

La primera parte la dedicaremos a la práctica de Qigong. Empezaremos realizando una serie de ejercicios para movilizar articulaciones y estirar suavemente los músculos con el objetivo de preparar el cuerpo para la práctica.

Se hará una pequeña introducción al método y aprenderemos una serie que consta de seis ejercicios encadenados extraídos de las series emocionales y seleccionados para liberar los bloqueos energéticos de la parte central del cuerpo (pecho, plexo solar y abdomen), causados en gran medida por algunos de los grandes males de nuestro tiempo: la ansiedad, el estrés, la angustia, la depresión....

Después de un breve descanso y con el cuerpo ya preparado, trataremos de preparar la mente para adentrarnos en la práctica de la meditación de la atención plena. Se ofrecerán instrucciones concretas sobre como ponerse a meditar, a la vez que un escueto armazón teórico para poder desarrollar un esquema conceptual de lo que sucede en la mente cuando meditamos. Esquema o armazón que en algún momento tendremos que descartar ya que meditar no es una actividad conceptual y por lo tanto el pensamiento racional no es algo que nos vaya a ayudar demasiado. Aunque al principio la mente curiosa necesita algún tipo de explicación lógica para embarcarse en esta aventura.

Según se va desarrollando la práctica, iremos descubriendo que eso que llamamos "nuestra mente" en realidad no es tan "nuestra" como creemos.

La buena noticia es que se puede entrenar, para que al menos, si no "nuestra" este al menos de nuestro lado y no nos haga sufrir más de lo necesario.

Tirso.