

INTRODUCCIÓ

Quan estam estressats, i la nostra ment va a mil revolucions com si fos una centrifugadora, resulta molt difícil pensar amb claredat i descansar. Això ens crea una sensació de confusió, inseguretat, ansietat i sovint mal humor. L'objectiu d'aquestes activitats és trobar una manera de controlar els pensaments i recobrar el control de la situació.

Quan ho aconseguim, és com si haguéssim aturat la centrifugadora. En altres paraules, la ment és com una mona boja (una "*monea loca*" com deim els mallorquins) que va botant de branca en branca, no s'atura mai. No podem aturar la ment, però podem mostrar a la mona a comportar-se com una senyoreta ben educada. Aquest vídeo ho explica molt bé (podeu posar subtítols en català):

<https://www.youtube.com/watch?v=qxyVCjp48S4>

Crec que durant els dies de confinament que queden, que són molts i es faran llargs, la nostra mona particular anirà com una moto i ens convé mantenir-la tranquil·leta. Si aconseguim centrar tota la nostra atenció en la respiració, deixarem de banda les preocupacions i recobrem la calma i el benestar. Veureu que no és tan difícil, ens concentrarem en la inspiració i l'exhalació i quan vengui la mona, que vendrà, la deixarem passar gentilment i tornarem tota la nostra atenció a la respiració. Si torna venir, que tornarà la punyetera, la tornarem deixar anar... Aquest vídeo també ho explica molt bé:

<https://www.youtube.com/watch?v=4-IYNYaBvQ>

Ja veureu que, just practicant les respiracions bàsiques un parell dies, anireu calmant la vostra "*monea loca*". Es tracta d'anar incorporant la pràctica de les respiracions en el nostre dia a dia, a casa, a la feina, a la coa del supermercat, mentre esperam el bus... Les podem fer de manera regular (matí, migdia i vespre) o quan ens vengui de gust o tinguem la necessitat d'aturar i carregar les piles. Ara just les podem fer a casa però, ja que no podem sortir, és un bon moment per anar practicant. Ho vols provar? Venga!