



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO / DEPARTAMENTO DE METODOLOGIA DE  
ENSINO

YOGA NA APRENDIZAGEM II (MEN5118)

KIMBERLI SABINO ARIOTTI <kimberli.kity@hotmail.com>



## ***Mindfulness:***

**Estratégias e experiência com aplicativo “Meditation & Relaxation: Guided Meditation”**

### **1. O que é *mindfulness*?**

A meditação é uma prática que, quando feita com regularidade, pode oferecer ao praticante benefícios surpreendentes para o corpo físico, mental, espiritual e energético. O *Mindfulness* é uma adaptação ocidental da técnica meditativa budista “sati” (onde o objetivo é a busca pela atenção plena), não possuindo uma conotação religiosa, o que pode facilitar a disseminação da prática uma vez que, usualmente, o cunho religioso pode afastar as pessoas de alguns tipos de atividades.

Esta prática foi desenvolvida, inicialmente, com o nome de *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), nos anos de 1970, pelo médico americano Jon Kabat-Zinn, com objetivo de fornecer um referencial teórico à meditação, viabilizando seu uso como recurso terapêutico, isento de conotação religiosa, tornando possível que a prática consiga atingir um público mais amplo.

O termo “atenção plena” ou “consciência plena” (*mindfulness* em inglês), diz respeito a um estado mental onde exista uma autorregulação da atenção do praticante para o momento presente, possibilitando uma percepção maior de pensamentos e sentimentos, a fim de filtrá-los e descartar os prejudiciais. A prática, além de ser muito prazerosa, pode ajudar na concentração, produtividade, alívio de estresse e, conseqüentemente, prevenção de doenças.

## **2. *Mindfulness* como prática pessoal**

Considerando a era tecnológica em que vivemos, faz sentido lançar mão de recursos modernos para praticar o *mindfulness*. Tendo em vista o fato de que, hoje em dia, senão todos, boa parte da população dispõe de um *smartphone*, o uso de aplicativos específicos podem ser aliados à prática no dia a dia de cada um. São diversos os que estão disponíveis para *download* que tratam desse tema, mas, um em específico merece atenção.

Trata-se do aplicativo denominado “*Meditation & Relaxation: Guided Meditation*” (Meditação e Relaxamento: Meditação Guiada). Este aplicativo conta com o programa “*7 Days to Meditation*” (7 Dias de Meditação), onde o praticante, durante 10 minutos no período de 7 dias, pode fazer exercícios de meditação guiada. Além disso, o aplicativo possui outros 7 programas individuais, com as opções de 7, 14 ou 21 minutos, a fim de que o praticante possa adaptar ao seu dia a dia. São denominados “*Body Scan*” (Escaneamento Corporal), “*Concentration*” (Concentração), “*Sleep*” (Dormir), “*SOS Calm*” (SOS Calma),

“*Forgiveness*” (Perdão), “*Love Yourself & Others*” (Ame a si mesmo e aos outros), “*Minimal Guidance*” (Orientação Mínima). Cada um desses programas de meditação possui um objetivo específico, de acordo com o que a pessoa está procurando no momento, como praticar a concentração ou para dormir melhor.

Além disso, o aplicativo conta com outros 6 programas que seguem a mesma linha dos 7 dias de meditação, porém, estes são pagos. São eles: “*14 Day Life Improvement*” (Melhoria da vida em 14 dias), “*7 Days of Stress free*” (7 Dias Livre de Stress), “*7 Days of Sleep*” (7 Dias de Sono), “*7 Days of Happiness*” (7 Dias de Felicidade), “*7 Days of Self Esteem*” (7 Dias de Autoestima), “*7 Days of Focus*” (7 Dias de Foco). Esta é a única limitação do aplicativo – fora o fato de ele ser todo em inglês, inclusive as falas dos programas guiados-.

## 2.1 Estrutura do aplicativo

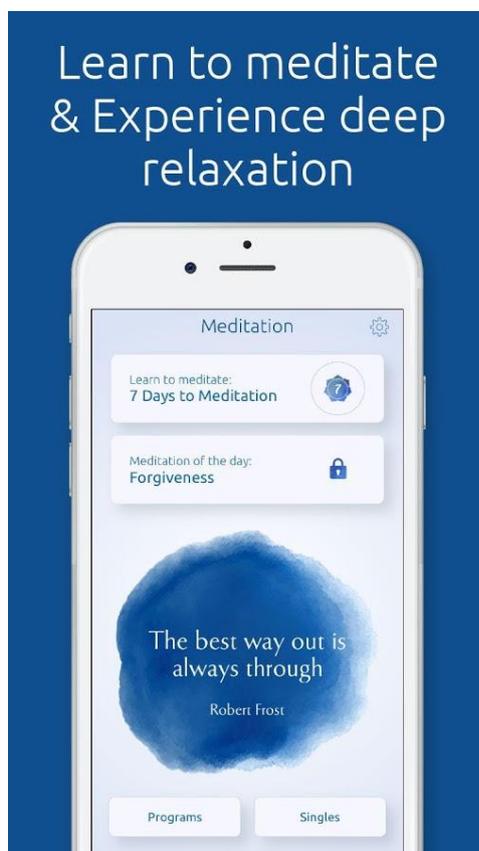


Figura 1 Página inicial do aplicativo

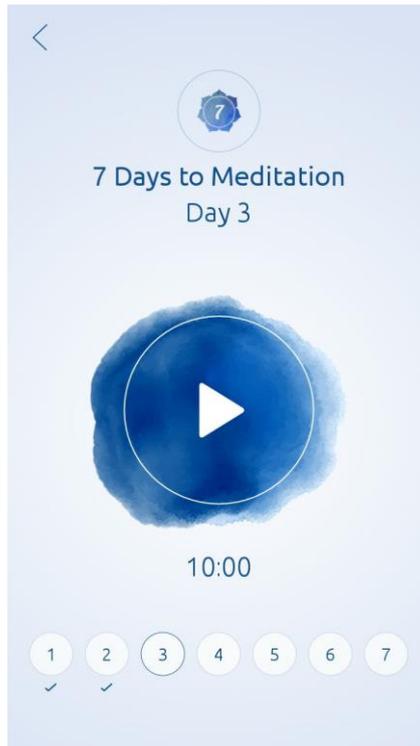


Figura 2 Programa "7 Days to Meditation"

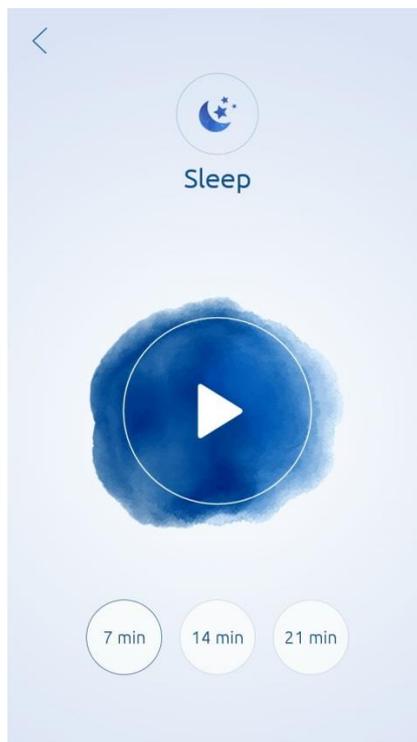


Figura 3 Programa "Sleep"



Figura 4 Programas "Singles"



Figura 5 Programas pagos

## 2.2 Minha experiência com o aplicativo

Ao entrar em contato com o universo da *mindfulness*, busquei um recurso que pudesse adaptar ao meu dia a dia e que me trouxesse os benefícios da prática. Logo encontrei o aplicativo “Meditation & Relaxation: Guided Meditation”, e iniciei minha prática com o programa “7 Days of Meditation”. Foram 10 minutos de uma vivência inigualável atingindo profundamente o subconsciente. Depois da prática do primeiro dia, tive uma experiência de paralisia do sono, sendo uma condição caracterizada por uma paralisia temporária do corpo imediatamente após o despertar, podendo estar acompanhada de alucinações hipnagógicas. As chamadas "alucinações hipnagógicas" são, na verdade, percepções do universo supra sensorial.

Considereei essa experiência como um dos sinais de que a meditação estava se aprofundando, tentando relaxar e esperar que aquele momento acabasse. Apesar do susto inicial, dei continuidade ao programa de 7 dias e não passei pela experiência novamente, mas os benefícios diários que essa prática me trouxe são únicos. Sempre procurei fazer antes de dormir, e a meditação não só melhorou meu sono, como também a minha forma de lidar com a vida no dia seguinte. As práticas me ajudaram a trabalhar a calma e a paciência; consegui lidar melhor com o estresse no trabalho e excessos da vida acadêmica.

## 3. *Mindfulness* em sala de aula

Assim como em nossa vida pessoal, a prática de *mindfulness* pode trazer diversos benefícios no contexto escolar, podendo ser aplicada em sala de aula. Alguns dos benefícios que valem ser citados são: a melhora da memória e concentração do aluno; redução da impulsividade e aumento do autocontrole mediante determinadas situações; potencialização da empatia com os colegas e professor, desenvolvendo habilidades para solução de conflitos;

e diminuição da ansiedade e estresse de forma que a capacidade de percepção do que está ao redor aumente.

Apesar do fato de ser mais comum que a prática do *mindfulness* envolva estar sentado e prestar atenção na respiração, pode-se fazer adaptações, como focar nos atos de comer, caminhar ou até mesmo ouvir músicas. O objetivo é encontrar uma técnica que se adapte ao contexto escolar e mobilize os alunos. Uma possível prática para a sala de aula é fazer um breve intervalo entre alguma atividade. Convida-se os estudantes a interromperem por um instante o que estão fazendo, fecharem os olhos e notarem o que está acontecendo no seu corpo físico e em sua mente. Depois desse momento de reflexão, focar atenção na própria respiração e sentir o chão com os pés. Independentemente do tempo que professor escolher para a duração dessa prática, os alunos provavelmente ficarão mais calmos e concentrados para dar continuidade em suas tarefas.

Outro recurso que pode ser utilizado com crianças é o livro “Quietinho feito um sapo”, de Eline Snel, onde a autora, de forma clara, procura explicar o conceito de *mindfulness*, e, através de uma mescla de teoria e prática, oferece uma introdução a esta técnica de meditação para crianças e pais. O livro inclusive conta com ilustrações e conteúdo extra disponível na internet.

Sendo assim, nota-se como a prática do *mindfulness* pode ser benéfica tanto na vida pessoal do praticante, como em contexto escolar, auxiliando os docentes a desenvolver um trabalho melhor com os estudantes, possibilitando que estes se mantenham motivados e executem melhor as tarefas propostas. No entanto, para isso, é preciso que a escola adote essa prática como sendo uma técnica válida, de forma que o professor também seja praticante e acredite nos benefícios para que possa passar isso aos estudantes. É importante que haja um incentivo por parte da escola ao docente, tendo em vista o potencial que esta prática tem quando se trata de melhorar o desempenho do aluno.

## Referência

INICIATIVA MINDFULNESS. **O que é Mindfulness?**. Disponível em: <<https://www.iniciativamindfulness.com.br/oque>>. Acesso em: 22 nov. 2017.