

APRENDE E INCORPORA A TU VIDA TÉCNICAS TRADICIONALES Y CONTEMPORÁNEAS DE MEDITACIÓN.

Objetivos:

- Aprender a Meditar
- Mejor manejo del Estrés
- Calmar la Mente
- Desarrollar Bienestar

Iniciate en el mundo de la Meditación aprendiendo cuatro formas diferentes:

- VIPASSANA/MINDFULNESS
- ZEN
- BUDISMO TIBETANO
- MOVIMIENTO AUTÉNTICO

INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN



Neurociencias y Desarrollo Humano



APRENDIENDO DE LA EXPERIENCIA

La meditación es una manera de abrir nuestra vida a la riqueza de la experiencia, no una práctica esotérica limitada a ciertos tiempos y lugares. Aunque vivamos en la quietud del campo o con el exceso de ruido y estímulos de la ciudad, la meditación puede convertirse en parte de nuestra vida.

Al meditar, intentamos abarcar y aprender de todas nuestras experiencias. Sin embargo, este tipo de meditación que todo lo abarca no es tan fácil como suena, porque supone un estado de consciencia en todo lo que hacemos.

Todo se incluye en la meditación: desde el simple acto de levantarse cada mañana hasta nuestros sueños nocturnos. Aprendemos a abrir nuestros sentidos a cada matiz de la experiencia, conscientes, incluso, de los más mínimos aspectos de nuestra vida, tales como la forma en que caminamos y cómo hablamos con los demás.

De esta manera aprendemos a abrirnos a la verdad de nuestra experiencia. Cómo vivimos, qué está sucediendo en nuestra vida, cómo nos afecta nuestra experiencia -éste es el fundamento de la

realidad, y la fuente de la consciencia espiritual.

Es posible cultivar esta consciencia en todos los aspectos de nuestra vida -en el trabajo, en nuestras relaciones, e incluso en nuestras habilidades. Todos estos son maestros potenciales a los cuales podemos abrirnos y de quienes podemos aprender cuando vemos las posibilidades de crecimiento que existen en todo lo que hacemos.

A medida que aprendemos de nuestra experiencia, nuestro

aprecio por la vida aumenta; nuestros sentidos se vuelven más agudos; nuestra mente se vuelve más clara y más perceptiva.

Desarrollar la consciencia, la concentración, la honestidad, la compasión y la apertura puede volverse una experiencia reveladora que no sólo nos beneficiará a nosotros mismos sino que creará en nosotros cualidades que pueden servir de guía a quienes nos rodean.

Thartang Tulku Rimpoche



TRAER LA MENTE A CASA

Generalmente desperdiciamos nuestra vida, distraídos de nuestra verdadera identidad en una actividad incesante; la meditación, por su parte, es el camino que nos devuelve a nosotros mismos, donde podemos experimentar y saborear realmente nuestro ser completo, más allá de todos nuestros comportamientos habituales. Nuestra vida transcurre en una lucha intensa y angustiada, en un torbellino de celeridad y agresividad, compitiendo, aferrando, poseyendo y logrando, atareándonos constantemente con actividades y preocupaciones externas y accidentales.

La meditación es todo lo contrario. Meditar es romper completamente con nuestra forma «normal» de operar, puesto que se trata de un estado libre de toda preocupación e inquietud en el que no hay competitividad, no hay deseo de poseer ni aferrar nada, no hay lucha intensa ni angustiada ni anhelo de logros; es un estado sin ambiciones en el que no hay aceptación ni rechazo, ni esperanza ni miedo, un estado en el que poco a poco empezamos a dejar marchar en el espacio de la sencillez natural todos esos conceptos y emociones que nos tienen aprisionados.

Sogyal Rimpoche



INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN

PROGRAMA DE 4 SEMANAS

El objetivo de este curso es que puedas iniciarte en el mundo de la meditación de un modo gradual probando cuatro diferentes maneras de hacerlo y que así puedas elegir la más adecuada para vos.

Si bien cada una de estas formas de meditar es un camino al que le podés dedicar años para recorrerlo y profundizarlo, nos interesa que puedas tener una primera experiencia con técnicas y conceptos adecuados, tal como se utilizan en las tradiciones de donde estos ejercicios provienen.

Trabajaremos con dos meditaciones de origen budista, el Vipassana y el Zen, que utilizan el silencio, la quietud y la atención para calmar la mente y conectarnos más con nuestro entorno y así descubrir el fondo estable y siempre presente de nuestra mente.

También exploraremos el polo de soltar el control y la integración del Budismo con el instinto y lo Dionisiaco con el Budismo Tibetano y una práctica mas moderna como el Movimiento Auténtico con la escucha profunda del cuerpo y sus impulsos.

Te proponemos que entres en la experiencia y puedas observar en vos mismo/a algunos de los efectos de estas prácticas que han ayudado a tantas personas a lo largo de generaciones a vivir mejor y mas libremente.

APRENDERÁS

- Cuatro maneras diferentes de meditar.
- Contexto y tradición espiritual de donde provienen estas técnicas.
- Calmar tu mente.
- Conectarte más con tu entorno y estar más presente y vital.
- Una forma simple de generar bienestar y reducir el impacto del estrés.
- Escuchar mejor tu cuerpo y aprender a seguir su espontaneidad.
- Conocer y observar en vos mismo/a conceptos de funcionamiento de la mente y de psicología budista desarrollados durante más de 2500 años de observación de la mente.
- Formas de integrar la meditación a tu vida cotidiana.
- Experimentar los beneficios de la meditación.

PROGRAMA

SEMANA 1

VIPASSANA-MINDFULNESS.

El Vipassana es una de las primeras prácticas de meditación budista, proveniente del Budismo Theravada de India. A través del cultivo de la atención, va desarrollando un estado donde la mente se mantiene en el presente, liberándose de las interferencias del pasado y del futuro.

Vipassana significa visión clara, uno de los atributos de la experiencia a que nos lleva esta forma de meditación.

Mindfulness es una derivación occidental de esta técnica adaptada para su utilización en diversas poblaciones clínicas.

SEMANA 2

ZEN.

El Zen proviene del Budismo Mahayana, más moderno que el anterior que migró a China, donde se integró con elementos del Taoísmo y a Japón donde tuvo gran difusión y desarrollo una sutil profundidad.

A través de la práctica de Zazen, aprendemos a conocer el fondo de nuestra mente por medio de la potencia del silencio y del “no hacer”.

Por medio de los Koan desarmamos nuestra mente conceptual en la que estamos atrapados y nos abrimos a la creatividad.

Aprendemos a morar en ese vacío fértil del que no puede decirse que sea algo, pero tampoco de que sea nada, la naturaleza última de la realidad.

SEMANA 3

BUDISMO TIBETANO.

Al migrar a Tibet el Budismo se integró con una tradición chamánica local, el Bön, dando como resultado algo diferente, el Budismo Vajrayana o Tántrico, en el cual se complejizan y se desarrollan ejercicios espirituales de gran potencia y eficacia. Utilizaremos meditaciones con mantras que no requieren de ser practicadas bajo la tutela de un Lama, como ocurre con muchas de las prácticas tibetanas.

SEMANA 4

MOVIMIENTO AUTÉNTICO

Esta práctica de meditación dinámica, te ayudará a descubrir y ejercitar la entrega a la experiencia y la escucha sutil de los impulsos profundos del cuerpo.

Desarrollado como una forma de autoexploración y de desarrollo de la creatividad, el Movimiento Auténtico te propone un viaje por dentro tuyo, cercano al trance, guiado internamente por lo que te dicta la sabiduría siempre presente en tu propio cuerpo.

TAREAS DURANTE LA SEMANA

Durante la semana siguiente a cada encuentro se te propondrá practicar la forma de meditación aprendida en esa semana.

Esto es de gran importancia para que puedas experimentar más cercanamente esa forma de meditar y ayudará a que puedas integrar estas prácticas en tu vida diaria.

Además como surgen dudas o comprensiones con la práctica podrás despejarlas o compartirlas en el encuentro siguiente.

Necesitarás dedicar entre 30 a 40 minutos diarios para realizarlas.

JORNADA DE MINDFULNESS

Un día de práctica donde podrás encontrarte con personas que realizaron otras actividades relacionadas a Meditación y Mindfulness, reforzar tu práctica y compartir experiencias.

RETIRO

Dedicar varios días a ejercitar Mindfulness a tiempo completo puede ayudarte a profundizar y a llevarte a otro nivel en la práctica de la meditación.



TERAPEUTAS



DR. DAMIÁN POBIHUSZKA

Médico Psiquiatra.
Universidad Católica de Córdoba.
Hospital Privado de Comunidad, residencia en psiquiatría.
Universidad de La Plata.

Master en Psiconeurofarmacología - Universidad Favaloro.

Director científico de Dionysos - Neurociencias y Desarrollo Humano.

Coordinador de programas MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) y del programa de formación de Mindfulness para Psicoterapeutas de Centro Dionysos.

Coordina cursos donde integra diferentes prácticas meditativas al contexto psicoterapéutico.

Coordina grupos de psicoterapia gestáltica y diferentes actividades para el desarrollo humano.

Discípulo y colaborador del Dr. Claudio Naranjo desde 2002, Programa SAT Brasil, Italia, España y Argentina, con su autorización coordina cursos y terapias con la Psicología del Eneagrama de la Personalidad, con grupos e individuales.

Formado en Terapia Dialéctico-Conductual, Mindfulness y Psicoterapias de Tercera Generación. Miembro de la Association for Contextual Behavioral Science (ACBS).

Formado en Psicoterapias Psicoanalíticas con Dr. Hector Fiorini.

Amplia experiencia en Meditación, Zen, Vipassana y Budismo Tibetano.

Dedicado a la Investigación Clínica de nuevas terapias como Mindfulness y la adaptación de elementos provenientes de la meditación y la espiritualidad al ámbito terapéutico, y a la investigación de nuevas terapias farmacológicas en el campo de las Neurociencias como el estudio científico de los psicodélicos clásicos como tratamientos para diversas patologías como depresión y trastornos por ansiedad.

LIC. ANA CARLA DE ANDRADE

Fisioterapeuta (Universidade do Leste de Minas Gerais / Brasil).
Terapeuta Corporal. (Unileste-MG)

Psicoterapeuta en Hipnosis Ericksoriana Aplicada al Área de la Salud (The Milton H. Erickson Foundation).

Psicoterapeuta Integrativa y Gestalt (Escola-SAT Brasil, con Dr. Claudio Naranjo y su equipo SAT internacional). Alumna y colaboradora de Dr Cláudio Naranjo desde 2006.

Profesora de Biodanza (Sistema Rolando Toro Arañeda, Mar del Plata, Argentina. Registro: Mdp1751). Profesora con 20 años de práctica en Yoga (Hatha y Ashtanga).

Coordina cursos integrando Meditaciones tradicionales, Meditaciones Dinámicas y Movimiento Auténtico al contexto psicoterapéutico.

Coordina el Programa MBPM (Mindfulness - Based Pain Management): Curso orientado a la gestión del dolor, estrés y enfermedades. (*RespiraVida BreathWorks).



QUIÉNES SOMOS?

Somos un equipo de personas dedicados a integrar lo mejor de dos mundos, los desarrollos de las Neurociencias y herramientas terapéuticas provenientes del mundo de la espiritualidad, la meditación, el budismo y de las terapias humanísticas, entre otros.

Intentamos mantener una mirada innovadora y abierta en relación a la ciencia y a la vez sosteniendo la rigurosidad del pensamiento científico en áreas menos exploradas por el método científico, lo que nos permite tomar elementos terapéuticos que demuestran ser eficientes para el tratamiento de nuestros pacientes y para el desarrollo del potencial humano en general.

CONTACTO

 San Lorenzo 3071 - Mar del Plata, Argentina.

 0223 4746170

 +54 9 223 690 4399

 info@centrodionysos.com.ar

 www.centrodionysos.com.ar

NUESTRAS ÁREAS:

-NEUROCIENCIAS: Atención psiquiátrica y psicoterapéutica. Tratamientos específicos individuales y grupales. Evaluación y estimulación cognitiva. Programas para estrés, ansiedad y depresión.

-MINDFULNESS: Programa MBCT y otras intervenciones basadas en Mindfulness. en el ámbito de la alimentación, vínculos, cuerpo e integraciones de Mindfulness como tratamiento para diversas patologías en salud mental.

-DESARROLLO HUMANO: Cursos para desarrollar el potencial humano basados en psicoterapia gestáltica, eneagrama, trabajo corporal, bioenergética, teatro terapéutico, meditación y otros. Retiros.

-FORMACIÓN: Formamos terapeutas Mindfulness, psicofarmacología para psicólogos y otros cursos en psicoterapias.

-INVESTIGACIÓN: desarrollamos actividad en investigación científica junto con científicos asociados a CONICET y a la Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina.

-EMPRESAS: brindamos asesoramiento y cursos basados en Mindfulness, Meditación y herramientas de desarrollo Humano en el ámbito empresarial.

