

Ejercicio de Yoga Mental

Ejercicios de yoga mental para favorecer la atención

El control de la mente se logra mediante ejercicios de atención y de concentración.

Los primeros ejercicios que deben practicarse son los de atención que comprenden la desconexión de nuestra atención de las sensaciones internas y externas (*pratyahara*).

Los ejercicios para favorecer la atención son:

Atención a los pensamientos:

Con los ojos cerrados sin dejar que las sensaciones provenientes de los sentidos internos y externos, ni los propios pensamientos arrastren nuestra atención.

Nuestra posición es de observador de pensamientos tomando conciencia que no somos nuestros pensamientos, ni nuestra mente. Somos el testigo y la conciencia de nuestros pensamientos pero sin dejarse llevar por ellos.

Atención a la respiración:

Con los ojos cerrados observamos nuestra respiración, sin dejarnos arrastrar por los pensamientos, ni por las sensaciones de nuestros sentidos externos o internos.

Somos el testigo de nuestra respiración, el observador consciente que no se deja arrastrar por ningún pensamiento ni sensación externa o interna.