

MBPM

Mindfulness para la salud

Mindfulness y compassion
para aliviar el dolor,
reducir el estrés y
recuperar el bienestar

"El programa
mindfulness para la
gestión del estrés, el
dolor y la enfermedad
de Respira Vida
Breathworks, es el
más completo,
profundo, actualizado
científicamente y
fácil de aplicar que
conozco."

Dr. Jon Kabat-Zinn

Professor of Medicine Emeritus,
Massachusetts University

Compassion

El corazón de mi enfoque de mindfulness

Vidyamala Burch



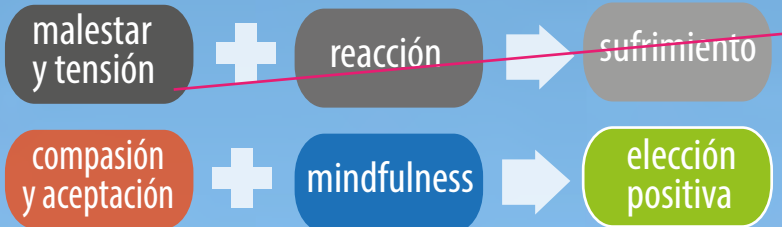
¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Vivir en el momento presente, notar qué está sucediendo y hacer elecciones sobre cómo responder a tu experiencia, de modo que no seas arrastrado por tus reacciones habituales.

Vidyamala Burch

¿CÓMO FUNCIONA MINDFULNESS?

- Interrumpiendo el ciclo de malestar y tensión, reacción y sufrimiento.
- Reemplazándolo con amabilidad y aceptación, conciencia y elección.



MINDFULNESS PARA LA SALUD

Durante este programa de 8 semanas aprenderás un conjunto de herramientas y estrategias basadas en mindfulness y compasión, ayudándote a autogestionar tu dolor o tu enfermedad crónicos, así como el estrés que surge al tener que afrontar estas u otras situaciones difíciles de tu vida.

Mediante nuestro enfoque innovador y multifacético aprenderás a responder a tu experiencia difícil, sin añadir más sufrimiento a la situación que estás experimentando, lo que abre la posibilidad de disfrutar cada vez más de lo placentero, lo gozoso y lo bello de la vida.

El propósito de este curso es que todas las herramientas que aprendas puedas incorporarlas en tu día a día, transformando tu experiencia y ayudándote a mejorar tu calidad de vida y tu nivel de salud.



El programa MBPM es un desarrollo del Programa MBSR creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn (Universidad de Massachusetts), con elementos claves de MBCT creado por M. Williams, J. Teasdale y Z. Segal, y tomando como base las prácticas de meditación milenarias de la tradición budista y la aportación de su creadora **Vidyamala Burch**, fruto de 40 años de aplicación a su propia experiencia de dolor crónico y con énfasis en la aceptación y la compasión.



"Requiere disciplina, pero lo más curioso es que no hay que hacer nada. Lo que propone la atención plena o mindfulness no es que uno cambie su vida, sino que se enamore de ella".

Jon Kabat-Zinn

"Dice la tradición budista que la sabiduría y la compasión son como las dos alas de un pájaro y que mindfulness nos enseña a cultivar ambas."

Vidyamala

ESTE CURSO ESTÁ DIRIGIDO A:

Público en general y a profesionales y a todas aquellas personas que quieran introducirse o profundizar en la práctica de Mindfulness y Compassion y aprender a gestionar:

- Estrés y otros estados mentales negativos.
- El dolor o enfermedad crónicos.
- Una situación difícil en sus vidas (separación, duelo, cambios importantes).

...toda aquella persona a la que le gustaría vivir una vida plena, mejorar su calidad de vida y su estado de salud.

FRECUENCIA Y DURACIÓN:

El programa se realiza en:

- Ocho sesiones semanales.
- Dos horas y media cada una.
- Más una sesión extra de práctica al finalizar el curso.
- Grupos 6 a 12 participantes.



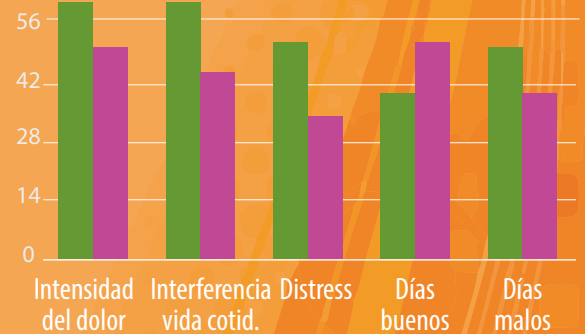
NUESTROS PROFESORES Y ESTÁNDARES:

Mindfulness para el Salud MBPM tiene las siguientes características:

- Es un programa psico-educativo grupal, con estándares de calidad.
- Se fundamenta en evidencias científicas.
- La capacitación de los profesores está definida por los estándares de "UK Network for Mindfulness Based Teacher Trainers".
- Nuestros profesores aplican y son evaluados por los "Criterios de desarrollo y evaluación de competencias docentes MBI:TAC" de Bangor University.
- Los profesores de MBPM tienen un compromiso personal con la práctica de Mindfulness y con su formación profesional continuada (FPC).

EVIDENCIAS CIENTÍFICAS (*):

Pre-programa Post-programa



¿CÓMO ES UNA CLASE?

- Meditación guiada
- Movimientos conscientes
- Compartir con el grupo
- Espacio de práctica
- Apoyo en tus dudas
- Tema de la semana

¿QUÉ MEDITACIONES HACEMOS?

Son prácticas sencillas guiadas por el profesor (10 a 25 min) que tienen que ver con el desarrollo de la conciencia corporal, atención consciente y amabilidad hacia uno mismo, la regulación emocional, la apertura al cambio y conexión con los demás seres.

Escucha nuestros audios de meditación:
<http://tiny.cc/audios-extra-MBPM>

OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

Después de haber completado el curso tendrás diversas herramientas y estrategias para iniciar un proceso en el que puedes:

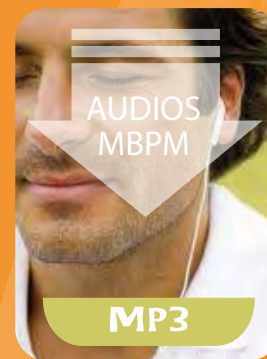
- Experimentar un cambio profundo en la manera en como te relacionas con tu experiencia difícil, bien sea dolor o enfermedad crónicas o estrés.
- Diferenciar el sufrimiento primario (situación difícil que estás experimentando en este momento) del sufrimiento secundario (todas nuestras reacciones que añaden más sufrimiento a la situación).
- Aprender a gestionar, reducir, superar y eliminar el sufrimiento secundario, así como aliviar y suavizar el sufrimiento primario.
- Aprender a vivir tu vida cotidiana de una manera equilibrada y sostenible, lo que reducirá tu estrés y aliviará tu dolor/enfermedad. Podrás disponer de mayor energía para el día a día.
- Apreciar la vida a través de las experiencias agradables y placenteras que hay en ella, aun estando experimentando una situación difícil.
- Vivenciar las dificultades como una oportunidad para el desarrollo de la conexión y la empatía, en vez de como una causa de aislamiento social.
- Cultivar amabilidad, bondad y ecuanimidad hacia tu experiencia presente y la de los demás.

Antes de tu inscripción, el profesor te contactará para hacerte algunas preguntas sobre tu motivación y expectativas para hacer este curso. Además, te pedirá un compromiso de práctica diaria de la meditación de unos 20 minutos así como también poner en práctica pequeños ejercicios que no suponen tiempo extra sino que se aplican a las actividades cotidianas que realizas habitualmente en tu día a día.

Materiales que acompañan al curso:



Ganador del premio:
British Medical Association



Pack de audios MP3 para practicar las meditaciones en tu casa entre clase y clase con la guía de un profesor de mindfulness

Manual de tareas



TESTIMONIOS:

"Es un manual de sabiduría concentrada en 8 semanas. Desde la sencillez más absoluta, todo lo que necesitamos saber para sufrir menos y ser más felices está ahí. En nuestras manos está el tomar estas enseñanzas e integrarlas en nuestro día día." Carlos, Alicante

"...me encontré con esta disciplina que, con pocas expectativas, comencé practicar y aplicarlo, y la verdad, me cogió del infierno y me devolvió a la tierra. Me ha cambiado la vida profundamente, pues ahora vivo con y no contra el dolor." César, Llíria

"Porque parece mentira que en solo 8 semanas pueda cambiar tanto la manera de ver la vida, el mundo, a ti mismo. Te enseña a "vivir", que no es poco....-siéntate y siéntete-." Carolina, Madrid

"Creo que la cosa más importante de participar en el curso fue reconocer que mi dolor no me aislaba, de hecho era mi dolor lo que me hacía más humana... y fui capaz de aceptar esto..., todos padecemos dolor en diferentes grados y niveles... y no era algo que me sucedía solo a mí y que en vez de sentirme aislada y apartada podía usarlo como una forma de conectar y empatizar con los demás." María, Dénia

"Lo he encontrado profundamente útil en muchos niveles. He tenido varios momentos "aaaah o de que se me encienda la lamparita" durante el curso y desde entonces. Gracias. Ángela, Amsterdam"

"Para mi, el curso ha sido completo y una joya en sí mismo." Elena, Alicante

La realización de este curso no implica la capacitación para la docencia del programa Respira Vida Breathworks cuyos contenidos están protegidos por copyright y derechos de autor.

Todo el material contenido en este folleto es propiedad intelectual de Respira Vida. Para reproducir este texto de forma parcial o total es necesario que contactes con info@respiravida.net

*Charts: Cusens,B., Duggan, G.B., Kirsty T., K y Burch, Vidyamala. (2010) Evaluation of the Breathworks programme MBPM

"6 PASOS HACIA LA LIBERTAD Y LA AUTÉNTICA FELICIDAD"



INFO@RESPIRAVIDA-BREATHWORKS.MX

[WWW.FACEBOOK.COM/RESPIRAVIDAMEXICO](https://www.facebook.com/respiraavidamexico)