso y el significado oculto de la práctica de la Serenidad.
- b) La práctica de meditación tiene "mucho" de cuerpo. La fenomenología de Merleau-Ponty.
- c) La defusión cognitiva, «saber que se piensa», como facultad definitiva de la concentración.
- d) Prácticas que desarrollan la atención sostenida.

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 contrarrespuesta.
 - b) Mindfulness en las sensaciones corporales.
 - c) Mindfulness en la respiración.
 - d) Mindfulness en los estados mentales y los métodos de regulación emocional basados en la Atención Consciente.
 - e) Mindfulness en los fenómenos de la experiencia en primera persona.
 - f) Etapas en el camino de la concentración. Estimación de las prácticas a desarrollar de acuerdo al estado mental.
 - g) Diferencias entre concentración y mindfulness.
 - h) El cuerpo como regulador de la emoción.
4. Meditación reflexiva. El objetivo de la concentración es poder tener las condiciones necesarias para iniciar otro proceso más importante, el conocimiento de uno mismo.
- a) El conocimiento en primera persona, la investigación fenomenológica de la naturaleza de la mente.
 - b) La indagación y el cuestionamiento como núcleo fundamental de la práctica de meditación.
 - c) El conocimiento como regulador emocional.
 - d) Visión sobre la raíz del conflicto.

1.4. Neurociencia de la meditación

1. Introducción a la neurociencia de la meditación. Principales mecanismos.
2. Conociendo el plan cerebral. La alostasis.
3. Psicobiología de la atención y su vinculación con la regulación emocional top-down.
4. El papel de la interocepción en la regulación emocional bottom-up.
5. Introducción a la neurociencia afectiva.
6. Algunas reflexiones sobre la influencia de la respiración en la dinámica cerebral.

1.5. Trabajo Corporal

1. Interocepción
 - a) La interocepción y su relación con el bienestar.
 - b) Ejercicios exploratorios: Relación cuerpo-gravedad (grounded)

- c) La corporalidad de la postura supina, semisupina y prona
 - d) Corporalidad en la postura en bipedestación
 - e) Las posturas de meditación
 - f) El sentido del equilibrio postural y su relación con el sistema nervioso. El equilibrio como un proxy de salud.
 - g) La apertura y la defensa.
 - h) La vitalidad.
 - 1) Vitalidad, pensamiento y emoción.
 - 2) Exploración sobre las contracturas musculares 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) El deseo y el cuerpo.
2. Cuerpo y su postura
- a) Postura y Actitud.
 - b) Análisis personal básico de la postura: una visión biomecánica y vivencial.
 - c) Esquema de una sesión corporal.
3. Respiración
- a) Anatomía y fisiología básica de la respiración. Recobrando consciencia de la biodinámica del gesto de la respiración.
 - 1) Principales músculos respiratorios y ejercicios para recobrar su tono y su elongación.
 - 2) Los patrones de respiración en desequilibrio.
 - b) Ejercicios de descongestión del gesto respiratorio.
 - c) Respiración y movimiento.
 - d) La respiración lenta para regular el sistema nervioso.
 - e) Ratios respiratorios como regulación del gesto respiratorio en la preparación de la meditación.
 - 1) Ritmos y ratios respiratorios y su influencia en el sistema nervioso.
 - 2) La hipótesis de la hiperventilación crónica y su relación con la salud y la enfermedad.
 - 3) Diseño de una práctica de respiración personal.
 - 4) Emociones, cerebro y respiración.

- 5) Los ritmos circadianos y ultradianos y su papel en la salud
- 6) Ritmos interhemisféricos y ritmos nasales. Correlatos psicológicos de la predominancia hemisférica.
- 7) La respiración alterna. Un medio de regulación nerviosa.

2. Proceso de Aprendizaje

2.1. Estilo Pedagógico

1. El programa fomenta el pensamiento crítico. Se plantean las hipótesis y los marcos de trabajo, así como los resultados actualizados de los trabajos científicos. Se fomenta la razón y no la creencia. La experiencia personal y no las promesas sobre los supuestos beneficios de las prácticas.
2. Se da importancia al aprendizaje. Aunque haya clases magistrales, el proceso pedagógico fomenta el diálogo y la reflexión para llegar al conocimiento.
 - 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 batalla mediática por la atención, 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 verosimilitud y el sentido relativo de la verdad
4. 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 influido” por los otros, a la vez que influir desde la expresión genuina hacia el otro.
5. Se da importancia a lo que es real para cada uno: el conocimiento genuino, personal, corporeizado y potente (con asombro).
6. 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.
7. Al ser un entrenamiento, el programa se proyecta más allá del aula, de hecho, el objetivo es que tenga una influencia cotidiana.

8. El diálogo consciente será otro elemento fundamental, que sirva para catalizar el aprendizaje.

3. Participación

3.1. A quién va dirigido

1. Personas que quieran seguir una formación profunda y continua en meditación.
2. Personas que quieran conocer desde un punto de vista científico las prácticas de meditación.
3. Personas que habiendo practicado meditación o trabajo corporal, quieran profundizar en la teórica y praxis sirviéndose de un programa gradual y el soporte del grupo.
4. Profesionales que actualmente estén impartiendo Programas Basados en Mindfulness, como MBSR o MBCT y quieran aprender las bases de la meditación y el trabajo corporal desde una visión crítica. **El programa no tiene el objetivo de formar a profesionales para que ulteriormente puedan ejercer de profesores**, pero sí está indicado para profesores de Meditación o profesionales de la salud mental 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.

3.2.1. Matriculación

1. Para matricularse en el curso es necesario rellenar una solicitud que se encuentra en [web de la formación](#).
2. EL CALENDARIO está actualizado en la [web de la formación](#).

3.3. Compromiso y desarrollo temporal de la formación

9 meses lectivos con un total de 2 días por mes de 4,5 horas de duración, dos reuniones de 1 hora online al mes para preguntas y asistencia, un retiro residencial de 3 días en enero del 2023 y otro de 6 días en julio del 2023.

Total de horas de formación son 167 horas.

- 90 horas de retiro (9 días de retiro)
- 63 horas de clases presenciales

- 14 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:

- 45 minutos de práctica diaria ->5.25 horas totales a la semana.
- 1.5 horas de lectura semanales.

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 con el conocimiento de la ciencia que hay por detrás.

La certificación tiene sentido para aquellas personas que en su formación necesiten demostrar su compromiso con algún programa.

Al finalizar la formación y habiendo cumplido con al menos el 85 % de las clases presenciales (u online) de la formación recibirá un certificado de Nirakara Institute donde figurará la totalidad del programa

3.5. Modalidad

La formación puede seguirse de manera presencial u online.

- Las sesiones de los viernes podrán seguirse presencialmente u online. Todas las clases serán grabadas y quedarán alojadas en la web de la formación.
- Hay dos opciones de matriculación, online o presencial. Los matriculados presenciales podrán, si es necesario, seguir alguna de las clases online si no pudieran acudir un día puntualmente.
- Los retiros sólo podrán seguirse de manera presencial.

La certificación tiene sentido para aquellas personas que en su formación necesiten demostrar su compromiso con algún programa.

Al finalizar la formación y habiendo cumplido con al menos el 85 % de las clases presenciales (u online) de la formación recibirá un certificado de Nirakara Institute donde figurará la totalidad del programa