Viure mindfulness plenament

Grupo de Meditación

Òscar Carrera

Instructor de Mindfulness por el l'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

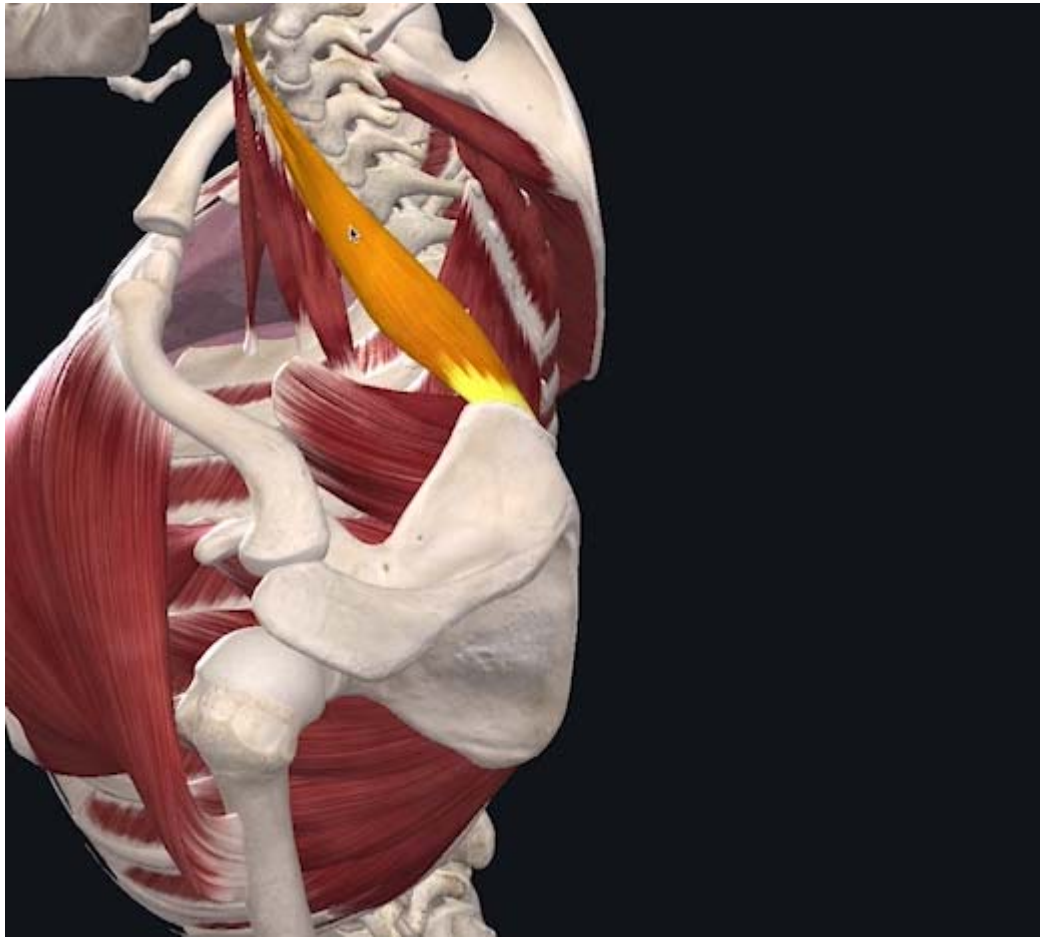
Técnicas de gestión de la respiración

- Pranayamas
- Diafragmática
- Por ratios (HOY)
- Tom Heckel
- Lenta

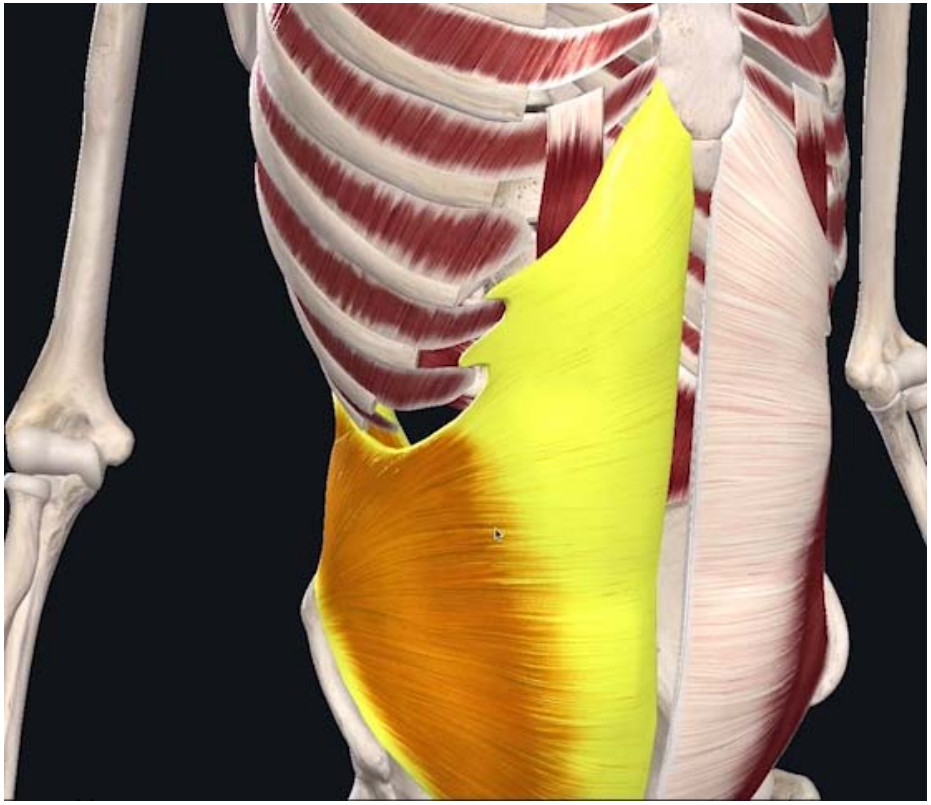
Respiración abdominal o diafragmática

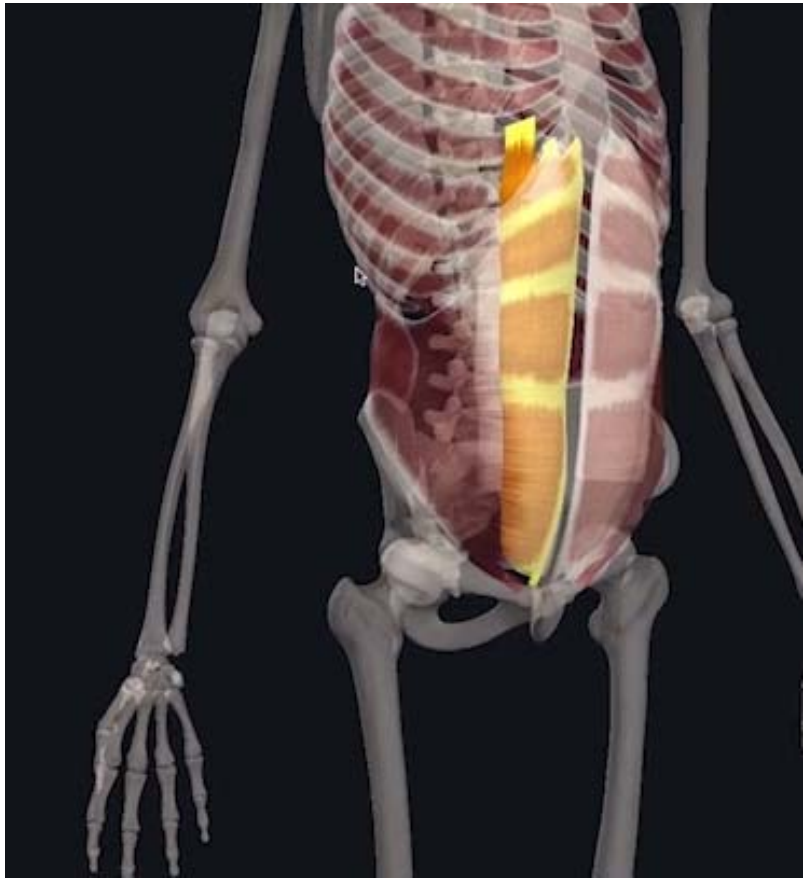
Respiración pectoral, torácica o costal

Respiración clavicular

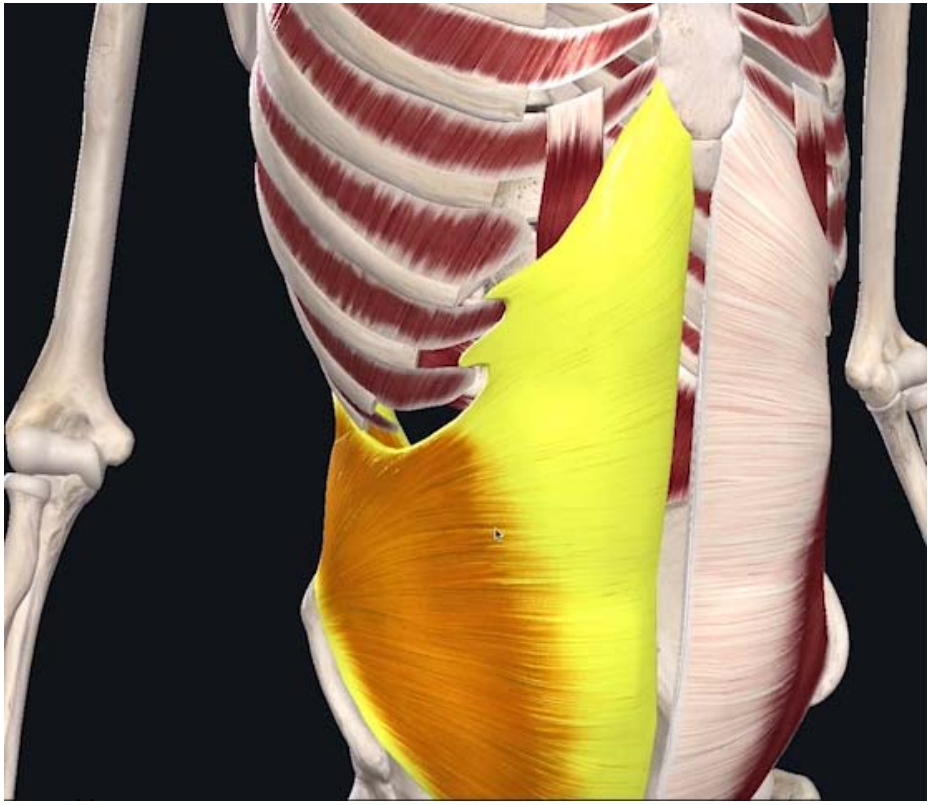


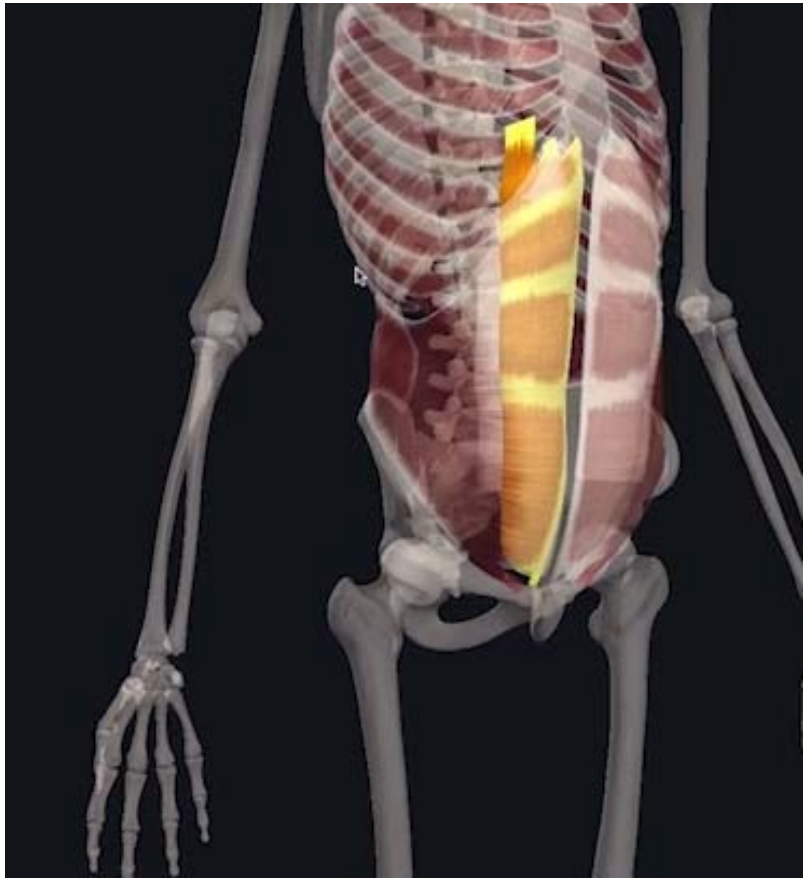
Espiració





Espiració





Hipocapnia o alkalosis

- Reducción del PaCO2
- Ocurre por hiperventilación (excesiva pérdida de C02)
- C02 producido por músculos < CO2 espirado

Respiración por ratios

Encuentra un patrón respiratorio en que sientas comodidad.
Alarga la espiración y luego la inspiración.

- 1:1 (2)
- 1:2 (3)
- 2:2 (4), aquí duplicas el patrón inicial
- 2:3 (5)
- 2:4 (6), aquí triplicas el patrón inicial

Observa la pausa entre la inhalación y la exhalación
Observa la pausa entre la exhalación y la siguiente inhalación