

MEDITACIÓN BIODINÁMICA

Programa Educativo

Cada módulo consiste en una **parte práctica** de la meditación, interacción grupal y una **parte teórica**, en la que se menciona a importantes maestros y autores, cuyas ideas y formas de utilizar la meditación contribuyeron notablemente al desarrollo de la **Meditación Biodinámica**.

Las fechas programadas pueden sufrir modificaciones.

INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN BIODINÁMICA

*"No conocemos el camino y debemos seguir ciertos pasos,
porque es en los pasos donde el hombre halla fuerza"*
Carlos Castaneda



Parte 1:

El Yoga de la Meditación

Reglas esenciales para una meditación verdadera:
Postura. Respiración. Relajación. Concentración. Mantras.

Parte 2:

Ayurveda: La ciencia de curarse uno mismo

El manejo del estrés y las emociones tóxicas, que obstruyen nuestro camino a la felicidad: Autoexploración. Imaginación creativa. Focos de Atención plena.

Sábados 13 y 20 de Mayo.

MÓDULOS SEMI-PRESENCIALES AVANZADOS

*"El maestro en el zen, no es un maestro de otros sino de sí mismo.
El maestro da la bienvenida a sus discípulos, no porque quiera dirigir
sino porque tienen mucho que compartir."*
OSHO

Módulo MB 1

EI DESPERTAR DEL OBSEVADOR

Introducción al Método RAW - Pilares ayurvédicos para la salud

GURÚ PURNIMA: Reverencia a los maestros (Conoceremos fugazmente a los maestros y autores que más influencia tuvieron en el esquema de la **Meditación Biodinámica**).

Ideales espirituales. Conocer la Verdad.

La Joya del Discernimiento.

Práctico

MEDITACIÓN BIODINÁMICA

Conciencia Testigo.

CONOCIENDO A OSHO

El juego de la vida.

El tarot y la meditación.

Meditaciones Dinámicas.

Material Teórico

PATANJALI: EL CAMINO DEL YOGA

¿Qué es Yoga?
Orígenes del Yoga.
Senderos del Yoga.
Raja Yoga: Los ocho pasos de la Meditación.

Sábado de 10 de Junio.

Módulo MB 2

LA IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN

Práctico

ASANAS - Posturas para meditar.
PRANAYAMAS - Respiración consciente.

RELAJACIÓN BIODINÁMICA

Alivio de las tensiones físicas, psíquicas y mentales.

CONOCIENDO A PARAMAHANSA SATYANANDA

PRATYHARA: Relajación Integral.
YOGA NIDRA: El descanso alerta.

Material Teórico

Mitos y Religiones
El Sistema Tántrico.
Hinduismo. Vedanta.
El camino del Buda.
Atención plena (Mindfulness)
Meditación Vipassana.

Sábado de 8 de Julio.

Módulo MB 3

AYURVEDA Y MEDITACIÓN

Práctico

MEDITACIÓN BIODINÁMICA

Doshas: La técnica adecuada para cada persona.
Sonidos. Aromas. Colores.
Mudras. Mantras. Yantras.

Meditación educativa:
Representaciones de Vata Pitta y Kapha.

CONCENTRACIÓN
Meditación en la Luz

Material Teórico

Psicología Ayurveda.
El Ayurveda en su contexto clásico y actual
Un linaje de maestros que enseñan el "Arte de Vivir"

CONOCIENDO A DAVID FRAWLEY

Ayurveda y la Mente.
GUNAS: Constituciones mentales.
KLESHAS: Los cinco impedimentos.
El Ego y el Ser.

Sábado de 12 de Agosto.

Módulo MB 4
AUTO-EXPLORACIÓN

Práctico

MEDITACIÓN BIODINÁMICA

Exploración vivencial:

El espejo mental. La caja alquímica. Deseo e Intención.

CONOCIENDO A DEEPAK CHOPRA

Ayurveda en Occidente.

La Salud Perfecta.

Pilares Ayurvédicos.

Sincrodestino: El secreto de las coincidencias.

Siete claves para ser feliz.

Material Teórico

El Re-Descubrimiento de la Ciencia

La Ciencia Moderna.

El cosmos y la nueva física.

La Física Cuántica.

Sábado de 9 de Septiembre.

Módulo MB 5
IMAGINACIÓN CREATIVA

Práctico

MEDITACIÓN BIODINÁMICA

FOCOS DE ATENCIÓN PLENA

El Trabajo: FOCO 3.

Nuestra Naturaleza Instintiva e Intuitiva.

CONOCIENDO A CARL JUNG

El lenguaje simbólico: Símbolo. Signo. Arquetipo.

Teoría de la personalidad: Los tipos psicológicos.

La Naturaleza del Inconsciente: Personal y Colectivo.

Sueños y proyecciones.

Imaginación activa.

Tarot Jung: Visualización de Imágenes y Meditación

Material Teórico

La Dinámica de la Psique

El nacimiento de la Psicología

Filosofía. Estética. Metodología.

Psicología Clásica.

Psicología Profunda.

Psicoanálisis.

Sábado 28 de Octubre.

Módulo MB 6
EL CAMINO DEL HÉROE

Práctico

MEDITACIÓN BIODINÁMICA

El Trabajo: FOCO 7.

De las Tinieblas a la Luz.
El Ego sano o Consciente.

CONOCIENDO A CARL ROGERS

El Proceso de convertirse en Persona.
La hipótesis central de la psicoterapia centrada en el cliente.
El terapeuta, características y formación.
Aplicabilidad del enfoque rogeriano.

Material Teórico

El Nuevo Paradigma.
Psicología humanista.
Terapia Gestáltica.
Los sueños en el enfoque gestáltico.

Sábado 18 de Noviembre.

Módulo MB 7

EL SENTIDO DE LA VIDA

Práctico

MEDITACIÓN BIODINÁMICA

El Trabajo: FOCO 10.

Conciencia de lo Sagrado

Material Teórico

Aurobindo: El Yoga Integral.
La Filosofía Perenne.
Precursores del enfoque transpersonal:
Maslow. Frankl. Assagioli.

CONOCIENDO A KEN WILBER

La Psicología Integral.
El Concepto Pre-Transpersonal.
Contribución de la Psicología Transpersonal.
Jerarquización de los distintos ámbitos de la realidad.
Psicoterapia y espiritualidad.
Ciencia y Religión.
La importancia de la meditación desde su enfoque.

Sábado 9 de Diciembre.