Vol. 27 Juliol

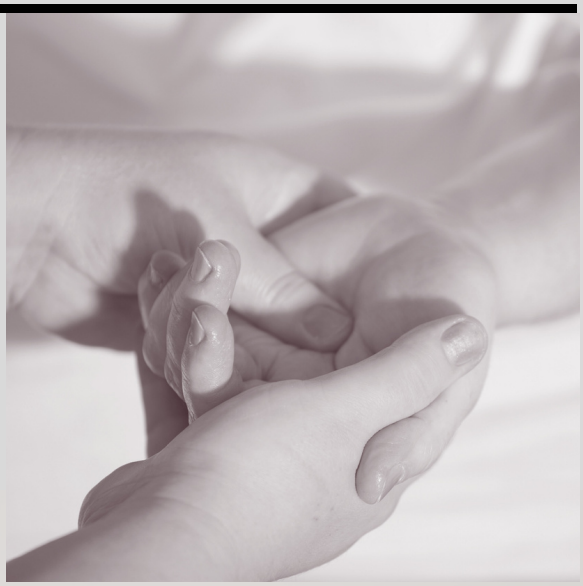
CASAL DE GENT GRAN DEL BAIX GUINARDÓ

BUTLLETÍ SETMANAL

El Casal a casa

SALUT

- Revista ferSalut.
- Més de 160 refugis climàtics repartits per tota la ciutat per fer front a la calor.
- Sessió de gimnàstica per a gent gran: Exercicis de mobilitat.
- Sessió de ioga nivell bàsic per a gent gran.
- Consells de salut: Hidratació en gent gran.
- Cuina: Borratxo de prunes al cava.



ENTRETENIMENT I CULTURA

- Descobreix l'ajuntament de Barcelona per dins.
- Nits de Juliol a l'Ateneu.
- L'Hora màgica al Monestir de Pedralbes.
- Els museus gratis a Barcelona el primer diumenge de mes.
- Els pianos omplen el passeig de Gràcia de música i escalfen motors pel Concurs Maria Canals.

XARXES

- Canal Youtube Gran Gent en Xarxa Horta-Guinardó.
- Facebook
- Instagram
- Web
- Vimeo

LA VEU DELS SOCIS

Si esteu interessats en participar en aquesta secció del butlletí amb els vostres textos, articles, poesies, etc... podeu enviar-los a la direcció de correu electrònica: infobaixguinardo@gmail.com

Cap silenci no pot
dallar l'esclat de l'alba.
Asseguts al pedrís
que congrega les aigües
desxifrem el secret
de marees llunyanes
i escrutem el perfil
de rostres i paraules
per llegir-hi el futur
que anuncien els astres.
Pou endins, l'aigua és foc
i la lluna, distància.

Miquel Martí i Pol
Allau

Albert Díaz: "La premissa bàsica del mindfulness és viure el present"

Parlem amb el docent del taller sobre mindfulness que s'impartirà a l'Escola d'Estiu del Voluntariat.

Enguany, l'Escola d'Estiu del Voluntariat torna amb l'objectiu de seguir oferint eines i formació a les entitats i persones voluntàries que han jugat un paper cabdal en aquests llargs mesos de pandèmia. Una d'aquestes eines és el mindfulness, una filosofia de vida basada en l'aquí i l'ara, que pot ser de gran utilitat no només per al voluntariat sinó per a tothom.

En parlem amb l'Albert Díaz, psicòleg, psicoterapeuta i formador en eines de gestió emocional i autoconeixement. L'Albert és el docent que impartirà el taller, que se celebrarà el dijous 15 de juliol de 18 a 20 h, al que us podeu inscriure aquí.

Cada cop en sentim més a parlar, però què entenem exactament per mindfulness?
Normalment es defineix com una consciència plena d'un mateix, però per mi va més enllà: és una forma de vida. És a dir, instaurar una dinàmica en el nostre dia a dia que ens permeti poder ser conscients de qui som, d'on estem, de saber quines són les nostres emocions i així transformar d'alguna manera la nostra vida quotidiana. Parlem d'un canvi d'energia i de consciència. De vegades s'entén el mindfulness com asseure's a meditar i respirar, i va molt més enllà que això.

En això consistirà el taller que oferiràs a l'Escola d'Estiu del Voluntariat, com l'has plantejat?
Serà una introducció bàsica teòrica-pràctica-reflexiva sobre el mindfulness. El taller tindrà una durada de dues hores, i segur que se'm farà curt, però parlarem de l'origen del mindfulness perquè els assistents tinguin una idea d'on ve. També donaré les claus bàsiques dels fonaments de l'actitud mindfulness, que segons penso jo és una forma de vida. A mi m'agrada molt aquesta part més reflexiva i hi posaré molt d'èmfasi.

Serà més aviat teòric que pràctic?
Ho combinarem. És cert que ja m'han dit que serem força gent i aleshores el taller serà bastant explicatiu, però també proposaré exercicis pràctics que els assistents podran fer quan vulguin, quan ho sentin, per mirar-se a si mateixos i connectar amb la seva consciència i intel·ligència emocional. Així que serà tant teòric, com pràctic.

El mindfulness és una disciplina oriental, és així?
Té el seu origen en el budisme. La persona que el va introduir va ser Jon Kabat-Zinn, metge de professió, que tenia molt instaurat el budisme i va pensar que es podria portar cap a un altre vessant, no tan oriental sinó més occidental, per poder-ho aplicar en el dia a dia. I a partir d'aquí va crear el mindfulness. O sigui que és una aplicació d'una part del budisme a la vida occidental.

I quins són els seus pilars bàsics?
La clau és l'atenció plena, ser conscients del que fem, de què pensem en cada moment. La lluita, entre cometes, de mindfulness és aconseguir viure el moment present, una filosofia que se centra a ser conscient de l'aquí i l'ara. Per a mi, la premissa bàsica del mindfulness és viure el present.

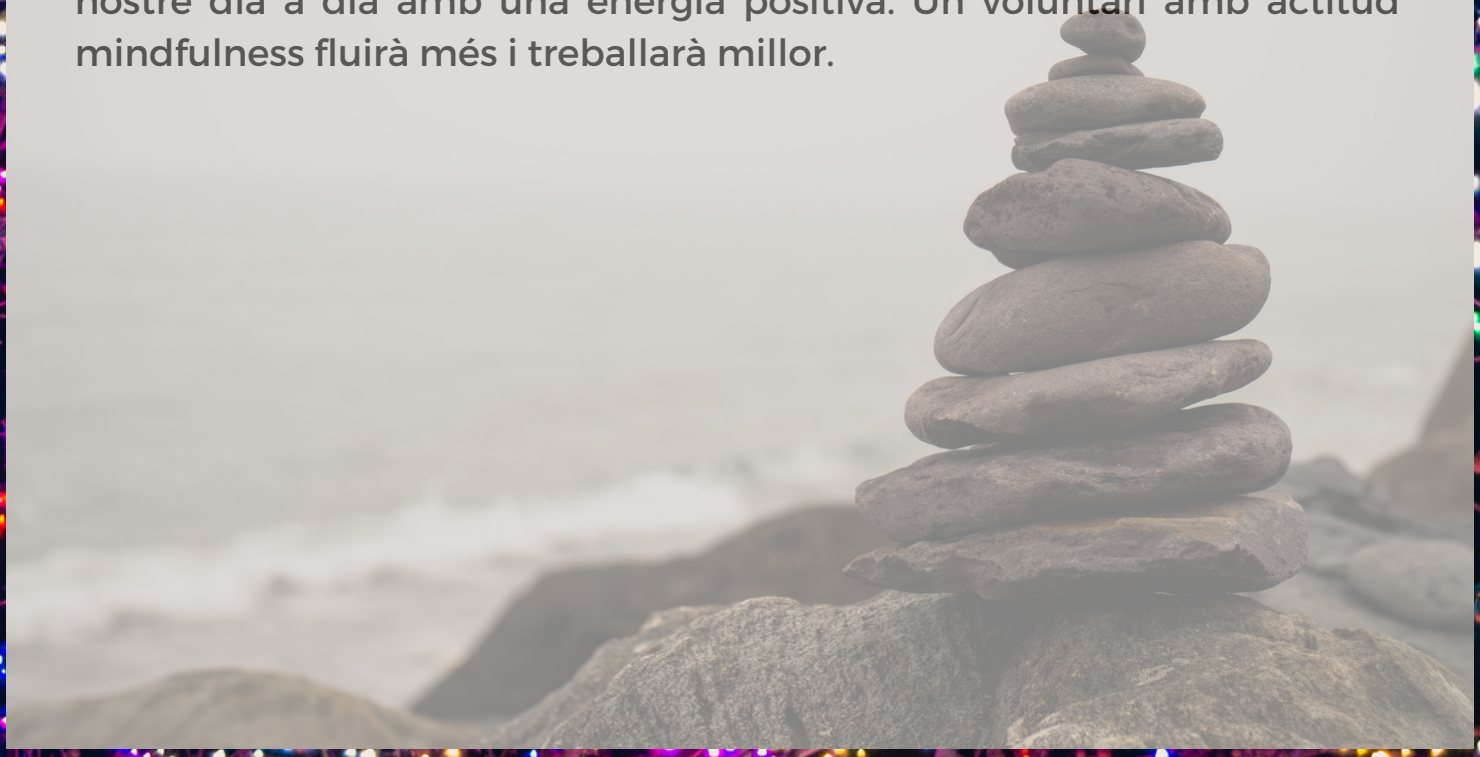
Quelcom que en general no fem en el món occidental.
Exacte, el ritme de la societat en què vivim és molt de passat i futur, estem massa immersos en el que va passar i el que passarà, i no en el que està passant. És a dir, sempre estem creant el nostre present en funció de què volem aconseguir en un futur i en tot el que hem passat, en el mal que ens han fet les coses, i això fa que quedem ancorats. El mindfulness, com a forma de vida, et porta a centrar-te en el moment present, només a partir d'aquí podem començar a fluir amb la vida, a sentir-nos vius i començar a ser conscients de qui i què som.

Ens hem d'aturar, i en això el mindfulness ens hi pot ajudar.
Sí, es tracta de deixar en pausa aquest ritme de vida i centrar-nos en el present, perquè si no ho fem, estem sempre desconnectats de nosaltres mateixos i ens perdem. Hi ha premisses bàsiques com el no-judici, la paciència, el fluir, la confiança, l'acceptació o la consciència personal que són molt importants i que podem treballar molt bé gràcies al mindfulness.

Per arribar aquí, hem de practicar el mindfulness de manera regular o també ens en podem beneficiar de manera puntual?
Com passa amb el ioga, per exemple, sí que ens pot fer servei de manera puntual, sobretot per obrir una mica la nostra consciència, però està clar que si ho integrem com un hàbit, ens anirà molt millor. Es tracta d'aprendre i fer nostres unes eines que ens facin veure que podem enfocar la vida d'una altra manera.
Jo poso l'exemple del menjar, molts cops fem els àpats davant del mòbil o de l'ordinador i no som conscients que estem menjant i introduint aliments al nostre cos, doncs cal posar consciència en el procés de menjar i en el moment. S'ha de treballar de mica en mica i anar-ho integrant.

Millor en grup o individualment?
Jo he fet les dues coses i no hi ha massa diferències, són molt similars. Sí que és cert que si es fa en grup pot funcionar molt bé perquè el mateix grup es retroalimenta i cadascú posa de la seva part. Però ja et dic, es pot fer de les dues maneres.

Qualsevol persona pot iniciar-se en el mindfulness?
Per descomptat. És més, i és una batalla que porto lliurant des de fa anys, crec que cal introduir-ho en altres espais com les escoles. La intel·ligència i gestió emocional que proporciona penso que és quelcom molt recomanable per als infants. I sí, qualsevol persona ho pot fer, no és una qüestió física, ni de gènere, és per a tothom.

Has parlat de la importància de la gestió emocional, encara ho serà més després de la crisi de la pandèmia que estem vivint?
Sí, totalment. Per alguna cosa es diu això que l'altra pandèmia és la de la salut mental, que és del tot cert. Jo sóc psicoterapeuta i he vist de primera mà que molta gent ho ha passat i ho està passant malament, moltes crisis personals, ruptures de parella... A la gent l'han empès fora de la seva zona de confort i ha estat un caos. Hem d'interioritzar la importància de cuidar-nos, no estic parlant només del cos, que aquí a occident li donem més importància, sinó de la part emocional i mental. I en això la intel·ligència emocional és molt important.
És cert que últimament se li està donant més transcendència, però en general la societat europea encara està força tancada a mirar-se a un mateix.

I pel que fa al voluntariat, en què poden ajudar les eines que proporciona el mindfulness?
Més que centrar-ho en l'àmbit del voluntariat, per mi els beneficis del mindfulness són per a tots els àmbits de la vida. Ara bé, és clar que pot ser més útil per a aquelles persones que facin voluntariat. Per exemple, ens ajudarà a connectar amb nosaltres mateixos, i això ens permetrà connectar millor amb els altres i potenciar les nostres qualitats humanes, així com valors com l'empatia o l'acceptació dels altres i del món que ens envolta.
I, òbviament, també treballar el tema de l'estrès i poder enfocar el nostre dia a dia amb una energia positiva. Un voluntari amb actitud mindfulness fluirà més i treballarà millor.