



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Amb l'arribada de la tardor, **Vida en consciència**, vos convida a experimentar amb l'**atenció plena**, també anomenada *mindfulness*. Tal vegada n'heu sentit a parlar, però... sabeu d'on prové? Doncs bé, es tracta d'una antiga pràctica budista que és introduïda a Occident per Jon Kabat-Zinn¹. Segons les seves paraules, l'**atenció plena** “guarda relació amb examinar qui som i amb qüestionar la nostra visió del món i el lloc que ocupem en el mateix, així com el fet de conrar la capacitat d'apreciar la plenitud de cada moment que estem vius... Sobretot, té a veure amb el fet d'estar en contacte. Aquest tipus d'atenció permet desenvolupar major consciència, claredat i acceptació del moment present, sense entrar en judicis del que és i del que està succeint”²

Però per explicar-vos més coses sobre l'**atenció plena** vos transmeto alguns fragments de la conversació que vaig mantenir amb **Inma Alcina**³, persona que traspua pau i serenor, i excel·lent professional.



“L'**atenció plena** és estar present, estar conscient a l'aquí i l'ara, sigui el que sigui el que està succeint. Implica tenir una presència i mantenir una consciència plena en el que estic fent: quan faig coses a la llar, quan treballo, quan

¹ Jon Kabat-Zinn és el fundador i director de la Stress Reduction Clinic i el Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society de la Facultat de Medicina de Massachussets, així com professor emèrit en l'esmentada Universitat. Gran divulgador de l'atenció plena i pioner en la investigació dels seus efectes damunt l'estrès, l'ansietat i altres trastorns de la salut.

² Extret del llibre “Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás”, de Jon Kabat-Zinn. Editorial Paidós.

³ Per a saber més sobre Inma Alcina podeu consultar <https://www.inmaalcina.com/>, o seguir-la a través de <https://youtube.com/c/INMAALCINA>, <https://www.facebook.com/InmaAlcinaSATYA>, <https://www.linkedin.com/in/inmaalcina>.

llegeixo, quan camino,... Això permet a la persona estar disponible amb tots els seus recursos i poder estar més permeable a allò que va succeint perquè no està atrapada en pensaments del passat ni en pensaments del futur, sinó que està present en aquest instant, que és la única cosa que en veritat existeix.

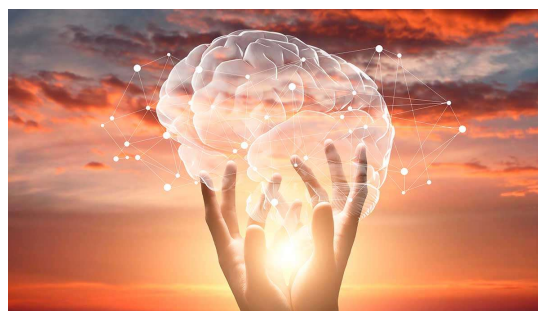
Si diem que, per a tenir una presència plena és necessari tenir presents el pes corporal, la respiració i les sensacions de contacte, pot semblar una cosa fàcil, no? Però... en quins moments del dia sou conscients de la vostra respiració i del vostre pes corporal?, vos resulta fàcil tenir-los presents?

El pes corporal és una cosa que habitualment rebutgem per excés o per defecte, o, si ens sentim bé amb el pes que tenim, no li parem massa esment. No honrem el pes: honrar-lo significa sentir-lo, posar-li atenció, posar consciència en sentir aquesta densitat, aquesta consistència que m'ancora a la Terra i que em permet l'experiència de la vida.

Un altre element que és interessant observar són les sensacions de contacte, de suport de les parts del cos (peus, cames, esquena,...) sobre diferents superfícies o entre les diferents parts del cos (p.ex. si es té una mà recolzada sobre una

cuixa). Curiosament, si un li posa atenció, la sensació es difumina, arribant un moment en el qual deixa de ser fàcil distingir on hi ha els límits entre ambdós. I això és perfecte ja que permet a la persona amollar i fluir en una experiència que no controla, senzillament permetent-se experimentar.

Respirar de forma plena implica posar atenció en cada vegada que inspiro i expiro i, adonar-se que, gràcies a la respiració, a l'entrada i sortida d'aire, estem connectats amb altres persones, amb els animals, amb les plantes, i amb qualsevol element present en la natura. Parar esment a aquesta "Unitat", a aquest formar part del "Tot", permet a la persona recuperar un equilibri i una pau que és innata en cadascun dels éssers humans. Quan la persona enfoca la mirada en el seu interior apareix el gaudi per sentir-se part de la Unitat".



... I ara vos proposo posar en pràctica el que Inma ens ha explicat, escollint una activitat de la vostra vida quotidiana: anar d'una habitació a una altra, pujar les escales per anar al pis de dalt de casa vostra,... Sí, podeu començar a fer-la i observeu com vos desplaceu (poc a poc, aviat,...), com recolzeu els peus (ho feu igual amb el peu dret que amb l'esquerra?), quines sensacions vos arriben trepitjant el terra, com està bategant el vostre cor, com és la vostra respiració (lenta, agitada, entretallada,...), quin és el ritme del vostre desplaçament (regular, irregular),...

Tal vegada, vos heu adonat que heu estat més en contacte amb cada moment del recorregut i molt més centrats quan heu arribat. En qualsevol cas, la pràctica constant i diària, i la perseverança en l'**atenció plena** vos duen a experimentar major satisfacció, harmonia i saviesa en la vostra vida.

Gràcies per donar-vos l'oportunitat d'experimentar l'**atenció plena**.

Gràcies Inma per les teves paraules i per apropar-nos una eina que ens permet viure una Vida en Consciència.

"El que proposa l'atenció plena
no és que un canviï la seva vida,
sinó que s'enamori d'ella"
Jon Kabat-Zinn



... així que...

ENAMORA'T DE LA TEVA VIDA I
GAUDEIX D'ELLA MOMENT A
MOMENT !!!

Inma Alcina

Coach Emocional, Teatre de Consciència
Terapeuta de l'Ànima. Celebrant
Fundadora de Serendipia
Directora del programa de radio "En tu camino"
inma@inmaalcina.com

Magdalena Sastre i Martorell

Psicologia. Psicomotricitat. Reiki
Teràpia Sistèmica Transpersonal
Aromateràpia. Flors de Bach
magdalena.somriu@gmail.com
<https://t.me/SomRiuConsciencia>

