

Eficácia do Mindfulness é comprovada cientificamente

24/09/2019 - 05:47

Técnica de meditação e concentração no presente praticada no Colégio Marista Anjo da Guarda ajuda a diminuir o estresse e a ansiedade dos alunos

O mindfulness, ou atenção plena, é a habilidade de focar no presente, de maneira ativa, evitando distrações. Pode ser desenvolvida por meio de exercícios de concentração e respiração. Além dos benefícios do mindfulness conhecidos pelo mundo corporativo – como maior foco e atenção – o universo escolar também sai ganhando. Pesquisas comprovam que alunos do 6º ano que praticaram atenção plena com frequência afirmaram ter menos estresse e reagiram melhor diante de situações que poderiam indicar medo.

O Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT) divulgou dois estudos no fim de agosto sobre os benefícios da prática de mindfulness em crianças. Segundo as pesquisas científicas, que são as primeiras a avaliar os benefícios comportamentais e neurais da prática, alunos da Educação Fundamental podem ter benefícios acadêmicos e de bem-estar ao praticar meditação de forma rotineira.

Mindfulness no Marista Anjo da Guarda

No Colégio Marista Anjo da Guarda, em Curitiba (PR), a prática já está na rotina das turmas da Educação Fundamental Anos Finais (do 6º ao 9º ano) e em breve vai abranger também os alunos de 1º ao 5º ano. No caso das crianças, os exercícios devem ser iniciados aos poucos e, com o tempo, ir evoluindo.

De acordo com a professora de Yoga da escola, Tatiana H. Nieweglowski, a atividade ajuda a diminuir a ansiedade e o estresse dos estudantes. “Assim como qualquer exercício, a meditação precisa de dedicação e prática, mas os resultados valem a pena e são bastante visíveis, especialmente em crianças”, comenta. Segundo ela, ter a capacidade de focar em algo e estar plenamente na execução de uma tarefa ou no momento presente é algo que será útil para toda a vida e quanto antes for praticado, mais chances terá de ser incorporado aos hábitos de vida.

Confira dicas da professora para quem quer começar a praticar o mindfulness:

Prática na observação da respiração

Observar a própria respiração, mesmo que por alguns instantes no dia, contribui positivamente para nos trazer para o momento presente.

Pode-se aprofundar a prática de atenção plena sentando-se confortavelmente em um local tranquilo, com a coluna alinhada e colocando a atenção no ar que entra e no ar que sai pelas narinas, expandindo toda a região torácica. Realizar esta prática por um período de 5 minutos diários, irá gerar frutos muito positivos para a mente e o corpo físico, trazendo mais energia, equilíbrio e vitalidade no dia a dia.

Prática dos 5 sentidos

Iniciar aos poucos e com itens do dia a dia é a melhor maneira de começar a praticar o mindfulness. A dica é escolher um sentido a cada dia e trabalhar nele por alguns minutos.

Visão – acender uma vela e observar a chama queimar por cerca de 3 minutos sem interrupções. Ou ainda, fixar o olhar em algum pequeno objeto e concentrar sua atenção, sem desviar seu foco.

Olfato – usando um aromatizador de ambientes, ou óleo essencial aromatizado, focar nos diferentes aromas que ocupam o ambiente.

Audição – com ajuda de um sino ou um instrumento que faça sons longos, observar as variações de volume e entonação dos sons emitidos, focando somente nesse sentido.

Paladar – escolher uma refeição do dia e se alimentar lentamente, mastigando bem os alimentos, fazendo pequenas pausas entre uma “garfada” e outra, sentindo todos os sabores na boca.

Tato - utilizando um pote com areia, farinha ou fubá, explore a textura do material em suas mãos, deixando de lado todos os outros pensamentos pelo período escolhido.
