DINÀMICA

CONTEMPLACIÓ



ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

DINÀMICA CONTEMPLACIÓ

A continuació podràs escoltar una música acompanyada de la imatge d'una espelma perquè puguis practicar l'atenció plena o Mindfulness basada en la pràctica de la contemplació.

La durada total de l'exercici és de 15 minuts. Mira d'escollir dos dies per practicar-lo, sent un dels dies, a poder ser, durant el cap de setmana, trobant un moment tranquil i en horari de tarda vespre (però no el facis abans d'anar a dormir).

En aquest cas, a diferència de la visualització cognitiva, és necessari que el facis assegut en una cadira o a terra, però sempre assegut i si pot ser, tenint la projecció a prop per si et cal obrir els ulls per recordar la imatge que et proposem.

Es tracta de deixar fluir la ment i observar tots els pensaments que vinguin a la nostra ment, sempre tenint com a focus principal el moviment tranquil de l'espelma. Si veus que la ment es queda massa estona en algun pensament, recorda de tornar a sostenir la imatge de l'espelma.

Recomanem 15 minuts, però si estàs molt còmode, encara que hagi acabat la música, pots seguir fent l'exercici l'estona que desitgis.

En la contemplació només observem el que fa la ment, sense jutjar si el que pensem és bo o dolent, només som observadors dels nostres propis pensaments i ens recolzem en una imatge, en aquest cas l'espelma, per alliberar-nos de la càrrega o intensitat del que estem observant o sentint dins nostre.

També recorda de fer respiracions conscients i mirar que aquestes siguin llargues i profundes, tant en l'entrada de l'aire com a la sortida.

https://www.elcastellinterior.cat/recursos/dinamica-contemplacio/

Per qualsevol dubte, dificultat tècnica o comentari referent a la dinàmica, pots contactar amb nosaltres a través de qualsevol de les vies de comunicació que et deixem a continuació.

Dades de contacte

El Castell Interior
www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat

Mar Serra
marserra@elcastellinterior.cat