

# MINDFULNESS

**ESTRATÈGIES  
PER  
L'ALUMNAT**



# Com ensenyar a un xiquet a meditar?

La resposta  
és molt  
senzilla:  
meditant tú



# CAMÍ AL TREBALL



- Comença per establir la intenció de centrar-te en la qualitat del teu desplaçament al treball. Açò significa portar atenció plena al procés, perquè advertisques els teus pensaments interiors, les teues emocions i les teues sensacions corporals, a més de les teues circumstàncies exteriors. ***Com viatges fins a l'escola? On poses la teua atenció durant el camí cap a l'escola?***
- ***Adverteixes el que està succeint mentre tractes de mantindre la calma? O registres que el teu cos, les teues emocions i els teus pensaments corren a tota velocitat? Què succeeix quan consideres que no pots fer res perquè el trànsit circule més de pressa?***
- Invertir energia en la pràctica de l'atenció plena camí de l'escola té un valor pràctic significatiu. El teu estat d'ànim influirà sobre els estats d'ànim dels teus alumnes, a més d'influir sobre la teva pròpia vivència del dia.

# AL COL·LEGI



# FEU EL QUE FAIG JO...

L'exemple és una estratègia pedagògica poderosa. Si estàs calmat, els teus alumnes es dirigiran instintivament cap al seu propi sentit de la calma. Si estàs nerviós, també et seguiran en aqueix sentit. Aquesta reciprocitat i aquesta sintonia amb els alumnes afavoreix el seu desenvolupament i contribueix a l'aprenentatge social i emocional (ASE).

Fomentar l'ASE suposa ensenyar als estudiants a desenvolupar i a manifestar habilitats en cinc competències principals: consciència de si mateix, autogestió, consciència social, habilitats de relació personal i presa responsable de decisions.



Comença per examinar el que fas quan la teua classe està centrada i en calma... (***què penses, quins sentiments i emocions experimentes***)



Després, centra't en tu mateixa quan les coses no marxen com l'havies planejat i la teua classe està distreta i descontrolada... (***què penses, quins sentiments i emocions experimentes, els teus moviments són calmats o actues amb una sensació de pèrdua de control?***)

Aplica l'atenció plena als teus **pensaments** i als teus **sentiments** per a poder advertir la teua reacció. ***Estàs tenint pensaments iracunds que et fan sentir angoixat o aclaparat? O et sents ferm i confiat?*** Adverteix el que fas i el que no fas quan et trobes en diverses situacions.

**Les emocions intenses i incontrolables generen estrès** i aquest fa que el cervell se centre en «la supervivència» deixant de costat, per exemple, la gestió constant i tranquil·la de l'aula. A més a més, els efectes secundaris poden ser incòmodes i esgotadors.

Com l'estrès és inevitable, el fonamental és **la rapidesa i la facilitat amb que podem recuperar-nos d'ell**. Açò suposa aplicar l'atenció plena en dos punts diferents: **(a) reconèixer que t'has estressat, i (b) desplaçar la teua atenció de l'estat de trobar-te aclaparat a la tasca que tens entre mans**.



# ENCETAR LA CLASSE





# ACTIVITATS PRÈVIES AMB L'ALUMNAT



# RESPIRACIÓ AMB ATENCIÓ PLENA PER A ALUMNES

- Si vols ensenyar atenció plena directament a la teua classe, el millor serà que comences com vas començar tu, amb la respiració amb atenció plena.
- La implementació de la Respiració amb Atenció Plena per a alumnes és adequada per a tots els cursos.
- Pots servir-te del so d'una nota musical per a iniciar i posar fi a la versió per a alumnes.
- Tu produeixes el so d'una nota única i tots l'escolten fins que es va perdent en el silenci (més endavant, pot fer-ho fins i tot un alumne). Aquesta transició marca el punt en què els estudiants desplacen la seua atenció del so extern a l'experiència interna de la respiració amb atenció plena.
- Al final de la progressió, produeixes el mateix so per a indicar als teus alumnes que dirigeixen la seua consciència cap a l'exterior, en l'aula.





Els pots ajudar a veure el rellevant que resulta per a ells l'entrenament de la ment per a prestar atenció intencionadament. Podem dir-los que els esportistes, els artistes de l'espectacle i els grans pensadors apliquen tècniques similars amb bons resultats, i ells també poden servir-se d'aquestes.

Un altre plantejament és el de guiar-los perquè experimenten la pràctica i debatre després el valor de l'experiència, o el seu valor en potència. És probable que sentis dir a alguns alumnes que la respiració amb atenció plena els va relaxar o que els va ajudar a calmar-se. També és probable que sentis comentar a uns altres que la tècnica ha sigut un avorriment i que quasi es van quedar adormits. Uns altres poden dibuixar que sensació els va produir estar en silenci i immòbils.

És més fàcil que els alumnes practiquen la respiració amb atenció plena si els permet asseure's d'una manera en la qual se senten còmoda física, mentalment i emocionalment.

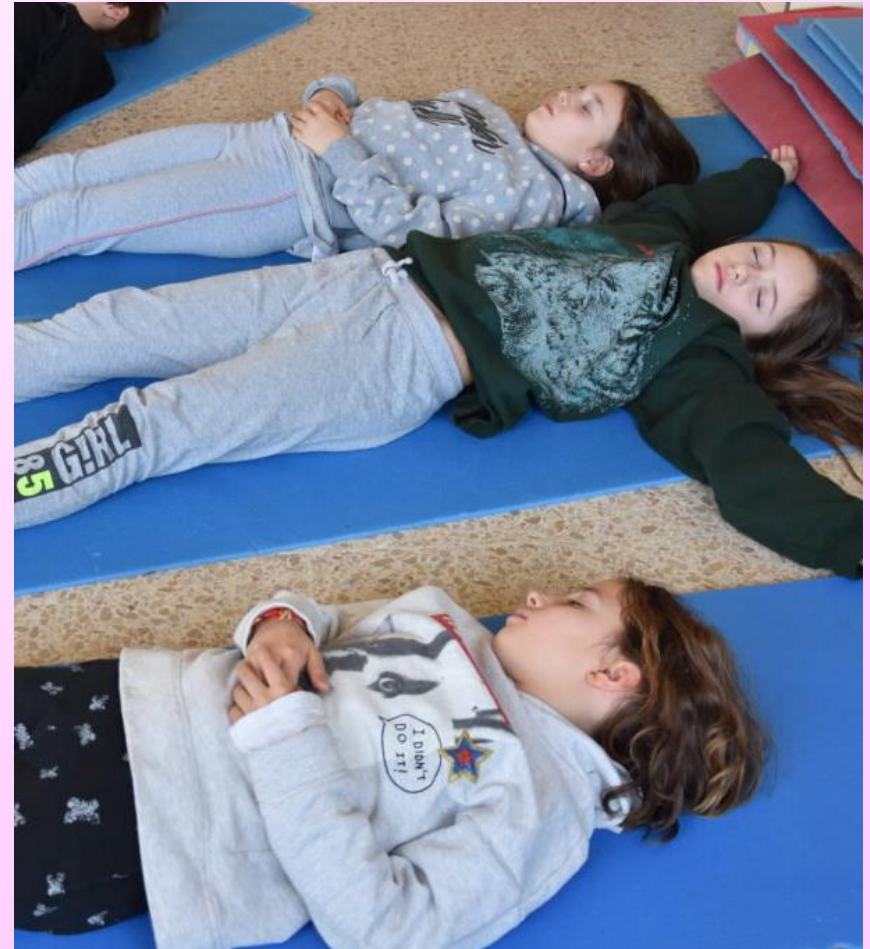
La comoditat també és rellevant per a alguns altres aspectes d'aquesta activitat, tals com el que fan amb els ulls. És important deixar-los la possibilitat de triar entre mirar cap avall o tancar els ulls. Alguns podrien sentir-se incòmodes amb alguna de les dues. Açò és així sobretot en el cas dels alumnes amb antecedents de traumes i maltractaments. Pots ajudar-los a sentir-se més còmodes concedint-los cert grau de control sobre la manera en què troben la intimitat.

# RESPIRACIÓ AMB ATENCIÓ PLENA

- A més, és probable que en guiar-los pas a pas al llarg de la pràctica contribuïssques al seu sentiment de seguretat i de comoditat, mostrant-los que estàs al seu costat.
- Recordar-los [a intervals, potser) que es tornen a centrar en la seua respiració els ajuda a advertir quan s'han distret i d'acordar-se de tornar a connectar-se.
- Dir-los que no és dolent que distrauen la seua atenció. Això els ajudarà a no distraure's amb sentiments no constructius sobre si mateixos quan s'adonen que han perdut l'enfocament.
- A alguns alumnes (Educació Infantil) els pot costar treball «captar» l'experiència d'advertir la respiració. En tal cas, suggereix-los que advertisquen com els puja i baixa el tòrax a mesura que l'aire els entra i els ix dels pulmons.
- També té importància la qualitat de la transició dels alumnes en eixir de la progressió. Emprant un so suau s'afavoreix una transició lenta i equilibrada per a eixir de la tècnica i tornar a la consciència plena de l'aula.
- Potser descobrisques que guiar als alumnes en aquesta tècnica de respiració també et prepara a tu per a ensenyar.

# RESPIRACIÓ AMB ATENCIÓ PLENA

- Escolta el so fins que es vaja perdent en el silenci.
- Trasllada la teua atenció a advertir la teua respiració.
- Respira amb normalitat, atenent a la sensació de la respiració que t'omple els pulmons i que després torna a fluir cap amunt i a eixir per on va entrar.
- Adverteix quan perds la consciència de la respiració i comences a pensar en una altra cosa, a somiar despert, a preocupar-te per alguna cosa o a quedar-te dormit.
- Dirigeix llavors de nou la teua atenció a la respiració.
- Quan sentis el so que anuncia el final de la pràctica, porta de nou, a poc a poc, la teua consciència a l'aula.



# CONTACONTES

Contar contes amb saviesa mil·lenària, de fantasia o metàfores. En finalitzar preguntar a l'alumnat: Quin missatge et deixa el text que acabes d'escoltar? Et sents identificada amb alguna cosa que va passar en la història?



# AMICS DE L'EMOCIÓ (per traure fora emocions difícils)

En aquesta pràctica demanarem que escanegi tot el cos, des del cap fins als peus i ens diga on es troba l'emoció.

Seguidament li direm que posi un color a la dita emoció i es mantinga concentrat en ella durant uns minuts.

Després farem les preguntes següents: S'hi ha anat l'emoció?, s'ha mogut de lloc?, i per últim, quin color té ara l'emoció?



## BUFIT CONSCIENT

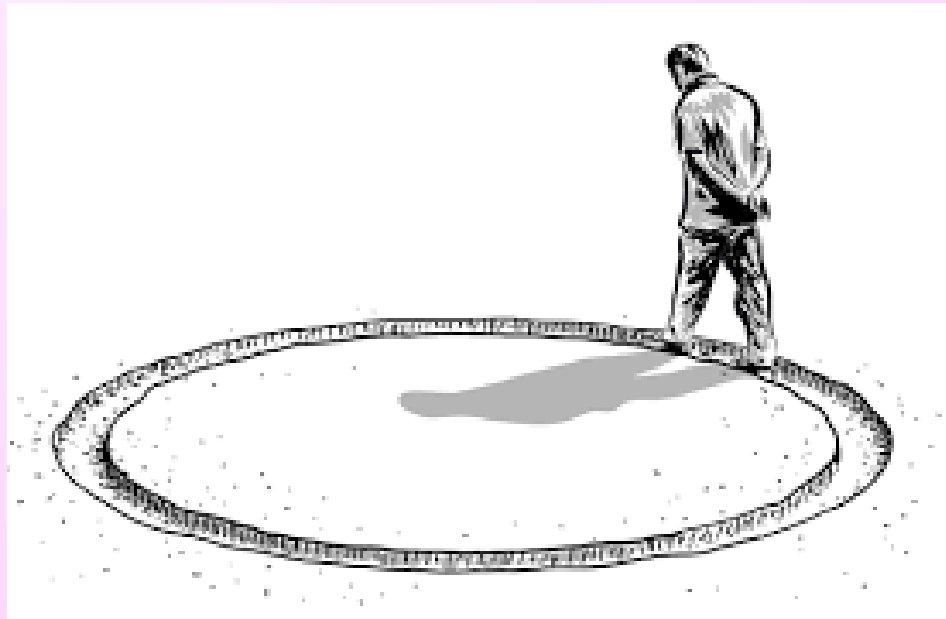
Donar a l'alumnat una palla amb tires de paper finetes apegades a un extrem. Després dir que han de bufar amb la força necessària per aconseguir que es moguin les tires. Comentar que siguin conscient del fet d'inhalar i exhalar l'aire i com es mouen les tires de paper.





## **Caminar conscient**

Els demanarem que es posen un darrere l'altre i comencin a caminar lentament, posant l'atenció en la respiració. Més endavant comentarem que tanquen els ulls i caminin sense trepitjar-se amb la resta de companys. Aquesta pràctica pot durar entre 10 i 15 minuts. A l'acabament preguntarem: has sentit alguna diferència entre caminar amb els ulls oberts i tancats? On has focalitzat més l'atenció en la respiració o en el caminar?



## 10 BRANQUETES

Tanquem els ulls i ens posem en actitud de meditació. Ens imaginem que estem asseguts en un pont de fusta sobre un riu. En la butxaca tenim 10 branquetes que hem d'anar llançant al riu una darrere l'altra.

A mesura que prens cada branqueta de la butxaca inspires més fort que habitualment.

En prendre contacte amb la branqueta, te n'adones d'algun pensament que tinguis al cap, què estàs sentint en aquest moment, o alguna sensació en el teu cos. De què estàs adonant-te ara? Una vegada te n'adones d'allò que està passant per la teva ment en aquest instant, posa aquest pensament, emoció o sensació a la branqueta, i la soltes al riu.



## **Ara practicarem com ser conscients del so.**

(Ensenyar un gong, campana, triangle...).

Voleu escoltar com sona? Doncs hem d'aconseguir que els nostres cossos es tornen conscients.

*(assegurem-nos que estan el més quiet i silenciosos possibles).*

Farem sonar l'instrument i demanarem a l'alumnat que mantinguin tota la seva atenció al so d'aquest.

Una vegada hem acabat els direm que han fet un bon treball i preguntarem si volen escoltar-lo una altra vegada.

Ara heu d'escoltar amb molta més cura tot el temps que sona el gong i podeu alçar la mà quan el so de l'instrument se'n vagi del tot.

Es pot repetir dues o tres vegades més.

# **Escolta conscient**



ESCOLTAR ATENTAMENT

TOTES LES EDATS

## ELS CINC “PER QUÈ”

Els Cinc “Per què” és un mètode emprat com a eina per posar en relleu qüestions emocionals. El mètode es basa en el principi segons el qual la naturalesa del problema i la seva solució s'aclareixen quan un formula i respon cinc vegades a una pregunta.

Aquest mètode es practica en parella, on un/a alumne/a formula una pregunta que l'altra respon. Després qui ha preguntat, reformula en forma de pregunta, després d'haver escoltat atentament la resposta del seu interlocutor. No es tracta d'esbossar teoria alguna ni d'oferir el menor consell. L'objectiu és que la persona a qui es formula la pregunta descobreixi per si sola la resposta.



## **Formula una pregunta que servisca de punt de partida:**

Per què vols practicar mindfulness amb xiquets ?

Resposta: Perquè vull que patisquen menys.

### **Primer per què**

I per què vols que patisquen menys?

Resposta: Perquè els xiquets pateixen ara molt.

### **Segon per què**

I per què pateixen tant ara els xiquets?

Resposta: Perquè la vida és molt dura.

### **Tercer per què**

I per què la vida és tan dura?

Resposta: Perquè s'ha enfonsat el fonament ètic de la nostra societat.

### **Quart per què**

I per què s'ha enfonsat el fonament ètic de la nostra societat?

Resposta: Perquè les persones estan espantades i només es preocupen de si mateixes.

### **Cinquè per què**

I per què estan les persones espantades?

Resposta: Perquè no veuen la imatge global i no s'adonen de la connexió que tot ho uneix.

# L'escàner

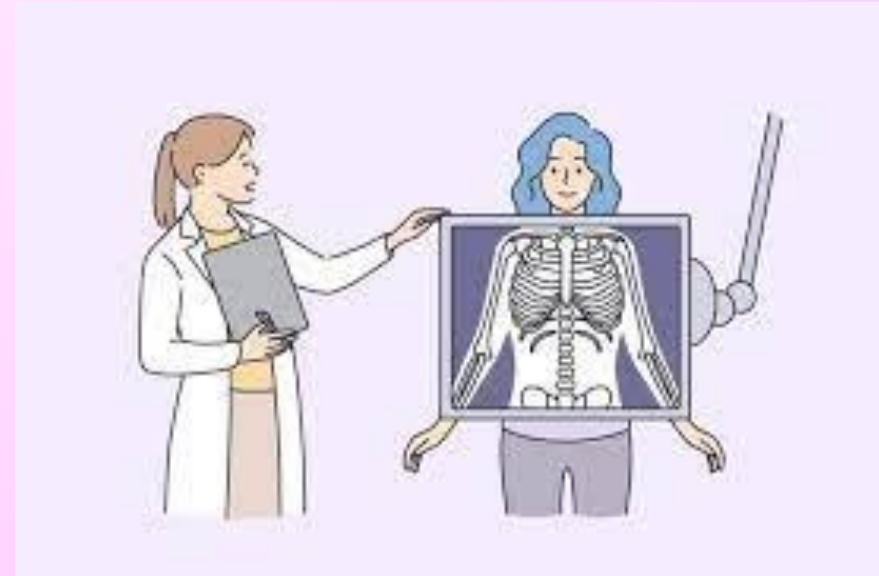
Mantenim posició i actitud de meditació. Ara escanejarem els peus, fins a arribar al cap. Imagina un feix de llum que va escanejant el teu cos cercant indrets on s'allotgen les tensions. En trobar-ne una, fes una respiració profunda, i trau del teu cos aquesta sensació i la visualitzes a la teva pantalla d'escaneig.

Seguidament escaneja les emocions que localitzes en aquests punts de tensió i relaxació del teu cos. Posa nom a aquestes emocions i sent-les. Observa aquestes emocions a la pantalla i dona-les el color que sents. Fes una respiració profunda i imprimeix un mapa en color de les emocions que sents al teu cos. Observa la imatge a color de les teves emocions impreses.

Per últim, escanejarem els pensaments que es troben darrere de les emocions registrades. Fes una respiració profunda, i imprimeix el mapa dels teus pensaments actuals, associats a les emocions.

Observa els pensaments impresos.

Torna l'atenció al cos mitjançant la respiració, Mou lentament mans i peus.



# RESPIRACIÓ DE LES QUATRE ESTACIONS

Mantenim posició i actitud de meditació.

En inspirar profundament sents com la teva ment s'inquieta, com a **primavera**, la teva ment es prepara per florear amb les inspiracions més boniques i lúcides. Retens la respiració (3 seg.), i permets que l'oxigen alimenti el teu cos.

Tens cura del teu cos i aquest augmenta de temperatura com si estigueres a **l'estiu**. Sents el teu cos ple de vitalitat i energia.

En exhalar llarg, les teves emocions es calmen. Com fulles d'arbre a la **tardor**, observes com van caient lentament. Soltes les teves emocions i, gràcies a elles, abones el sòl amb amor.

Amb els pulmons buits, retén la respiració (3 seg.). Un espai de desnuament, com els arbres a **l'hivern**. Et quedes a soles amb la teva essència.

Observa si pots dedicar el mateix temps a cada estació. Si pots apreciar la bellesa de cadascuna d'elles, al mateix temps que flueixes amb la respiració travessant cadascuna d'elles.





# CONDUCTES AUTOMÀTIQUES

Comencem fent una pregunta: **Sabeu què són les emocions?** Si donen una explicació que no s'ajusta molt es fa l'aclariment.

Ara em direu quines emocions s'expressen ací (ensenyar els cartells).

Ens centrarem en la ira (posem la imatge en un lloc que la puguin veure bé).

Quants de vosaltres ha reaccionat en algun moment així? (esperar respostes)

I quan reaccioneu així penseu: ara m'enfadaré... o ara insultaré..., o bé reaccioneu sense pensar?

Doncs en reaccionar sense pensar estem fent-ho de **forma automàtica**.

D'ara endavant podem fer el següent:

Inspirarem profundament al mateix temps que ens preguntem: **això que vull dir (o fer), és veritat?** (exhalem l'aire)

Inspirarem profundament al mateix temps que ens preguntem: **això que vull dir (o fer), és necessari?**(exhalem l'aire)

Inspirarem profundament al mateix temps que ens preguntem: **això que vull dir (o fer), és amable?**(exhalem l'aire).

Si en acabar hem respost NO a alguna pregunta, vol dir que no hem de reaccionar així.

Per finalitzar podem parlar d'altres conductes automàtiques.



# Cartell 1



## Cartell 2



# Cartell 3



# AMABILITAT

## Amor-bondat en el context de l'amabilitat

Aquesta pràctica clàssica de l'amor-bondat està adaptada a persones a les quals el seu nivell de desenvolupament no permet la comprensió de conceptes més abstractes

- Demana als teus alumnes i alumnes que s'enviïn bons desitjos a si mateixos, imaginant que són feliços, es diverteixen, estan sans i estan segurs amb la seva família i els seus amics: : «Espero poder ser feliç. Espero poder estar sa i sentir-me fort. Espero poder sentir-me còmode, segur i viure en pau amb la meva família, els meus amics, les meves mascotes i tots aquells als qui estimo».

- Suggereix, a continuació, que triïn un amic o amiga que es trobi a la mateixa habitació que ells i li enviïn silenciosament bons desitjos especialment pensats per a ell o ella. Per exemple: «Antonio, vull que siguis feliç».

- Després d'haver enviat desitjos amables a algú conegut, probablement a algú que es troba en la mateixa habitació, suggereix-los que enviïn bons desitjos a algú que no estigui a l'habitació, començant amb la seva família i els seus amics».

- Els nens majors i els adolescents poden enviar bons desitjos a persones que els molesten o amb les quals tenen problemes.

## ENVIAR BONS DESITJOS



# LA PRÀCTICA DE LA RESPIRACIÓ CONSCIENT

Encara que els xiquets solen sentir-se més tranquils quan respiren lentament que quan ho fan ràpidament, les coses no sempre són així.

En absència d'una pràctica d'aquest tipus, que dirigeixi la seva atenció, pot ser que els xiquets tinguin dificultats a establir la relació existent entre respiració, cos i ment.

Resulta especialment difícil i impossible, en ocasions, que els xiques puguin arribar a establir aquesta connexió, així que convé tenir molt en compte els seus límits.

## RESPIRACIÓ “ARC DE SANT MARTÍ”

Mantenint una actitud de meditació farem un exercici de respiració pel nas, visualitzant un Arc de Sant Martí que crearem en cada respiració.

Podem encetar l'activitat donant un dibuix en blanc i negre d'un Arc de Sant Martí. Demanem que pinten l'arc, i els expliquem que després utilitzarem aquest dibuix per a fer una activitat.

Una vegada han pintat l'Arc, els demanem que el deixen sobre la taula i comencem:

Tancarem els ulls. En inspirar, visualitzem la llum del Sol entrant per la coroneta i arribant al nostre cor. Contem els temps que triga la llum a arribar al nostre cor, el temps que dura la inspiració: 3, 4, 5 o 6, el temps que trigarem a emplenar còmodament els pulmons.

Seguidament, visualitzarem en el nostre cor com un cristall, d'on partirà un Arc de Sant Martí, amb cada exhalació que surt del cor recorrent el camí fins als nostres ulls i els obrim.

Per al correcte funcionament del cristall compta el mateix temps que va trigar la llum a baixar del Sol i buida els pulmons en el mateix temps que comptares en inhalar.

En finalitzar la pràctica farà sonar un gong.

Aquesta pràctica pot durar aprox. 30 minuts.





Observa com sents ara el teu cos i la teva ment. Respira profundament tres vegades i observa de nou el que ocorre amb el teu cos i amb la teva ment. Hi ha hagut algun canvi? Anem a veure ara el que ocorre amb les tres fases de la respiració, és a dir, la inhalació, l'exhalació i la pausa entre l'una i l'altra.

1. Anem a sentir, per començar, el que passa quan la nostra respiració és llarga. Inspira i després exhala lentament. Presta després atenció a tot el que succeeix mentre inhales lentament. Després atén al que succeeix durant una exhalació lenta. Què passa? Com sents la respiració en el teu cos? És ràpida? És lenta? És freda? És càlida? És suau? És brusca? És estable? Adona't de la manera en què sents ara mateix el teu cos. Perceps alguna dificultat que abans no hi era? Quina? On? Afecta al teu cap, al teu estómac, a les teves espatlles o al teu coll?

2. Vegem ara el que ocorre quan la teva respiració és curta. Fes ara una inspiració curta, seguida d'una espiració també curta. Atén a tot el que ocorre durant la inhalació. Després atén a tot el que ocorre durant l'exhalació. Què sents? On sents la respiració en el teu cos? És ràpida? És lenta? És freda? És càlida? És suau? És brusca? És estable? Adona't de la manera en què ara mateix sents el teu cos. Et sents igual quan fas respiracions llargues? Quina diferència adverteixes? On experimentes les respiracions? Afecten a les teves espatlles, al teu coll, a la teva esquena...?

## **ESTABLIR LA RELACIÓ EXISTENT ENTRE LA RESPIRACIÓ, EL COS I LA MENT**



# ESTABLIR LA RELACIÓ EXISTENT ENTRE LA RESPIRACIÓ, EL COS I LA MENT

3. Respira ara naturalment. Atén a la inhalació, a l'exhalació i a l'espai que les separa. Adona't del començament i el final de cada inhalació i de cada exhalació.

Pots descansar a l'espai existent entre ambdues, expandint-ho durant un instant? Què sents? Hi ha algun canvi en la teva ment o en el teu cos? Sents de manera diferent algunes parts del teu cos?

4. Permet ara que la sensació de la teva respiració s'esvaeixi en el rerefons quan deixes d'observar-la i dirigeixes la teva atenció a la totalitat del teu cos. Com sents els braços? Com sents les cames? Com sents l'estómac? Com sents el front? Com sents les espatlles? Tens gana, fred o calor? Et sents relaxada/relaxat? Estàs tens? Canvia també, quan canvies la teva respiració, la manera en què sents el teu cos?

5. Utilitza ara la teva respiració per tranquil·litzar-te i relaxar-te. Inspira i deixa que els teus músculs es relaxin. Després exhala i abandona tota tensió en el teu cos i en la teva ment. Inspira i permet de nou que la teva musculatura es relaxi. Exhala i relaxa tota tensió. Inspira i relaxa't. Exhala i descansa. Inspira... relaxa't. Exhala... descansa.

# CONSCIÈNCIA DE LA RESPIRACIÓ MENTRE ET MOUS O ESTÀS TOMBAT

Hi ha persones a les quals els resulta difícil i fins a impossible romandre tranquil·lament asseguts practicant mindfulness i solament poden fer-ho en moviment o ficats al llit. Practicar la respiració mentre un està tombat és una excel·lent rutina per anar a dormir i funciona molt bé, perquè els nens romanguin tranquils durant un temps relativament llarg, començar amb un estirament. I són moltes, en aquest sentit, les activitats que podem utilitzar, des de la dansa fins al ioga. Farem «l'estirament estel de mar», perquè combina l'estirament amb la consciència de la respiració.

# ESTIRAMENT ESTEL DE MAR

Abans de començar aquest exercici, direm a l'alumnat que un estel de mar té cinc braços que s'uneixen al centre del seu cos.

Gairebé tot el que fa un estel de mar parteix del seu centre. L'estel de mar menja des del seu centre i aquí s'originen també tots els seus moviments.

També les persones fem moltes coses des del nostre centre com, per exemple, respirar. Després cal buscar un lloc en el qual puguem tornar-nos d'esquena en el sòl i estirar, com un estel de mar, braços i cames sense tocar a ningú.

Després imaginem que els nostres braços, cames i cap (inclòs el coll) són com els cinc braços de l'estel de mar. Inspirem després profundament des de l'abdomen (el nostre centre) i estenem els cinc braços com un estel de mar imaginant que el moviment s'origina al nostre centre i s'expandeix a través de braços, cames, coll i pit fins a les mans, els peus i el cap.

Després d'estirar-nos, inspirem, exhalem i ens relaxem, deixant que el nostre cos descansi en el sòl (braços, cames, esquena, mans, peus, coll i cap).

Després estirem les cinc extremitats (inclòs cap i coll) mentre inspirem. I, quan exhalem, relaxem i abandonem tota tensió corporal en el sòl i la terra que ens sosté.



Repetim "l'estirament estel de mar" unes quantes vegades abans de submergir-nos en una postura tranquil·la, deixant que el pes del nostre cos descansi en el sòl. Ara estem preparats per descansar i bressolar als nostres animals de peluix fins que es dormin.

# BRESSOLAR AMB LA RESPIRACIÓ A UN NINOT DE PELUIX FINS QUE ES DORMI



Demana-li als nens que es fiquin al llit d'esquena en el sòl (o sobre un matalàs) amb les cames esteses, els braços estirats als costats i, si els resulta còmode, amb els ulls tancats. Convida'ls, quan se sentin còmodes, a deixar caure el pes del seu cos en el sòl o el matalàs i a relaxar-se. Col·loca després un ninot de peluix sobre el seu abdomen. Utilitza les teves pròpies paraules per guiar-los, però potser pugui servir-te com a suport el següent exemple:

*“Mira si pots relaxar-te i sent el teu cap recolzat en el coixí, l'esquena en el sòl i els braços estesos a banda i banda. Sent el pes del ninot de peluix sobre el teu ventre. Imagina ara que, amb la teva respiració, estàs bressolant-ho de manera que, quan inspires, el teu ventre s'omple i el peluix puja i, quan exhales, es buida i baixa. Cada vegada que inspires, el peluix puja i, cada vegada que exhales, l'animal baixa. No canviïs la teva respiració ni facis gens en absolut, senzillament adverteix com t'asseguis mentre inspires i exhales. Si vols pots imaginar que el teu peluix és real i que el moviment d'ascens i descens del teu ventre ho bressola fins que es dorm.”*

**A molts xiquets els resulta difícil seure's a meditar.**  
El malestar i l'esforç que els suposa romandre tranquils pot resultar extraordinari, raó per la qual el fet d'oscil·lar d'un costat a un altre resulta útil i fins a crucial per a moltes persones que emprenen la pràctica formal de la introspecció.

## EL PÈNDOL



**L'objectiu d'aquesta activitat consisteix a ajudar als qui tenen dificultats a romandre quiets meditant en grup.**

Perquè el pèndol siga eficaç, és necessari que resulte tranquil·litzador i, com el que calma a un xiquet pot frustrar a un altre, el ritme i l'amplitud de l'oscil·lació varia en funció de cada cas. Mentre els xiquets no xoquen deliberadament uns amb uns altres, no existeix, per al moviment oscil·lante, cap ritme a priori adequat ni inadequat.

El moviment està compost de tres grans passos: (moure's cap a un costat, canviar i tornar al centre). Partint d'una postura centrada, ja siga assegut sobre un coixí o dempeus, pots moure't (o engronsar-te) cap a un costat, sense alçar per a açò les natges del coixí. Quan arribes a un punt en el qual no ja pugues seguir oscil·lant sense alçar les natges del sòl, canvia el pes i torna de nou al centre. Quan hages canviat el pes, oscil·la de nou cap al centre i, quan arribes al centre del coixí, posseïesca un moment. Si t'assegues perfectament alineat en el centre del coixí, has trobat el teu eix. Les instruccions del pèndol són aproximadament les següents: oscil·lar, canviar, centre, oscil·lar, canviar i centre. Segueix un moviment que vaja des d'un costat a l'altre fins al costat oposat i torna després al centre: oscil·lar, canviar, centre, oscil·lar, canviar, centre.

Al començament, sol fer-se una breu pausa en cada canvi. En la mesura en què un es familiaritza amb les altres fases de l'exercici (oscil·lar, canviar i centre; oscil·lar, canviar i centre) i el moviment es torna més fluït, pots oscil·lar a través anant d'un costat a un altre sense necessitat de detenir-te en el centre.

# Passeig lent i silenciós



El passeig lent i silenciós està compost per tres moviments principals: alçar el peu, avançar-ho i recolzar-ho de nou. Al començament, resulta útil estrènyer el focus de l'activitat i parar esment a un sol aspecte com, per exemple, la pressió física de les plantes dels peus quan un els recolza en el sòl o a altres aspectes del pas. L'important és que la consciència romanga en l'empremta sensorial, és a dir, en la sensació d'alçar, avançar o recolzar el peu. A les poques sessions, l'alumne pot parar esment a dos aspectes del passeig, com alçar i avançar el peu o avançar-ho i tornar-ho a recolzar, per exemple. Finalment, l'alumne pot parar esment als tres aspectes: alçar, avançar i recolzar.



# ES TANCA EL CERCLE



Les mestres i els mestres us passeu el dia sencer lliurant-vos: inspirant a les classes, cobrint les necessitats dels alumnes i treballant amb les companyes. Quan un consumeix tanta energia, hem de recarregar les nostres reserves. En cas contrari, la labor d'ensenyar, juntament amb les nostres responsabilitats associades tals com les paperasses, corregir els deures i participar en reunions, resultaria insostenible.



La fatiga saboteja el rendiment professional i les relacions personals; l'estrès provocat pel treball mina la salut; i, per contra, la satisfacció amb el treball millora el benestar, i amb l'alternança entre el descans i l'esforç adequat es desenvolupen les habilitats i la resistència.



Exercir l'ensenyament diàriament és com córrer una maratón, amb la diferència que quan creues la línia de meta i els alumnes es marxen, encara et queden alguns esprints més per córrer després de classe. I, com expliquen els entrenadors, el rendiment general augmenta significativament fent pauses i descansant entre una prova i la següent.



# PRENDRE'T UN TEMPS DESPRÉS DE CLASSE

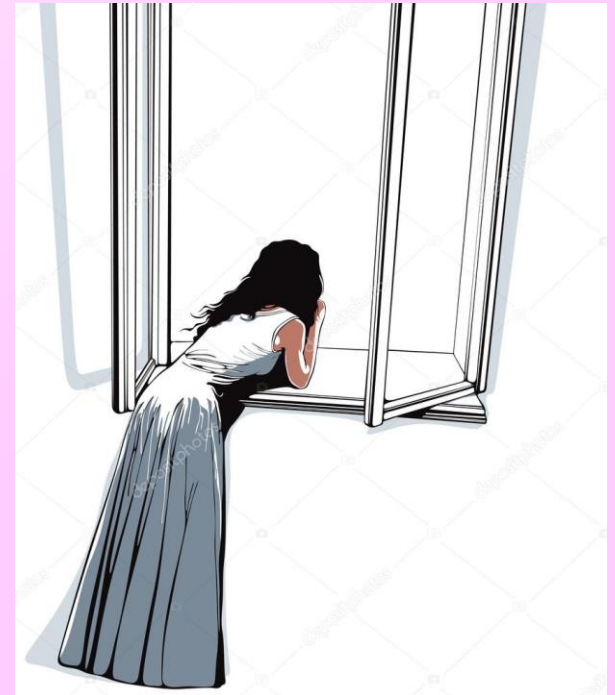
Després de cinc hores ocupant-te dels teus alumnes, resulta fructífer dedicar algun temps a recarregar la teva pròpia energia abans de començar les teves activitats de després de classe. Moltes tècniques d'atenció plena no requereixen més que un breu interval en el qual pots desplaçar la consciència i l'atenció per facilitar una transició còmoda.



## Trasllada la teva atenció a advertir la teva respiració.

- Respira amb normalitat, atenent a la sensació de la respiració que t'omple els pulmons i que després torna a fluir cap amunt i a sortir per on va entrar.
- Adverteix quan perds la consciència de la respiració i comences a pensar en una altra cosa, a somiar desperta, a preocupar-te per alguna cosa o a quedar-te dormida.
- Dirigeix llavors de nou la teva atenció a la respiració

**Centra't a viure el moment present,** apartant-te de remugar el ja transcorregut del dia i dels plans pel que vindrà després. Si la respiració amb atenció plena no et convé, mira per la finestra i practica la visió amb atenció plena, o fes-te una passejada atenent al moviment.



# CAMÍ A CASA

Una vegada que hakis deixat la teva aula i hakis sortit del centre escolar, respira profund l'aire exterior i mira el cel, encara que estiguis en un entorn urbà on solament puguis veure una franja estreta de cel. Olor a i escolta l'entorn que t'envolta, encara que les olors i els sons no siguin atractius segons els patrons convencionals. Marca la transició de l'escola a la post-escola i posa't conscientment en entorns nous.



Quan amb la teua labor d'ensenyament reps a més de donar, és probable que tinguis una carrera professional sostenible i satisfactòria però:



**què passa quan els costos superen als beneficis?**



# La «síndrome del professor cremat» “BURNOUT”



La síndrome del professor «cremat» (burnout) es produeix quan l'energia surt a un ritme molt major que entra i sents que ja et queda poc o gens que donar. La falta de suport, tant personal com a professional, per part dels altres, sol combinar-se amb altres factors d'estrès per accelerar-te pel camí que condueix al professor cremat. Quan t'adones que vas en aquesta adreça, pots sentir que ja no pots més i et preguntes: «i ara, què?».

# EQUILIBRI I PUNTS DE REFERÈNCIA



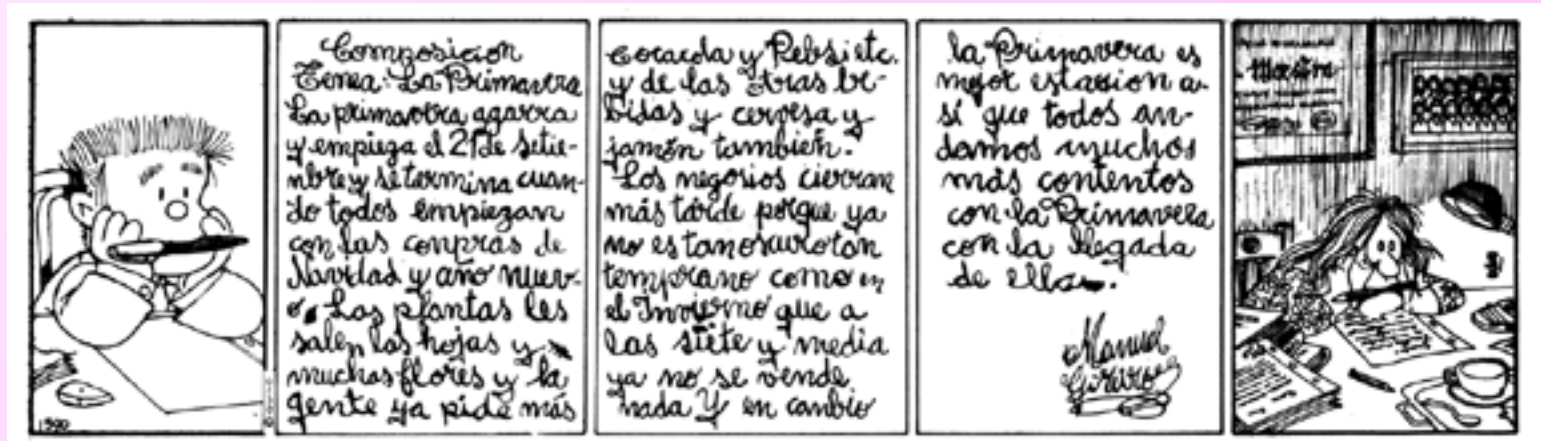
Una possible estratègia per augmentar el teu sentiment de satisfacció amb l'ensenyament es basa a aprofitar el flux i el reflux quotidià normal de la satisfacció.

Els dies bons pot ser que no tinguis cap desig veritable de considerar maneres de millorar la teva experiència professional.



Per contra, els dies no tan bons pots sentir-te aclaparat per la necessitat d'afrontar els problemes.

La idea consisteix a aprofitar els dies bons, o fins i tot els dies tan sol regulars, per preparar la motivació que et farà falta els dies menys satisfactoris.



Comença per reflexionar sobre la teva situació actual com punt de referència a partir del com que pots mesurar el creixement futur.

Després, desplaça el teu enfocament a la teva experiència interior. En primer lloc, pensa en el que et produeix bones sensacions a l'escola; en què és el que aprecies, gaudeixes i et produeix orgull.

Després, considera les coses petites que et resulten molestes o desconcertants. Acorda't d'aplicar l'atenció plena, de manera que et limitis a advertir les irritacions, però abstenint-te d'implicar-te en elles. Pots anar més lluny, considerant activament els problemes, o bé limitar-te a esperar al fet que aquests arribin a la teva atenció.



És probable que arribis a algun punt en el qual observis la teva pròpia conversa interior no constructiva sobre l'escola o sobre alguna d'aquestes qüestions incòmodes tan personals que amenacen amb amoïnar-te.

És possible que estiguis familiaritzat amb l'experiència que, a última hora del dia, intentes calmar-te la ment però et trobes sumit en una tempestat mental o emocional. Alguns pensaments et piquen la ment. «Soc veritablement feliç?», «què més puc fer per ajudar als meus alumnes a tenir èxit?», «i si no sóc el bastant bona?». «I si ningú reconeix les meves pos-sibilitats?». «Tinc dret a desitjar més satisfacció amb el meu treball?».



Lavors ha arribat el moment pel qual t'havies preparat. Ja saps aplicar l'atenció plena als pensaments i als sentiments, i pots fer-ho ara. Encara que aquests sentiments incòmodes caiguin al teu al voltant com una calamarsada, deixa'ls caure i observa. No és pràctic donar resposta a aquestes qüestions durant la tempestat, però sí és útil advertir-les i comprendre millor el seu significat. Ara que disposes d'informació sobre la teva experiència en tota l'extensió de l'espectre de la teva satisfacció, estàs preparat per aprofundir més.



## MEDITACIÓ SOBRE LA SATISFACCIÓ

El pas següent consisteix a explorar de manera segura i constructiva les qüestions que es troben en l'arrel d'aquestes preguntes nocturnes. **Pots fer-ho a qualsevol moment, encara que és millor que no et posis a considerar les preguntes que indiquem a continuació quan et gites a dormir.** Les instruccions següents mostren una manera possible d'aplicar l'atenció plena a la reflexió sobre aquestes qüestions, i la metodologia s'explica a l'apartat següent.



# MEDITACIÓ ANALÍTICA SOBRE LA SATISFACCIÓ

- Practica la **relaxació**.
- Practica les **Reflexions d'Amabilitat**. Comença amb el desig d'alegria, que és un desig d'amabilitat cap a tu mateixa i cap als altres.
- Contínua amb el **desig de curar-se el dolor**, que és una qüestió de dirigir la solidaritat cap a un mateix.
- Després practica **l'esperança de pau**, per afavorir l'amabilitat i la solidaritat.
- Finalment, **la intenció d'adquirir major saviesa i habilitat** se centra a desenvolupar tant una estratègia com una capacitat per desenvolupar les tres primeres reflexions.



**Considera els temes següents i les qüestions orientatives associades a cadascun. (Repassa'ls successivament d'una sola vegada, o per separat, al llarg de diversos dies.)**

## **Motivació per a l'ensenyament**

Per què et vas fer professora, en el seu moment? Com et senties (físicament i emocionalment) quan vas començar a exercir l'ensenyament?

## **Punts forts**

Què és el que més t'agrada ara de l'ensenyament? Com et sents (físicament i emocionalment) quan l'ensenyament és satisfactori i agradable?

## **Desafiaments**

Quins són els desafiaments més difícils que et trobes ara en exercir l'ensenyament? Com t'asseguis (físicament i emocionalment) quan et trobes amb aquests desafiaments?

## **Canvi extern**

Identifica alguna cosa que puguis fer per millorar el teu entorn físic, o que puguis organitzar per reforçar les condicions externes favorables per a una major satisfacció a l'escola.

## **Canvi intern**

Reflexiona, primer, i estableix després la intenció de generar una major atenció plena i altres qualitats desitjables per fomentar les condicions internes favorables per a una major satisfacció a l'escola.

## **Servici**

Què és el que més desitges que aprenguin de tu els teus alumnes? Quin és la millor manera d'ensenyar-li-ho?

**Torna a la respiració amb atenció plena, o limita't a deixar en repòs la ment fins que estiguis preparat per concloure la pràctica.**

