Mindfulness: meditação de atenção plena ou meditação consciente breve. O termo deriva de Mindful, que é entendido na língua inglesa como aquele que está atento, consciente de algo, logo, mindfulness pode ser compreendido como o estado de estar atento, consciente de algo.

A prática de mindfulness no contexto escolar pode trazer grandes benefícios para a aprendizagem. Essa prática reúne algumas técnicas de meditação com o objetivo de trazer a consciência dos educandos para o momento presente, desenvolvendo sua atenção e foco, se libertando gradativamente da tendência humana de julgamento do presente, aprendendo a observá-lo apenas como se dá na realidade.

Estudos na área da neurociência demostram através de exames de ressonância magnética que ocorrem modificações em algumas estruturas cerebrais humanas com a prática da meditação. Regiões como o córtex pré-frontal, o cíngulo anterior, a ínsula e a amígdala cerebral são modificadas após o uso frequente de técnicas de meditação, chegando a haver um aumento da espessura cortical, indicando ter havido um aumento de prolongamentos de células nervosas e maiores estímulos sinápticos.

No contexto escolar, a introdução da prática de mindfulness nas escolas pode representar educandos mais atentos ao presente, adquirindo novas habilidades de concentração, interagindo de forma diferenciada com os estímulos externos e ganhando maior controle emocional.

Porém, para que a meditação plena seja utilizada no ambiente escolar é necessário primeiro apresentá-la para os professores, que serão os primeiros a conhecer e interagir com a técnica e só depois estarão aptos a utilizá-la com seus alunos, respeitando os limites impostos pela faixa etária dos educandos e sua aceitação voluntária.

Algumas sugestões podem ajudar:

- Prepare o ambiente físico: sair das cadeiras e poder sentar no chão, de modo confortável, é uma forma agradável de iniciar a prática. Organize essa possibilidade antes de iniciar a meditação;
- Use um sinal sonoro agradável: um sininho de meditação tocado no início e no final da prática ajuda a manutenção da atenção no momento presente. Os alunos serão convidados a ouvir com atenção o som do sino, até que este estímulo suma completamente na percepção sonora dos educandos;

- Postura: oriente os alunos para que sentem mantendo uma postura ereta e de olhos fechados, mantendo a atenção de início no sinal sonoro até seu completo ciclo e depois permanecendo quietos e calmos por aproximadamente 2 minutos;
- Atenção na respiração: peça para que os alunos coloquem as mãos sobre o estômago e sintam a inspiração e a expiração, mantendo a atenção nesse movimento;
- Finalização: toque o sinal sonoro novamente e oriente os educandos que abram os olhos lentamente, seguindo o ritmo da sonoridade do ambiente;
- Tempo de meditação: no início 2 minutos é o suficiente, mas com o passar do tempo, a duração deve ser aumentada, respeitando a prática e particularidade de cada grupo de alunos.

Vamos tentar?

Referências

RAMON M. C. *A neurociência da atenção*. NeuroEducação nº 5, p. 24, 2015.

_____ M. C. *Inspirar, expirar... aprender*. NeuroEducação nº 6, p. 25, 2016.

TANG Y.Y., HOLZEL B.K. e POSNER M.I. *The neuroscience of mindfulness meditation*. Nature Reviews Neuroscience, vol. 16, nº 4, p. 213, 2015.

Imagem gratuita (nguyentuanhung) em Pixabay