

INFORMACIÓ PELS ASSISTENTS ALS GRUPS TERAPÈTICS

Grups de videoconferències (Inici setmana 6-Abril)

Estructura: Cada sessió durarà 1h. Començarem per una petita (5-10min) benvinguda i presentació si escau (sobretot de la nova gent que s'incorpori aquell dia); a continuació procedirem a realitzar una meditació central d'uns 30 minuts aproximadament, a vegades en quietud, a vegades incorporant també moviment i música; finalment els últims 15-20min es dedicaran a compartir l'experiència durant la meditació o de qualsevol altre aspecte que sigui rellevant per als assistents.

Material: es recomanable, si esteu a casa, trobar un lloc suficientment gran per moure-us amb llibertat, que estigueu sols i que disposeu d'un coixí, una cadira còmoda (si vols meditar assegut, també ho pots fer al terra) i una manta o similar amb la que et puguis tapar si tens fred.

Es realitzaran diferents pràctiques segons el dia:

1- ***Tècniques de relaxació***

Durant aquesta sessió ens centrarem en alguna de les tècniques de relaxació que han mostrat major evidència com són: la "Relaxació muscular progressiva" de Jacobson i " L'entrenament autogen" de Schultz. Està demostrat que les tècniques de relaxació tenen múltiples efectes beneficiosos sobre la nostre salut física, mental i emocional, raó per la qual poden ser un bon recurs, especialment en aquests moments en els què ens trobem en una situació d'estrès sostingut. Ambdues tècniques de relaxació es poden utilitzar diàriament, fent que formin part de la pròpia rutina i així ajudin a reduir la tensió física i/o mental, permetent-nos assolir un major nivell de calma i benestar i reduint els nivells d'ansietat, estrès o ira.

2- ***Meditació per a fomentar l'auto-compassió***

En aquesta meditació donarem més cabuda a un aspecte bàsic a cultivar durant aquests dies què és l'autocompassió. Implica tractar-se amb amabilitat a un mateix, reconeixent el que tenim en comú tots els éssers humans (el dolor, la inseguretat, la vulnerabilitat...), sent conscient dels propis dèficits i acceptant plenament les nostres limitacions.

La meditació variarà segons el dia, però tindrà com a punt essencial el fomentar l'autocompassió. Us deixem un petit vídeo que explica què és la compassió/autocompassió de la investigadora més destacada en aquest àmbit **KristinNeff** <https://self-compassion.org/>

3- ***Meditació de connexió amb la respiració***

En aquesta pràctica ens centrarem en la respiració que com sempre està amb nosaltres, la podem fer servir com una eina que ens permeti ancorar-nos al moment present, per portar estabilitat al cos i la ment. A més, podem connectar amb ella en qualsevol moment i utilitzar-la per enfocar la consciència a diferents aspectes de la nostra vida. No hem de controlar la respiració, l'únic que hem de fer és observar-la i sentir-la amb interès, com si mai l'haguéssim escoltat abans. Amb la respiració notem com canvia el nostre humor, els nostres pensaments, o els moviments del

INFORMACIÓ PELS ASSISTENTS ALS GRUPS TERAPÈTICS

nostre cos i prendrem consciència. La consciència facilita l'elecció de conductes consistents amb les pròpies necessitats i valors i per tant, ens ajuda a aconseguir el que sabem que és important en aquell moment essent molt rellevant per a la regulació de la salut i la conducta.

4- ***Meditació centrada en emocions***

En moments de crisi tendim a tenir l'atenció normalment dirigida al "NO" "això no està funcionant", "no està anant bé", que genera moltes emocions desagradables. És important també poder exercitar el centrar l'atenció en el "SÍ", en el que sí està anant bé "sí estic fent això o allò altra a la feina, a casa, etc.". Posar la mirada en el que "SI" fem, sense sentir-nos culpables, també és important en aquests moments i en aquesta sessió ho podrem practicar. D'altra banda sabem que estem dissenyats per evitar o escapar dels perills. Tot i així, la tendència a reaccionar de la mateixa manera davant les nostres emocions desagradables no ens porta al benestar, sinó tot el contrari. Per aquest motiu, en aquesta pràctica també ens centrem en aprendre a acompanyar les nostres emocions desagradables, tenint un afrontament actiu enlloc d'evitar-les ja que l'evitació pot afavorir l'increment d'aquestes emocions amb el pas dels dies. Aprendre a experimentar les emocions agradables (sense sentir culpa) i les desagradables permet observar directament la no permanència de les nostres emocions, la seva transitorietat i desenvolupar un major grau de tolerància cap als estats interns no plaentssense aferrar-nos als plaents.

5- ***Compartir entre professionals experiències i sentiments de la setmana***

Finalment, us proposem una sessió on després de 10 min de meditació en semi-silenci per poder-nos re-connectar, obrirem un espai per a compartir l'experiència de la setmana. Aquest espai pot ser d'ajuda per aprendre els uns dels altres i també per adonar-nos de que tot i que la vivència de la experiència sempre és individual, les necessitats bàsiques, les pors i les emocions de vulnerabilitat són compartides. Sabem a més que tot el que es compartit ajuda a potenciar les experiències disponibles i a disminuir les desagradables.