



# ORIGEN

escuela de yoga



APRENDE A MEDITAR

# Por qué meditar.

En los últimos años la ciencia ha comprobado los múltiples beneficios de la meditación. La mayoría de los estudios han concluido que se percibe un aumento significativo en el volumen de la materia gris de nuestro cerebro y se aprecia un aumento del tamaño del hipocampo y de la corteza cerebral, zonas cerebrales que tienen que ver con la memoria y con el aprendizaje.

También se ha comprobado que meditar aporta calma, es una práctica que nos llena de tranquilidad, relaja cuerpo y mente y las personas que la practican de forma habitual relatan que les aporta mucha serenidad y sensación de bienestar. Esto reduce el insomnio, alivia el estrés y la ansiedad.

La meditación es una técnica mental y física que te permite controlar tu atención y tus pensamientos. O mejor dicho, impide que los pensamientos involuntarios, automáticos, controlen tu mente.

Por tanto, el primer efecto beneficioso de la meditación es que proporciona mayor control sobre la propia vida, lo que te ayuda a conseguir objetivos y a reaccionar adecuadamente a cada situación.

# Por dónde empiezo.

Meditar no es solamente sentarse y cerrar los ojos. Podemos sentirnos en ocasiones abrumados al hacer esto. Tampoco es sentarse a respirar, de hecho hay personas que les genera ansiedad observar su respiración.

Meditar es técnica y requiere un proceso. Proceso que siempre es mejor cuando se pasa acompañado por alguien que ya ha estado ahí y te va ayudando a salvar las dificultades que surgen y guiando en las técnicas adecuadas.

Las primeras formas de meditación surgieron hace más de 2500 años y han ido adaptándose a lo largo de los siglos dependiendo de las necesidades del practicante y del propósito de su práctica. Hay muchísimas técnicas de meditación dependiendo de la tradición que la acompañe. Sin embargo, la meditación no pertenece a ninguna doctrina, es la ciencia de la mente,

# Curso aprende a meditar

Este es un curso personalizado de 5 semanas:

- 5 clases presenciales de una hora.
- 5 semanas de acompañamiento.

## • Objetivos

- Que entiendas que ocurre en tu cerebro cuando meditas y conozcas el proceso: nos basamos en los últimos avances de la neurociencia para entender que está pasando en el cerebro durante el proceso meditativo, esto es una manera de tener paciencia, ser amable con nuestra propia mente y mantener el compromiso en el tiempo.
- Que encuentres la técnica de meditación que mejor se adapte a tus cualidades y circunstancias personales. Cada persona somos un mundo, cada mente es un mundo. La mente es plástica: es el resultado de tu contexto. Evidentemente no funciona igual la mente de un músico que la de un directivo. Cualquier tipo de meditación va a tener grandes beneficios sobre estas dos personas, pero uno se encontrará más cómodo con unas técnicas y el otro con otras. Encontrar la técnica de meditación adecuada determina la fluidez con la que se vaya implantando el hábito.
- Pasos del proceso meditativo: una vez que tenemos la técnica, vamos paso a paso para irnos sintiendo cómodos con la técnica y los tiempos.
- Creando el hábito. Es importante ir creando el hábito para no abandonar a la primera dificultad, sino que meditar se vaya convirtiendo en algo como lavarse los dientes cada día.
- Gestión emocional. Cada vez que nos sentamos a meditar es adentrarnos en nuestro mundo y enfrentarnos a pensamientos, sensaciones, emociones, nuestras historias pasadas, nuestras aspiraciones... Puedo abrumar, es importante aprender a gestionar todo esto de manera saludable para ir generando presencia durante la meditación.

# Cómo lo hacemos.

Este curso es 1:1, es decir, totalmente personalizado para ti.

Dura 5 semanas, cada semana tendremos una clase presencial. El resto de días tienes que trabajar e implementar lo que vemos en la clase juntos.

Llevarás un diario de práctica e iremos comentando las impresiones, experiencias y sensaciones. Así podremos ir personalizando cada vez más tu práctica para que te resulte fácil hacerla un hábito.

Después de las 5 semanas puedes sentirte listo para continuar con la meditación por tu cuenta según lo aprendido. O podemos seguir meditando juntos algunas clases más.

## Inversión.

Prefiero llamar al "precio" inversión, porque realmente es una inversión que vas a hacer para tu bienestar en toda tu vida. Lo que aprendas en este curso, se te queda para ti para siempre, es una puerta maravillosa que abres.

La inversión es de 250 € a pagar de una vez.

O puedes ir haciendo clases sueltas por 60 €



**La mente es un espejo flexible, ajústalo, para ver mejor el mundo (Amit Ray)**



ORIGEN

· VUELVE A TU PATRÓN ÓPTIMO ·

[PATRICIA.SANAGU@GMAIL.COM](mailto:PATRICIA.SANAGU@GMAIL.COM)

[Facebook](#) | [Instagram](#)

[www.patriciasanaguyoga.com](http://www.patriciasanaguyoga.com)