

SOM VIA | SALUDABLE

CONSELLS I BONS HÀBITS



GRUP
SOM VIA

MEDITACIÓ

MEDITACIÓ I RELAXACIÓ

Darrerament, quan ens llevem al matí, potser revivim alguna escena de la pel·lícula *Groundhog Day* (El dia de la marmota), estrenada el 1993. L'argument va d'un meteoròleg que pateix un estrany fenomen: se li repeteix el mateix dia una vegada i una altra.

Teletreball, home office, a l'oficina, a la residència... Amb pandèmia o sense, ara és del tot pertinent aturar-nos i cercar què ens pot ajudar a reduir tensió, estrès. I ho podem incorporar, si volem, per a tota la vida.

La nostra companya Marta Centellas, psicòloga i infermera, directora de la Llar Residència Salut Mental Mascaró, ens proposa uns senzills consells per aprendre a controlar cos i ment. Realitzar-los de forma regular ens aportarà benestar.

Són exercicis molt fàcils:



RELAXACIÓ

RELAXAR LA POSTURA

Centra l'atenció en el teu cos, en la posició, en el seu pes, nota les cames, els dits... les sensacions que van apareixent.

RESPIRACIÓ CONSCIENT

Com s'expressa la respiració en el teu cos? Descobreix com és la teva **inhalació** i la teva **exhalació** en cada moment i com es transforma.

EXERCICIS DE RESPIRACIÓ

La respiració reflecteix estats d'ànim abans que s'expressin en el teu cos. Ser conscients de com respirem ens donarà control sobre les nostres emocions.



MEDITACIÓ

Para, respira. Pren-te un instant i connecta amb el teu “Ser”. Com?

Anem a buscar moments d'atenció i consciència plena, moments de connexió amb el moment present **d'Aquí i Ara**, on no hi ha res més que **Jo i el silenci**:

Busca una posició còmoda, sigui en posició estirada o asseguda, i un lloc silenciós, tot i que ens podem acompanyar de música relaxant per a meditació.

Tanca els ulls, sense forçar, suau... Observa la teva respiració, com respirem, concentrant atenció només en la respiració. Estigues un moment només observant-la. Pren-te el temps que necessitis. Porta tota la teva atenció a la respiració. Tota la teva atenció.

Ara porta-la a **respiracions llargues i profundes**, sense forçar-les i pren consciència d'ella. Només escolta-la, sent-la. Sigues uns instants la teva respiració.

Segueix observant la respiració, escoltant-la, sentint-la, prenent consciència d'ella. No hi ha res més, tu i la teva respiració. A poc a poc, els pensaments aniran desapareixent, prenen consciència cada cop més de la respiració i entrant en silenci mental.

Si apareixen pensaments, torna a connectar amb la respiració. I fes-te silenci amb ella. El temps que necessitis. Ves respirant de forma conscient, cada cop més. Cada cop més relaxada. I respira. Segueix respirant i sent respiració.

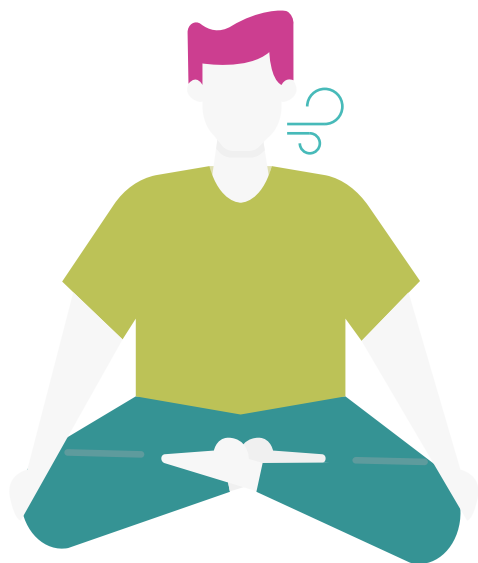
En algun moment, quan prenguis consciència que estàs relaxat i només hi ha respiració, aturat, i **sent com només estàs Aquí, Ara, Aquest moment**. Pren consciència d'aquest moment. Aquí, ara, en aquesta respiració i meditació, només estàs tu i el moment present. Aquí i ara. Si ve un pensament, observa que no és en la temporalitat actual, que pot ser un record del passat d'alguna cosa que ja ha succeït i una projecció al futur d'alguna cosa que penses que ha de passar (observa-ho bé, perquè encara que pensem que s'està donant ara mateix, ara, aquí i ara, a la teva habitació no hi és), i aturat, discerneix, i pensa si aquí, ara, en aquest moment, en aquesta situació on estàs s'està donant. Si a l'habitació on estàs respirant, s'està donant, o per contrari, només estàs tu, estirat o assegut, respirant, regalant-te aquests moments.

Pren consciència de que si vols, Aquí, Ara, amb la respiració i el teu cos, només hi ets Tu. **Les preocupacions Aquí i Ara no tenen cabuda** (hi són, sí, però com a projeccions d'alguna cosa que tot i poder estar passant, el que ens angossa és pensar què passarà, observa-ho) i regala't aquests moments. Ja hi pensaràs després, ara no cal, ara, gaudeix-te. **Escolta el silenci, escolta la pau. Això, també ets tu.**

I pren consciència, que en mig del dia a dia, de les preocupacions quotidianes, familiars, laborals, etc., aquesta pau sentida, també és dins teu, i que pots reconnectar-hi tantes vegades al dia com necessitis.

A més pràctica diària de meditació, més fàcil serà poder tallar pensament enmig dels problemes, i sentir-nos.

Durant el dia busca moments per aturar-te i respirar conscientment durant 10 segons. 6 parades només suposen 1 minut en tot el dia, obre't a les sensacions. Pots fer-ho en qualsevol lloc. I transportat a la sensació viscuda en la meditació conscient d' Aquí i Ara, en el silenci que saps que habita en tu, encara que no l'escoltis.



ESPEREM QUE AQUESTA INFORMACIÓ US SIGUI ÚTIL
I POSITIVA. US ANIMEM A TREBALLAR-LA DIA A DIA.

AGRAÏMENTS A LA MARTA CENTELLAS,
PSICÒLOGA, INFERMERA I DIRECTORA
DE LA LLAR RESIDÈNCIA SALUT MENTAL MASCARÓ.



GRUP SOM VIA
UNA ORGANITZACIÓ
COMPROMESA AMB LES PERSONES
I AMB LA TRANSFORMACIÓ DE L'ENTORN

www.somvia.org
C/ Natzaret, 119-129
08035 Barcelona
934 56 24 95
info@somvia.org

www.facebook.com/grupsomvia
www.twitter.com/grupsomvia
www.instagram.com/grupsomvia



grupsomvia