Extraído de @El Aula: un remanso de paz@

http://www.remansodepaz.es/spip

Meditación en el colegio

- FORMACIÓN - Pedag. HOLÍSTICA -

Fecha de publicación : Sábado 29 de agosto de 2015

@El Aula: un remanso de paz@

Ojos Planetarios

Niños meditando

Meditación en el colegio Unos 200 colegios públicos españoles han incorporado el 'mindfulness' al horario escolar. Consiste en tomar consciencia del momento presente, atendiendo a las emociones. En clases con alumnos cada vez más hiperestimulados, les permite parar 15 minutos al día.

Estudios científicos aseguran que los meditadores tienen mayor densidad neuronal, son más felices y menos propensos a sufrir depresión. Lo que dicen las investigaciones, en síntesis, es que los estudiantes mejoran su concentración y su atención; regulan sus emociones; disminuyen la ansiedad, el estrés y la fatiga; refuerzan su autoestima y sus habilidades sociales; potencian la empatía, y adquieren mayores destrezas académicas.

Niños y profesores del colegio Ramiro Soláns de Zaragoza lo practican después del recreo. Cuando los alumnos de 3º de Infantil regresan del recreo, se sientan en el suelo del aula formando un círculo. Adoptan la postura del loto, cierran los ojos, respiran hondo y elevan las palmas de las manos al estilo hindú mientras cantan un mantra que dice: «Sa, re, sa, sa. Sa, re, sa, sa». Suena el sitar. En la pizarra digital, una flor abre y cierra sus pétalos desde YouTube. Nazaret, Rayan y Emilia tienen sólo cinco años, pero mantienen la concentración como yoguis experimentados. En esta escuela del humilde barrio de Oliver, todos y cada uno de los 200 niños practican mindfulness con los profesores durante 15 minutos cada día después de subir del patio. Llevan tres cursos utilizando esta herramienta que tiene su origen en la meditación budista, pero sin sus connotaciones religiosas. El mindfulness o atención plena va de tomar consciencia del tiempo presente, atendiendo a pensamientos, emociones y sensaciones corporales con una actitud de curiosidad, interés y aceptación. Sin juzgar. Disfrutando del aquí y ahora. Aceptando la realidad tal cual es.

'Hay que introducir momentos de parada, se puede estar en silencio sin hacer nada' *Olga R. Sanmartín. Artículo completo en elmundo: http://www.elmundo.es/&/2015/06/15/556f439c268e3e9e438b459a&

Copyright © @El Aula: un remanso de paz@