

# *Grupo de Meditación*

**Òscar Carrera**

Instructor de Mindfulness por el IEM y la U. de Brown



# TIPOLOGÍAS DE PRÁCTICA

1. **Gestión de la respiración:** para una mayor calma mental y sosiego
2. **Atención focalizada:** para el cultivo de la atención y la concentración
3. **Conciencia Plena:** para el aumento de la claridad y la visión
4. **Generativas:** para la mejorar de comunicación y la conexión con los demás
5. **Visualización:** para la autosugestión y la potenciación de la creatividad



# Técnicas de gestión de la respiración

Pranayamas

Diafragmática

Por ratios

Tom Heckel

Lenta (HOY)



# Respiración lenta

La idea es empezar observando la respiración tal como es y luego miras de controlarla doblando el tiempo de la inhalación y dejando que salga el aire a su ritmo, es como hacerlo en cámara lenta. Luego, al cabo de unas respiraciones te centras en la exhalación, como tratando de hacerla más larga. Finalmente la observas.

1. OBSERVACIÓN INICIAL
2. DOBLAR LA INHALACIÓN
3. RESPIRACIÓN SILENCIOSA
4. ALARGAR LA ESPIRACIÓN
5. DEJAR IR LA RESPIRACIÓN





# Musculatura inhalatoria (15 músculos)

- Diaphragm
- External intercostal
- Internal intercostal
- Levator costarum
- Serratus posterior superior
- Sternocleidomastoid
- Scalenus
- Trapezius

- Pectoralis major
- Pectoralis minor
- Serratus anterior
- Subclavius
- Levator scapulae
- Rhomboideus major
- Rhomboideus minor



# Respiración abdominal o diafragmática



# Respiración pectoral, torácica o costal



# Respiración clavicular

