

Mindfulness teknika, badakizu zer den?

Zer da Mindfulness?

Teknika horri buruz gehiago jakiteko ariketa hauek egin ditzakezu:

- Gaiaren inguruko gogoeta bat egin.
- Bideoa ikusi eta galderei erantzun.
- Hiztegia landu: sinonimoak aukeratu eta hutsuneak bete.
- Testua irakurri eta lokailu egokiak hautatu.
- Taldeetan gaiaren inguruan mintzatu.

Mindfulness

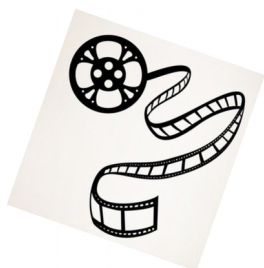
Gaian sartzen hasteko, jarri talde txikitan eta komentatu puntu hauek:

Zerekin lotuko zenuke izenburu hori? Zergatik?

- Jarduera ekonomiko batekin.
- Meditazio-modu batekin.
- Moda berri batekin.
- Kirol berri batekin.



Ikusi bideoa



Zer da mindfulness teknika?

- ☐ Meditazioa alde batera uzteko teknika bat da.
- ☐ Orainaldia ahazteko teknika bat da.
- ☐ Adimena lantzeko teknika bat da.

Zer esan nahi du Davidek 'modu globalean' laguntzen duela esaten duenean?

- ☐ Mindfulness teknikaren bitartez, ingurukoei laguntzeko gaitasuna lortzen dela.
- ☐ Mindfulness teknikaren bitartez, urduritasuna ez dugula inoiz sentituko.
- ☐ Mindfulness teknikaren bitartez, bakoitzak bere burua hobeto ezagutzen duela.

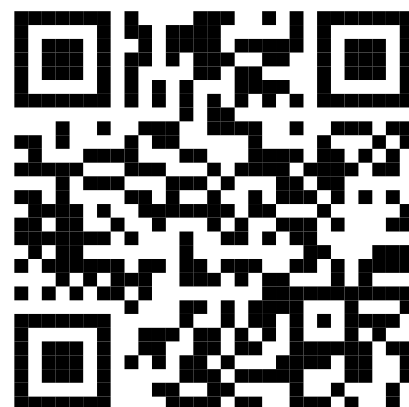
Eta 'ikuspegi zientifikotik' zertan laguntzen du?

- ☐ Antsietatea gutxitzen.
- ☐ Zoriontsuago izaten.
- ☐ Beste bi erantzunak zuzenak dira.

Praktika egiteko zein animalia irudikatu du Davidek?

- ☐ Tximeleta.
- ☐ Txepetxa.
- ☐ Enara.

<https://labur.eus/pgzl7>



Hiztegia landu

Orain, hiztegia landuko duzu. Horretarako, letra larriz dagoen hitza bere sinonimoarekin lotuko duzu:

Berez da GOGAMEN estrategia bat, orainean zentratzeko.	BEGIRUNEZ
PINPILINPAUXA bat izango balitz bezala.	ADIMEN
ARRETA beste toki batera joaten bazaigu ez dago inongo arazorik.	INTERESA
ADEITASUNEZ berriro arreta sudurzuloetan kokatuko dugu.	TXIMELETA

Hutsuneak bete

Aukeratu hitz egokia hutsune bakoitzerako.

Aukerak: gogamena / arreta / pinpilinpauza / adeitasunez

- Hegan egitea gustatzen zait, (____1____) bat banintz bezala.
- Ikuskizunean (____2____) jartzen ari nintzen, baina ez nintzen noiz erori zen konturatu.
- Berarekin haserretu nintzen, hala ere, (____3____) agurtu nuen.
- Psikologiaren bidez (____4____) aztertzen da, ez duzu uste?

Irakurri testua

Testua irakurtzen duzun bitartean, aukeratu hutsune bakoitzerako lokailurik egokiena:



Aukerak:

Bestetik / baina / Hala ere / ordea / batetik / Horrez gain / Gainera

Gaur egungo gizartean estresa da nagusi. Oso lanpetuta bizi gara, beti korrika batetik bestera. ____1____, bihar, datorren astean edo oporretan zer egingo dugun pentsatzen dugu, hori izaten baitugu buruan, eta egun horiek iristeko zain bizi gara. Baina momentuan momentukoa bizitzeko, zer egin?

Mindfulness teknikak orainean zentratzen edo kontzentratzen laguntzen digu: une bakoitzean pentsatzen, sentitzen edo egiten ari garenean arreta jartzen erakusten digu. Urte asko ditu praktika horrek eta, une honetan, modan dago. Zuk ere ezagutzen duzu?

David Alvear (Donostia, 1979) EHUKo irakaslea da; Psikologian eta Mindfulness-en doktorea. ____2____, metodo hori zazpi urtez ikertu du, eta Donostiako Baraka Psikologia Institutuan ere meditazio eta mindfulness metodoak irakasten ditu.

SORRERA

Mindfulness teknikak budismoan du jatorria: “Budak bere sutratan aipatzen du, eta, horretarako, sati hitza erabiltzen du. Esan daiteke 2.500 urte baino gehiago dituela”. ____3____, ikuspegi zientifikotik ez da aplikatu 70eko hamarkadara arte. Orduan, zortzi asteko programak sortu ziren, eta horien helburua estresa murriztea zen. Horrelako programa bat egin zuen lehenengo zientzialaria Jon Kabat-Zinn izan zen, Massachusetts-en (AEB). “Gauza askotan laguntzen ahal du: ____4____, bakoitzak bere burua kontrolatzen, nerbio-sistema kudeatzen eta norberaren pentsamenduak ezagutzen. ____5____, ikuspegi zientifikotik begiratuta, zoriontasuna eskuratzeko, antsietatea murrizteko, depresiorik ez edukitzeko... Hainbat erabilera ditu”, azaldu digu Alvearrek.

Euskal Herrira, berriz, 90eko hamarkadan iritsi zen: “Meditazioa psikoterapian integratzen hasi ginen eta hortik mindfulness mugimendua sortu zen. Euskal Herrian lehenengotarikoak izan ginen Baraka Psikologia Institutuan”.

NORENTZAT DA?

Sufritzen duen edonori zuzenduta dago, ez dago profil zehatzik. “Zortzi asteko ikastaroa edonork egiten ahal du; onuragarria da guztiontzat. Baina meditazioa bizitza estiloan integratzea ez da denentzat. Hori beste kontu bat da”, azaldu digu.

Mindfulness-a ariketa fisikoarekin alderatu digu Davidek: “Eraginkorra da praktikatzen bada, bestela ez. Duela bost urte kirola egin bagenuen, hori gaur egun ez dugu nabaritutiko, ezta? Eragina izateko egunero praktikatu behar dugu”.

Parte hartzaileentzat erronka bat da, arreta erregulatzea eta beren burua ezagutzea eskatzen diete eta. “Sinpletasuna bilatzen dugu, ____6____ orainaldian arreta jartzea ez da erraza izaten. Errazagoa da webgune batean sartu eta arretari alde batetik bestera joaten uztea”.

MODAN DAGO

Une honetan, denon ahotan dabil mindfulness hitza, mundu osoan praktikatzen da eta oso zabalduta dago. “Momentu honetan hemen modan dago, baina, hainbat modarekin gertatu den bezala, ez da betiko geratuko. Lehen ere meditatzen genuenok horretan jarraituko dugu, baina beste askok alde batera utziko dute. Gauzak horrelakoak dira eta ez zaigu ulertzea besterik geratzen”.

Beste herrialde batzuetan ez da moda-kontua, ____7____: Britainia Handian, adibidez, diru-inbertsio handia egin dute mindfulness teknika osasun eta hezkuntza-sistemetan ezartzeko. Ameriketako Estatu Batuetan, berriz, 2013. urterako psikologo % 55ek zortzi asteko programa hori amaituta zeukaten. “Beraz, hainbat herrialdetan hemen baino aurreratuagoa da egoera. Gu horretatik oso urrun gaude oraindik”.

Eta zuri zer iruditzen zaizu? Britainia Handiko eta Ameriketako Estatu Batuetako ereduak jarraituko zenieke? Ezagutzen zenuen mindfulness kontzeptua? Zortzi asteko ikastaroa egin nahiko zenuke? Zergatik?

Eta zuk?



Jarri taldean eta komentatu honako galdera hauek:

- Zuk *mindfulness* teknika erabili duzu edo erabiliko zenuke? Zergatik?
- Orainaldian bizi zara? Edo etorkizunari eta iraganari begiratzen diozu?
- Meditatzea garrantzitsua dela uste duzu? Zertarako?
- Zuk horrelako teknikarik edo metodorik ezagutzen duzu? Zein?

Zuzenketa-orria

Ikusi bideoa

Zer da mindfulness teknika?

✓ Adimena lantzeko teknika bat da.

Zer esan nahi du Davidek 'modu globalean' laguntzen duela esaten duenean?

✓ Mindfulness teknikaren bitartez, bakoitzak bere burua hobeto ezagutzen duela.

Eta 'ikuspegi zientifikotik' zertan laguntzen du?

✓ Beste bi erantzunak zuzenak dira.

Praktika egiteko zein animalia irudikatu du Davidek?

✓ Tximeleta.

Hiztegia landu

Berez da GOGAMEN estrategia bat, orainean zentratzeko.	ADIMEN
PINPILINPAUXA bat izango balitz bezala.	TXIMELETA
ARRETA beste toki batera joaten bazaigu ez dago inongo arazorik.	INTERESA
ADEITASUNEZ berriro arreta sudurzuloetan kokatuko dugu.	BEGIRUNEZ

Hutsuneak bete

1. pinpilinpauza / 2. arreta / 3. adeitasunez / 4. gogamena

Irakurri testua

1. Gainera / 2. Horrez gain / 3. Hala ere / 4. batetik / 5. Bestetik / 6. baina / 7. ordea

Transkripzioa

1. Zer da Mindfulness teknika?

Berez da gogamen (pentsamendu, adimen) estrategia bat, orainean zentratzeko. Orainean zentratzeko aktitude zehatz batekin; dela kuriositatez eta irekiera mental batekin edo orainean zentratzeko. Hori da pixka bat entrenatzen dena praktika eta teknika eta meditazio desberdinekin.

2. Zertan lagun gaitzake teknika honek?

Bueno, hemen bi erantzun edo eman daitezke: bata globala, dela lagundu dezake gauza askotan, batez ere bakoitzak norbere burua kudeatzen, bakoitzak bere nerbio-sistema kudeatzen eta bere gogamena ezagutzen. Hori alde batetik, eta gero, ia ikuspegi zientifikotik ikertu dena da erabilgarria dela alderdi askotan: bai zoriontasuna igotzeko edo ongizate subjektiboa deitzen dioguna zientzian, igotzeko eta ikuspegi psikopatologikotik beste gauza askotarako balio du: antsietatea murrizteko, depresioan berrerorketak ekiditeko, eta abar. Eta abar handi bat baina ez gara sartuko horretan.

3. Zuzeneko praktika bat egingo dugu zer den ikusteko...

Ba orain egingo duguna da besterik gabe, begiak itxi, lasai aski, eta sorbaldak pixka bat askatu eta eramango dugu arreta oinazpira... Eta nabarituko dugu oinazpia, bai eskubiko oinan bai ezkerreko oinan, nola dauden konektatuak lurrarekin... Nabarituko dugu ea pisua batean edo bestean gehiago nabaritzen dugun...

Era berean arreta oraingoan arnasketara, arnasea eramango dugu, eta kokatuko dugu sudurzuloetan arreta, pinpilinpauza bat izango balitz bezala, arroka batean kokatzen den pinpilinpauza bat, arreta sudurzuloetan kokatuko dugu eta egongo gara 15 segundu isiltasunean nabaritzen nola airea sartu egiten den eta nola ateratzen den, ezta? Ez dugu ezer aldatu behar, soilik nabaritu.

Oso ondo, eta horrela egon gaitzake minutu batzuk, arreta beste toki batera joaten bazaigu ez dago inongo arazorik. Hori da Mindfulness-aren praktika ere bai, konturatuko gara ez dagoela sudurzuloetan eta adeitasunez berriro arreta sudurzuloetan kokatuko dugu. Behin eta berriro...

Eta pixkanaka pixkanaka begiak irekiko ditugu.