



SESIÓN 1

BIENVENIDA A RECONECTA

S1 – EL PROGRAMA

CONTENIDO DE LA SESIÓN 1

En esta primera sesión hemos:

- Disfrutado de un contacto inicial con todo el grupo.
- Repasado el contenido del programa RECONECTA.
- Introducido la técnica Aquamindfulness.
- Señalado algunas indicaciones para prepararnos de caras al retiro.

Puedes acceder al reply de la sesión [haciendo clic aquí](#).

El programa RECONECTA incluye

- **Retiro todo incluido:** Que celebraremos del 18 al 20 de setiembre.
- **4 masterclass online:** Hoy hemos realizado la primera para introducir entre otros, algunos conceptos teóricos relacionados con el Aquamindfulness. Las próximas sesiones tendrán lugar en tres martes consecutivos, los días 22.09, 29.09, 06.10 a las 21h.
- **Plataforma de contenidos:** Tendréis acceso a partir del martes 22.
- **Programa online de 21 días:** Empezamos el martes día 22 pero de momento aquí tienes el acceso al grupo telegram que utilizaremos como espacio para compartir la experiencia antes y después del retiro. [Haz clic aquí para acceder al grupo de Telegram](#).

S1 - AQUAMINDFULNESS

Aquamindfulness®, ¿De qué va?

Para poder entender qué es Aquamindfulness®, es indispensable conocer los dos elementos que conforman esta práctica.

El Mindfulness

El Mindfulness se define habitualmente como la capacidad de prestar atención con intención al momento presente y sin juzgar.

Esta capacidad se entrena mediante técnicas de meditación, relajación y conciencia corporal.

Su origen se remonta 3500 años atrás y se encuentra directamente vinculado al desarrollo de la tradición de meditación vipassana dentro del marco de la filosofía budista. Sin embargo, el Mindfulness que conocemos en occidente parte de un enfoque desprendido de cualquier religión y fue desarrollado en los años 80 por el Dr. Jon Kabat-Zinn.

A lo largo de los años, la práctica del Mindfulness se ha ido expandiendo en occidente a través de programas como el MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), dotándose paulatinamente de una base científica que corrobora su eficacia en múltiples ámbitos.

Si quieres saber más sobre mindfulness, [haz clic aquí para ver la entrevista con Javier García Campayo](#), figura de referencia en este ámbito.

S1 - AQUAMINDFULNESS

Principales beneficios que el Mindfulness aporta:

- Disminuye el estrés y la ansiedad.
- Reduce los problemas de insomnio.
- Protege el cerebro contra el envejecimiento.
- Aumenta la capacidad de concentración.
- Desarrolla la inteligencia emocional (compasión).
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Favorece la creatividad.
- Mejora la memoria.

La hidroterapia

La hidroterapia es el uso del agua con fines terapéuticos. Actualmente, es una forma de fisioterapia y sirve para los tratamientos de varias enfermedades, lesiones y trastornos. Se aplica en diversos escenarios como: Balneario, saunas, piscinas termales...

La hidroterapia se lleva utilizando en nuestra cultura desde la época de los griegos, que ya aprovechaban sus propiedades con fines médicos y también espirituales. Ha sido usada desde entonces por todo tipo de civilizaciones hasta la nuestra.

A lo largo de los años se han ido desarrollando múltiples técnicas destinadas a aprovechar las propiedades terapéuticas del agua de distintas formas; Halliwick, Water Specific Therapy, Watsu, Terapia Cráneo-Sacral en Agua, Ai Chi...

S1 - AQUAMINDFULNESS

Merece una especial mención la labor de investigación llevada a cabo en el campo de la técnica conocida como "Terapia de flotación".

Dicha investigación, ha demostrado como la flotación en condiciones específicas, junto a la privación sensorial, promueve entre otros la generación de ondas Theta en nuestro cerebro.

Las ondas Theta, están asociadas a estados de meditación profunda y ha sido comprobado que son responsables de múltiples efectos beneficiosos para nuestro organismo, tanto a nivel físico como psicoemocional.

Principales beneficios que la hidroterapia y la flotación aportan:

- Proporciona un profundo estado de relajación física y mental.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Disminuye la tensión muscular y los dolores crónicos.
- Acelera la recuperación física y la rehabilitación de lesiones.
- Mejora el sueño.
- Aumenta la concentración y la creatividad.
- Mejora la circulación y la distribución de oxígeno.
- Reduce la presión arterial y el ritmo cardíaco.
- Proporciona un espacio para la exploración interna y la meditación.
- Refuerza el sistema inmunológico, la sensación general de bienestar.

Si quieres saber más sobre la terapia de flotación, [haz clic aquí](#) para ver varias presentaciones científicas sobre la Terapia de flotación. (En inglés)

S1 - AQUAMINDFULNESS

El Aquamindfulness®

Partiendo de este contexto previo, he desarrollado la práctica del Aquamindfulness®, como nexo de unión entre dos métodos (mindfulness e hidroterapia), que han demostrado una elevada eficacia a la hora de fomentar el bienestar físico y psicoemocional de las personas.

Aquamindfulness® es pues una práctica que fomenta el desarrollo de la conciencia plena a través de técnicas de meditación, relajación y conciencia corporal en el medio acuático.

En él, se aprovechan las cualidades intrínsecas que proporciona la inmersión en el medio acuático; Relajación, estimulación propioceptiva, generación de ondas Theta..., para profundizar en las prácticas características del mindfulness y así multiplicar exponencialmente los efectos beneficiosos que dichas metodologías proporcionan por separado.

Si quieres saber más sobre Aquamindfulness®, [haz clic aquí](#).

¿Me ayudas a hacer ciencia?

Estamos llevando a cabo una investigación para conocer en profundidad los efectos beneficiosos que el Aquamindfulness® proporciona en comparación a la práctica del Mindfulness común, por ello [te invitamos a rellenar este cuestionario](#) antes y después del retiro, para poder medir el cambio producido durante este período.

S1 - PREPARACIÓN

Indicaciones

A continuación te detallo tres sencillas indicaciones para que puedas prepararte a nivel físico, mental y espiritual de caras al retiro.

Alimentación

Durante el retiro realizaremos una dieta Ovolactovegetariana, unida a la práctica del ayuno intermitente.

Para preparar tu cuerpo de forma adecuada, te recomiendo que a lo largo de esta semana aumentes la ingesta de vegetales y disminuyas la presencia de productos de origen animal, procesados, estimulantes y azúcares. Por otro lado puedes ir reduciendo la ingesta calórica a la hora del almuerzo puesto que nos saltaremos esta comida para realizar el ayuno intermitente.

Intención

Esta semana previa, es el momento ideal para conectar con la intención que te ha llevado a apuntarte a este retiro. ¿Qué te ha movido a dar el paso? Puedes reflexionar sobre ello y escribirlo, o bien simplemente conectar con esta intención a través de la meditación.

Meditación

Durante estos días, te puede resultar de gran ayuda profundizar en tu práctica meditativa. Si ya dispones de recursos útiles para este fin,

S1 - PREPARACIÓN

simplemente te invito a ponerlos en práctica diariamente aunque solo sea por un corto período de tiempo.

Y por si esta es tu primera vez, [aquí te dejo una meditación guiada](#) que te resultará de utilidad para empezar, está pensada para ser realizada en el agua, pero la puedes practicar en seco sin problemas, encontrando una posición que te resulte cómoda y siguiendo las indicaciones que se detallan en el vídeo.

Hasta aquí este primer PDF, si necesitas algo estoy a tu disposición a través del grupo de Telegram, el mail o vía whatsapp.

Te deseo que pases una feliz semana y nos vemos en...

*Tu océano de
la felicidad*