



**APOSTILA**  
**WORKSHOP MEDITAÇÃO PARA SALA DE AULA**  
**FOCO E ATENÇÃO**

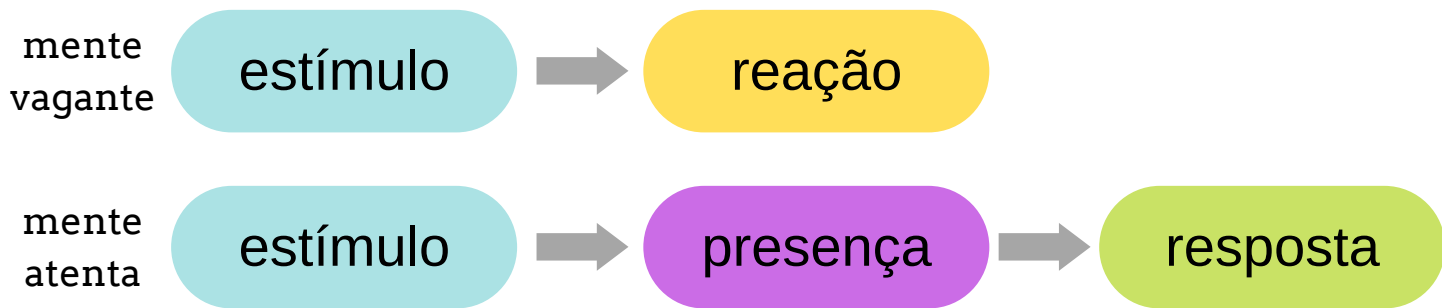
## SUMÁRIO

<b>1. O que é Mindfulness?</b>	<b>2</b>
• Posturas	<b>6</b>
• Em resumo, quais são os benefícios da meditação?	<b>6</b>
• Como incorporar a prática no nosso dia a dia?	<b>8</b>
<b>2. Meditação para Educação Infantil</b>	<b>8</b>
• Como explicar o que é Mindfulness e para que serve?	<b>9</b>
• Postura	<b>9</b>
• Atividades - Atenção plena aos sons	<b>10</b>
• Atenção plena à respiração	<b>11</b>
<b>3. Meditação para Ensino Fundamental I</b>	<b>12</b>
• Postura	<b>14</b>
• Atividades - Atenção plena aos sons	<b>14</b>
• Atenção plena à respiração	<b>16</b>
<b>4. Meditação para Ensino Fundamental II e Médio</b>	<b>17</b>
• Como explicar o que é Mindfulness e para que serve?	<b>18</b>
• Postura	<b>19</b>
• Atividades - Atenção plena aos sons	<b>19</b>
• Atenção plena à respiração	<b>21</b>
<b>5. Neurociência</b>	<b>22</b>

## O QUE É MINDFULNESS?

Mindfulness... palavrinha difícil de traduzir, não tem um correspondente exato em português, mas pode ser entendido como a qualidade de uma mente presente.

Ao estarmos mais presentes e inteiros, quando nos acontece algo, já estamos atentos. Não somos pegos de surpresa. Não precisamos trazer a mente de outro lugar para o presente. Ganhamos uns segundinhos preciosos que nos permitem processar melhor o que nos aconteceu (estímulo) e dar uma resposta pensada, a qual acreditamos ser a mais construtiva para a situação, ao invés de simplesmente reagirmos de nosso modo habitual, no “piloto automático”, como na ilustração abaixo:



Parece tão simples, mas qual o grande tema?

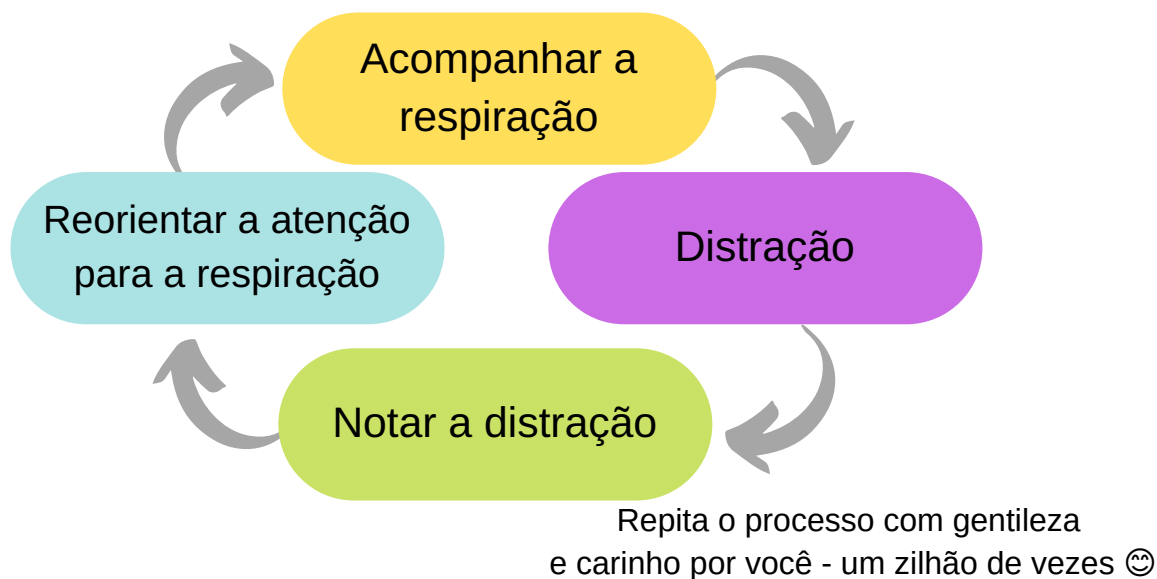
A questão é que, muito frequentemente, não estamos presentes. Passamos muito tempo do dia com a mente distraída por aí, perdida em pensamentos, devaneando em projeções sobre o futuro, remoendo acontecimentos passados, sem que haja intenção disso.

Estamos fazendo uma coisa, pensando em outra. Participando de uma reunião, mas perdido em emoções que nos impedem de completamente atentar para o que está sendo dito.

Estamos dirigindo o carro sem notar o caminho. Ouvindo o longo relato de nossos filhos sobre o sonho que tiveram esta noite e, enquanto isso, na nossa mente estamos adiantando a lista do supermercado.

A prática de mindfulness nos ajuda a fortalecer esta habilidade de notar o que está acontecendo, enquanto está acontecendo. Quando nos sentamos para praticar a meditação, escolhemos um objeto de foco para nele apoiar a atenção.

Mais cedo ou mais tarde e, em geral, mais cedo que mais tarde, nossa mente se distrairá. Como nos propusemos a prestar atenção, temos uma chance maior de notar a distração, soltá-la, deixá-la ir e, com gentileza, retornar o foco ao objeto. É um treino. Um treino da mente.



E assim, por termos treinado antes, quando, no dia a dia, assuntos variados estiverem dando voltas em nossa cabeça sem que haja intenção de devanear, quando há muita coisa acontecendo ao mesmo tempo e está difícil focar, nestes momentos, em geral, notamos mais rapidamente a agitação mental e conseguimos nos acalmar e focar com mais facilidade que antes.

Além de ajudar no foco, a prática da **meditação contribui para o equilíbrio emocional**. Como? Bem, ao estarmos mais atentos ao que nos acontece, temos maior chance de notar quando nos perdemos em estados mentais aflitivos, com pensamentos recorrentes que só produzem sofrimento, sem nada trazer de construtivo. Por termos treinado voltar a atenção para o objeto de foco, conseguimos “sair” desses estados emocionais que não queremos estar, um pouco mais facilmente do que se não tivéssemos praticado. Mindfulness apoia a capacidade de observar as emoções surgindo de uma perspectiva segura, mais ampla, o que nos ajuda a lidar melhor com elas.

Uma outra habilidade desenvolvida com a prática é a calma. Não que mindfulness em si seja uma técnica de relaxamento, mas sim podemos cultivar o relaxamento do corpo e da mente, criando um espaço interno tranquilo, uma forma de gerar energia

autônoma, energia esta que não depende de eventos e objetos externos para se manifestar. E esse calmo repousar no presente pode ser de grande ajuda. Em momentos estressantes e demandantes da vida, encontrar um lugar interno seguro, saber acessar mais facilmente esta calma, ainda que externamente tudo pareça caótico, sim é uma grande coisa, pode nos ajudar muito. Brinco com meus alunos em idade escolar que é como construíssemos um “estoque de calma” que vai ser útil nos momentos que mais precisamos dela.

E quando falamos em mindfulness, **estamos falando também de compaixão, uma presença compassiva no mundo**, uma forma de experimentar a vida que é respeitosa e cuidadosa consigo mesmo e com os outros. Conectando-se a nossos pensamentos, emoções, aumenta o entendimento dos sentimentos dos outros.

Quando praticamos a meditação e repousamos a consciência em seu estado natural, um pouco mais livre de nossas confusões habituais da mente, um pouco mais autônoma do gostar e não gostar, começamos a perceber que temos uma base humana compartilhada, que todos podemos ser arrebatados por emoções, especialmente as aflitivas, e nesse instante “mindless” fazer grandes bobagens, que neste aspecto, não somos tão diferentes uns dos outros. Daí brota entendimento, compreensão, compaixão.

Mindfulness é estar ciente, estar consciente do que nos acontece, das sensações do nosso corpo, das nossas emoções, nossos pensamentos, e do mundo ao nosso redor. É também ter a capacidade de direcionar a atenção. Essas duas coisas juntas nos dão uma certa liberdade. Estando consciente, posso decidir seguir aquele pensamento, ou não. Posso notar uma emoção, suas repercussões em meu corpo, e antes de ser completamente tomada por ela, temos a chance de parar por um instante, me acalmar, e com a clareza da mente recobrada, decidir o que é melhor para fazer, a ação que acreditamos conduzir a um desfecho construtivo da situação. E ao ter um certo poder sobre a atenção, podemos direcioná-la ao que é mais saudável, ao que dá sentido à vida.

**Mindfulness é tomar consciência para poder ter escolhas.** Ter escolha sobre quais pensamentos seguir e quais não dar seguimento, escolher pausar quando a situação requer um pouco mais de reflexão antes que alguma ação seja tomada, escolher como responder a um estímulo e não simplesmente ser levado pelos nossos padrões habituais.

A frase do psicólogo austríaco Viktor Frankl ilustra perfeitamente este processo de recobrar consciência e como esta consciência nos dá as chaves da liberdade e do poder de escolha: *“Entre o estímulo e a resposta há um espaço. Neste espaço está nosso poder de escolher nossa resposta. Na nossa resposta está nosso crescimento e nossa liberdade.”*

**Mindfulness é abrir-se à riqueza da experiência da vida no momento presente.** Como se a vida se ampliasse, ficasse em HD, com mais quadros por segundo, cores mais vivas, mais nuances. Não que tudo isso não estivesse aí antes, mas muito da experiência presente simplesmente passa despercebido.

Com a prática e com o tempo, a mente pode ficar também mais “espaçosa”. Isso permite lidar melhor com o que se apresenta a nós, com o que se manifesta em nossas vidas. Traz componentes de resiliência, a capacidade de relacionar-se com o mundo de maneira mais objetiva, que nos faz entender altos e baixos mais naturalmente. Uma metáfora da qual gosto muito é: se colocamos uma colher de sal num copo d'água, a água ficará salgada. Se colocamos a mesma colher de sal num lago, a qualidade da água não se alterará. O que estamos cultivando com a prática é esta capacidade da mente se ampliar, para que os percalços naturais da vida não nos afetem tanto, não alterem a qualidade da nossa mente presente.

E tudo isso pode começar com algo tão simples quanto prestar atenção na nossa respiração. A respiração não é o único objeto de foco usado na meditação, mas comumente é usado como apoio da atenção. Decidimos prestar atenção na respiração. No momento seguinte nossa mente vai se distrair, em algum ponto notamos a distração e trazemos a atenção de volta ao objeto de foco, com gentileza. Com sorte, repetiremos o processo muitas e muitas vezes durante a duração da prática. E a cada vez que somos capazes de notar que nossa mente vagueou conseguimos trazer a atenção de volta ao objeto de foco, estamos fortalecendo o “músculo” da atenção. E é o começo do que pode ser não só uma técnica - como um aluno meu me disse: “sinto que estou aprendendo um novo estilo de vida”.

Este “estilo de vida” pode ser cultivado com a prática formal, da meditação, aliada à prática informal, da atenção plena nas atividades e momentos da vida cotidiana. A prática formal começamos “sentados na almofada” (ou em qualquer das posições) e deixamos que esta qualidade cultivada de presença “transborde” para além do tempo da almofada.

E a prática informal é o reconhecimento que qualquer momento é um convite a estarmos presentes, inteiros, de corpo e alma.

## POSTURAS

Existem várias posturas possíveis para prática da meditação. Para começar vamos focar na posição sentada, no chão sobre uma almofada ou em uma cadeira, são igualmente válidas. Em ambas formas, é importante observar que estejamos bem apoiados no chão, com a coluna ereta, braços ao longo do tronco com as mãos apoiadas na coxa ou no joelho. Reviramos os ombros levemente para trás, para facilitar a entrada do ar. A cabeça alinhada à coluna, queixo paralelo ao chão. Os olhos podem permanecer fechados ou, se preferir, abertos, com o olhar suavemente repousando em um ponto a sua frente, mais ou menos a 45 graus.

Quando nos sentamos assim, estamos cultivando algumas qualidades como:

- **firmeza e solidez:** sentindo as sensações nas regiões de contato como os pés no chão, o quadril no apoio (almofada ou cadeira).
- **alinhamento da coluna:** favorecida ao deixar nosso tronco ereto (mas sem rigidez), cabeça alinhada à coluna vertebral ajudando a permanecer alerta e promover clareza da mente.
- **abertura:** ao colocar os ombros levemente para trás estamos favorecendo abertura do tronco, mas também como uma postura de abertura para a vida.
- **relaxamento:** faremos tudo isso experimentando a quietude de corpo ao mesmo tempo em que cultivamos o relaxamento, especialmente dos músculos da face, ao redor dos olhos, mandíbulas, ombros, abdômen
- **imobilidade:** com o corpo mais tranquilo estamos praticando a qualidade da não-reatividade. Caso sinta desconforto, decida mover-se e o faça de maneira intencional, consciente, em contraposição ao movimento no impulso.

## EM RESUMO, QUAL SÃO OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO?

Desde a década de setenta, cada vez mais estudos têm sido feitos para medir os efeitos da meditação em seus praticantes. Estes estudos comprovaram cientificamente o que os contemplativos, de várias tradições, mas especialmente os budistas, através de milênios, sempre souberam.

Benefícios da meditação demonstrados em pesquisas científicas:

- habilidade de lidar de maneira mais eficaz com situações de estresse.

- maior energia e entusiasmo pela vida
- melhoria na auto-estima
- diminuição dos sintomas físicos e psicológicos
- aumento na capacidade de relaxar
- redução dos níveis de dor

Além desses, estudos demonstram que **professores** que aprenderam a meditar apontam melhorias como:

- redução de estresse
- reportam realizar seu trabalho de maneira mais eficaz
- relatam melhoraria na organização em sala de aula
- maior equilíbrio emocional

No ambiente educacional, a meditação ajuda a cultivar o que os especialistas chamam de “um novo ABC”, sigla em inglês representando: atenção (Attention), equilíbrio emocional (Balance) e compaixão (Compassion).

Hoje escaneamentos cerebrais conseguem detectar até diferenças nas estruturas neurológicas em pessoas que meditam. Mas a maior a diferença, a que pode ser mais benéfica, é aquela que pode ser sentida por nós mesmos, com a nossa prática, no nosso dia a dia. Através de um repousar atento no presente, de um bem-estar interior, da habilidade de permanecer bem, ainda que no mundo lá fora as coisas não estejam tão bem assim. De perceber as emoções surgindo e permanecer com a mente clara, não sucumbir ao seu poder potencialmente destrutivo de um sentimento aflitivo. De estar mais atento, conectados ao nosso mundo interno e ao mundo ao nosso redor, incluindo todos os seres na nossa presença compassiva.

Gosto de esclarecer que a prática, por si só, não vai mudar a nossa vida. Mas pode mudar tremendamente a forma como nos relacionamos com o que acontece conosco. Um monte de coisas que queremos que aconteça, vão continuar não acontecendo. Várias coisas que não queremos que aconteçam, infelizmente, vão acontecer. Não temos controle sobre elas. Mas temos uma chance de mudar o como nos relacionamos com o que acontece (ou deixa de acontecer) com a gente. Isso está em nossas mãos.



## COMO INCORPORAR A PRÁTICA NO NOSSO DIA A DIA?

Estudos mostram que cultivar uma prática diária de 15 a 25 minutos pode trazer já benefícios perceptíveis.

No entanto, no começo, há um grande consenso entre os especialistas que a regularidade é mais importante que a duração da meditação. Então a recomendação é: pratique! 5 minutos, 10 minutos, sinta o que funciona para você no começo. Se não conseguir em um dia, retome no seguinte, com gentileza consigo mesmo e sem ficar perdendo tempo com julgamentos, culpas etc.

É interessante pensar um horário do dia em que a prática pode entrar no seu cotidiano. E encarar esse momento como uma oportunidade, um tempo para nós, um presente que estamos nos dando, um espaço para cultivar nosso bem-estar mais profundo, e que este bem-estar se espalhe e toque todos ao nosso redor, familiares, amigos, alunos.

Como diz Doutor Jon Kabat-Zinn: “Você não pode parar as ondas, mas pode aprender a surfar”. Mindfulness é um convite a todos nós para pegarmos a prancha da nossa atenção, vestirmos o long da compaixão e estar presentes com as ondas de todos os eventos cotidianos aos quais juntos chamamos de vida. Vamos? 😊

## MEDITAÇÃO PARA EDUCAÇÃO INFANTIL

As práticas de meditação são adaptadas para o universo da criança, de acordo com cada faixa etária.

Em geral, seguimos três princípios: que a prática seja breve, simples e divertida! Especialmente para os pequeninos, o componente lúdico deve ter grande protagonismo. Desta maneira, envolvemos as crianças e as convidamos. Podemos explicar que vamos meditar/praticar mindfulness/fazer uma atividade de atenção plena.

Estes momentos são divididos em 3 grandes partes:

- 1. Abertura: anunciamos que é hora da nossa atividade de mindfulness/meditação/atividade de atenção plena, lembramos o por que estamos praticando meditação de uma maneira bem simplificada (ver abaixo) e realizamos alguma das propostas para introduzir o corpo numa postura que favoreça a prática.

- 2. Atividade: explicação da atividade e prática.
- 3. Fechamento: como foi, como me senti durante a prática? Como estou me sentindo agora?

## COMO EXPLICAR O QUE É MINDFULNESS E PARA QUE SERVE?

Crianças pequenas não precisam entender mindfulness em sua totalidade para compreender como a prática pode ser importante para elas. Em geral, costumo dar uma explicação breve, com exemplos simples, do universo infantil:

*“A meditação pode nos ajudar a prestar atenção nas coisas. Pode nos ajudar a acalmar quando ficamos bravos ou agitados. Pode até nos ajudar a ser mais felizes.”*

## POSTURA

É importante que as crianças, aos poucos, entendam que mindfulness é momento que ajudar a gente experimentar um pouco de tranquilidade, e para isso, deixamos o corpo quieto e ao mesmo tempo relaxado.

Pode ser bastante diferente do que as crianças estão acostumadas e, de novo, não é uma obrigatoriedade. Que as crianças fiquem mais quietas, é uma possibilidade, um convite, que podemos explorar com espírito de curiosidade. Costumo perguntar aos alunos: Como é ficar com o corpo calmo e relaxado?

E para ajudar, usamos elementos lúdicos, como os abaixo:

- **Música:** em escolas bilíngues tenho usado a música abaixo da Inner Kids Foundation. Ao cantar, balançamos nosso corpo suavemente de um lado para o outro, como o pêndulo de um relógio antigo, até encontrar meu centro, e as crianças gostam bastante.

*Tik Tok, like a clock, till I find my center... stop.*

- **Blusão doidão:** peço que as crianças imaginem que estão usando um blusão bem doidão, com dois zíperes, um na frente e outro atrás. Com uma mão em cada zíper, vamos imaginar que subimos os dois ao mesmo tempo. E com os braços levantados até em cima depois de subir o zíper, abaixamos os braços pela lateral, soltando o ar na expiração e apoiamos as mãos sobre as coxas ou joelhos. Pronto! Já estamos todos na posição de meditar!

- **Florzinha:** curvamos as costas e juntamos as mãos para simular que somos um botão de flor, bem pequenino e delicado, que recebeu água da chuva, o sol veio e então o botão de flor começou a desabrochar. Vamos abrindo os braços lentamente, inspirando o ar, imaginando as pétalas da flor se abrindo. Colocando os braços ao lado, expiramos, imaginando as pétalas da nossa flor, completamente abertas, apoiando as mãos sobre as coxas ou joelho.
- **Movimento vs quietude:** sentamos em roda, com as pernas cruzadas em indiozinho, coluna reta, braços ao lado do corpo na “posição de meditar” (ou mindful body). Explicamos que só de ficar nesta posição, já estamos mais prontos para prestar atenção, mais alertas e acordados. Diferente de quando nos sentamos de qualquer jeito, e deixo meu corpo solto jogado, em movimento. Então fazemos uma brincadeira de alternar posição de meditar com movimentos seguindo o comando da professora.

## ATIVIDADES

### Atenção Plena aos Sons

Começando a praticar – que tal meditar os sons?

Essa prática é bem lúdica, ótima para começar. Vamos precisar do som de um sino, que pode ser um sino físico, ou som de aplicativo de celular (apps marcadores de tempo para meditação, geralmente, possibilitam programar por quantos segundos o sino soará – como o grátis Meditation Timer por exemplo).

O que está por trás? Ao focar os sons, a criança coloca toda sua atenção em um só ponto, treinando a concentração.

Explique à criança que você tocará o sino e que o som vai ir diminuindo aos poucos. Convide-a a prestar atenção ao som do princípio ao fim, e ver se consegue notar o exato momento em que ela não escuta mais nenhum som. Será que a gente consegue perceber o momento em que não dá mais para ouvir o sino? Vamos tentar?

Pergunte à criança: deu para perceber o momento em que não dava mais para escutar o sino? Vamos tentar mais uma vez?

Antes de tocar o sino mais uma vez, converse com a criança se ela tem alguma ideia de como escutar melhor. Às vezes, espontaneamente, as crianças sugerem fechar os olhos. Se não, direcione: Se a gente quiser prestar ainda mais atenção ao som, o que podemos fazer com nossos olhos? Convide-a a fechar os olhos e toque o sino mais uma vez.

Pergunte à criança: deu para notar o momento que não se escuta mais o som do sino? Foi mais fácil de olho fechado ou de olho aberto?

Em geral, fechar os olhos aguça a audição, provavelmente, as crianças dirão que é melhor de olhos fechados. Diga à criança que você tocará o sino mais uma vez e que agora farão uma brincadeira. No momento exato em que vocês não conseguirem mais escutar o sino, levantem o braço e abram os olhos (se estiverem de olhos fechados). Explique que o momento poderá variar de pessoa a pessoa e que não tem certo ou errado. Faça junto com a criança, levantando o braço quando não ouvir mais o som do sino. Vocês perceberão que, provavelmente, cada um terá seu tempo.

Por fim, para terminar a sessão, a atividade será prestar atenção a todos os sons que estiverem acontecendo no momento. Explique à criança que você tocará o sino de leve (se for físico) ou com curta duração (se for aplicativo), depois do som do sino vocês continuarão prestando atenção em todos os sons que estiverem acontecendo. Provavelmente ouvirão sons da rua, do vizinho, cachorros e até mesmo sons de seu próprio corpo, se ficarem bem em silêncio pode ser que ouçam a respiração, o coração, etc. Vocês permanecem em silêncio por uns 30-40 segundos, só ouvindo. Ao final, pergunte à criança o que ela ouviu e conte a ela o que você ouviu.

A escuta atenta é uma atividade de meditação que pode ser praticada a qualquer momento, sem que ninguém perceba. Convide a criança a praticar quando ela se lembrar, pode ser enquanto estiver brincando, no banco de trás do carro etc.

## Atenção Plena à respiração

Aqui a proposta é convidar a criança a respirar prestando atenção à respiração, mas sempre de uma maneira lúdica. Podemos fazer as seguintes respirações:

- Florzinha
- Lagarta
- Borboletinha

- Respiração da mãozinha
- Do fundo do mar
- Do homem aranha
- Da estrela do mar
- Ninando o peixinho (ou bichinho de pelúcia)
- Abelha
- Dinossauro

Depois das respirações, vejamos se conseguimos sentar por alguns instantes, quietinhos, só sentindo as sensações da respiração. Podemos colocar a mão no peito ou na barriga para ajudar.

O que está por trás? A respiração é muito usada na meditação como um “ponto de apoio” para a atenção não ficar vagando por aí. Não porque a respiração tenha algo de “mágico” em si, mas a respiração só acontece no momento presente, e por “não dar para respirar no passado ou no futuro”, é uma boa forma de mantermos a atenção no aqui e agora. Além disso, prestar atenção nos movimentos da respiração nos ajuda a relaxar.

## Vamos colocar o “peixinho/boneco/bicho de pelúcia” para dormir?

Deite a criança no chão, faça algumas respirações da estrela do mar, e diga que as estrelas vão ajudar os peixinhos a dormirem com seus movimentos. Coloque o personagem favorito sobre sua barriga ou um peixinho de papel e diga aos alunos para “niná-lo” com os movimentos de sua respiração. Podemos explicar que respirações profundas ajudam a gente a diminuir a agitação e a se acalmar.

## **Meditação para Ensino Fundamental I**

As práticas de meditação são adaptadas para o universo da criança, de acordo com cada faixa etária.

Em geral, seguimos três princípios: que a prática seja breve, simples e divertida!

Os alunos do Ensino Fundamental I gostam de entender mais sobre a meditação, tem curiosidade, especialmente quando os exemplos que damos se relacionam com situações do cotidiano deles.

Os momentos de prática de meditação podem durar de 5 a 15 minutos e são divididos em 3 grandes partes:

1. **Abertura:** hora de praticar mindfulness relembrando-os do por que meditamos. Cada semana podemos enfatizar um aspecto diferente e, dependendo de quanto tempo tenhamos, podemos perguntar se alguém lembrou de praticar mindfulness e como foi.
2. **Atividade:** explicação da atividade e prática
3. **Fechamento:** convida os alunos a notarem como estão se sentindo agora. Não tem certo ou errado, é apenas perceber como estamos. Podemos usar perguntas e metáforas:
  - Se você fosse escolher uma cor para representar como está se sentindo agora, qual seria?
  - Se você fosse escolher um clima para representar como está se sentindo agora, qual seria: nublado, ensolarado, chuvoso, com neve?

Existem muitas maneiras de explicar mindfulness às crianças, mas uma que em geral funciona bem para crianças dessa idade é:

Alguém já te disse alguma vez: "Ei, presta atenção!". Levante a mão (em geral, muitas mãos levantadas e risadas também);

"Mas... alguém já te ensinou como se presta atenção?". Levante a mão (em geral, poucas ou nenhuma mão levantada) A meditação ajuda na concentração. Os grandes matemáticos e físicos, por exemplo, nunca teriam desenvolvido suas teorias para explicar o universo e seu funcionamento se suas mentes se distraíssem com frequência.

Podemos também perguntar por que até mesmo o Messi pode perder o pênalti numa final do campeonato. Estava nervoso, queria muito o título, ficou com medo, pressão da torcida? A gente fica nervoso também algumas vezes? Como se acalmar? A meditação pode ajudar nesse sentido.

Vamos aprender com mindfulness a estar mais atentos, tanto ao que acontece lá fora (uma lição, um esporte, apresentação) quanto ao que acontece dentro da gente (emoções, pensamentos etc).

## POSTURA

É importante que as crianças, aos poucos, entendam que mindfulness é momento que ajuda a gente a experimentar um pouco de tranquilidade, e para isso, deixamos o corpo quieto, atento.

Pode ser bastante diferente do que as crianças estão acostumadas e, de novo, não é uma obrigatoriedade. Que as crianças fiquem mais quietas, é uma possibilidade, um convite, que podemos explorar com espírito de curiosidade. Costumo perguntar aos alunos: Como é ficar com o corpo calmo e relaxado? Podemos introduzir também um desafio: será que a gente consegue?

E para ajudar, usamos elementos lúdicos, como os abaixo:

- **Blusão doidão:** peço que as crianças imaginem que estão usando um blusão bem doidão, com dois zíperes, um na frente e outro atrás. Com uma mão em cada zíper, vamos imaginar que subimos os dois ao mesmo tempo. E com os braços levantados até em cima depois de subir o zíper, abaixamos os braços pela lateral, soltando o ar na expiração e apoiamos as mãos sobre as coxas ou joelhos. Pronto! Já estamos todos na posição de meditar!
- **Alongamento:** esticamos os braços para o alto, inspirando e trazemos os braços ao lado do corpo para baixo, expirando, apoiando as mãos sobre as coxas ou joelhos. Ao fazer isso, já estamos na posição de meditar.
- **Árvore:** ao convidar os alunos para a meditação, pedimos que apoiem os dois pés no chão, trazendo o quadril mais para frente da cadeira quem não conseguir alcançar o chão, deixando-os bem firmes, como as raízes de uma árvore, sentindo o chão, firme. Deixamos a coluna reta, como se fosse o tronco de uma árvore, que está imóvel, mas ao mesmo tempo relaxado. Nossa cabeça alinhada com as costas, ereta, como se fosse os galhos de uma árvore crescendo para o alto.

## ATIVIDADES

### Atenção Plena aos Sons

Começando a praticar – que tal meditar os sons?

Essa prática é bem lúdica, ótima para começar. Vamos precisar do som de um sino, que pode ser um sino físico, ou som de aplicativo de celular (apps marcadores de tempo para meditação, geralmente, possibilitam programar por quantos segundos o sino soará – como o grátis Meditation Timer por exemplo).

O que está por trás? Ao focar os sons, a criança coloca toda sua atenção em um só ponto, treinando a concentração.

Explique à criança que você tocará o sino e que o som vai ir diminuindo aos poucos. Convide-a a prestar atenção ao som do princípio ao fim, e ver se consegue notar o exato momento em que ela não escuta mais nenhum som. Será que a gente consegue perceber o momento em que não dá mais para ouvir o sino? Vamos tentar?

Pergunte à criança: "deu para perceber o momento em que não dava mais para escutar o sino? Vamos tentar mais uma vez?"

Antes de tocar o sino mais uma vez, converse com a criança se ela tem alguma ideia de como escutar melhor. Às vezes, espontaneamente, as crianças sugerem fechar os olhos. Se não, direcione: Se a gente quiser prestar ainda mais atenção ao som, o que podemos fazer com nossos olhos? Convide-a a fechar os olhos e toque o sino mais uma vez.

Pergunte à criança: deu para notar o momento que não se escuta mais o som do sino? Foi mais fácil de olho fechado ou de olho aberto?

Em geral, fechar os olhos aguça a audição, provavelmente, as crianças dirão que é melhor de olhos fechados. Diga à criança que você tocará o sino mais uma vez e que agora farão uma brincadeira. No momento exato em que vocês não conseguirem mais escutar o sino, levantem o braço e abram os olhos (se estiverem de olhos fechados). Explique que o momento poderá variar de pessoa a pessoa e que não tem certo ou errado. Faça junto com a criança, levantando o braço quando não ouvir mais o som do sino. Vocês perceberão que, provavelmente, cada um terá seu tempo.

Por fim, para terminar a sessão, a atividade será prestar atenção a todos os sons que estiverem acontecendo no momento. Explique à criança que você tocará o sino de leve (se for físico) ou com curta duração (se for aplicativo), depois do som do sino vocês continuarão prestando atenção em todos os sons que estiverem acontecendo.



Provavelmente ouvirão sons da rua, do vizinho, cachorros e até mesmo sons de seu próprio corpo, se ficarem bem em silêncio pode ser que ouçam a respiração, o coração, etc. Vocês permanecem em silêncio por uns 30-40 segundos, só ouvindo. Ao final, pergunte à criança o que ela ouviu e conte a ela o que você ouviu.

A escuta atenta é uma atividade de meditação que pode ser praticada a qualquer momento, sem que ninguém perceba. Convide a criança a praticar quando ela se lembrar, pode ser enquanto estiver brincando, no banco de trás do carro etc.

## Atenção Plena à Respiração

A atividade é sentir a respiração em diferentes pontos do corpo. Pode ser a passagem do ar pelas narinas, o expandir do peito ou a movimentação do abdômen. Cada um é convidado a escolher o lugar que mais gostou de sentir a respiração (“lugar secreto”).

Depois das respirações, vejamos se conseguimos sentir por alguns instantes, quietinhos, só sentindo as sensações da respiração. Podemos colocar a mão no peito ou na barriga para ajudar.

O que está por trás? A respiração é muito usada na meditação como um “ponto de apoio” para a atenção não ficar vagando por aí. Não porque a respiração tenha algo de “mágico” em si, mas a respiração só acontece no momento presente, e por “não dar para respirar no passado ou no futuro”, é uma boa forma de mantermos a atenção no aqui e agora. Além disso, prestar atenção nos movimentos da respiração nos ajuda a relaxar.

Algumas técnicas nos ajudam a manter o foco na respiração.

1. Acompanhando mentalmente a respiração com as palavras: reeeespira (inspiração) e solta o ar (expiração). Para crianças não uso inspira/expira por gerar um pouco de confusão.
2. Na “respiração da mão” nos apoiamos visualmente na mão, subindo os dedos com o indicador da outra mão

## Mente no pote

Nesta analogia, uma garrafa transparente com água representa nossa mente e glitters de diversas cores são adicionados à água representando pensamentos e emoções. Quando agitamos o pote com os glitters, não mais conseguimos ver através da garrafa, perde-se a clareza da água.

Em seguida, deixamos o pote imóvel e observamos em silêncio e em postura meditativa os glitters decantarem, até que água fique clara novamente.

Assim, as crianças podem “ver”, de forma lúdica, o efeito que acalmar-se e respirar em silêncio por uns minutos traz à nossa mente: recobramos a clareza e enxergamos melhor as situações.

## Barquinho

Usando um barquinho de papel com uma âncora de lã e bolinha de papel e durex, explicamos que nossa mente é como um barquinho: se deixada, pode ser levada pelas “ondas” dos pensamentos e emoções, até mesmo aqueles pensamentos que não queremos ter. Mas podemos “jogar a âncora”: respiração é a nossa âncora, quando prestamos atenção nos movimentos da respiração voltamos ao momento presente, e nossa mente não “vagueia” tanto por aí.

## **Meditação para Ensino Fundamental II e Ensino Médio**

As práticas de meditação são adaptadas para o universo das crianças e adolescentes, de acordo com cada faixa etária.

Em geral, seguimos três princípios com as crianças: que a prática seja breve, simples e divertida! Com os adolescentes, o lúdico dá lugar ao interessante. A proposta de prática de mindfulness deve ser apresentada no contexto do universo adolescente, ou seja, como estar mais atento e calmo nos ajuda a evitar situações como: falar coisas que depois nos arrependemos, fazer coisas no impulso sem pensar e que não eram as melhores para aquela situação, como a desatenção pode nos afetar durante provas, trabalhos, aulas, esporte entre outros.

Informações simples sobre neurociência também ajudam a despertar interesse, focando em explicar como se dá o funcionamento do cérebro humano e como a prática de mindfulness nos ajuda a “operar” melhor nossa mente.

Os momentos de prática de meditação com esta faixa etária podem durar de 5 até 20 minutos, embora minha recomendação é que fique ao redor de 10 minutos, não mais que isso. Esse tempo é dividido em 3 partes:

1. Abertura: explicitamos que vamos fazer atividades de atenção plena/meditação/mindfulness. Fique a vontade para usar a terminologia que você acredita melhor para seus alunos. É interessante retomar, brevemente, por que meditamos. Cada semana podemos enfatizar um aspecto diferente e, dependendo de quanto tempo tenhamos, podemos perguntar se alguém lembrou de praticar mindfulness em casa e como foi.
2. Atividade: explicação da atividade e prática em si – descritas no item a seguir. A prática em si deve durar de 2 a 5 minutos. O ideal é começar com 1 ou 2 minutos e ir aumentando aos poucos, de acordo com o ritmo de cada classe.
3. Fechamento: convide os alunos a notarem como estão se sentindo agora. Não tem certo ou errado, é apenas perceber como estamos.

## COMO EXPLICAR O QUE É MINDFULNESS E PARA QUE SERVE?

Existem muitas maneiras de explicar mindfulness aos adolescentes, a seguir algumas abordagens possíveis:

Mindfulness é nossa capacidade de prestar atenção no que está acontecendo, enquanto está acontecendo, de uma maneira que nos permite responder de uma forma pensada ao invés de reagir sem pensar. Vou dizer algumas situações que podem ou não ter acontecido com vocês. Levante a mão quem já:

- Fez algo que gostaria de poder voltar no tempo e agir diferente
- Falou algo e logo em seguida se arrependeu
- Estudou para prova mas na hora sentiu que não se lembrava da resposta de alguma questão
- Se sentiu nervoso ou irritado mesmo sem motivo aparente?

Quando estamos mais calmos e atentos, diminui a chance de “perdermos a cabeça” e fazemos algo sem pensar, que depois nos arrependemos. A meditação ajuda a treinar e fortalecer as qualidades de foco, concentração e equilíbrio emocional.

Um outro ângulo que podemos usar: a meditação nos ajuda a tirar melhor proveito dessa máquina incrível que nós temos chamada “mente”. Quando pensamos em tecnologia de última geração, pode ser que venha à sua mente um iPhone X ou algo assim. Entretanto, 100 anos atrás, um iPhone X não teria utilidade nenhuma e as pessoas talvez o usassem e porta copo. Mesma coisa se pensarmos daqui 100 anos, essa tecnologia já vai estar bastante ultrapassada.

Mesmo assim, o nosso cérebro continua sendo a máquina mais avançada que existe, até a inteligência artificial busca simular as conexões do nosso cérebro e ainda não conseguiu superá-lo. Com mindfulness e neurociência, vamos conhecendo a nossa mente e aprendendo como tirar melhor proveito deste equipamento maravilhoso.

## POSTURA

Não há necessidade de uma postura rígida. Apenas observamos alguns princípios, explicando aos alunos o motivo por trás de cada instrução de postura:

- Pés apoiados no chão: as sensações de firmeza que o chão oferece ao nosso corpo ajuda a “aterrissar” a mente. Se nossas pernas ficam tortas ou soltas, isso pode ser uma distração, dificultando a atenção.
- Coluna alinhada: deixar a coluna mais reta traz um componente de mente alerta, uma certa dignidade. Digo aos alunos que se nosso corpo está desleixado ou curvado sobre a mesa, a chance de ficarmos com sono e distraídos durante a prática aumenta muito. Por isso, privilegiamos o tronco ereto e alinhado.
- Braços ao longo do tronco com as mãos apoiadas nas ou no joelho – peça para que soltem lápis e qualquer objeto que tenham em mãos.
- Cabeça alinhada, olhos fechados. Sempre damos a possibilidade de deixar os olhos abertos, para quem não se sintam bem de olhos fechados. Apenas dizemos: caso prefira deixar os olhos abertos, fixe o olhar num ponto a sua frente e evite mexer a cabeça para não se distrair ou distrair a um colega.
- Aos poucos, vamos trabalhando o conceito que mindfulness é um momento que ajuda a gente a experimentar um pouco de tranquilidade, e para isso, deixamos, na medida do possível, o corpo quieto, atento e relaxado ao mesmo tempo.

É comum que haja inquietação. Em geral, não estamos acostumados a ficar com o corpo tranquilo, quieto, relaxado e alerta ao mesmo tempo. Se notar alguma inquietação, e estiver conduzindo a prática, leve a atenção para o corpo, com as seguintes instruções: note como está seu corpo neste momento, nesta postura. Note há alguma tranquilidade, ou quem sabe alguma inquietação. Apenas note. Se estiver sentindo alguma agitação no corpo, veja se é possível relaxar (em tom de convite).

## ATIVIDADES

### Atenção Plena aos Sons

Começando a praticar – que tal meditar os sons? Essa prática é bem didática, ótima para começar.

Vamos precisar do som de um sino, que pode ser um sino físico, ou som de aplicativo de celular (apps marcadores de tempo para meditação, geralmente, possibilitam programar por quantos segundos o sino soará – como o grátis Meditation Timer por exemplo).

O que está por trás? Ao focar os sons, colocamos toda a atenção em um só ponto, treinando a concentração.

Explique aos alunos que você tocará o sino e que o som vai ir diminuindo aos poucos. Convide-os a prestar atenção ao som do princípio ao fim, e ver se consegue notar o exato momento em que não escutam mais nenhum som. Toque o sino uma vez, deixe o som desaparecer por completo e pergunte: deu para perceber o momento em que não dava mais para escutar o sino?

Vamos tentar mais uma vez, agora de olhos fechados. Tem gente que diz que quando fechamos os olhos, escutamos melhor. Veja se é assim para você. Toque o sino mais uma vez.

Pergunte: Vocês conseguiram notar o momento que não se escuta mais o som do sino? Você sentiu que foi mais fácil de olho fechado ou de olho aberto?

Em geral, fechar os olhos aguça a audição, provavelmente, os alunos dirão que é melhor de olhos fechados, deixe-os a vontade para cada um escolher o que for melhor para si, se de olhos fechados ou abertos e toque mais uma vez.

Em seguida, explique que aplicaremos essa mesma escuta atenta com a qual ouvimos o sino, agora prestando atenção em todos os sons que estiverem acontecendo no momento. Provavelmente ouvirão sons da rua, do vizinho, cachorros e até mesmo sons de seu próprio corpo, se ficarem bem em silêncio pode ser que ouçam a respiração, o coração, etc. Vocês permanecem em silêncio por algo entre 30-60 segundos, só ouvindo. Ao final, pergunte aos alunos o que ouviram e como se sentiram.

Através de algumas perguntas, estimulamos os alunos a notarem onde estava a atenção:

- Quem sentiu que conseguiu prestar atenção nos sons o tempo inteiro sem se distrair, levante a mão?
- Quem notou que mesmo querendo prestar atenção nos sons a mente se distraiu algumas vezes?

- Quem notou que se distraiu, conseguiu trazer a atenção de volta aos sons?

A prática da meditação é um treino da mente. Cada vez que prestamos atenção em algo e conseguimos notar caso a mente se distraia, redirecionando a atenção de volta, dessa forma vamos fortalecendo nossa mente.

A atenção plena aos sons pode ser feita em qualquer momento, convide os alunos a praticarem em casa e depois na próxima aula contarem como foi.

## Atenção Plena à Respiração

A respiração funciona como um objeto de foco no qual repousamos nossa atenção. Por ser mais sutil que os sons, portanto a recomendação é que, na primeira vez, pratiquem atenção plena aos sons e posteriormente usem o gancho: sabe aquela atenção que usamos para escutar aos sons? Pois agora vamos levar aquela mesma atenção para notar algo mais sutil que são as sensações da respiração no nosso corpo.

Vamos conduzindo os alunos através de várias propostas de meditação com foco na respiração.

A primeira prática consiste em sentir a respiração em diferentes pontos do corpo. Comece sugerindo aos alunos que sintam a passagem do ar pelas narinas permaneça com a atenção neste ponto por um tempo que pode ser de 15 a 30 segundos. Depois, diga para o aluno levar sua atenção para o peito, notando as sensações da respiração nesta região e, por fim, notando os movimentos no abdômen relacionados à respiração, dando uns 15-30 segundos antes de passar ao peito ao abdômen.

Por fim, convida cada aluno a notar qual lugar achou mais fácil sentir a respiração.

Uma variação desta mesma prática é sugerir aos alunos que coloquem suas mãos no peito ou na barriga para ajudar a conectar com as sensações e movimentos da respiração nestas partes do corpo.

O que está por trás? A respiração é muito usada na meditação como um “ponto de apoio” para a atenção não ficar vagando por aí.

Não porque a respiração tenha algo de “mágico” em si, mas a respiração só acontece no momento presente, e por “não dar para respirar no passado ou no futuro”, é uma boa forma de mantermos a atenção no aqui e agora. Além disso, prestar atenção nos movimentos da respiração nos ajuda a relaxar.

Outras variações de práticas com atenção na respiração:

1. Acompanhando mentalmente a respiração com as palavras: “inspira” (a cada inspiração) e “solta o ar”(a cada expiração). Não costumo usar inspira/expira por serem palavras muito parecidas e pode gerar um pouco de confusão.
2. Alternativamente, pode-se acompanhar mentalmente a respiração com as palavras: expande (inspiração) e contrai (expiração).
3. Outra prática rápida e mais corporal é a de dois pés, uma respiração, na qual colocamos toda atenção em um pé apoiando no chão, notando todas as sensações e depois no outro pé. Por fim, notamos uma respiração completa. Pode ser feita com os alunos sentados ou até mesmo em pé, quando o espaço permitir que se levantem de suas carteiras de maneira fácil e rápida. A prática em pé pode ser boa para os momento em sentir que os estudantes estão precisando se movimentar um pouco para balancear o nível de energia.
4. Contagem: podemos usar o recurso de contar as respirações da seguinte maneira: inspiramos e contamos mentalmente “1”, expira “2”, inspira novamente “3”, solta o ar “4”, assim vamos até 10. Chegando no 10 retornamos a contagem do 1 de novo. Podemos fazer esta prática por 1 ou 2 minutos a princípio e depois vamos aumento até 3-4 minutos se sentir que os alunos continuam engajados.

## **NEUROCIÊNCIA**

Hoje o estudo do cérebro humano tem ajudado a entender como a prática da meditação traz os benefícios de atenção, equilíbrio emocional e compaixão. Com uso de equipamentos de ressonância magnética, é possível ver áreas do cérebro que são estimuladas com a prática de mindfulness.

Os alunos dessa idade em geral se interessam bastante por neurociência. Entendendo melhor nossa mente, podemos operá-la melhor e tirar o máximo de proveito, e fazemos isso treinando-a através de mindfulness.

Um bom gancho é o Hand Model Of The Brain, do neurocientista Dan Sigel, explicado no vídeo a seguir:

<https://www.youtube.com/watch?v=f-m2YcdMdFw&t=13s>

A meditação estimula o nosso córtex pre frontal, onde armazenamos informações, raciocinamos e tomamos boas decisões 😊

Como diz Susan Kaiser Greenland, fundadora da Inner Kids Foundation, Mindfulness desenvolve habilidades para a vida, que permitem que crianças se relacionem com o mundo com mais sabedoria e compaixão.”

Se você se sentir tocado(a) por essa prática e levá-la para sala de aula, ficaremos muito felizes com isso.

Conte conosco!