

## LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS



Benvolgudes famílies, la setmana passada us vam dir que per a ser conscients dels nostres sentiments i emocions així com per a trobar el seu origen podíeu tancar els ulls i relaxar-vos. Seguint a aquest fil aquesta setmana us parlarem del mindfulness.

Mindfulness és la paraula anglesa emprada per a traduir “sati”, un terme de l'idioma pali que denota consciència, atenció i record (Siegel i cols. 2009).

Per a la traducció de la paraula mindfulness s'empren diverses expressions, sent les més freqüents les de “atenció plena” i “consciència plena”.

Amb el mindfulness es para l'atenció de manera conscient a la experiència del moment present amb interès, curiositat i acceptació.

Es podria dir que l'objectiu fonamental del mindfulness va encaminat a dotar-nos d'un mètode per a aprendre a gestionar les emocions, reaccions, actituds i pensaments per a poder afrontar les situacions que ens presenta la vida, mitjançant la pràctica i perfeccionament de la consciència plena.

Una pràctica per a desenvolupar mindfulness es la meditació.

La definició de meditació es xifra en el binomi de «calmar la ment per a veure amb claredat». Les emocions poden exercir un important paper en dos termes, tant en el procés de «calmar la ment» como en el de «veure amb claredat». Durant la pràctica de la meditació les emocions i sentiments fan la seua aparició de manera espontània. Les emocions se fan conscients (inclús les emocions pertanyents a un passat, que creiem totalment oblidades) i, conforme van apareixent, hem d'aprendre a manejar positivament eixa energia que aflora en las sessions de meditació. De lo contrari, no podrem concentrar-nos ni distanciar-nos, convertint-se llavors les emocions en un obstacle per a l'assoliment de la calma i de la pràctica eficaç.

Així doncs els seus beneficis són:

- Ajuda a controlar l'estrés i l'ansietat.
- Protegeix el cervell.
- Incrementa la capacitat de concentració.
- Desenvolupa la intel·ligència emocional.
- Millora les relacions interpersonals.
- Afavoreix la creativitat.

Quant als beneficis de la pràctica del mindfulness en l'àmbit educatiu, molts anys d'investigació han demostrat evidències científiques dels quantiosos efectes que la meditació provoca en diverses variables relacionades amb l'educació. Amb la finalitat d'agrupar els efectes, Shapiro, Brown i Astin han marcat tres blocs:

- **Efectes de la meditació sobre determinades habilitats cognitives i el rendiment acadèmic:** destaquen les habilitats de concentrar l'atenció sobre activitats concretes i processar la informació ràpida i eficientment. Les investigacions sobre concentració i diferents formes de meditació indiquen l'increment del rendiment acadèmic.
- **Efectes de la meditació sobre la salut mental i el benestar psicològic:** el mindfulness disminueix els nivells d'estrés, ansietat i depressió, tant en els

professorat com en l'alumnat, a més millora la regulació emocional i cultiva estats psicològics positius.

- **Efectes de la meditació sobre el desenvolupament integral i holístic de la persona:** el mindfulness afavoreix el desenvolupament de les habilitats necessàries per a les relacions interpersonals, contribueix al desenvolupament de la creativitat, incrementa les respostes d'empatia i ajuda a tindre autocompassió.

### 🕒 Els sis primers passos per a la meditació.



Encara que existeixen tantes tècniques de meditació com gent que medita, totes elles comparteixen una sèrie de principis bàsics de senzill compliment . Tan sols fa falta un poc de tranquil·litat, un poc de temps i tenir en compte estes pautes elementals:

1. Busca un lloc tranquil en el que ningú et moleste. Seu en terra o en una cadira. Deixa caure els braços sobre els genolls. Tanca els ulls i relaxat.
2. Inspira lentament i profundament pel nas.
3. Solta l'aire també lentament pel nas.
4. Repeteix el procés amb lentitud. Mantente així durant al menys 20 minuts.
5. Si alguna cosa et distrau, ja siguen els teus propis pensaments, un soroll extern com el telèfon o simplement una sensació del teu cos, concentra i redirigeix la teua atenció cap a la respiració i les normes que t'has imposat: calma i mirada cap l'interior.
6. No acabes brusquement. A l'acabar, roman uns minuts amb els ulls tancats i pren consciència del teu cos, de la teua situació . Aterra amb suavitat.



A continuació us presentem unes propostes per a portar a la pràctica el mindfulness tant els adults com els xiquets i les xiquetes.

### **Mindfulness per als adults**

Necessitareu un temporitzador, fixareu una duració en minuts (15, 20 o 30 minuts), el posareu en marxa i us concentrareu en la meditació fins que el so del temporitzador avise que ha transcorregut el temps que us havíeu marcat per a meditar.

#### *✓ Meditació del so i el silenci*

Reserva't uns 30 minuts per a meditar en un lloc tranquil, poc il·luminat i amb una temperatura agradable. Adopta la postura que resulte més apropiada per a tu i després de fer un parell de respiracions profundes, relaxa't i comença la meditació. Porta la teua atenció a la postura en què et trobes. Passa revista breument a les diferents parts del cos i, si descobreixes alguna contractura o tensió innecessàries, procura relaxar-la.

Amb suavitat, veus portant la teua atenció a la respiració. Sigues conscient de com és la teua respiració en aquests moments. Roman atent/a a la respiració durant uns minuts. Quan sone el temporitzador, fes un parell d'inspiracions profundes, obri els ulls i torna a prendre contacte amb el món exterior.

## **© Mindfulness per a xiquets i xiquetes**



### **✓ *Comencem a meditar com una granota***

Demaneu a la xiqueta o xiquet que es quede quiet, atent i en silenci com una granota. Les granotes poden fer grans salts però també saben quedar-se molt quietes observant el que passa al se voltant i atentes per a caçar una mosca. La seua panxa s'unfla quan entra l'aire i es desinfla quan ix l'aire. Ara ens asseurem i a respirar com la granota, notant com s'unfla i desinfla la panxa, sense pensar en res, només en la respiració.



<https://youtu.be/eSBjHB4ezGs>

### **✓ *La respiració de l'abella***

Aquest exercici és genial per a asserenar-se i centrar l'atenció en la respiració. El xiquet o xiqueta s'asseurà en el sòl amb una postura còmoda, haurà de tapar-se les oïdes amb els dos dits índexs. A continuació, tancarà els ulls i imitarà el so de l'abella quan vola "zzzzz". S'augmentarà o disminuirà el so parant atenció a la vibració que es produeix (mantenir el so durant 1 o 2 minuts).



<https://youtu.be/eSBjHB4ezGs>

Us esperem la propera setmana amb més recomanacions.