

MINDFULNESS

PER

ESCOLES I FAMÍLIES

Què és?

Mindfulness vol fer arribar la pràctica de Mindfulness o Atenció plena per infants i joves a l'escola o en altres entorns educatius

- Mindfulness és posar l'atenció al moment present, instant rera instant, sense emetre judicis, amb acceptació i curiositat
- En comptes de preocupar-nos per allò que va passar o pel que pot arribar a passar en el futur, mindfulness ens ensenya a ser capaços de respondre de forma adient al que està passant en el moment present, sigui bo o dolent
- Això vol dir ser conscients tant de nosaltres mateixos, d'allò que pensem, des les nostres emocions i sensacions, com de l'entorn

Per qui?

Mestres de primària i secundària

Nens de primària

Joves de secundària

I les seves famílies

Com?

A través de:

- L'ensenyament pràctic, centrat en la pròpia experiència més que no pas en explicacions
- Introduïnt exercicis senzills pensats per incrementar la consciència del moment present
- Posant en comú les experiències immediates que en sorgeixen
- I relacionant-les amb les experiències de la vida quotidiana

Perquè?

L'entrenament en Mindfulness permet als nens i joves superar dificultats i desenvolupar-se plenament

Els estudis duts a terme fins al moment permeten afirmar que mindfulness ajuda a :

- Sentir i experimentar majors nivells de benestar, estar més feliç, calmat i serè
- Aconseguir les pròpies metes, essent més creatius i estant més relaxats tant a nivell personal com acadèmic
- Millorar la concentració, en les classes, els exàmens, els esports i els jocs
- Millorar la relació amb els altres
- Conduir estats mental i emocionals difícils, com depressió, ansietat, pors, etc...
- Controlar la impulsivitat
- Conduir i superar situacions estressants en la vida dels infants i adolescents, exàmens, relacions, alteracions del son, problemes familiars
- Desenvolupar habilitats naturals per la resolució de conflictes i incrementar el sentiment d'empatia i comprensió cap els altres

Perquè a l'escola?

Tant els nens i joves com la comunitat escolar es poden beneficiar de l'entrenament en mindfulness i la seva pràctica

- El mestres i professors poden disposar de més temps per ensenyar
- Els alumnes són capaços de concentrar-se més fàcilment i més temps
- Pot ser més fàcil captar l'atenció dels alumne
- Els alumnes són capaços de tranquil·litzar-se i controlar-se, pot ser més senzill conduir les classes
- Finalment, després del programa, els mestres poden adoptar la pràctica del mindfulness i integrar-la en el seu dia a dia, juntament amb els alumnes.

Efectes científicament provats

La neurociència està demostrant que aquests beneficis i canvis observats tenen una base física

Estudis amb imatges cerebrals demostren que la meditació pot modificar profundament la estructura i funcionament del cervell i produir, per exemple, una major irrigació i engrossiment de les àrees del còrtex cerebral associades amb l'atenció i la integració emocional. Així doncs, es veuen reforçats l'aprenentatge, la memòria, l'autoconsciència, la compassió, el que és tant o més important, i es debiliten l'ansietat i l'estrès.

Origen i història

Mindfulness o atenció plena es va originar en la tradició budista de la meditació al llarg de 2500 anys. Durant els darrers 30 anys la pràctica de l'atenció plena ha esdevingut completament secular (no religiosa) i s'ha simplificat per tal d'adaptar-la al context occidental.

Ja a principis dels 70 va començar a haver-hi evidències que mindfulness podia ajudar en el tractament d'alguns símptomes psicològics i això va cridar l'atenció de la comunitat mèdica.

Va ser Jon Kabat-Zinn al centre mèdic de l' universitat de Massachussets el que va introduir un primer programa de 8 setmanes d'entrenament en tècniques de mindfulness per a pacients que experimentaven dolor intractable originat per diferents tipus de malalties (traumatismes, càncers, ...) i que no responia a les teràpies convencionals.

Des d'aleshores tant les intervencions en mindfulness com la recerca científica han proliferat per tot el món i cada vegada sorgeixen noves evidències que apunten que mindfulness té un ampli potencial d'aplicacions.

Qui?

Llorenç Witty Pou: artista, actor, educador... vaig viure en centres budistes durant 10 anys, on vaig descobrir i practicar la meditació i el mindfulness.

La recerca d'una forma diferent i secular de meditació, i el sentiment de voler compartir l'experiència amb els altres, ens ha dut a voler engegar aquest projecte per poder compartir la meditació i el mindfulness amb els nens, joves, mestres, famílies i adults involucrats en l'àmbit de l'educació.

Per tal de poder oferir mindfulness a infants i joves hem seguit diferents formacions ofertes per alguns dels programes que actualment tenen més renom internacional, com Mindfulschools.org, i els cursos d'Escoles despertes (Nivell II), basada aquesta última en la tradició budista del mestre Tich Nath Han.

Què oferim?

- **A l'Escola**
 - Tallers : Mindfulness per una linea de infants per primària, secundària, i els seus mestres i pares:
1 show de presentació al Maig/June + 1 show al Setembre + 1 hora a la setmana al migdia o tarda

Contacte

Llorenç Witty Pou
647 298 734

Email: monbonrotllo@gmail.com

Web en construcció:
Monbonrotllo.wix.com/cccg