Viure mindfulness plenament

Grupo de Meditación

Òscar Carrera

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

Técnicas de visualización

1. ¿Qué son las técnicas de visualización?
2. Técnicas en el budismo tibetano
3. Técnicas en psicología occidental

Introducción

- La visualización significa trabajar con la imaginación
- Trabajamos con imágenes, sonidos, olores, gustos, sensaciones corporales, emociones y pensamientos.
- Todos nosotros capaces; es sólo cuestión de entrenamiento.
- Nos ayuda a superar momentos difíciles y nos capacita para poder desarrollar nuestro propio potencial humano

Visualización en el budismo tibetano

- Una deidad y sus cualidades, en mayahana un Buda o una luz en general.
- Desarrollo de cualidades positivas: compasión. Trasladar el sufrimiento de alguien a un ser querido.
- Desaferramiento del sentimiento de solidez de nuestra identidad ordinaria de lo que soy. Ejemplo “Soy un perdedor” o «soy un inútil»
- Es clave dejar de creer que existimos de las formas imposibles en las que nuestra mente proyecta que existimos. Soy esto o soy aquello.

Visualización en psicología

- Técnicas de relajación, hipnosis y sugestión hacia estados de trance o estados especiales de la mente.
  - Reducir la tensión
  - Guiar pensamientos, emociones y sentimientos
- Se suelen usar voces graves con cadencias lentas. Por ejemplo tenemos a Paul McKenna.
- Se usan luces o fluidos y su relación con las sensaciones corporales para llegar a un estado de «flow state».ç
- Se suelen realizar en posición de flotabilidad