

ESPAIS DE PRÀCTICA CORPORAL

ATENCIÓ PLENA ENCARNADA

I EL TREBALL AMB EL

TXAKRES

DE

IOGA

WWW.ATENCIOPLENA.CAT

ÍNDIX

- 2- Perquè integrar una Atenció Plena Encarada amb els Txakres del Ioga?
- 5- Integració del treball corporal dels Txakres i La pràctica de Mindfulness
- 6 - R.A.I.N. Els 4 principis de la transformació conscient
- 8 - 5 sessions per reparar-nos per al viatge
- 11 - El Viatge Transformador a Través dels Txakres Un Recorregut en 14 Sessions
- 12 - Els set Txakres
- 15 - Calendari de les sessions
- 18 - Horari de les sessions
- 19 - Presencial o en línia, en directe o en diferit.
- 20 - Preu i inscripcions
- 21 - Impartit per...

Perquè integrar una Atenció Plena Encarada amb els Txakres del loga?

La connexió emocional i psicològica que es pot tenir amb un treball corporal orientat en les àrees de ens pots guiar en un viatge cap a la transformació.

Segons el reconegut psiquiatre Bessel van der Kolk, les experiències viscudes al llarg de la nostra vida, especialment aquelles mes o menys traumàtiques, no només afecten la nostra ment, sinó que també queden emmagatzemades en el nostre cos.

En el seu llibre de "El cos porta la compte" (The Body Keeps the Score), van der Kolk explica les experiències viscudes, especialment les traumàtiques, deixen una empremta física en el sistema nerviós i en els teixits corporals, provocant que el cos retengui informació de les emocions, tensions i respostes de defensa generades durant experiències intenses.

Aquestes respostes queden gravades, generant disfuncions físiques, emocionals i psicològiques que poden afectar-nos durant molt de temps després que l'esdeveniment hagi ocorregut.

La vivència d'aquestes experiències pot mantenir el sistema nerviós en estat de lluita, fugida o congelació, i les emocions associades, com la por o la tristesa, poden quedar "atrapades" al cos, afectant la nostra salut general.

Això es manifesta com dolors crònics, tensió muscular, ansietat o la incapacitat de sentir-se present dins del propi cos.

Una de les conclusions més importants del treball de van der Kolk és que no és suficient treballar només a nivell mental per curar aquest trauma.

Cal incloure el cos en el procés de curació, perquè el cos porta la memòria de les experiències viscudes i pot guardar aquesta informació fins que s'alliberi.

Aquí és on entra en joc el treball amb els txakres, els centres d'energia del cos segons les tradicions espirituals orientals, com el ioga i l'ayurveda.

Els txakres estan associats amb diferents parts del cos i amb diverses funcions físiques, emocionals i psicològiques.

Quan aquests centres d'energia estan equilibrats, l'energia flueix lliurement, promovent el benestar físic i emocional.

Tot i això, les experiències traumàtiques, les emocions reprimides o els bloquejos energètics poden obstruir el flux d'energia en un o més chakres, creant desequilibris.

Els txakres, com els explica la tradició, poden quedar bloquejats, inhibint l'expressió emocional i afectant la salut física i mental de la persona.

El treball corporal amb els txakres es converteix en una eina per desbloquejar aquestes energies atrapades i alliberar les tensions emocionals.

Treballar amb els txakres és, en essència, una manera de reconnectar amb el cos, alliberar tensions i recuperar el flux natural de l'energia vital.

Aquest treball ens permet integrar les experiències emocionals que, segons Bessel van der Kolk, poden haver quedat retingudes en el cos, i processar-les de manera conscient.

Integració del treball corporal dels Txakres i La pràctica de Mindfulness

El treball corporal amb els txakres no és només una pràctica física; és una porta cap a una exploració emocional i psicològica profunda.

Quan desbloquegem un txakra, sovint emergeixen emocions, records o tensions que han estat atrapades en el cos durant molt de temps.

Per ajudar a processar aquestes experiències, complementem el treball corporal amb la tècnica de Mindfulness R.A.I.N., que ens permet integrar allò que hem experimentat amb atenció plena i compassió.

R.A.I.N.

Els 4 principis de la transformació conscient

R – Reconèixer

Primer reconeixem les emocions i sensacions que emergim durant el treball amb els chakres. Aquest és un acte de plena consciència, on ens permetem notar allò que està passant dins nostre sense fugir ni evitar-ho.

A – Acceptar

Un cop reconegudes, les emocions o tensions que surten a la superfície necessiten ser acceptades. Sovint, el patiment persisteix perquè ens resistim a les nostres emocions o les jutgem. Acceptar-les ens ajuda a relaxar-nos i permetre que segueixin el seu curs natural.

R.A.I.N.

Els 4 principis de la transformació conscient

I – Investigar

Després, investiguem aquestes emocions o sensacions amb curiositat i compassió. Quina és l'arrel d'aquest sentiment? Què ens està ensenyant aquesta emoció? Aquesta investigació no és analítica, sinó més aviat una exploració compassiva del nostre món interior.

N – Nodrir amb compassió

Finalment, ens nodrim amb compassió. Tractem aquestes emocions, i a nosaltres mateixos, amb tendresa i amor. Aquest pas és clau per transformar el patiment en una oportunitat de creixement i curació.

5 sessions per reparar-nos per al viatge

Per iniciar aquest treball transformador, cal preparar el cos i la ment de manera adequada.

Per això, tindràs disponible al teu abast, cinc sessions inicials que et permetran connectar amb el cos i despertar la consciència energètica com a base per a tot el treball amb els chakres.

Sessió 1: Connectant amb el cos físic

La primera sessió ens guia a reconnectar amb el cos físic, portant atenció plena a cada moviment i respiració. Aquest procés ens permet establir una base sòlida, fent del cos el vehicle per al viatge energètic. Aquesta connexió inicial és essencial per desbloquejar i sentir l'energia dels txakres.

Sessió 2: Despertant l'energia a través de la respiració

La segona sessió ens ensenya a utilitzar la respiració conscient per activar l'energia interna i començar a desbloquejar els txakres. Aquí, la respiració es converteix en el "combustible" vital que dirigeix i desperta l'energia dins nostre, ajudant-nos a moure i equilibrar l'energia corporal.

5 sessions per reparar-nos per al viatge

Sessió 3: Arrelament i seguretat: Creant una base ferma

Aquesta sessió se centra en arrelar-se profundament a la terra a través del Txakra Arrel, establint una base segura i estable. Aquest treball ens ajuda a connectar-nos amb el món físic i a sentir-nos segurs dins del cos, una preparació fonamental per al treball amb els txakres més subtils.

Sessió 4: Movent l'energia amb fluïdesa

Amb el cos connectat i una base segura, aquesta sessió busca promoure la fluïdesa de l'energia. A través de moviments suaus, es treballa per desbloquejar les zones energètiques i facilitar una connexió harmònica entre els chakres, com si danséssim amb l'energia del cos.

Sessió 5: Alineació energètica: Connectant els chakres

En aquesta sessió final de preparació, ens assegurem que els chakres estan alineats i en harmonia. Aquest ajust energètic crea una alineació completa des del Txakra Arrel fins al Txakra Corona, establint una connexió profunda entre els centres energètics i preparant el camí cap a l'equilibri i la transformació.

Pots trobar aquestes 5 sessions al nostre Canal de Telegram

De manera **totalment gratuïta**, ja pots realitzar, al teu ritme i des d'allà on vulguis aquestes sessions.

Les trobaràs al nostre Canal de Telegram privat.

Sol·licita l'accés al següent enllaç:

[ja.cat/canaldemindfulness](https://t.me/ja.cat/canaldemindfulness)



El Viatge Transformador a Través dels Txakres

Un Recorregut en 14 Sessions

És el moment de submergir-te en un viatge profund.

Un viatge que et portarà a explorar els set txakres principals, treballant en cadascun d'ells a través de dues sessions complementàries que et permetran desbloquejar i harmonitzar aquests centres d'energia.

Cada txakra representa un aspecte fonamental de la teva vida física, emocional i espiritual.

A mesura que avancem en aquest camí, t'adonaràs de com estan connectats entre si, i com treballar en cada un d'ells pot transformar diferents àrees de la teva existència.

Aquest viatge no és només una exploració energètica, sinó també un procés de creixement personal, on t'alliberaràs de bloquejos antics i obriràs la porta a una vida més plena, conscient i equilibrada.

Els set Txakres

Estan alineats des de la base de la columna vertebral fins a la part superior del cap.

Cada un d'ells regula un aspecte diferent del nostre ésser, tant físic com emocional, i influeix en àrees específiques de la nostra vida.

1. Txakra Arrel (Muladhara): La Fundació

Aquest chakra es troba a la base de la columna vertebral i està associat amb la seguretat, la supervivència i l'estabilitat. És el fonament de tota l'estructura energètica. Quan el Txakra Arrel està equilibrat, ens sentim segurs, amb els peus fermes a terra i connectats amb el món físic. Quan està bloquejat, podem experimentar inseguretat, ansietat o por. Físicament, això es pot manifestar com tensió a la part baixa de l'esquena o problemes amb les cames i els peus.

2. Txakra Sacre (Svadhithana): La Creativitat i les Emocions

Situat a la zona de l'abdomen inferior, el Txakra Sacre és el centre de la creativitat, el plaer i les emocions. Quan aquest chakra està obert, som capaços de gaudir de les nostres relacions i expressar les nostres emocions de manera saludable. Però si està bloquejat, podem sentir-nos desconnectats dels nostres sentiments o experimentem problemes en les relacions. Físicament, això es pot traduir en problemes sexuals o reproductius, o en tensió a la pelvis i la zona lumbar.

Els set Txakres

3. Txakra del Plexe Solar (Manipura): El Poder Personal

Aquest chakra es troba a l'àrea de l'estómac i és el centre del poder personal, l'autoconfiança i la voluntat. Quan el Txakra del Plexe Solar està equilibrat, ens sentim empoderats i capaços de prendre decisions clares. Si està bloquejat, podem experimentar dubtes sobre nosaltres mateixos, baixa autoestima o una sensació de pèrdua de control sobre la nostra vida. Els bloquejos aquí es poden manifestar físicament com problemes digestius o tensió a la zona abdominal.

4. Txakra del Cor (Anahata): L'Amor i la Connexió

Situat al centre del pit, el Txakra del Cor és el centre de l'amor, la compassió i la connexió amb els altres. Quan està obert, podem donar i rebre amor de manera equilibrada i ens sentim en harmonia amb el nostre entorn. Quan està bloquejat, podem sentir-nos aïllats, incapaços de confiar en els altres o de perdonar. Físicament, això pot aparèixer com problemes cardíacs o respiratoris, així com tensió al pit.

5. Txakra de la Gola (Vishuddha): La Comunicació

El Txakra de la Gola, situat a la zona del coll, regula la comunicació i l'expressió personal. Si està obert, som capaços d'expressar la nostra veritat amb confiança. Si està bloquejat, podem tenir dificultat per comunicar-nos o por de ser jutjats. Físicament, això pot aparèixer com problemes a la gola, tiroides o tensió al coll.

Els set Txakres

6. Txakra del Tercer Ull (Ajna): La Intuïció i la Visió

Situat entre les celles, el Txakra del Tercer Ull és el centre de la intuïció i la visió interior. Quan està obert, podem confiar en la nostra intuïció i tenir una visió clara de la vida. Si està bloquejat, podem sentir-nos confusos o amb dificultat per prendre decisions. Els bloquejos aquí poden manifestar-se com mals de cap o problemes amb la vista.

7. Txakra Corona (Sahasrara): La Connexió Espiritual

El Txakra Corona, situat al capdamunt del cap, és el centre de la connexió espiritual i la consciència universal. Quan està obert, ens sentim connectats amb l'univers i en pau amb nosaltres mateixos. Quan està bloquejat, podem sentir-nos desconnectats del nostre propòsit o mancats de sentit. Físicament, pot afectar el sistema nerviós o provocar sensació de fatiga o desorientació.

Calendari de les sessions

Al llarg de les setmanes, a mesura que ens endinsem en aquest treball amb els chakres, descobrirem que cada pas ens apropa a una comprensió més profunda de nosaltres mateixos.

Treballant des de les bases del Txakra Arrel, avançarem cap a la connexió espiritual del Txakra Corona, passant per cadascun dels set nivells d'energia. Aquest viatge no només és físic, sinó que també és un camí de transformació emocional, psicològica i espiritual.

Gràcies al treball corporal i la pràctica de Mindfulness RAIN, estarem equipats per abordar els continguts emocionals i psicològics que puguin sorgir, processant-los de manera conscient i compassiva.

Aquesta combinació ens ofereix una eina per alliberar el patiment, desbloquejar l'energia atrapada i avançar cap a un estat d'harmonia interna.

Estem preparats per començar aquest viatge transformador que comença al gener:

- Sessió 1: Arrelament i Seguretat – Txakra Arrel

13 de gener - 26 de gener de 2025

Treballarem l'arrelament físic i emocional, desenvolupant seguretat i estabilitat.

- Sessió 2: Desbloquejant la Força Interior – Txakra Arrel

27 de gener - 9 de febrer de 2025

Ens centrarem a desbloquejar l'energia i augmentar la nostra força interior.

Calendari de les sessions

- Sessió 3: Creativitat i Connexió Emocional – Txakra Sacre

10 de febrer - 23 de febrer de 2025

Explorarem la creativitat i la connexió emocional, alliberant l'energia estancada.

- Sessió 4: Fluïdesa i Equilibri Emocional – Txakra Sacre

24 de febrer - 9 de març de 2025

Treballarem la fluïdesa emocional, equilibrant les emocions i desbloquejant l'energia.

- Sessió 5: Força de Voluntat i Confiança – Plexe Solar

10 de març - 23 de març de 2025

Despertarem la força de voluntat i la confiança, activant el plexe solar.

- Sessió 6: Alliberant la Determinació – Plexe Solar

24 de març - 6 d'abril de 2025

Ens centrarem a desbloquejar patrons limitants per alliberar la nostra determinació.

- Sessió 7: Obrint el Cor a l'Amor i la Compassió – Txakra del Cor

7 d'abril - 20 d'abril de 2025

Treballarem l'obertura emocional i la compassió, obrint el chakra del cor.

Calendari de les sessions

- Sessió 8: Alliberant la Vulnerabilitat i el Perdó – Txakra del Cor

21 d'abril - 4 de maig de 2025

Alliberarem emocions reprimides i treballarem el perdó per curar el cor.

- Sessió 9: Expressió i Comunicació Clara – Txakra de la Gola

5 de maig - 18 de maig de 2025

Activarem la comunicació clara i autèntica, desbloquejant el Txakra de la gola.

- Sessió 10: Comunicació Autèntica i Veritat Interior – Txakra de la Gola

19 de maig - 1 de juny de 2025

Ens centrarem a expressar la nostra veritat interior amb autenticitat.

- Sessió 11: Activant la Intuïció i la Visió Interior – Txakra del Tercer Ull

2 de juny - 15 de juny de 2025

Activarem la intuïció i la claredat interior a través del Txakra del tercer ull.

- Sessió 12: Desbloquejant el Poder de la Ment – Txakra del Tercer Ull

16 de juny - 29 de juny de 2025

Alliberarem patrons mentals limitants, desbloquejant el poder del tercer ull.

Calendari de les sessions

- Sessió 13: Connexió Espiritual i Unitat – Txakra Corona

30 de juny - 13 de juliol de 2025

Treballarem la connexió espiritual i la unitat amb l'energia universal.

- Sessió 14: Harmonització de l'Energia Espiritual – Txakra Corona

14 de juliol - 27 de juliol de 2025

Harmonitzarem l'energia espiritual i ens obrirem a una connexió profunda.

Horaris de les sessions

Actualment hi ha dos grups oberts

Dimecres de 19:15 h a 20:30 h

Divendres de 9:15 h a 10:30 h

Si aquests horaris no et van bé, i si hi ha prou gent interessada, es poden obrir altres grups i horaris.

Presencial o en línia, en directe o en diferit

Les sessions quedaran gravades.

De manera que, entre sessió i sessió podràs tornar a realitzar les pràctiques corporals i les meditacions totes les vegades que vulguis.

I si un dia no pots assistir a la sessió igualment tindràs accés a la sessió per a no perdre-te'n cap.

Les sessions s'editaran per a garantir la intimitat dels participants.

Preu i inscripcions

El preu és de 35 euros al mes.

Per a més informació i inscripcions:

ja.cat/mindfulnessyoga



Impartit per...

ALEIX BORONAT MONFORT

Psicoterapeuta Humanista – Terapeuta Gestalt. Formador i Mentor d'Atenció Plena [Mindfulness], Professor de Ioga.

Practicant de ioga i meditació durant més de vint anys, durant els quals he anat integrant, en diferents períodes, tècniques de meditació com el Vipassana, el Zen o el Dzogchen.

M'he format com a Formador i Mentor en Atenció Plena [Mindfulness – Insight Meditation] amb l' "Spirit Rock – Insight Meditation Center" de Califòrnia i amb l' "Insight Meditation Community" de Washington. Realitzant-hi, a més a més, diversos seminaris per a la integració del Mindfulness en processos de psicoteràpia i de desenvolupament personal.

Com a Mentor en Mindfulness i Psicoterapeuta Humanista – Terapeuta Gestalt, amb més de 15 anys d'experiència, tant en línia com presencialment, a "l'Espiral, Centre de Psicoteràpia i Atenció Plena" del Prat de Llobregat, del qual en soc el director; integro en les meves sessions i tallers la mirada contemplativa i la terapèutica per tal d'acompanyar a les persones a aprofundir en el seu autoconeixement i desenvolupament psico-espiritual.

Pots saber que més et puc oferir visitant www.lespiral.cat i www.atencioplena.cat.

I A MÉS A MÉS...

- Cursos d'introducció a l'Atenció Plena
- Espais d'aprofundiment de la consciència
- Sessions individuals de Teràpia i Atenció Plena
- Classes Magistral d'Atenció Plena
- I molt més a la nostra web...

WWW.ATENCIOPLENA.CAT