

# MINDFULNENS

APRENET L'ART DE VIURE



## PRÀCTICA DE L'ATENCIÓ PLENA PER A INFANTS I JOVES

**Elisenda Dalmau**

telf. 669603379

[eli@mindfulnens.cat](mailto:eli@mindfulnens.cat)

[www.mindfulnens.cat](http://www.mindfulnens.cat)

Barcelona, abril de 2020

Aquesta proposta ha estat elaborada per:

**Elisenda Dalmau** ([www.mindfulnens.cat/ca/](http://www.mindfulnens.cat/ca/))

Maquetació i il·lustracions:

**Marina Pedrós** ([www.intramarina.com](http://www.intramarina.com))



Aquest material està subjecte a la llicència **Creative Commons de Reconeixement - No Comercial - Sense Obra Derivada** 4.0 Internacional de Creative Commons

## ÍNDIX

<b>1. INTRODUCCIÓ</b> .....	<b>5</b>
<b>2. COMPARTIR MINDFULNESS AMB INFANTS I ADOLESCENTS</b> .....	<b>6</b>
2.1 Principis bàsics a tenir en compte.....	7
2.2 Acompanyar amb l'escolta i la indagació.....	7
2.3 Preguntes freqüents .....	8
<b>3. QUÈ FEM QUAN FEM MINDFULNESS?</b> .....	<b>10</b>
3.1 Neurociència i mindfulness.....	11
3.2 Coneixent el teu cervell.....	12
<b>4. COMENÇANT: PRÀCTIQUES D'ATENCIÓ ALS SONS I LA RESPIRACIÓ</b> .....	<b>13</b>
4.1 Cos atent.....	13
4.2 Atenció als sons – Escoltar.....	14
4.3 Atenció a la respiració.....	16
4.4 Atenció a la respiració amb una pedra .....	17
4.5 Atenció a la respiració per adolescents.....	19
4.6 pràctiques simples d' Atenció a la respiració .....	20
<b>5. PRÀCTIQUES D'ATENCIÓ AL COS I ALS SENTITS</b> .....	<b>22</b>
5.1 Body Scan- Exploració del cos .....	23
5.2 El cos i el full de diari .....	25
5.3 Contracció-Relaxació .....	25
5.4 Menjar amb consciència.....	26
5.5 Mindfulness del moviment. Càmera lenta.....	27
5.6 Opcions de Moviment Ràpid .....	29
<b>6. SOBRE MINDFULNESS I L'ATENCIÓ ALS PENSAMENTS</b> .....	<b>30</b>
6.1 Notar i anotar: posar l'etiqueta "pensant" i deixar passar.....	31
6.2 Notar pensaments passat, present, futur .....	32
6.3 Bombolles de sabó.....	33
6.4 Núvols a la ment o la ment als núvols.....	33
6.5 A la parada de l'autobús .....	34
6.6 La Caixa de les preocupacions. Coneixent i establint una relació amb les preocupacions.....	35

<b>7. SOBRE MINDFULNESS I LES EMOCIONS .....</b>	<b>37</b>
7.1 El treatrillo de les emocions.....	38
.....	40
7.2 Exercici del temps en el teu interior.....	40
7.3 Conversa bola de neu les emocions canvien.....	40
.....	41
7.4 Intimant amb les sentiments.....	41
<b>8. MINDFULNESS O EL VIATGE DE LA REACCIÓ A LA RESPOSTA .....</b>	<b>42</b>
8.1 Creant espai entre estímul i resposta .....	43
8.2 Com relacionar-nos amb allò desagradable .....	44
8.3 Treballar amb la incomoditat.....	45
8.4 Confiar i deixar anar: L'arbre dels desitjos.....	47
<b>9. SOBRE MINDFULNESS I L'AMABILITAT .....</b>	<b>48</b>
9.1 El bosc.....	48
9.2 Bons desitjos i amabilitat cap als altres.....	49
9.3 Bons/amables pensaments cap tu mateix.....	50
9.4 Diari de gratitud .....	50
<b>10. RESUM DE LES ACTIVITATS PROPOSADES.....</b>	<b>51</b>
<b>11. PRINCIPALS REFERÈNCIES.....</b>	<b>52</b>
<b>12. BIBLIOGRAFIA RECOMANADA .....</b>	<b>53</b>

## 1. INTRODUCCIÓ

Aquest és un recull d'activitats, pràctiques i propostes per compartir *mindfulness* amb infants i adolescents que s'ha anat construint poc a poc, a base de nodrir-me de formacions diverses i de mirar de compartir-ho amb infants, adolescents i joves en diferents contextos: des d'una aula de primària plena de nens i nenes entusiastes, curioses i energètiques, fins a un grup de PFI's per a joves amb posat de venir de tornada de tot i amb ganes de poc.

No he inventat res del que hi ha aquí, com a molt ho he adaptat a la meva singular manera de fer i sentir, en la meva cerca i pràctica he acabat construint el que pot ser el meu refregit, que és el que humilment comparteixo. Aquelles pràctiques que m'agraden o que agraden, que m'emocionen o emocionen, amb les que he tingut alguna vegada la sensació d'haver tocat en profunditat l'experiència humana, sigui a l'edat que sigui.

Espero que inspirin alguna de les passes del vostre particular i personal viatge.

*"Lahir és història, el demà és un misteri,  
l'avui és un regal, per això l'anomenem  
PRESENT "*

*Mestre Tortuga, Kung Fu Panda*

## 2. COMPARTIR MINDFULNESS AMB INFANTS I ADOLESCENTS

TEXT DE CAROLA GARCÍA.

La idea principal és que *mindfulness* no es una cosa que fem per "arreglar" alguna cosa en nosaltres que està malament, sinó transmetre la idea, tot i que no cal verbalitzar-ho de que els alumnes estan bé com estan.

La nostra tasca principal com a professors de *mindfulness* es **crear un espai amable en el que els alumnes es puguin sentir bé**. Hi ha una consciència essencial en tots nosaltres amb la que volem connectar que està per sota dels nostres patrons i judicis.

*Mindfulness* ens ajuda a tenir una experiència d'aquesta consciència i a cultivar-la. Per això anem veient, descobrint els nostres patrons i judicis a través de l'observació per a arribar a sentir què és la vida quan no ens identifiquem

amb ells .

Per això és fonamental crear una atmosfera càlida, d'acceptació de tots i cada un dels membres del grup. Com a professors, no cal que estiguem d'acord, es tracta de intentar veure més enllà de com s'expressa, aquesta consciència comú a tot@s, aquest impuls essencial de la vida.

Quan ens sentim vistos i acceptats així, podem començar a fer les paus amb el que som i amb les nostres ments que no paren, comencem fer les paus amb el fet de ser éssers humans.

Aquesta visió i actitud per part del professor és essencial perquè *mindfulness* pugui transformar la relació amb els nostres pensaments, emocions i sensacions, i perquè els alumnes puguin connectar amb aquesta consciència d'acceptació i afecte.

**És un treball d'acompanyament**, no guiem als alumnes posant-nos per davant sinó que el nostre és un treball d'acompanyament, ens col·loquem al seu costat.

**Quan entrin saluda'ls amb afecte i, abans de la classe, connecta amb aquest afecte i estima pels nanos.** Pot ser el que sorgeixi sigui el contrari, rebuig cap a aquesta classe. Aleshores, practica ser conscient del que hi ha en tu (emocions, pensaments, sensacions) i acosta't a això amb amabilitat sense necessitat de canviar-ho. Aquesta possible resistència en tu no és tota la teva experiència. Pots veure-ho i no deixar-te portar per això.

## 2.1 PRINCIPIS BÀSICS A TENIR EN COMPTE

- **Ensenyar *mindfulness* ha de sorgir del fons de la teva pròpia pràctica**, també en el mateix moment en què l'estàs compartint.
- La teva interpretació de l'experiència i de les paraules pot ser molt diferent de les interpretacions dels nens i adolescents, pel que és important ser conscient d'aquest biaix, **preguntar més que no pas assumir**. Indagar al voltant d'allò que sorgeixi sempre que sigui apropiat.
- Recorda que ***mindfulness* és obrir-se a tot allò que sorgeixi en el moment present sense judicis**, encara que l'experiència sigui molt diferent d'allò que com a instructor/es esperem, el treball és acollir allò que sorgeixi i validar-ho com a experiència del moment present, sense haver de canviar-ho ni arreglar-ho.
- L'essencial és facilitar una experiència, deixant de banda l'expectativa de fer que els agradi o que resulti sempre agradable o divertit en tot moment. Confiar en la capacitat de cada ésser humà, d'entrar en contacte amb ell mateix i trobar aquest espai de connexió i claredat, fins i tot en circumstàncies difícils.

## 2.2 ACOMPANYAR AMB L'ESCOLTA I LA INDAGACIÓ

Els nens en general estan molt oberts i disposats a compartir les seves experiències de forma espontània, per la qual cosa és essencial la forma en què l'adult rep el que es comparteix.

- Per poder acompanyar als altres en el seu camí cal abstenir-se d'aconsellar o solucionar res. Per a això és necessari una capacitat d'escolta oberta, evitant donar respostes preconcebudes, sinó aprofundir en l'experiència del moment present.
- No cal assolir cap objectiu ni resultat, només acompanyar al participant a investigar la seva pròpia vivència, a expressar-la i acceptar-la.

Fer preguntes obertes i tant inclusives com sigui possible:

- Qui vol comentar alguna cosa que hagi notat o sentit durant la pràctica?
- Com ha anat?

- Ha estat més aviat fàcil? Més aviat difícil?
- On has notat la respiració més fàcilment?
- Com estaves respirant? Més aviat ràpid ? més aviat lent?
- Et sents igual quan respires lent o ràpid?
- Heu pogut observar algun pensament? .... com està el teu cap? Com passen els pensaments?
- Quina mena de pensaments has tingut? Agradables? Desagradables? Amables? Antipàtics?

El més important és acollir les respostes siguin les que siguin com un moment de consciència, de d'adonar-se'n, més enllà del judici que pugui aparèixer sobre el contingut, i de les pròpies expectatives. Sense donar preferència a una experiència respecte una altre. Te el mateix valor que un alumne s'hagi adonat per exemple que s'ha posat nerviós que si manifesta que s'ha relaxat i calmat.

## 2.3 PREGUNTES FREQUENTS

### Què fer quan apareixen resistències?

La manera més general de relacionar-se amb les resistències és presentar la pràctica de mindfulness com una invitació, com una proposta. Ningú, independentment de la seva edat , ha de sentir-se forçat o empès ni a practicar ni a compartir ni a donar explicacions.

Sempre que es pugui és ideal que les sessions de mindfulness siguin voluntàries, i això també és general per totes les edats, tant adults com infants. En el cas dels adolescents és útil fer una sessió de presentació engrescadora i deixar que decideixen si volen continuar amb el programa, això si , una vegada compromesos han d'arribar fins al final.

Si les sessions es fan a l'escola o a un centre educatiu sempre és possible deixar la opció que els alumnes no estan mai obligats a seguir les pràctiques que es proposen, amb el ben entès que permetin el bon desenvolupament de l'activitat.

Tot i així és normal que apareixin resistències, i aleshores cal acollir-les com una part més de l'experiència , normalitzant-les i en la mesura del possible acompanyant-les amb la indagació o simplement reconeixent-les pel que són. Adonar-se que sorgeix



avorriment, somnolència, agitació, ennuig o qualsevol altre forma de resistència és una gran presa de consciència, no cal canviar res ni fabricar cap altre vivència.

Cal doncs aprendre també a respectar, acollir, abraçar i tenir cura de les resistències que ens protegeixen emocionalment, respectar profundament els diferents moments vitals i vivències de les persones del grup, desconneixem el que està passant cada ésser humà i per tant cal respectar la manera com i fa front.

### **Quant han de durar les pràctiques ?**

El temps de pràctica no és gaire important, per norma general cal mirar de no forçar el temps de pràctica. Mai superar la capacitat del grup i estar ben atents i atentes quan estem guiant per tal de poder ajustar-nos al moment i la energia que hi ha a l'aula.

Com a criteri de base la durada de les pràctiques no ha de superar en minuts l'edat dels nans, tenint en compte que més val quedar-se curt i que la sensació és que la pràctica ha anat molt bé i tothom l'ha pogut seguir, que no pas estirar el temps i perdre bona part dels alumnes pel camí.

Són més útils pràctiques curtes repartides al llarg del dia que no pas una pràctica llarga un cop a la setmana. Com més sovint millor.

### **Quin és el millor moment ?**

Per començar a practicar és millor triar els moments en el que els alumnes estan descansats, els matins. Així facilitem que entrin en contacte amb la pràctica d'una manera fàcil i relaxada, que en notin els beneficis, la calma, la concentració , etc...

Una vegada ja ho coneixen podem anar-la introduint en diferents moments de la jornada on potser és important crear una pausa, un moment de calma: a la tornada de l'esbarjo, en les transicions d'activitats, just abans d'una prova, etc...

A mesura que practiquem cada vegada resulta més fàcil connectar amb aquesta manera d'estar en el món , amb aquest modus ser , i per tant anem "fent muscle" , el que ens pot servir per introduir-ho en moments de tensió o estrès a l'aula, o quan com educadors estem estressat demanar als alumnes si ens acompanyen en aquest moment de pausa. Normalitzar i naturalitzar la necessitat de parar , respirar i prendre's un instant de connexió sempre que ho necessitem.

### 3. QUÈ FEM QUAN FEM MINDFULNESS?

La pràctica de *mindfulness* comença com una **pràctica de l'atenció**, aprenem a conèixer la nostra atenció, a cultivar una atenció amable i oberta cap a l'experiència del moment, sigui el que sigui que aparegui. I a què podem estar atents? Quins són els objectes de la nostra atenció? Tot i que a vegades ho sembli, no són infinits, la nostra experiència, el nostre univers està compost del cos i tot allò que experimentem en el cos i en el sistema cos/ment:

- La respiració
- Les sensacions corporals, com sentim el cos des de dins.
- El que coneixem amb els 5 sentits: el gust, l'oïda, el tacte, la vista i l'olfacte
- Els pensaments i els estats mentals
- Les emocions

El que es pot exemplificar en **la roda de l'atenció**:

A la roda, trobem els objectes de l'atenció:  
**cos-sensacions, ment-pensaments, emocions.**

Els radis representen l'atenció que enfoquem cap a aquests objectes. Amb la pràctica de l'atenció plena treballam per tal que la relació amb els objectes de l'atenció sigui més equilibrada, no només centrada en el pensament, i puguem estar en contacte amb tot l'espectre de la nostra experiència, desenvolupant la posició d'observador-central, l'eix de la roda.



Aquesta forma d'atenció, de presa de consciència té algunes especificitats que la fan especial, diferent de només estar atents: intenció, obertura, honestat i observació sense judici.

Què podem aprendre sobre la nostra atenció:

- L'atenció, es una capacitat humana

- La podem dirigir i la podem entrenar, però no la podem controlar. Esdeveniments, pensaments, sensacions, emocions fortes ens segresten l'atenció.
- Si pensem en l'atenció com una llanterna veiem que hi podem jugar, dirigir-la, fer-la més ample, o més focalitzada, el que ens permet anar percebent més matisos.
- Per tant, per ensinistrar la nostra atenció, tal com si ho féssim amb un cadell, cal cultivar la perseverança, la constància, molta paciència i molta, molta, molta amabilitat. No jutjar-nos, ser amables amb nosaltres mateixos, no ser exigents i ser compassius.

#### Els ingredients:

- A** Amabilitat
- E** Equilibri
- I** Investigació
- O** Obertura
- U** Unitat / Unió / U

Més enllà de la pràctica de l'atenció, *mindfulness* és una actitud davant la vida i l'experiència humana en tot el seu registre, i davant les dificultats a les que qualsevol ésser humà fa front. És només una actitud bondadosa, amable i compassiva la que ens pot ajudar a acollir i abraçar la realitat sense que en quedi fora, ni la més petita part, per lletja, vergonyosa, ridícula o creguda que ens sembli.

### 3.1 NEUROCIÈNCIA I MINDFULNESS

La neurociència està demostrant que els beneficis de *mindfulness* tenen una base física. **Estudis amb imatges cerebrals** demostren que **la meditació pot modificar profundament la estructura i el funcionament del cervell**, i anem entenent com es donen aquests canvis a nivell del cervell.

Hi ha tres àrees del cervell que es modifiquen quan fem *mindfulness* i per això és rellevant l'aprenentatge de *mindfulness* a la infantesa i l'aula, ja que són àrees del cervell estretament vinculades amb l'aprenentatge: **la memòria, la concentració, la regulació emocional, l'empatia**. Hi estan implicats:

- El còrtex prefrontal, encarregat de les funcions executives.
- L'amígdala, centre de regulació emocional i de reacció l'estrès.
- L'hipocampus, centre lligat a la memòria i l'aprenentatge.
- La connexió entre els dos hemisferis cerebrals (dret: relacional, emocional i

Esquerra: lògic –lineal), vinculada a la creativitat.

Així doncs, es veuen reforçats l'aprenentatge, la memòria, l'autoconsciència, la compassió, i el que és tant o més important, i es debiliten l'ansietat i l'estrès. Ens ajuda a desenvolupar:

- Una millor regulació emocional, permetent-nos identificar emocions difícils, ser més flexibles.
- Millor gestió de l'estrès ( por/ira)
- L'empatia
- La intuïció, connexió amb la saviesa del cos.
- La relació entre estímul i la reacció o la resposta
- L'auto coneixement
- La creativitat

### 3.2 CONEIXENT EL TEU CERVELL

És important explicar la rellevància de la pràctica de mindfulness als infants i joves, per tal que puguin trobar-hi el sentit, de forma simple exemplificar el cervell al palmell de la ma.

**El còrtex prefrontal (CPF)** : és el savi que t'ajuda a prendre bones decisions i estar atents. Pot ser com el director d'orquestra o bé el davanter centre en un equip de futbol.

**L'amígdala:** és el vigilant que t'avisa dels perills per tal de que estiguis segur/a. També t'ajuda a expressar les teves emocions, com quan estàs enfadada/at o tens por. El defensa de l'equip. Cal tenir un bon defensa, però si el defensa està massa nerviós o enfadat no para de fer faltes, penaltis,... Si l'amígdala està en "en vermell" , no deixa passar la informació cap al CPF i no podem pensar ni veure-hi clar.

**Hipocamp:** és el que guarda la informació i els records per tal que estiguin disponibles quan són necessaris. Com ho fa l'entrenador en un equip.

Així doncs amb *Mindfulness* aprenem a calmar l'amígdala quan no hi ha una amenaça real, a ser més capaços d'estar atents i prendre millors decisions gràcies al CPF i, a emmagatzemar informació important en el hipocamp.

## 4. COMENÇANT: PRÀCTIQUES D'ATENCIÓ ALS SONS I LA RESPIRACIÓ



És important per començar crear un espai on poguem practicar sentint-nos protegits i sense distracció ni interrupcions exteriors, el que no sempre és fàcil d'aconseguir en un entorn escolar. Sovint resulta útil posar de relleu que farem una cosa diferent i una mica especial, que tot i que a vegades pot semblar rara i fer una mica de vergonya com que tots plegats ho aprenem a la

vegada tots estem al mateix vaixell o al mateix bus.

### 4.1 COS ATENT

MINDFULSCHOOLS

EDAT: 3-10 ANYS - NIVELL: BÀSIC

Introducció a la postura i atenció als sons

*Vull proposar-vos aprendre una cosa anomenada Mindfulness. Algú ha sentit aquesta paraula? Sona estranya eh? Mindfulness és estar atents a tot allò que està passant quan està passant. Que algú li han dit alguna vegada que ha d'estar atent? /Quantes vegades ens han dit que hem d'estar atents? Doncs amb mindfulness aprenem a estar atents, però d'una manera diferent, des de dintre! - Mindfulness ens pot ajudar a estar més atents i a adonar-nos de moltes coses. També ens pot ajudar a calmar-nos quan ens enfadem*

*preguntar quants s'han enfadat darrerament*

*o quan estem tristos, o frustrats o espantats..*

*preguntar*

*També ens pot ajudar a sentir-nos més contents! i a ser millors als esports ( futbol, la natació, la dansa quan correm), quan toquem algun instrument....*

*Junts aprendrem a entrenar la nostra "atenció", però ho hem de fer amb molt de compte,... com si entrenéssim un cadell de gos. Com es porta un cadell de gos? .....fa el*

que vol , va cap on vol, li demanem una cosa i en fa una altra....., i com l'ensinistrem? ..... amb molta cura, molt suaument però amb molta paciència! No el cridem, ni el renyem ni el peguem , no..... però li repetim el que cal fer cada vegada ..... i ens posem molt contents i el felicitem quan ho fa!.

## Cos Atent

El primer que aprendrem és un truc que ens pot ajudar a estar molt atents, i ho podem fer amb el nostre cos, ..... Asseure'ns amb les cames desencreuades ( cadira) o creuades ( terra),..... que estiguem ben còmodes, i l'esquena una mica dreta, però no cal que tibeu fort , quedant-nos quiets, molt quiets.,. Va provem-ho?

Hi ha una altra cosa que passa automàticament quan ens quedem quiets, què ha passat amb els sorolls ara

Si, que es fa molt silenciós!!!!

Ara posem els nostres cossos quiets i tranquils. I fent-ho una mica mes difícil , tancant els ulls. Si noteu que us pesa una mica el cap, el podem enlairar suaument , com si el vostre cap fos un globus que volgués anar amunt . i a veure si podem estar així durant 1 minut

Ho heu fet molt bé! Ha sigut fàcil o difícil?

A aquest exercici li direm **Mindful Cos** o **Cos Atent** , a veure si recordeu com fer-ho la propera vegada.

## 4.2 ATENCIÓ ALS SONS – ESCOLTAR

### MINDFULSCHOOLS

**EDAT: TOTES LES EDATS - NIVELL: BÀSIC**

He portat una cosa que ens pot ajudar a estar atents. ....

*Ensenyar el bol/ campana/...*

podem aprendre mindfulness també amb els sons! Us agradaria sentir com sona?

*Tocar el bol*

Molt bé! Us agradaria que la féssim sonar de nou? Si? .....però aquesta vegada heu de parar bé l'orella, tenir les vostres orelles ben atentes, per veure si podeu sentir des del principi quan comenci a sonar, fins al final , i podeu aixecar la ma quan el so s'hagi acabat.

*Tocar el bol*

*Molt bé! Us proposo que ho provem ara amb els ulls tancats. Tancant els ulls , suaument i escolteu com ho heu fet abans tot el so des del principi. Aixequeu la ma quan el so s'hagi acabat per vosaltres, quan ja no el sentiu més, d'acord?*

*Tocar el bol*

*Però no cal tenir una campana, per estar ben atents als sons, també podeu escoltar així de bé , altres sons. Hi ha molts sorolls al nostre voltant, i si escoltes amb molta atenció i amb molta curiositat, podreu sentir coses que no sentim normalment. I si ens posem en els nostres cossos atents, amb els ulls tancats i intentem sentir els sorolls al nostre voltant, o fins i tot sons del nostre cos.....així que ara quan acabi la campana podeu seguir escoltant a veure quins sons sou capaços de sentir? Poden ser sons de dins de l'aula , de fora, o del nostre cos, ..... a veure.*

*Tocar la campana*

1 min de d'atenció als sons.

## 4.3 ATENCIÓ A LA RESPIRACIÓ

MINDFULSCHOOLS

**EDAT: 3-11 ANYS - NIVELL: INICIAL**

Què estic fent?...?

*Fer unes quantes respiracions obvies i profundes*

*No cal que aprenguem a respirar, però sí que podem aprendre a estar atents a la nostra respiració. Perquè tot i que sempre estem respirant, quasi mai ens n'adonem.*

*Provem com se sent. Vinga va, ens anem preparant i fem unes respiracions fortes,,,,,*

*Fes unes quantes respiracions obvies amb ells.*

*respirant normalment , com ho feu sempre.*

*respirant i tancant els ulls si us sentiu còmodes. Sentint la vostra respiració, fixant-vos l'aire entra i quan l'aire surt.*

**Continua així sempre i quan estiguin en silenci i en calma i participant.**

*Amb els ulls tancats i sentint com si el vostre cap fos un globus que vol anar amunt.*

*I ara, tal com estem aixecant una mà enlaire i posant la mà davant del nas, notant l'aire*

*quan entra i quan surt, ....., la tornem a aixecar i la posem damunt del pit, a veure què hi notem.....la tornem a aixecar i ara la posem sobre la panxa. Fent unes quantes respiracions lentes, tranquil·les.*

*Què passa quan agafeu aire? i què passa quan deixeu anar l'aire?*

*Quan estem atents a la nostra respiració això és*

*en el que posem l'atenció, cada vegada que agafem aire i que el deixem anar notem el*

### **A tenir en compte:**

- A vegades la respiració no és una àncora adequada. Quan això passa sovint els infants/adolescents poden mostrar angoixa, nerviosisme, agitació o rebuig a practicar.
- Si és així per algun infant/adolescent, a més de validar l'experiència i no considerar-la com "incorrecte" cal donar altres opcions com poden ser les mans , els sons, la sensació del pes del cos, etc...
- Són àncores tan vàlides com la respiració



*moviment de la nostra panxa, però pot ser que la notem al nostre pit, o bé com l'aire entra i surt del nas*

## **Analogia del cadell pels mes petits**

### **MENYS DE 8 ANYS**



*A qui li agraden els cadelllets de gos? Que heu vist mai un cadellet de gos assegut i quiet massa estona? Quan els portes a passejar sense corretja què fan? Exacte se'n van corrents..*

*Doncs la nostra ment és com un cadell, quan intentem estar atents a la nostra respiració, la nostra ment o la nostra atenció se'n va com un cadellet. Així que cal que la fem tornar cap a la respiració, com si fos la corretja del gos. Pot ser que ens posem a pensar, en els nostres amics, l'esmorzar, o coses que ens agraden.*

*Però quan estem fent mindfulness, hem d'agafar la nostra ment i tornar-la cap allà on notem la respiració que pot ser la .....panxa, o també, el .....nas o el .....pit.*

## **Analogia de l'ancora**

### **A PARTIR DE 8 ANYS**

*La respiració com a àncora, tal com una àncora ajuda al vaixell a tornar això fa la respiració per a la nostra ment.*

*Notar la respiració al nas, al pit o a la panxa, triar quin punt és la teva àncora per avui.*

## **4.4 ATENCIÓ A LA RESPIRACIÓ AMB UNA PEDRA**

### **STILL QUIET PLACE**

#### **EDAT: 3-11 ANYS - NIVELL: INICIAL**

*També pot ser amb un peluix pels més petits*

*Anem a fer un exercici que consisteix a portar l'atenció a la respiració.*

*Segurament, notareu que encara que volem estar en la respiració, la nostra atenció se'n va. Això és normal. Ens passa a tots.*

*L'important és notar que ens hem distret perquè en aquest moment podem, quan ens n'adonem podem triar tornar a la respiració*

*Mindfulness és adonar-nos que la ment se n'ha anat i tornar-la a portar a on volem, a la*

*respiració per exemple.*

*Notar i sentir que estem respirant*

*Per ajudar-nos farem servir una pedra. Primer ens estirarem per fer l'exercici còmodament a terra, i posarem la pedra prop de la nostra mà però al principi no la necessitarem. Quan jo us digui l'agafarem i la utilitzarem per ajudar-nos a parar l'atenció. Ho voleu provar?*

*Deixar que agafin una pedra, i començar a reflexionar:*

*quins pensaments vénen? A veure si sóc el primer per agafar la que més m'agrada? O potser "no m'agraden les pedres" o potser "m'encanten les pedres" ... no te cap importància això és el que la nostra ment fa ... fabrica pensaments .... Quan ens n'adonem no cal creure'ns tot el que la ment pensa, podem veure-ho i triar què fer. ...*

*Comencem*

*Ens estirem a terra i col·loquem la pedra prop de la mà.*

*Pots tancar els ulls tancats o no cal que els tanquis del tot. El que et senti millor.*

*Primer anem a deixar-nos descansar en aquesta postura, tranquil·lament estirats a terra.*

*Notem tot el que està passant ... el cos, un moviment, picor, terra dur, .... Està bé. Es tracta de notar si potser alguna cosa es mou en el cos ara, notes que alguna cosa es mou? No cal que facis res, només notar-, portar-hi l'atenció i deixar-ho anar.*

*També pots notar que estàs respirant i alguna cosa es mou amb la respiració , normalment No li fem cas, pots notar com l'aire entra i surt. Nas, gola...*

*Panxa : Agafem la pedra i la posem a la panxa, a prop del melic ...*

*L'atenció se'n va .... És normal. passa tota l'estona i no cal que ho corregeixis. Només notar-ho. L'atenció se'n va i ve , i en adonar-nos podem triar tornar a la panxa i sentir la pedra.*

*Potser notem una emoció, notem com ens sentim, no cal pensar-hi, si ens sentim cansats, o inquietos o endormiscats o avorrits o relaxats .... Només hem de sentir-ho, adonar-nos que estem sentint aquesta emoció, pensament i triar tornar a la pedra movent-se ....*

*Seguint el moviment que fa que la pedra pugi i baixi. No cal provocar-lo , ni cal fer res. El cos respira tot sol.*

*De vegades respirem de pressa, a vegades poc a poc... No importa, simplement sentint en aquest moment, què notes del moviment de la respiració?*

*L'atenció pot estar a la respiració o en un altre lloc. No importa on estigui, només adona't i torna a la respiració, torna al moment present, al que està passant ara.*

*Això és mindfulness, notar que l'atenció se n'ha anat i sentir que pots triar tornar a aquest moment, a aquest moviment de la respiració.*

*I quan sentis la campana, et demanaré que canviïs l'atenció de la pedra a la campana i quan ja no sentis la campana, a poc a poc et pots començar a moure, potser els dits dels peus i les mans, i lentament ... tornar a seure.*

## 4.5 ATENCIÓ A LA RESPIRACIÓ PER ADOLESCENTS

### STILL QUIET PLACE

**EDAT: >11 ANYS - NIVELL: INICIAL**

*Aprofita aquesta pràctica per donar-te un descans,.....durant el propers minuts, senzillament descansa, deixa estar els deures, la feina , els pares, la darrera conversa o la teva pròpia conversa interior, la propera cosa que faràs o allò que ha passat, deixa estar les coses EXACTAMENT tal com són i senzillament descansa. DEIXA que el teu cos descansi, si et sents còmode pots tancar, els ulls, si no t'hi sents pots mirar un punt fixe davant teu, abaixant una mica la mirada. Sentint el teu cos sostingut per la cadira o pel terra, que els muscles de la cara s'afluixin una mica i que el cos descansi, et pot ajudar estirar una mica la columna portant la coroneta cap al sostre, com si el cap fos un globus que es vulgués enlairar suaument, i poc a poc ves deixant que la teva atenció vagi cap a la respiració , allà on et sigui més fàcil de notar, pot ser a la panxa, o pot ser al nas, centrant la teva atenció a seguir la respiració..... respirant..... senzillament respirant... res a fer, enlloc on anar, res a demostrar, només respirar.....sentint el ritme natural de la respiració, ....l'aire com entra quan inspires , l'aire com surt quan expires, ... seguint la respiració des del principi fins al final,..... no cal que canviïs la respiració , .....deixa que sigui tal com és ,.... natural..... i sense canviar-la pots provar d'estar atent al moment en el que acaba la inspiració .... Un moment de calma i quietud, ..... i també al moment on acaba l'expiració.... Pots provar de descansar en aquest moment, que hi ha entre inspiració i expiració i entre expiració i inspiració, ..... sense fer res mes, només respirant i sentint la calma, notant com el silenci i la calma estant sempre dins teu. Quan la teva atenció se'n vagi quan la ment es distregui, ....i segur que ho farà simplement convida-la a tornar, a la respiració , amb molta amabilitat, pots tornar-te a fixar en la respiració a la panxa o el les sensacions al nas .....triant descansar i deixant les coses tal com són, i deixant-te ser tal com ets, .... Sense res a canviar ni a millorar, .... Només tal com ets, ..... respirant i descansant....*

## 4.6 PRÀCTIQUES SIMPLS D' ATENCIÓ A LA RESPIRACIÓ



### Respiració Esfèrica

EDAT: TOTES - NIVELL: BÀSIC

Una forma fàcil i divertida de connectar amb la respiració , quan inspires l'aire entra, l'esfera s'obra i quan expires l'aire surt, l'esfera es tanca.

És divertit jugar a passar la pilota, per exemple com a dinàmica per tal que tothom digui el seu nom, una cosa que li agrada o una cosa que li resulta difícil.



### Respiració Digital

EDAT: TOTES - NIVELL: BÀSIC

Aquesta és una activitat de *mindfulness* pels infants a qui no agrada tancar els ulls. Utilitzant la seva mà com objecte d'atenció, amb la vista i el tacte.

Amb una mà ben oberta i amb el dit índex de l'altre van resseguint un dit amunt mentre inspiren i dit avall mentre expiren , coordinant el moviment del dit amb la respiració.



### El molinet de vent

EDAT: TOTES - NIVELL: BÀSIC

Una pràctica de la Susan Kaiser Greenland que m'agrada molt pel petits, per notar les diferents maneres de respirar i com això afecta a la ment i el cos.

Asseguts amb l'esquena dreta i el cos relaxat amb el teu molinet de vent a la

mà.

*Respirant de forma profunda i lenta bufarem el molinet, i notant com et sents. El cos està calmat i relaxat? és fàcil o difícil estar quiet assegut després de respirar profundament?*

*Ara provem de bufar fent respiracions ràpides i curtes...*

*Com sents el cos ara? és igual després de respirar ràpid que de respirar lentament?*

*Ara ho provem respirant normal.*

*Ha estat fàcil estar amb el cap a la respiració tota l'estona o t'has distret?*

Es pot parlar després sobre quan pot ser útil respirar profundament....( calmar-se si estàs enfadat, concentrar-se....) o quan pot ser útil respirar més ràpid (si estàs molt cansat o endormiscat per animar-te).....

## 5. PRÀCTIQUES D'ATENCIÓ AL COS I ALS SENTITS

**L'atenció al cos, juntament amb la respiració , és una de les pràctiques fonamentals de *mindfulness* i un dels primers objectes de l'atenció.** Aprendre a connectar amb el cos i amb el llenguatge de les sensacions al cos, ens permet conèixer de primera mà l'estat emocional , les necessitats del cos i els seus límits. En el cos sentim tota mena de sensacions, a vegades agradables, desagradables o normals ( neutres) , que t'informen de l'experiència del moment present.

És important mantenir la connexió amb el cos, per poder saber quan n'hi ha massa o quan en fa falta més, quan n'hi ha prou i quan és suficient, sigui el que sigui . Pot ser quietud, calma, moviment, menjar, aigua, estudi, repòs, joc, .....

Conèixer el cos és també **aprendre a estimar-lo i respectar-lo**, com el lloc , el vehicle especial i únic en el que viuràs tota la vida.

*"L'església diu que el cos és pecat, la ciència diu que el cos és una màquina. La tele diu que el cos és negoci, i el cos diu: Jo sóc una festa!"*

*Eduardo Galeano*

En el cos està guardada tota la nostra història, les nostres emocions les sentim bàsicament en el cos: sentim papallones a l'estomac o un gran pes a les espatlles.

Com més atents estem a les sensacions més podem captar com es van produint canvis en el cos en funció de les nostres emocions, dels pensaments, en podem ser més conscients. El tronc del nostre cos, ens pot donar molta informació sobre el que ens està passant tant a nivell físic com emocional.

Sovint tenim molt activat l'hemisferi esquerra del cervell, encarregat del pensament lògic-racional i tenim molt menys desenvolupat en general l'hemisferi dret, més emocional, creatiu i intuïtiu.

És precisament en l'hemisferi dret on es processa tota la informació que ve del cos, on tenim el mapa de tot l'interior del nostre cos. Això vol dir que la intuïció , com

rebem la saviesa del cos que ve dels nostres múscles, intestins, influència i activa el nostre hemisferi dret, equilibrant el funcionament entre els dos hemisferis.

**La integració entre els dos hemisferis és el més important per tal de poder connectar amb la saviesa i la intuïció que ve del cos, sense tampoc no deixar-nos arrossegar de forma reactiva i impulsiva.**

## Punts Clau

- La paraula sensació pot ser nova o tenir diferent significat per algú. Cal estar segur que l'entenen quan la fem servir.
- Cal tenir en compte les pauses entre cada frase, deixar prou temps com per que entrin en contacte amb cada àrea, però no massa lent, per tal que no s'avorreixin. Anar buscant l'equilibri. Tingues en compte el seu nivell de concentració. Si estan concentrats i quiets pots estar més estona a cada punt. Si no, es millor anar més ràpid a cada punt i estar una mica més de temps en un altre, anar alternant.
- Dona exemples sobre possibles sensacions: dur, tou , calent, fred, formigueig, pessigolles, punxades, vibració , moviment, picor, tensió, sec, humit, .....
- Important cultivar la curiositat .
- *què fa que un picor ,sigui un picor? Com és ? És agut o suau? Quina temperatura te? És constant o va i ve? Es mou?*
- això ho podem fer amb qualsevol sensació corporal sempre que sigui suportable.
- Observar quina es la relació amb la sensació. No ens agrada I volem que acabi, o en canvi som capaços d'acceptar-la, apareixen ira, preocupació, molèstia, irritació? .... O ens agrada tant que ens fa ràbia i/o tristesa quan s'acaba ?

## 5.1 BODY SCAN- EXPLORACIÓ DEL COS

MINDFULSCHOOLS

EDAT: TOTES - NIVELL: INTERMEDI

Adaptable asseguts o estirats

*Avui farem un viatge pel cos. Primer aixequem les mans enlaire, les ajuntem i les posem sobre la vostra panxa . Deixem que el cos es quedi molt quiet. Amb els ulls tancats, o la mirada baixa, i sense fer servir les mans posem tota l'atenció, tota la ment, a la panxa,*

*què hi sents? Es mou, està calenta , freda? Tova? Dura?*

*Això vol dir notar amb l'atenció, no amb les mans, com si enfoquéssis amb una llanterna aquesta part del cos des de dins.*

**A tenir en compte:**

- Diferència entre notar sensacions i pensar en les sensacions.
- La ment se'n va , és el que la ment fa, va d'un lloc a un altre i, quan ens n'adonem, la podem dirigir amb molta amabilitat i suavitat.
- No hi ha sensacions correctes o incorrectes, la proposta és notar, tant si és agradable, conegut com desagradable o estrany.

*Cada cop que anomeni una part del cos , només cal que hi parisi atenció a veure què hi notes.*

*Si et distreus no passa res, no estàs fent malament l'exercici, si la ment se'n va és perquè és el que fan les ments normalment, però com a ésser humans podem acompanyar-la de nou allà on vulguem , i en aquest moment és a*

*explorar el..... (la part del cos on estiguis ).*

*És una exploració, som com un explorador que va per un territori amb curiositat . A veure què sents en el cos? Aquí ....i aquí ? com és avui?*

*Des de la panxa pots dirigir l'atenció amb la ment, com aquesta llanterna, cap als peus, intenta notar els teus peus amb la ment, el lloc on toquen el terra, potser el mitjons o les sabates que t'estrenyen.*

*Movent l'atenció cap les cames, potser estan fredes o calentes, pots notar-ne que pesen? Si es mouen o si estan quietes. Pots notar qualsevol cosa, no cal que li poseu un nom*

*Què hi sentiu ? com les sentiu? Potser hi noteu pessigolles.*

*Ara anem cap l'esquena, si toca a terra, potser està dur o tou, o fred,*

*Ara cap els braços, les espatlles.... Les mans, si estan fredes, o calentes, o suades, o .....qualsevol altre cosa que noteu, els dits...*

*La cara, potser podeu notar les parpelles o els ulls que es mouen, els llavis, el nas , el front*

*El cap, que hi podeu notar els cabells? Les orelles? O el pes del cap al terra o sobre les espatlles.*

**Acabar sentint el cos sencer estirat o assegut i respirant.**

**Deixar prou temps per poder anar sortint lentament de l'experiència. Proposar moviments suas.**



## 5.2 EL COS I EL FULL DE DIARI

ATB

**EDAT: >10ANYS - NIVELL: INTERMEDI**

- Repartir un full de diari a cada participant
- Comentar sobre allò que es pot observar del full de diari.
- Demanar als participants que portin el full de diari a la màxima contracció, ( és important que cadascú ho realitzi a la seva manera, sense fixar-se en com ho estan fent els altres, si estan en cercle, es poden girar d'esquena)
- Parar i observar, com se senten, què noten ara quan observen el full.
- Demanar que despleguin el full de diari, sent molt conscients i estan molt atents a com ho fan, als sentiments i a quines són les qualitats amb les que despleguen el full per tal de mantenir-ne la integritat.
- Un cop desplegat, observar, notar pensaments, emocions, sensacions,
- Compartir fent especial èmfasis en les qualitats amb les que ens podem relacionar amb el cos.

## 5.3 CONTRACCIÓ-RELAXACIÓ

ATB

**EDAT: >6ANYS - NIVELL: BASIC**

*Pots fer aquest exercici estirat o assegut , i sigui com sigui que estàs adonar-te de què sents en aquest moment? Potser notis alguna part del cos, les cames, els braços, el cap, si el tens cansat, o potser no notis res especial. Sigui com sigui està bé.*

*Ara et demanaré que tanquis els ulls molt fort, i també les dents, i els llavis , i el front i tota la cara ben tensa, i ara .....deixa anar ,afluixant tota la tensió, els ulls relaxats, la boca relaxada, el llavis relaxats, .... i la teva cara, tota la cara relaxada .*

*I ara que la cara està relaxada pots tancar ben fort els punys, fent força, tanta com puguis, i no només les mans, també els braços, ben tensos fent molta força, i potser així et costa respirar, i quan te n'adonis, deixant anar, l'aire i tota la tensió ..... les mans, relaxades, els dits relaxats, els braços relaxats. I quan els braços estiguin completament relaxats, portant l'atenció cap a la panxa.*

*I contraent, fent força amb la panxa, fins que quedi ben plana i llisa, i sents que així no pots respirar, i deixant anar, deixant anar la tensió a la panxa, i tot l'aire, deixes que la panxa es posi tova, notant com es la respiració quan la panxa està tova. Respirant.*

*I ara portant l'atenció a les cames, per tensar les cames pots encongir els dits dels peus, i apretar un genoll contra l'altre, les cames ben estirades, sentint per un moment tota la tensió i, deixant anar, respirant i deixant anar, els peus relaxats, cames relaxades, cos relaxat.*

*I ara potser provar de contraure tot el cos a la vegada, ben fort, tant com puguis, ...una mica més encara, i quan ja no puguis més ... deixar anar... relaxant tot el cos.*

*I ara pots provar de contraure de nou el cos, però només la meitat del que puguis, com seria contraure el cos fins la meitat, només el 50% i, ...deixar anar, relaxant tot el cos.*

*I et pots quedar per un moment, així tal dom estàs, relaxat i respirant, sentint com el teu cos respira, no cal que et moguis, no cal que facis res, simplement respirant .... i quan sentis la campana pots obrir els ulls si els tens tancats i seguir en silenci uns instants.*

En funció de l'edat es pot anar disminuint el nivell de contracció gradualment, per anar trobant una major distensió. Deixar prou temps per poder anar sortint lentament de l'experiència. Proposar moviments suas.

## 5.4 MENJAR AMB CONSCIÈNCIA

### MINDFULSCHOOLS

#### EDAT: TOTES - NIVELL: INTERMEDI

La pràctica de menjar amb consciència pot ser una mica repte perquè genere molta excitació a l'aula, tot i així val la pena. És una pràctica divertida que els permet experimentar la consciència amb una cosa quotidiana com el menjar.

Posem estar presents i ser conscients de qualsevol cosa. Avui és molt important que siguem capaços d'estar quietes, perquè aquest exercici a vegades fa que tinguem ganes de dir moltes coses, però cal que fem tota l'activitat ben atents. Ben mindful, posant tota la nostra atenció a com ens trobem i com ens sentim. No cal que cada vegada que notem una cosa la diem en veu alta. Manteniu l'atenció centrada en vosaltres mateixos.

Diré unes quantes frases, i fare una pausa entre frase i frase, així podreu notar com us sentiu amb cada cosa que dic. Notar que us passa en el cos.

Us he portat una cosa

Demana que si estan en cercle posin les mans enrera.....deixar les pances.....

*Una cosa per menjar*

*Imagineu que pot ser?*

*He portat panses*

*En teniu dues*

**Preguntar què han notat amb cada frase.**

*Ara posaré dos panses a les mans de cada un però no us les mengeu encara. Només investigueu les panses com si fossiu un extraterrestre , com si no les haguéssiu vist mai, i ni tan sols sapiguéssiu que es poden menjar*

*Les tenim damunt el plamell, Primer mirem, què podem veure.....*

*Ara les podem olorar , apropant lentament la ma.....*

*Les podem tocar , amb els dits.....*

*I ara fins i tot les podem escoltar,.....si les acosteu a les orelles i les apreteu una mica fent les rodar.....*

*I ara finalment la podem començar a tocar amb la punta de llengua, a posar a la boca, pero ens la menjarem molt poc a poc, podem trigar un minut a menjar-la, però no la trageu ni la mastegueu encara !*

*Noteu com se sent a la vostra boca, si te algun gust...*

*I ara podem començar a mastegar-la molt poc a poc, notant tot els gustos, si els gustos van canviant cada vegada que mosseguem, molt poc a poc, penseu que sou extraterrestres i no ho heu fet mai. I ara quan la traguem mirant de notar-la al màxim dins del vostre cos!*

**Indagació : com ha sigut menjar així? Alguna cosa que hagueu descobert sobre les panses? Com seria menjar mes conscientment ? Què podria canviar de la teva manera habitual de menjar?**

## 5.5 MINDFULNESS DEL MOVIMENT. CÀMERA LENTA

### MINDFULSCHOOLS

**EDAT: >6ANYS - NIVELL: SUPERIOR**

**Tothom ha de tenir espai per moure's, si no es disposa d'un espai diàfan , si es pot apartar taules i fer un cercle al voltant.**

Introduir pràctiques d'atenció al moviment pot ser un repte en un entorn escolar i a la vegada una gran oportunitat per fer més accessible l'experiència als nanos per qui la quietud és difícil. Tot i així a mi m'agrada introduir-lo quan el nano o el grup ja te una certa pràctica, s'han acostumat a practicar plegats i s'ha generat un cert clima de

confiança i complicitat.

*És més fàcil estar ben atents i fer mindfulness quan estem quietes, però avui com que ja en sabeu molt crec que podem provar de fer mindfulness movent-nos, però ho farem d'una manera molt especial..... a càmera lenta! Sabeu què és a càmera lenta? Doncs si com a vegades surt en els dibuixos o als partits de futbol, doncs avui aprendrem a moure'ns així per tal de poder estar ben atents al nostre cos mentre ens movem.*

*Ens posem asseguts en la nostra postura atenta (cos atent) i aixequem, molt lentament, els braços, ara posem tota l'atenció a les mans, a les puntes dels dits, i durant mig minut anirem acostant una mà cap a l'altra, com si volguéssim estrènyer una pilota entre les mans. Les tornem a separar i ara provem de fer aquest exercici però amb els ulls tancats, durant mig minut acostant les dues mans... Molt bé, algú ha notat alguna cosa?*

*Quantes vegades al dia ens posem de peu i ens asseiem? Moltes, .....doncs ara practicarem el fer-ho amb mindfulness. Però que ningú es mogui encara, primer us ho ensenyo jo i després ho feu vosaltres, ens posarem de peu ben a poc a poc estant ben atents a tot el que notem en el cos, mireu bé, per tal que ho podeu fer vosaltres després.*

*Aixecar-te ben a poc a poc explicant tot allò que notes mentre ho fas. Una vegada de peu, ensenyar a estar ben quiet, tancar els ulls i fer un parell de respiracions. Us podeu anar aixecant igual. Si ja estan en rotllana es pot fer la pràctica caminant en rotllana*

*Molt bé, aprendrem a caminar Mindful. Aixequem un peu, i el tornem a posar a terra, aixequem l'altre peu i el posem a terra, i ara intentem unir la respiració: aire entra, aixequem, aire surt, baixem, aire entra aixequem, aire surt baixem.*

*Ens girem: Aquesta vegada podem fer un petit pas, aire entra, aixequem, aire surt, baixem davant nostre, repetirem, provem tres passes així.*

*Ara respireu normalment i intenteu posar tota l'atenció als vostres peus, notar quan toca al terra, quan l'aixeques, notant la planta dels peus tant al terra com a l'aire.*

*Ara continuem caminant, fem unes poques passes, parem! Els dos peus a terra i fem una respiració ben fonda, notant el pes del cos, i tornem a caminar, una mica més ràpid, notant el terra, com si li volguéssim fer pessigolles al terra, tornem a para, i fem un respiració, i ara tornem a la rotllana .....*

*Indagació : Que heu notat? Perquè creieu que cal anar a poc a poc quan aprenem a moure'ns fent mindfulness? Sabíeu córrer quan vau néixer? Doncs amb mindfulness és igual primer hem d'aprendre poc a poc, quan ja podem estar ben atents aleshores podem anar més ràpid.*

*I perquè creieu que ens pot servir fer mindfulness en moviment? Doncs quan ens movem i estem ben atents no ens fem mal, ni al nostre cos, ni fem mal als altres, no xoquem quan caminem o correm. Quan fem una fila no és tan avorrit, podem estar ben atents al nostre peu al terra. Pots jugar a fer pessigolles a la terra.*

## 5.6 OPCIONS DE MOVIMENT RÀPID

Per quan es necessita una mica de moviment, aquesta pràctica d'Still Quiet Place és un clàssic i no he conegut grup que no s'hagi deixat endur per la força i l'energia de les tempestes i després no hagi conegut la calma .

### Alga

**EDAT: TOTES - NIVELL: BÀSIC**

Tothom ha de tenir espai per moure's sense topar amb el veí

*Imagina que ets una alga amb els peus ben enganxats a la roca, el cos es deixa portar per les corrents marines i per les onades.*

Cadascú d'entrada pot estar en el seu propi mar, alguns mes en calma, altres més agitats.

*Però de sobte de lluny es veu arribar una gran tempesta, i el vent és cada vegada més fort i les onades cada vegada més grans, l'alga va d'un costat a l'altre, mirant de no desenganxar-se ! ..... Però fins i tot les pitjors tempestes acaben passant, i poc a poc el vent va amainant i les onades es van fer més fluixes, més suaus, més lent, fins que l'aigua es queda més en calma, i poc a poc amb la marea es va retirant, l'alga va caient fins a quedar reposant sobre la roca.*

*Què notes quan estàs en calma? Pots notar la teva respiració ara ? On? Com sents el cos ara?*

### Botó de Pausa

**EDAT: TOTES NIVELL: INTERMEDI**

Tothom ha de tenir espai per moure's sense topar amb el veí

Pels mes petits sempre que ja estiguin familiaritzats amb la campana com una manera de parar se'ls hi pot proposar moure tot el cos com si tinguessis aranyes que corrèssin pel cos i , quan sentin la campana. Parar.

*Queda't ben quiet, tant com puguis , com una estàtua, no cal que facis res mes, només notar com et sents per dins , com et sents, cansat, content, nerviós .....alguna part del cos que es mogui? alguna que estigui quieta? ....*

Deixar que comparteixin, es pot repetir un parell o tres de vegades segons les necessitats i l'energia del grup.

## 6. SOBRE MINDFULNESS I L'ATENCIÓ ALS PENSAMENTS

**L'objectiu en l'observació dels pensaments és aprendre a identificar-los com un fenomen mental sense prendre'ls per la realitat, sense necessàriament creure que són certes.** A vegades tens pensaments que ajuden i els pots fer servir , a vegades tens pensaments que no ajuden i els pots aprendre a deixar anar. Et pots adonar com són els teus pensaments i poder posar-hi una distància, ser conscient dels pensaments és una manera de no creure immediatament en totes les històries que explica el teu cap, com si escoltessis un conta-contes.



- A vegades tens pensaments que no vols tenir. Quan te n'adones que estàs pensant els pots deixar anar
- A vegades pots estar pensant en comptes d'estar escoltant a classe. Quan te n'adones pots decidir tornar a allò que s'està fent
- A vegades hi ha pensaments que tens una vegada i una altre. Quan te n'adones que són pensaments i res més pot veure si no et serveixen o si no cal que te'ls prenguis tan seriosament
- A vegades els pensaments que tens sobre tu , sobre els altres o sobre una situació no són certs, només son idees o una manera de veure les coses.
- A vegades un pensament, n'arrossega un altre o tota una cua d'altres pensaments i et porten a fer-te sentir d'una determinada manera.

Conèixer i aprendre a deixar anar els pensaments et pot proporcionar més calma mental , adonar-te de distraccions, inquietuds i preocupacions. També t'ajuda a adonar-te dels pensaments que estan darrera de comportaments que fins ara havien estat inconscients, reaccions fins ara automàtiques.

També és interessant **aprendre a reconèixer la "veu antipàtica"** que tots tenim

dins, que és una veu que ens jutja, és mandona , i desagradable i diu coses com :



- “Jo no puc fer això”
- “No els hi agrado”
- “Sóc tonto/tonta”
- “Segur que no em surt bé”

També acostuma a exagerar i sempre veu les coses de la pitjor manera:

- “Soc lleig”
- “Tothom m’odia, jo odio a tothom”
- “Això és impossible...”

**Un pensament que tens moltes vegades no és més cert que un que no has tingut mai.** Et pot ajudar saber que com més vegades penses una cosa més fàcil és que la tornis a pensar, com l'aigua que sempre corre pels mateixos llocs quan plou, la informació al cervell tendeix a passar pels llocs habituals, així anem creant “autopistes” per on és molt fàcil transitar i per on passem habitualment , són simplement patrons de pensament que es fan automàtics però no per això més certs, i que poden ser molt limitadors i una font de patiment.

*“Pesa més la paraula PLOMA o la paraula PLOM?”  
Piajet*

## 6.1 NOTAR I ANOTAR: POSAR L'ETIQUETA “PENSANT” I DEIXAR PASSAR

**EDAT: >8 ANYS - NIVELL: INTERMEDI**

L'atenció als pensaments i les emocions en adults se sol aprendre com a part de la pràctica de meditació asseguda o d'altres pràctiques. Per als nens i adolescents pot ser millor plantejar-ho com una pràctica separada perquè aprenguin a treballar-hi.

*El dia passat vam fer un exercici amb els ulls tancats d'observar com quan la ment se n'anava del moment present, podíem primer adonar-nos ( ah! estic pensant en el sopar....)*

*i tornar amb afecte la nostra atenció, cap un ancora, com pot ser la respiració o les sensacions del cos. Ara farem el mateix al principi i després explorarem com és això d'afegir el poder observar els nostres pensaments.*

Començar guiant una pràctica d'atenció a la respiració, cos i després anar introduint... quan la ment se'n va i ens adonem que ens hem perdut en algun pensament, mentalment posar l'etiqueta de "pensant" i amablement tornar a la respiració, deixant de banda el pensament. ... durant 3-5 minuts.

## 6.2 NOTAR PENSAMENTS PASSAT, PRESENT, FUTUR

### MINDFULSCHOOLS

**EDAT: TOTES - NIVELL: BÀSIC**

Abans es pot fer una "demostració" dempeus:

*Quan podem parar atenció a la nostra respiració, estem en el moment present. Però la nostra ment té l'hàbit d'anar-se'n al passat i al futur*

*Per exemple, diguem que aquí on estic ara és el present i estic intentant estar atenta a la respiració*

*Exemplifica-ho posant les dues mans sobre la panxa*

*però la meva ment comença a pensar en què hi haurà per menjar avui...*

*Desplaça el cos i la mà dreta cap a la dreta.*

La meva ment se n'ha anat a el...

*deixa'ls respondre*

*Sí. I quan m'adono d'això llavors porto la meva ment de nou a la meva àncora, a la respiració.*

*I estic una altra vegada mirant d'estar ben atenta ...*

*porta de nou el cos al centre i la mà dreta cap a la panxa i fes una pausa com si estiguessis molt atenta ...*

*i llavors la meva ment comença a recordar què va passar ahir a l'hora de l'esbarjo. Ah, la meva ment s'ha anat a el...*

*desplaça el cos cap a l'esquerra i la mà esquerra cap a l'esquerra i fes una pausa per a deixar-los respondre.*

*Sí. Me n'he anat al passat. Llavors, me n'adono i torno la meva atenció a la respiració, al...*

*Deixa'ls respondre – present. Totnant a desplaçar el cos al centre i a posar de nou les mans*



*a la panxa*

*Mans en l'abdomen, atenció en la respiració, estem en el present. Observem... Quan ve un pensament del passat la mà Esquerra es mou cap a la Esquerra, ... quan ve un pensament del futur, la mà dreta es mou cap a la dreta*

*deixa que practiquin i després de 3-5 minuts*

*Indagació : més pensaments de futur? de passat ? algun pensament que vulgueu compartir?*

## 6.3 BOMBOLLES DE SABÓ

STILL QUIET PLACE

**EDAT: TOTES - NIVELL: BÀSIC**

Repartir els pots de sabó i animar-los a fer bombolles i observar què passa. Algunes exploten, algunes cauen, unes són grans, petites, ràpides, lentes.... Deixa'ls que les observin durant 3 o 4 minuts.

Reflexió després amb ells:

*Us recorden les bombolles a alguna cosa que experimentem en la nostra ment?... S'assemblen en alguna cosa els pensaments i les bombolles de sabó?... Per exemple: podem veure com es formen, tant els pensaments com les bombolles de sabó.... Alguns pensaments o bombolles són més grans, uns altres més petits, alguns es mouen més de pressa, uns altres més a poc a poc, alguns xoquen, les bombolles i els pensaments, tard o d'hora desapareixen.*

*Amb la pràctica podem observar els nostres pensaments igual que observem les bombolles de sabó. Algú em pot dir algun pensament que hagi vist sorgir en la seva ment en els últims 10 minuts? Algun pensament que us hagi passat pel cap?... quan és el dinar, estic avorrit, a veure quan arriba el diumenge....*

Amb els nens més petits, simplement presentar la possibilitat d'observar els pensaments sense actuar deixant-nos portar per ells, és suficient.

## 6.4 NÚVOLS A LA MENT O LA MENT ALS NÚVOLS

STILL QUIET PLACE

**EDAT: >10 ANYS - NIVELL: SUPERIOR**

El símil dels núvols amb els pensaments és un clàssic però també es poden utilitzar altres símils o imatges pels pensaments a la ment, un riu que corre el trànsit a la ment, .....

*Recorda començar la pràctica en una postura còmode, estirat o assegut, amb l'esquena dreta, el cos relaxat, els ulls tancats, i portant la teva atenció cap a la respiració, als moviments de la respiració a la panxa, fent servir la respiració per anar a un lloc de calma interior, ..... que pots trobar sempre que vulguis seguint la teva respiració, estant-t'hi ben atent.*

*I ara pots començar a observar els teus pensaments, ....com apareixen, com si fossin núvols a la teva ment, com si fossin núvols que passen pel cel, potser pots observar els pensaments núvols arribant, passant i desapareixent, simplement respirant i observant, mirant-los.*

*Només cal que ho facis tant bé com puguis per senzillament observar-los mentre venen i van. ....i quan et trobis pensant, en comptes de mirant els pensaments, posant-te content i felicitant-te per haver-te'n adonat, i molt suaument acompanya la teva atenció de nou a la respiració .... I quan de nou et sentis preparat tornant a l'observació dels pensaments .*

*Et pots adonar de com son els pensament-núvols ....alguns potser són clars, suaus, brillants, altes en comptes més foscos, com de tempesta....alguns van sols, .....altres es mouen en grup,....alguns van lents....altres es mouen ràpid i en totes direccions, fes el que puguis per tal respirar i d'observar-los, amb curiositat, sense creure-te'ls o prendre-te'ls personalment, només cal que continuïs, respirant i mirant, observant-los.*

*Amb la pràctica hi haurà moments en que l'espai entre els núvols es fa gran i pots gaudir de moments o hi ha un cel ben clar,.....simplement respirant i observant .*

**Deixa un temps de pràctica ajustat a les necessitats del grup .**

*Aquests darrers instants torna a dirigir l'atenció a la respiració on et sigui més fàcil de notar per tal d'entrar en contacte amb la calma que sempre hi ha dins teu, respirant, i descansant.....respirant.*

Indagació : quants pensaments han estat amables / agradables? quants desagradables / antipàtics? Com eren els núvols e la teva ment? Com estava el cel?

## 6.5 A LA PARADA DE L'AUTOBÚS

B-MISP

**EDAT: >11 ANYS - NIVELL: SUPERIOR**

En aquesta pràctica aprenem a mantenir una relació més fluida i lliure amb els pensaments, reconeixent l'existència a vegades "torturant" de veus antipàtiques en el cap i com pots deixar-los passar, sense voler controlar-los.

De la mateixa manera que quan estem a una parada de l'autobús, no pots controlar

els autobusos que passen però no els agafes pas tots , sobretot no agafes els que van a llocs on no vols anar, no cal que et creguis i segueixis els autobusos/pensaments que no et porten on vols, que no t'ajuden en res. Però a tots ens ha passat que despistats ens hem trobat a un autobús que no volíem pujar, i en el moment en què te n'adones, què fas? Continues fins el final? .....Doncs baixar a la següent parada, això mateix pots fer-ho amb els pensaments , sempre pots deixar-lo anar.

*Pots practicar dempeus, com si estiguessis a la parada de l'autobús o bé assegut com vulguis, dirigint l'atenció cap a la part baixa del cos, com a arrelats a terra, sentint els petits ajustos que fa contínuament el cos per mantenir-se vertical. Pots anar tancant els ulls per estar més atent.*

*Quan estiguis llest, anar obrint l'atenció cap al flux de pensaments que van i vénen per la ment, mantenint el contacte amb el terra, deixant que passin, no cal pujar-hi . Observant el pensaments com autobusos que vénen i van , i quan notis que has pujat a algun , que se t'ha endut, sempre pots baixar , tornant a les sensacions del contacte amb el terra i a la respiració. És un només un pensament, els pensaments venen i van. No cal que tractis d'evitar-los , només reconèixer-los i practicar no deixar-te arrossegar. No cal seguir-los.*

*I ara diré unes paraules i pots observar quins pensaments sorgeixen i mirar de deixar-los passar....( amics, casa, Facebook, exàmens, notes, baralla, vacances) .*

*Veient com sorgeixen els pensaments, com arriben els pensaments autobús, i practicant estar ben arrelat a terra, deixa'ls passar, i si algun pensament t'ha arrossegat, pots baixar de l'autobús en qualsevol moment. Sentint de nou els peus , la respiració , el cos..... i quan vulguis pots anar obrint lentament els ulls.*

## **6.6 LA CAIXA DE LES PREOCUPACIONS. CONEIXENT I ESTABLINT UNA RELACIÓ AMB LES PREOCUPACIONS**

### SITTING STILL LIKE A FROG

#### **EDAT: TOTES - NIVELL: SUPERIOR**

Aquesta proposta pretèn ajudar a establir una relació més sana amb els pensaments que són recurrents. Cal fer èmfasis en la falta de consistència i de realitat de molts pensaments, i en la tendència de la ment a fer catàstrofes i a preocupar-se en excés.

Tria una capsa, la pots decorar si vols tipus "Spa de les preocupacions", on hi pots guardar els pensaments que et molesten , escrits en paperets o dibuixats o el que se t'acudeixi que els representa.

*Durant uns minuts (5-15 min ) al dia tingues el teu "moment preocupacions" , si els pensaments tornen una i altre vegada pot ser necessari dóna'ls-hi una mica d'atenció. Una atenció molt amable i investigar ....*

- *De què tracten?*
- *Tenen a veure amb el fracàs, opinions, situacions passades o coses que et fan por?*

*Durant aquests temps dona a les teves preocupacions tot l'espai i atenció que calgui i necessitin, observa-les. Escriu coses sobre elles que consideris importants:*

- *Qui és l'actor/actriu principal de les teves preocupacions?*
- *Pots mantenir un diàleg o entrevista amb les pensaments....preguntar....perquè tornes una i altra vegada? Em pots explicar alguna cosa més d'aquest assumpte?*
- *Els pots dibuixar*
- *Considerar què necessitaries i qui et podria ajudar.*

*Com més coneguis el funcionament dels pensaments millor els podràs manejar.*

*Passat el quart d'hora posa'ls de nou a la Caixa, guarda-la i continua fent el que vulguis.*

*Si les preocupacions apareixen durant el dia o per la nit, aleshores els hi pots dir: Ara no, gràcies .....després ja t'observaré.*

## 7. SOBRE MINDFULNESS I LES EMOCIONS

### Les emocions principals són:

Felicitat, por, ira, tristesa,  
sorpresa, fàstic...

Les emocions són part de la vida de tots els mamífers. Ens ajuden a sobreviure ja que ens permeten detectar amenaces, fer front als reptes i dificultats i a connectar amb els altres.

Quan no suprimim les emocions (les fem petites) o les magnifiquem (fem grans) tenen un ritme natural. Apareixen, tenen el seu pic i desapareixen, com les ones al mar.

*“Les emocions no expressades no moren mai. Estan enterrades vives i apareixeran més tard de forma encara més lletja.”*

*Sigmund Freud*

**El pic d'una emoció s'anomena el període refractari**, en aquest moment estem totalment “segrestats” per l'emoció i no podem pensar clarament.

Tots, grans i petits, tenim formes habituals de relacionar-nos amb les emocions i sentiments. Sense *mindfulness*, sense la nostra capacitat d'atenció, la majoria tenim el costum de viure-les bé negant-les, ignorant-les, suprimint-les, reprimint o bé expressant-les de forma poc adequada, sentint-nos sobrepassats per l'emoció.



Com quan proves d'enfonsar una pilota de goma a l'aigua, com més ho intentes amb més força la pilota resorgeix, de la mateixa manera funcionen les emocions. Per aquells amb tendència a ignorar o suprimir l'emoció la capacitat de parar i posar-se en contacte amb el cos i l'emoció ens pot ajudar a relacionar-nos amb amabilitat i curiositat cap

a les nostres emocions i per tant ser emocionalment més fluids i naturals.

Per aquells amb tendència a ser controlats per l'emoció, a deixar-se portar, el parar i notar l'emoció ens pot ajudar a regular-ne l'expressió, minimitzant l'impacte que l'impulsivitat pot tenir en un mateix i en els que ens envolten.

En conjunt es tracta **d'aprendre a tenir emocions sense que les emocions et tinguin a tu**, el



### Practicar la regulació emocional: RAIN

**R** Reconèixer l'emoció, trobar el nom que millor li escau.

**A** Acceptar – Acollir - Abraçar, estar amb les sensacions en el cos, a la respiració, portar l'atenció a la part baixa del cos, abraçar. Deixar de banda buscar perquè, culpables ...Cuidar i cuidar-se en l'emoció. Deixar-la ser.

**I** Investigar, amb calma, observar patrons, entendre condicionaments, pors, judicis.

**N** No Identificar-se, saviesa: veure el procés de forma impersonal. L'emoció es manifesta, treure el jo...

que vol dir aprendre a ser-ne conscients sense deixar que controlin el teu comportament, **no pots controlar el fet de tenir o no una emoció , però si pots decidir com respondre i actuar de forma sàvia per a tu**. No pots aturar les onades però pots aprendre a fer surf.

## 7.1 EL TREATRILLO DE LES EMOCIONS

MINDFULSCHOOLS

**EDAT: TOTES - NIVELL: BÀSIC**

Podem ser conscients de qualsevol cosa: en escoltar, en mirar, en respirar, en pensar. També podem adonar-nos conscientment de les nostres emocions.

*Qui vol dir-me el nom d'una emoció? (aixecant la mà primer) Farem una llista amb algunes emocions.*

*Fes una llista amb ells en veu alta*

*La majoria de nosaltres hem experimentat totes aquestes emocions. Adonar-nos que estem vivint aquestes emocions pot ajudar-nos. Si l'emoció ens fa sentir bé, podem apreciar-la més. Si l'emoció ens fa sentir malament, podem decidir com respondre-hi.*

*Per a portar més consciència a les emocions, tria a un alumne perquè es posi davant de la classe. Digues-los a tots que li diràs a cau d'orella una emoció, i que la representarà. Digues-los que poden aixecar la mà si volen dir l'emoció que creuen que és. Recorda'ls que no la diguin fins que no els donis la paraula.*

*Digues-li a cau d'orella una d'aquestes emocions: feliç, enfadat, espantat, sorprès, nerviós, avorrit, decebut, confós, etc...*

*Deixa que representi l'emoció. Els altres poden aixecar la mà per endevinar què està sentint l'estudiant. Deixa que alguns ho diguin per ordre quan tu els hi ho indiquis.*

*Quan hagin encertat pregunta'ls:*

*Com has sabut que estava (trist, enfadat...)? Què has vist en ell? On sents aquesta emoció en el cos; com sap el teu cos que estàs (feliç, enfadat, espantat)?*

*Pot ser que t'expliquin gestos o que facin gestos ells mateixos. Convida a tots a posar aquesta cara i que notin què hi ha en aquests gestos que et diuen que és una cara espantada, o enfadada o ....*

*Repeteix-ho segons el temps del qual disposis.*

**Pots afegir la següent conversa amb les classes que estiguin preparades.**

*Com serien els batecs del cor si estiguessis enfadat? Anirien de pressa o a poc a poc? El cos estaria tens o relaxat? Què passaria en la ment? Tindries pensaments agradables o tindries pensaments desagradables? Imagina't que sents totes aquestes coses. Ara pot dir "enfadat, enfadat" en la teva ment. Això seria ser conscients de la nostra ira.*

**Fes-ho així amb diverses emocions, acabant amb una agradable. Digues-los que ara ja estan llestos per a ser conscients / practicar *mindfulness* la pròxima vegada que tinguin una d'aquestes emocions.**

*Tots ens enfadem alguna vegada, o ens sentim frustrats, decebuts, avorrits, feliços.... Totes aquestes emocions són naturals.*

*Mindfulness no fa que les emocions difícils desapareguin. No podem controlar quan comencem a sentir-nos enfadats i quan s'acaba. Si poguéssim, fariem que parés no? Mindfulness ens ajuda a ser pacients amb les emocions difícils, perquè puguem prendre decisions que ens ajudin i no decisions que ens facin més mal.*

## 7.2 EXERCICI DEL TEMPS EN EL TEU INTERIOR

B-MISP



**EDAT: TOTES - NIVELL: BASIC**

*Pensa quin és el temps en el teu interior ara, com és el teu temps interior ¿ et sents relaxat i brilla el sol? O està el cel ple de núvols i caurà un aigua, una tempesta? ... Què sents realment? ..... pot ser ventós? Pluja? Gris? Emboirat? Què descriu millor com et sents...I quan ho notis, ho deixes ser tal com és, no cal que ho canviïs, et pots quedar per un moment experimentant aquesta sensació. De forma amable i curiosa observes els núvols, la llum*

*brillant del cel amb sol o els colors foscos de la tempesta. Està bé així. Els estats d'ànim, les nostres emocions, canvien per si mateixos. No has de fer res perquè canviïn.....*

Exercici de dibuixar el temps que fa ara en el teu interior. O ensenyar dibuixos i preguntar aixequen la mà els que us sentiu amb un estat d'ànim més prop del sol... de la pluja i repetir en altres moments de la classe.

Una forma senzilla d'aproximar com estàs per dins , si la imatge del temps resulta difícil es pot preguntar:

*Si estiguessis d'un color, de quin color estaries? Pot ser més d'un color, .....de quin color està el cap? De quin color està el cos?*

## 7.3 CONVERSA BOLA DE NEU LES EMOCIONS CANVIEN

*Creieu que les emocions canvien o són sempre igual? Estem tranquils brilla el sol i de sobte ens enfadem, o tristos i tot es confon en el nostre interior, hi ha una tempesta.... Però podem ser pacients amb les nostres emocions igual que si som pacients els flocs de neu cauen i la tempesta es calma. Ha d'haver-hi tempesta i ha d'haver-hi calma les dues coses....*



## 7.4 INTIMANT AMB LES SENTIMENTS

### STILL QUIET PLACE

#### EDAT: TOTES - NIVELL: INTERMEDI

Aquesta pràctica sovint permet entrar en una intimitat més gran amb emocions o sentiments difícils amb els que evitem entrar en contacte. És important donar temps tant per la pràctica com per recollir l'experiència i establir un diàleg amb el que sorgeixi, sent molt conscients que la nostra tasca és acompanyar cap a una relació més sana i serena amb la realitat de les coses tal com són i no pas solucionar o canviar res, ni mirar de salvar ningú de la seva pròpia experiència.

*Practicar mindfulness i estar atent a la respiració et pot ajudar molt quan tens sentiments i emocions molt fortes, per exemple quan estàs molt enfadat, o tens molta por, o estàs enyorat, et sents sol/sola o fins i tot quan estàs molt content. Et permetrà tenir els teus sentiments, sense que els teus sentiments et tinguin a tu. No es tracta de fer veure que tot està bé, o que seria millor si no et sentissis com et sents.*

*Pots començar assegut o estirat en una posició còmode i portant l'atenció allà on et sigui fàcil notar la respiració, potser a la panxa, sentint com s'infla una mica o es desinfla una mica. I quan estiguis llesta notant com et sents en aquest moment. Et pot ajudar posar un nom a com et sents..... alguns sentiments tenen noms comuns com enfadat, content, trista, altres tenen noms que poden ser més estranys com ....tempesta, o buit, o bombolleig o pedra.....mira de notar-ho en el cos, sentint com és el sentiment en el cos, on viu ¿ a la panxa, al pit, al cap, a algun altre lloc,.....es gran o és petit? Està quiet ¿ o es mou?....respirant i sentint . Descobrint aquest sentiment..... pots veure si te un color? si tingués un color quin color seria? Seria una mescla de colors? Sigui com sigui està bé..... pots mirar d'esbrinar si el sentiment te un so....quin so seria..... molt silenciós? Molt sorollós? .....com li agradaria expressar-se?....pot ser li pots preguntar suaument si necessita alguna cosa de tu? Que necessitaria? ..... i escoltar molt atentament la resposta.....mira si pots donar-li allò que necessita, o si més no fer-li saber que ho has escoltat i que l'entens..... I quan estiguis preparat tornant de nou a la respiració allà on et sigui fàcil de notar .... I recorda que pots tenir qualsevol sentiment i emoció sense que ella et tinguin a tu.*

Deixar un temps sempre que sigui possible per expressar l'experiència, es pot dibuixar, o bé trobar altres formes d'expressió com el moviment, la veu, etc...

## 8. MINDFULNESS O EL VIATGE DE LA REACCIÓ A LA RESPOSTA

Per mi un dels grans descobriments que he fet a través de la pràctica de l'atenció plena és que entre un l'estimul i la reacció hi ha un espai on , si estic prou present i ancorada , puc triar una millor resposta, una millor resposta per a mi i també una millor resposta pels altres, més sàvia, més amable i més creativa.

Per molts la reacció habitual està plena de culpa o judicis, davant una situació estressant, que jo o la meva amígdala detecta com una amenaça, puc reaccionar de 3 maneres automàtiques, les 3 F's ( de l'anglès Fight, Flee, Freeze)



- Si tinc una amígdala més aviat de boxejador la meva reacció serà bé barallar- me, lluitar, insultar, cridar, .....
- Si tinc una amígdala més aviat de corredor la meva reacció serà bé fugir, fer-me fonedís/sa, dir el que l'altre persona vol sentir.
- Si tinc una amígdala més aviat d'estàtua em quedaré paralizada, sense saber ni què fer ni què dir, esperant que tot plegat passi.

És molt possible que, sigui com sigui que reaccioni automàticament segons com tingui la meva amígdala, cap de les reaccions sigui satisfactòria ni em faci sentir bé, potser em quedo em sentiment de culpa o de ràbia per haver dit o fet , o per no haver dit ni haver fet, tot això amant una bona dosi de judicis contra mi mateixa, que diuen que sóc o un desastre o un monstre o bé cap a l'altre persona o la injustícia de la situació.

*“Tot se li pot prendre a un home, menys la darrera de les llibertats humanes, elegir la resposta davant d'unes determinades circumstàncies, triar el seu propi camí. “*

*Viktor Frankl-Psiquiatre*

Així doncs, bona part del que fem quan practiquem mindfulness és mirar de notar, trobar i engrandir aquest espai entre estímul i la reacció per tal de poder transformar i crear una millor resposta. Explorar nous camins amb consciència.

## 8.1 CREANT ESPAI ENTRE ESTÍMUL I RESPOSTA

### MINDFULSCHOOLS

#### EDAT: TOTES - NIVELL: -

*Quants de vosaltres heu fet alguna vegada alguna cosa de la que després us heu penedit?  
O us agrairia no haver fet?*

*Mans enlaire si alguna vegada molt enfadada o enfadat has trencat alguna cosa? O empès a algú? O cridat o insultat? I després hauries preferit no haver-ho fet?*

*O us ha passat alguna vegada que mentre ho estàs fent, ja estàs pensant, oh no.....i vols parar però tot i així sembla que no pots evitar-ho..?*

*Doncs amb mindfulness podem practicar a crear per poder respondre millor tot i tenir una emoció molt forta com la ràbia.*

*Suposem que aquesta és la meva ràbia ( aixecar el dit d'una ma) i aquesta es la meva reacció ( aixecar un dit de l'altre ma i posar-lo enganxat) . Quines coses acostumem a fer quan estem molt enfadades o enfadats (deixar que donin respostes.....cridar, insultar, pegar, ..., obrir també a altres opcions com fer veure que no passa res, ...)*

*Quan no coneixem mindfulness i no sabem com ser conscients sembla que estiguin ben enganxades l'una a l'altre. Però quan ja coneixem mindfulness , la nostra atenció plena amable es posa enmig ( entre els dos dits), quines serien altres maneres d'actuar quan estàs sentint rabia o enuig si aconsegueixes no cridar o pegar tot d'una? Quines coses que hem practicat a mindfulness creus que poden ajudar?*

#### *Deixar que donin respostes*

#### **Tot es pot resumir a: PROA**

- Parar**
- Respirar**
- Observar**
- Actuar**

Amb *mindfulness* aprenem a tenir paciència amb les emocions desagradables, i amb les coses desagradables que ens passen que no podem canviar, per exemple, No podem triar enfadar-nos o no, però si que podem triar com actuar per tal de prendre decisions i actituds que ens ajudin més que no pas ens facin mal.

## 8.2 COM RELACIONAR-NOS AMB ALLÒ DESAGRADABLE

STILL QUIET PLACE

**EDAT: TOTES - NIVELL: -**

A la vida de tota persona hi ha coses que no ens agraden que són desagradables i voldríem que fossin diferents, algunes les podem canviar, i està molt bé fer-ho, altres canvien soles a vegades cap a millor, com nosaltres volem, altres vegades cap a pitjor, altres no depenen de nosaltres, estan més enllà del nostre abast, no sempre podem controlar tot allò que ens envolta.

### La fórmula del malestar:

$$M=D \cdot R$$

**M**= com de mal ens fa una cosa, quant de malestar sento

**D**= com de desagradable és en si mateixa una situació

**R** = la rabia que em fa, quan donaria per tal que fos diferent.

Pots demanar que els comparteixen coses que els molesten , sovint és fàcil que ho comparteixin .... Per exemple fer deures

I demanar que diguin del 1-10:

Com desagradable es en si mateix ....fer deures, el fet d'estar assegut/asseguda fent deures, .....per tal de donar un ordre de magnitud pots compartir que per tu un 10 seria que tu o algú que estimes estigués molt malalt.

Aleshores pot ser que decideixin que: fer deures és desagradable un 5

I demanar del 1 al 10 quanta ràbia els fa haver-los de fer quan no els hi ve de gust: ..... potser un 9

Així que una cosa que es desagradable un 5 genera un malestar  $5 \times 9 = 45$ .

A partir d'aquí es pot generar una reflexió sobre quina es la possibilitat d'actuar sobre la R (ràbia, resistència,...) si la podem fer més petita, ser més pacients o acceptar més per tal de tenir una vida més agradable, no cal que t'agradi fer deures, només cal mirar que et faci menys rabia fer-los , acceptar com son les coses en un moment determinat també et pot permetre trobar altres maneres d'actuar. Per exemple parlar amb els companys i amb els professors , demanar ajuda, etc...

## 8.3 TREBALLAR AMB LA INCOMODITAT

### LEARNING TO BREATHE

**EDAT: >11 ANYS NIVELL: SUPERIOR**

El propòsit d'aquesta pràctica és ajudar els alumnes a experimentar les emocions en el cos i en la ment, veure com sorgeixen i desapareixen, i ajudar-los a entendre que poden simplement observar l'energia d'aquestes emocions sense deixar-se portar per elles. Tenen un lloc segur (com la respiració o sentir les plantes dels peus) on poden tornar si ho necessiten.

Es tracta de demanar-los que observin les seves reaccions i que practiquin el no reaccionar davant la incomoditat lleu que puguin experimentar durant l'exercici. L'activitat és curta. Es tracta d'experimentar amb l'avorriment, la frustració o l'impuls a no estar quiet que pot sorgir quan ens asseiem quietos i en silenci. Així estan treballant el mantenir la concentració a les classes, o fer alguna tasca que els resulta avorrida o estar atent quan es prefereix fer una altra cosa. L'exemple d'una incomoditat lleu pot ser quan alguna cosa és difícil de fer (com els deures d'una assignatura que no ens és fàcil), o quan no podem fer el que volem en el moment (com respondre a un missatge de text).

En la conversa després de l'exercici, els professors poden fer la connexió entre experimentar una petita incomoditat i les emocions que sorgeixen i que es poden gestionar amb *mindfulness*. La manera de gestionar emocions incòmodes s'aplica a molts sentiments incòmodes com a ira, tristesa, dolor físic, gelosia, frustració, por, etc. Es tracta de treballar des de la curiositat i la cura.

És important centrar la conversa en l'experiència de les emocions com a energies que van canviant i no tant en els detalls específics de situacions passades. El que importa és l'experiència genèrica de l'emoció, no les històries personals sobre els sentiments. ..

Si volem experimentar la nostra fortalesa interior, necessitem adonar-nos de les nostres emocions. Podem intentar parar-les o amagar-les, però això no resulta molt eficaç. Podem estar atents a les nostres emocions, a com arriben i se'n van. No necessitem analitzar-les o donar-hi voltes. Es tracta de notar-les en el cos i adonar-nos què ens passa quan arriben i quan canvien. Podem pensar en les emocions com a ones que podem aprendre a surfejar, que vénen i van. Mentre ho fem podem quedar-nos en calma. Notar les nostres emocions i aprendre a gestionar-les és alguna cosa que es desenvolupa amb la pràctica. Aquesta habilitat ens pot ajudar a saber manejar-nos millor en la vida per a viure més plenament. Aprenem a reconèixer els

pensaments i les emocions que ens afecten, conrear ser amables amb nosaltres mateixos en deixar-les anar i venir, com surfejant les ones.

*Asseu-te còmodament...fes unes respiracions.*

*Deixa que l'atenció descansi en la respiració. Quan la ment se'n vagi i te n'adonis, amb delicadesa porta-la de nou a les sensacions de la respiració....*

*Us aniré guiant i mentre fem aquesta activitat, intenta notar el que passa pel fet d'estar aquí assegut. Nota els pensaments que vénen i van, nota quines emocions vénen i van, nota les sensacions en el cos. Estarem aquí asseguts en silenci per uns moments. No diré res en aquesta estona i es tracta de notar el que va passant, pensaments, sensacions, etc... Nota potser sensacions incòmodes en el cos o que la ment comença a tenir, pensaments de voler acabar...*

*Pausa de 2 o 3 minuts. (l'important és que de temps suficient perquè sorgeixi avorriment o incomoditat en el cos o en la ment. El professor és el que ha d'avaluar el temps necessari)  
.... Després....*

*Parant esment ara a l'impuls potser de moure't, on el sentis en el cos?*

*Pausa*

*Com és aquesta l'experiència, potser incòmoda que estàs sentint ara, es mou? És intensa o suau?*

*Pausa*

*Potser estàs notant avorriment. On ho sents en el cos?*

*Pausa*

*Potser canvia quan li vas parant esment?*

*Deixa que aquesta experiència d'avorriment o impuls de moure's vingui i se'n vagi, com ones que puguen i baixen. No intentis bloquejar-ho o fer que desaparegui. No intentis tampoc alimentar-ho. Observant-ho amb curiositat.*

*No has de deixar-te portar per això. Pots acostar-te a això des de la curiositat sense que t'arrossegui. Pots dir-te a tu mateix, puc sentir el que estic sentint, avorriment, inquietud i notar com va canviant, si és que canvia....*

*Campana.*

## 8.4 CONFIAR I DEIXAR ANAR: L'ARBRE DELS DESITJOS

SITTING STILL LIKE A FROG

**EDAT: >8 ANYS - NIVELL: SUPERIOR**

Per aquelles coses i situacions per les que no hi ha manera de trobar una solució , sempre queda confiar i deixar anar:

*Pots començar aquesta practica asseient-te o bé estirat, com estiguis més còmode. Portant l'atenció a la respiració allà on et sigui fàcil de notar. I quan estiguis preparat farem servir el cine interior, aquesta capacitat que tens de veure imatges al cap per anar a un lloc a la natura. Pot ser un lloc al que hakis estat alguna vegada o potser un lloc imaginar, imagina't on ets. Tranquil , en calma , a gust. Des d'on ets pots veure de lluny un arbre molt gran, molt especial, té més de 100 anys, es molt gran i fort, un arbre molt especial...és l'arbre dels desitjos. El tronc és gruixut, amb una branques grans i obertes on estan començant o sortir les fulles.*

*Damunt les branques, si t'hi fixes bé, veuràs que hi ha coloms, molts coloms blancs, cada un dels coloms pot fer que facin realitat un dels teus desitjos, no ara mateix, sinó quan arribi el moment oportú. No tots els desitjos sinó aquells que siguin desitjos del cor i que siguin importants per a tu.*

*Et pots prendre el teu temps pet tal que del fons del cor, sorgeixi un desig, sense pensar-hi, només deixa que sorgeixi, encara que et sorprengui.... també pot ser un sentiment, una imatge, una idea.....què és el que et ve al cap? .....*

*Si ja ho tens pots cridar molt fluixet a un dels coloms, sense que ningú més et senti i deixes que el colom es pari sobre la teva ma.....te la pots apropar al cor, i aquí li fas saber el teu desig, segur que el comprendrà. Dóna-li el teu desig al colom , i obrint la mà , la pots deixar anar,.....la pots veure sortir volant lluny, cada cop més lluny.....va camí de fer realitat el teu desig, potser no avui, o demà, potser no de la forma que t'imagines, potser d'una manera que no et pots ni imaginar encara.*

*Un dia, potser quan ja no hi pensis, te n'adonaràs..... tingues confiança, confia i deixa anar el desig i les imatges que van amb ell. I quan soni la campana pots obrir els ulls.*

**Es pot fer una ronda de compartir o oferir la possibilitat de dibuixar la història en funció de les edats.**

## 9. SOBRE MINDFULNESS I L'AMABILITAT

Sovint quan comencem a practicar *mindfulness* més enllà de la calma i el benestar **descobrim una part de nosaltres fosca**, que no ens agrada i que ja no podem ignorar o reprimir: la veu crítica ens persegueix, les emocions més difícils i desagradables se'ns enganxen i ens acompanyen, pensaments recurrents acaben tenyint la realitat i això potser acaba en el cos en forma d'una contractura, d'un mal de cap....

En mig de la tempesta del dia a dia, en mig del patiment que pot aparèixer com el més gran dels desastres o la més insidiosa insatisfacció, la invitació és a cultivar, a inclinar, a invitar a la ment les qualitats que a vegades semblen llunyanes, semblen de super herois, però que trobem en cada un dels éssers humans que viuen en el planeta, que formen part de la natura de la que estem fets.

Els grans remeis pel dolor, diuen els savis, són petits gestos plens d'amabilitat, de bondat, de gratitud, de generositat, de compassió i d'equanimitat, tant cap a nosaltres mateixos com cap als altres.

*"No hi ha estranys en aquest món, només  
amics que encara no has conegut."*

*Halldor Mar*

### 9.1 EL BOSC

MINDFULSCHOOLS



**EDAT: TOTES - NIVELL: INTERMEDI**

*Diuen els savis que els humans i els boscos ens assemblem molt. Quan mires un bosc, veus els arbres un al costat de l'altre, veus arbres separats, cada arbre és diferent, uns més alts, altres més baixos, uns troncs més primers, altres més gruixuts, uns amb fulles primes, o planes, o verd fosc o verd clar....*



*quan entrem a un bosc no se'ns acudeix pensar que seria més bonic o millor si aquest arbre no hi fos, o si fos diferent de com és . Cada arbre forma part del bosc i, tot i que a la superfície es veuen separats, com creieu que és si mirem sota terra ? com estan les arrels?*

*deixa que contestin...*

*exacte les arrels estan totes entortolligades, tots els arbres estan units els uns amb els altres per una xarxa que sovint ens és invisible, si no mirem en profunditat.*

*Doncs així som les persones també tot i que podem semblar éssers separats els uns dels altres estem tots plegats units per fils invisibles com els arrels dels arbres, tots formem part d'una xarxa on tots som importants i únics, on cada un de nosaltres té el seu lloc.*

Pots unir aquesta explicació amb la pràctica de l'amabilitat cap als altres...

## 9.2 BONS DESITJOS I AMABILITAT CAP ALS ALTRES

MINDFULSCHOOLS

EDAT: TOTES - NIVELL: INTERMEDI

*Et pots asseure , quiet, i aixecant la ma, avui la posarem sobre el nostre cor. Ara, deixem que se'ns tanquin els ulls i imaginant-vos algú que veieu quasi cada dia i que us poseu molt contents quan/ cada cop que el veieu.*



*Imaginant que aquesta persona està molt sana i es forta. Imaginant que aquesta persona està molt contenta, que somriu. Potser està fent una cosa que li agrada molt Imagina que està envoltat de calma i tranquil·litat, i que sent també en el cor aquesta calma i tranquil·litat*

*Ara provarem d'enviar pensaments amables, bons desitjos cap a aquesta persona. Primer, deixarem que el nostre cor s'ompli d'amabilitat, de pau , d'amor, tant, tant ple, que gairebé estigui a punt d'explotar. I enviem tot aquest bons sentiments, aneu repetint mentalment després meu:*

***Desitjo que estiguis sa i fort, que siguis feliç, que estiguis tranquil i en pau.***

*Ara jo em quedaré callada durant uns segons i vosaltres podeu anar deixant que tots aquests bons pensaments vagin del vostre cor al seu.*

Deixa 2-3 minuts en funció del grup i després obre un espai per compartir...

*Aixequen la mà si algú ens vol dir a qui ha escollit i com s'ha sentit quan li ha enviat bons*

*pensaments.*

Sovint comentaran que se senten contents, calcats, relaxats,.....si hi ha un fort sentiment de felicitat a la classe cal destacar que només ha calgut un minut per tenir aquesta sensació.

### 9.3 BONS/AMABLES PENSAMENTS CAP TU MATEIX

MINDFULSCHOOLS

EDAT:TOTES - NIVELL:INTERMEDI

Si el temps ho permet.

*Però també ens podem enviar bons desitjos a nosaltres mateixos.*

Per els mes petits: auto-abraçada:

*Necessitarem les dos mans, les dues mans enlaire, i ara les podeu posar al vostre voltant per donar-vos una abraçada.*

Per la resta:

*Anem tancant els ulls i ens enviarem els mateixos desitjos cap a nosaltres mateixos. Tancant els ulls i repetint després de mi.*

***Desitjo que jo estigui sa i fort, que sigui feliç, que estigui tranquil i en pau***

Es pot suggerir que es donin una auto-abraçada cada vegada que els vegis com a inici o tancament. Després, conversa amb ells:

*Et notaves disposat a desitjar-te coses bones per a tu mateix? Si no, què s'interposava? T'ha agradat fer-ho o t'ha resultat difícil? Què senties quan et repeties la frase?...*

Només es tracta de recollir les respostes, potser assenyalant que la pràctica és un bon antídote per a la ment crítica

### 9.4 DIARI DE GRATITUD



Pots demanar als teus alumnes que pensin en alguna cosa per la que es senten agraïts/ agraïdes, que pot ser molt senzilla o semblar molt petita, tant petita que si no hi estem atents pot passar desapercibuda: el sol a la cara, una broma d'un company, algú que t'ha ajudat amb una cosa que no entenies, l'entrepà ...

Podeu acabar creant entre tot/es el sol de la gratitud que brilla en totes direccions!

## 10. RESUM DE LES ACTIVITATS PROPOSADES

\*Adolescents >11 -12 anys

	BASIC	INICIAL	INTERMEDI	SUPERIOR
ATENCIÓ	Cos atent Coneixent el teu cervell	Atenció als sons		
RESPIRACIÓ	Respiració esfèrica Respiració digital Molinet de vent	Troba la teva ancora Respiració amb pedra o peluix <i>Atenció respiració adolescents *</i>		
ATENCIÓ AL COS	Alga Contracció relaxació	Boto de pausa	Exploració corporal Menjar conscient	Camara lenta
ATENCIÓ ALS PENSAMENTS	Passat/present/futur Bombolles sabó	Etiqueta-pensant	Núvols a la ment	<i>Parada autobús *</i> Caixa de les preocupacions
ATENCIÓ A LES EMOCIONS	Teatrillo de les emocions	Temps al teu interior	Intimant amb l'emoció	
REACCIÓ O RESPOSTA	Esdeveniments agradables Esdeveniments desagradables	Reacció o resposta	Forats i nous carrers La fórmula del malestar	<i>Treballant amb l'incomoditat*</i>
AMABILITAT I COMPASSIÓ		Gratitud	Bons desitjos	Generositat

## 11. PRINCIPALS REFERÈNCIES

- MINDFUL SCHOOLS

<http://www.mindfulschools.org/>

- STILL QUIET PLACE CURRICULUM

<http://www.stillquietplace.com/>

- LEARNING TO BREATHE

<http://learning2breathe.org/>

- HEALTHY MINDS ( UNIVERSITY OF WISCONSIN)

<https://centerhealthyminds.org/>

- MINDFULNESS IN SCHOOLS PROJECT (.B)IN UK

<http://mindfulnessinschools.org/>

- ELINE SNEL: ACADEMY FOR MINDFUL TEACHING (HOLLAND)

<http://www.elinesnel.com/es/>

- EDUCACIÓN UNIVERSAL:

<http://www.compassionandwisdom.org/>

- DESPERTAR DE LA CONCIENCIA A TRAVÉS DEL CUERPO. ATB

<https://despertardelaconciencia medianteelcuerpo.wordpress.com>

## 12. BIBLIOGRAFIA RECOMANADA

- Kabat-Zin, J. *Vivir con plenitud las crisis*. Madrid : Ed. Kairós
- Willims M., Teasdale, J., Segal Z., y Kabat-Zin, J.( 2010) *Vencer la depresión*. Ed. Paidós
- D'ors, P. (2012). *Biografía del silencio*. Madrid: Siruela.
- Germer, C. (2011) *El poder del mindfulness*. Madrid:Kairós
- Hanh, T.N. (2007). *El milagro de mindfulness*. Barcelona: Oniro
- Muñoz, B. (2015). *Mindfulness funciona*. Penguin Random House (Conecta)
- Tolle, E. ( 2001). *El poder del ahora*. Madrid: Gaia
- Salzberg, S. (2018) . *Amor verdadero. El arte de la atención y la compasión*. Océano ámbar
- Ostaseski, F. (2017) . *Las cinco invitaciones. Descubre lo que la muerte puede enseñarnos sobre la vida plena*. Océano
- Deshimaru T. ( 2005) *Preguntas a un mestre zen*. Pagès Editors.
- Chodron, P. (1998).*Como Meditar* . Barcelona: Oniro.
- Flowers,S.,Stahl, B.(2013) *Vivir abiertos de corazón: Mindfulness y compasión para liberarnos de la desvalorización personal*. Barcelona: Kairós.
- Rosenberg, M.B (2014). *El sorprendente propósito de la rabia*. Ed. Acanto
- D`Ansembourg, T. *Deja de ser amable, se auténtico* . Ed. Sal Terrae.
- De la Torre, P (2018). *Fundamentos y prácticas de comunicación no violenta*. Arpa Editores
- Rosenberg, M.B (2011).*Resolver los conflictos con la comunicación no violenta*. Ed. Acanto

### Per mindfulness i educació:

- Kashtan, Inbal . (2014). *Ser padres desde el corazón*. Ed. Acanto
- Kaiser S. (2013) *El Niño Atento. Mindfulness Para Ayudar A Tu Hijo A Ser Más Feliz, Amable Y Compasivo* .

- Kaiser S. ( 2016) *Juegos de mindfulness. Mindfulness y meditación para niños, adolescentes y toda la familia*. Gaia Ediciones
- Jon y Myla Kabat-Zinn (2012) *Padres conscientes, hijos felices*. Ed. Faro
- Lantieri,L. y Goleman, D. *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Ed. Aguilar. Incluye CD en español con ejercicios de relajación y meditación para niños.
- Schoeberlein, D. (2012) *Mindfulness para enseñar y aprender: estrategias prácticas para maestros y educadores*. Ed Neo Person
- Siegel D. (2014) *Tormenta cerebral: el poder y el propósito del cerebro adolescente*. Alba Editorial
- Snel, Eline. *Tranquilos y atentos como una rana*. Ed. Kairós . També en català .
- Snel, Eline. (2015) *Respirad. Mindfulness para padres con hijos adolescentes*. Ed.Kairós. També en català.
- Thich Nhat Hanh . *Plantant Llavors.La pràctica de mindfulness amb nens* . Editorial Kairós. Mindfulness amb nens en la tradició de Plum Village. También en castellano
- Weare,K y Thich Nhat Hanh (2019). *Los educadores felices cambian el mundo: Una guía para cultivar la plena consciencia en la educación* . Ed Kairós

### Contes Il·lustrats:

- Llenas, G (2015) *El Buit*. Granada:Barbara Fiore
- Ramírez,A.L (2005) *Así es la vida*. València:Diálogo
- Verde S. (2019). *Yo soy paz. Un cuento de mindfulness*. Gaia Peque



**Elisenda Dalmau**

telf. 669603379

[eli@mindfulness.cat](mailto:eli@mindfulness.cat)

[www.mindfulness.cat](http://www.mindfulness.cat)