



**GHID PRACTIC**

# **ReShape**

*Active Movement Through Creativity*



**Erasmus+**

## **Informații Proiect**

Ghid elaborat în cadrul proiectului Parteneriat strategic al Programului Erasmus+.

Titlul proiectului: “Reshape: Mișcare activă prin creativitate”

No. proiect: 2020-1-RO01-KA227-ADU-095264

Parteneri:

SC Fit Express International SRL – România

Zivac Group Central SRL – România

International Institute of Applied Psychology and Human Sciences – Italia

Organization for Promotion of European Issues – Cipru

Oriensys SRL – Franța

"Acest proiect (Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-ADU-095264) a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă doar punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în ea."

## Cuprins

<i>Informații Proiect</i> .....	2
<i>Cuprins</i> .....	3
<i>Capitolul 1 Beneficiile sportului</i> .....	4
<b>Rolul sportului în bunăstarea socială</b> .....	10
<i>Capitolul 2 Exerciții fizice creative pentru incepatori</i> .....	144
<i>Capitolul 3 Exerciții fizice creative pentru intermediari</i> .....	34
<i>Capitolul 4 Exerciții fizice creative pentru avansati</i> .....	554
<i>Capitolul 5 Mindfulness, respirație și meditație</i> .....	74
<b>Introducere</b> .....	74
<b>Mindfulness</b> .....	776
<b>Mindfulness, Respirație, Meditație și Exerciții</b> .....	102
<i>Bibliografie</i> .....	112

# Capitolul 1 - Beneficiile sportului

"Spiritul sportului trebuie să fie o disciplină și o morală, spiritul sportivității este un spirit de noblețe. A fi sportiv înseamnă a te învinge pe tine însuși, a te domina "

(Pierre de Coubertin)

Cu siguranță ai auzit de faptul că sportul este o componentă esențială a drumului tău către o condiție fizică de top. Sau, de ce nu, atunci când cauți un răspuns la întrebarea: ce ne-ar ajuta să avem o viață activă și sănătoasă?

Ei bine, răspunsul este destul de previzibil, nu? Mișcarea. Sportul. Nimic mai adevărat. Și toate acestea sunt la îndemâna ta, trebuie doar să îți dorești. Condiția fizică de invidiat și dezvoltarea armonioasă a corpului tău vor fi posibile datorită sportului. Potrivit cercetătorilor, practicarea diferitelor exerciții sportive sporește și sănătatea psihică a celor care sunt mai activi. Starea lor de bine este vizibilă cu ochiul liber, sunt mai fericiți și mai încrezători în forțele proprii.

## **PRACTICAREA SPORTULUI ÎȚI ÎMBUNĂTĂȚEȘTE STAREA FIZICĂ ȘI MENTALĂ**

Dacă vrei să te simți plin de energie, totul se rezumă la acest lucru: fă sport!

Indiferent dacă intri pe un teren și practici un sport (baschet, fotbal, tenis, etc.), dacă mergi la o sală de fitness sau faci o simplă plimbare în natură, această activitate fizică activează endorfinele. Acestea sunt substanțele chimice din creier responsabile cu starea ta de bine. Ele sunt cele care te fac să te simți mai relaxat și mai fericit. Sporturile practicate în echipă sunt, în special, cele care te plasează într-un cadru care te motivează să te autodepășești.

Răsplata se va dovedi pe măsura eforturilor. Va fi una plină de satisfacții, care îți va îmbunătăți aptitudinile fizice, dar și cele mentale. Aceste exerciții îți oferă, totodată, oportunitatea de a-ți dezvolta capacități mai bune de interacțiune socială. Îți permit să legi relații mai strânse cu prietenii sau colegii tăi, toate într-un cadru relaxant și plăcut.

## **SPORTUL ÎȚI ÎMBUNĂȚEȘTE CONCENTRAREA ȘI ATENȚIA**

Activitatea fizică regulată te ajută să îți păstrezi abilitățile mintale cheie de-a lungul vieții. Aceste abilități sunt extrem de importante și includ gândirea critică, învățarea sau memoria.

Cercetările ultimilor ani au demonstrat că este foarte util să încerci o combinație între activități aerobice și unele de întărire a mușchilor. Participarea la aceste tipuri de activități de trei până la cinci ori pe săptămână, timp de cel puțin 30 de minute, poate oferi nenumărate beneficii pentru sănătatea ta mintală.

## **SPORTUL REDUCE STRESUL ȘI DEPRESIA**

Când ești activ, mintea ta este distrasă de la factorii de stres de care te lovești în fiecare zi. Exercițiile fizice te vor ajuta să reduci nivelurile hormonilor responsabili cu stresul, iar acest lucru îți va fi de folos cu siguranță atunci când vei avea o zi mai proastă. Practicarea unui sport este deosebit de importantă. Te ajută extrem de mult la alungarea gândurilor negative și a frustrărilor acumulate de-a lungul zilei.

În același timp, aceste exerciții stimulează producerea de endorfine. Acești potențiatori naturali ai bune-dispoziții sunt cei care pot menține stresul și depresia la un nivel minim. Endorfinele sunt cele care te pot ajuta să te simți mai relaxat și mai optimist după un o zi dificilă. Totuși, experții sunt de acord că este nevoie de mai multe cercetări în domeniu pentru a determina relația dintre sport și depresie. Beneficiile de pe urma activităților fizice nu pot fi, însă, trecute cu vederea.

## **ACTIVITATEA FIZICĂ ÎMBUNĂȚEȘTE CALITATEA SOMNULUI**

Este dovedit faptul că sportul, în general, dar și alte forme de activitate fizică, îmbunătățesc calitatea somnului. Acest lucru este posibil datorită faptului că sportul

presupune, în primul rând, un efort fizic. În această situație șansele ca, la sfârșitul zilei, să adormi mai repede și să ai un somn profund și liniștitor cresc considerabil. Faptul că dormi mai bine îți îmbunătățește memoria, atenția sau concentrarea, precum și starea de spirit.

Când ești odihnit, stresul din timpul zilei și situațiile de pe parcursul acesteia nu îți se mai vor părea atât de obositoare. Totuși, ia în considerare începerea acestor exerciții cât de devreme poți în cursul zilei. Activitatea fizică începută seara, înainte de culcare, poate crea un ‘‘boost’’ de energie care te va împiedica să dormi.

### **SPORTUL TE AJUTĂ SĂ MENȚII O GREUTATE OPTIMĂ**

În majoritatea cazurilor, cu excepția celor medicale care limitează activitatea fizică prin însăși natura afecțiunii, dar cu atât mai mult în cele legate de greutate și nutriție, medicii recomandă exercițiile sportive ca una dintre modalitățile cele mai bune care te ajută să menții o greutate optimă.

Sporturile individuale, cum ar fi alergarea, mersul cu bicicleta sau ridicarea greutăților, sunt modalități deosebit de eficiente de a arde calorii și/sau de a-ți dezvolta masa musculară. Faptul că rămâi într-un interval de greutate recomandat reduce probabilitatea de a dezvolta diabet zaharat, colesterol ridicat sau hipertensiune arterială.

### **SPORTUL SPOREȘTE ÎNCREDEREA ÎN SINE A PRACTICANTULUI**

Exercițiile fizice te ajută să te apropii corpul pe care ți-l dorești. După ce îl obții, te vei privi cu alți ochi. Vei căpăta mai multă încredere în forțele proprii și vei trece mai ușor peste greutățile zilnice. Cu vigoarea și energia căpătate în urma activității fizice intense, șansele ca tu să reușești să atingi țelurile pe care ți le-ai propus cresc. În sala de antrenament, dar mai ales în afara acesteia, în viața de zi cu zi – acest lucru e vizibil.

### **SPORTUL ESTE STRÂNS LEGAT DE PERFECTIONAREA UNOR CALITĂȚI SPECIFICE LIDERILOR, A UNOR TRĂSĂTURI INTRINSEC LEGATE DE ACEȘTIA**

Sporturile de echipă (fotbal, baschet) reprezintă adevărate ‘‘seminarii’’ în ceea ce privește observarea unor trăsături specifice liderilor.

Studiile realizate în acest sens relevă o corelație între participarea la activitățile sportive, de obicei la cele de echipă, și calitățile de conducere. Datorită oportunității de a se antrena sau a se juca împreună, cei care fac sport sunt mai înclinați să adopte o “mentalitate de echipă”. La locul de muncă și în situațiile sociale – acest lucru te ajută enorm. De asemenea, pot dezvolta și calități specifice liderilor, precum viziunea, charisma, creativitatea sau forța interioară. Această “mentalitate de echipă” este, cu siguranță, una care ajută la dezvoltarea unor puternice calități de conducere de-a lungul  timpului .

Pentru o viață sănătoasă, faceți sport cu zâmbetul pe buze cel puțin 30 de minute pe zi! De ce am folosit mai sus cuvântul sport și nu mișcare? Pentru că sportul este diferit de mișcare! Sportul presupune un efort fizic, transpirație, efectuarea CORECTĂ a unor mișcări mai complexe, care cer atenție, concentrare și coordonare. Sportul, spre deosebire de simpla mișcare, ține cont de anumite principii biomecanice (principii ale mișcare) care dacă nu sunt respectate produc accidentări, dureri sau deprecierea stării de bine și sănătate a organismului.

Mișcare facem toată ziua (alergăm după autobuz, facem piață, gesticulăm, dăm din cap și țopăim la un concert rock etc.) dar acesta nu este sport! Este un consum dezorganizat de energie în schimb! Sportul se face într-un mediu special (curat, bine aerisit, în care se simțim bine), având anumite obiective în funcție de vârstă. Cei mici vin să învețe să danseze, să înoate, să se apere, iar tineretul pentru relaxare, buna-dispoziție, recăpătarea energiei și tonusului, detașarea de problemele cotidiene. Așadar, Pentru o viață sănătoasă, faceți sport cu zâmbetul pe buze cel puțin 30 de minute pe zi!

Cercetătorii de la "University of Ulster" din Irlanda, au demonstrat că până și exercițiile moderate efectuate săptămânal prezintă beneficii majore asupra sănătății. Un exemplu oferit de acest studiu a fost că 30 de minute de mers în pas rapid, 3 zile pe săptămână, reprezintă un exercițiu suficient pentru îmbunătățirea tensiunii și este la îndemână oricui, chiar și a persoanelor extrem de sedentare.

Pentru rezultate optime se recomandă 30 de minute de exercițiu moderat zilnic, cel puțin 5 zile pe săptămână. Din păcate foarte puține persoane reușesc să ajungă la acest nivel de exercițiu, motivul principal fiind lipsa timpului. Obiectivul studiului realizat a fost de a vedea dacă efectuarea exercitiului fizic sub durata indicată (de 30 minute zilnic, 5 zile pe săptămână), poate oferi beneficii asupra sănătății.

Studiul a fost efectuat pe un lot de 106 adulți sănătoși din punct de vedere medical dar extrem de sedentari, cu vaste cuprinse între 40 și 61 de ani. Durata de desfășurare a studiului a fost de 12 săptămâni. Participanții la studiu au fost împărțiți în mod aleator în 3 grupe: grupa 1 cuprinsa din 44 de subiecți a urmat un program de mers în pas rapid 30 de minute pe zi, 3 zile pe săptămână, grupa 2, alcătuită din 42 de subiecți a urmat programul de mers în pas rapid 30 de minute pe zi, 5 zile pe săptămână iar grupa 3 alcătuită din restul de 40 de participanți la studiu nu a urmat nici un program de exerciții, aceștia nefăcând nici o modificare în activitățile zilnice.

După 12 săptămâni, studiind rezultatele înregistrate, cercetătorii au descoperit că tensiunea, dimensiunile taliei și ale soldurilor au scăzut semnificativ atât în cazul grupului 1 cât și în cazul grupului 2. În contrast cu aceste rezultate, nu s-a produs nici o modificare în grupul 3 (grupul de control). Cercetătorii susțin că gradul de schimbări asupra sănătății oferit de mersul în pas rapid 3-5 zile pe săptămână, este suficient pentru a scădea șansele de apariție a bolilor cardiace.

Vreți să vă simțiți mai bine, să aveți mai multă energie și poate chiar să trăiți mai mult? Tot ce trebuie să faceți este să începeți un program de exerciții fizice. Beneficiile exercițiului fizic - de la prevenirea bolilor cardiologie cronice până la sporirea încrederii în forțele proprii - sunt greu de ignorat.

## **7 BENEFICII ALE UNUI PROGRAM REGULAT DE EXERCITII FIZICE SUNT:**

- **Exercițiul vă îmbunătățește stare de spirit**

Exercițiul stimulează o serie de centrii nervoși ai creierului, ceea ce vă va ajuta să vă simțiți mai veseli și mai relaxați. De asemenea, veți arata mai bine dacă urmați un program regulat de exerciții, iar acest lucru vă va îmbunătăți imaginea de sine și încrederea în forțele proprii. În plus, exercițiul fizic reduce stările de anxietate și depresie.

- **Exercițiul combate bolile cronice**

Un program regulat de exerciții vă poate ajuta să preveniți sau să controlați hipertensiunea. Chiar și nivelul colesterolului va avea de câștigat dacă faceți mișcare. Exercițiul regulat ajută la creșterea nivelului HDL (cunoscut sub denumirea de



colesterol "bun") în timp de scade LDL (colesterolul "rău"). De asemenea, sportul vă poate ajuta să preveniți diabetul de tipul 2, osteoporoza și anumite tipuri de cancer.

- **Exercițiul ajută la menținerea controlului asupra greutateii**

Când faceți exerciții fizice ardeți calorii și cu cât acesta este mai intens, cu atât ardeți mai multe calorii. Nu trebuie să depuneți prea mult efort și nici nu necesita foarte mult timp. Urcați pe scări în loc să luați liftul, faceți o mica plimbare în timpul pauzei de masa, faceți câteva genuflexiuni în pauzele publicitare sau, chiar mai bine, închideți televizorul și mergeți la plimbare.

- **Exercițiul vă întărește inima și plămânii**

Prin exercițiu fizic, țesuturile sunt mai bine oxigenate și hrănite cu nutrienți, iar acest lucru duce la îmbunătățirea întregul sistem cardiovascular.

- **Exercițiul oferă un somn liniștit**

Un somn bun vă ajută să vă concentrați, să fiți mai productiv și îmbunătățește starea de spirit. Un program regulat de exerciții vă poate ajuta să adormiți mai ușor și vă oferă un somn liniștit. Dacă aveți probleme cu somnul, încercați să faceți sport în cursul după-amiezii.

- **Exercițiul poate revigora viața sexuală**

Efectuate în mod regulat vă vor ajuta să vă simțiți mai energic/a și să arătați bine, ceea ce vă avea un impact pozitiv și asupra vieții sexuale. În plus, activitatea fizică îmbunătățește circulația sangvină, ceea ce vă duce la o satisfacție mai mare în materie de sex. Bărbații care fac exerciții fizice în mod regulat au mult mai puține șanse să se confrunte cu disfuncții erectile.

- **Exercițiul poate fi distractiv**

Activitatea fizică nu trebuie să fie o corvoadă. Înscrieți-vă la cursuri de dans, de alpinism sau faceți excursii la munte (în care să urcați pe jos). Adunați cative prieteni și organizați un meci de fotbal, volei, tenis, etc. Tot ceea ce contează este să faceți mișcare.

## **ROLUL SPORTULUI ÎN BUNĂSTAREA SOCIALĂ**

Pe lângă faptul că oferă multiple beneficii fizice și psihologice, sportul este un instrument puternic pentru transformarea socială și o activitate formativă. Sportul joacă un rol important ca promotor al integrării sociale și al dezvoltării economice în diferite contexte geografice, culturale și politice. Este un instrument puternic de consolidare a legăturilor și relațiilor sociale și de promovare a idealurilor de pace, fraternitate, solidaritate, toleranță și justiție.

Cu toate acestea, aceste capacități și-au pierdut puterea din cauza obsesiei actuale a cluburilor și a unor sportivi de a obține doar rezultate pozitive. Chiar și atunci când acest lucru îi motivează să comită infracțiuni și înșelăciuni; există, de exemplu, cazul dopajului. Acest lucru a dus la devalorizarea dezvoltării practicii sportive.

Confruntate cu aceasta situație, organizațiile din sectorul sportiv și din industrie trebuie să depună eforturi pentru a atinge obiectivul de a recupera valoarea socială a sportului. În acest scop, ei trebuie să stabilească măsuri care să sublinieze efectele pe care această activitate le poate provoca asupra formelor de viață umană, precum și impactul său cultural și rolul său ca instrument de educație.

De exemplu, din punct de vedere social, sportul facilitează relațiile sociale, canalizează nevoia de confruntare și agresivitate și stimulează sensibilitatea și creativitatea. În plus, oferă o contribuție la îmbunătățirea climatului social și încurajează participarea socială, eliminând barierele de clasă. Pe de altă parte, sportul funcționează și ca un instrument de integrare socială. De exemplu, permite persoanelor cu dizabilități fizice și senzoriale să participe la competiții la nivel înalt, cum ar fi Jocurile Paralimpice. Citește recomandări pentru alimentația sportivilor.

Un alt aspect care ar trebui să aibă un sprijin mai mare din partea industriei sportive este natura formativă a sportului. Învățarea înfrângerii, căutarea îmbunătățirii, disciplina în echipă, perseverența sau rigoarea formării sunt factori strict educaționali care se găsesc în sport și care pot fi transferați în societate.

Pe lângă faptul că este un fenomen popular la nivel mondial, sportul este o activitate care influențează procesele de socializare și exprimă valori diferite. Are puterea de a uni oamenii indiferent de vârstă, etnie, mediu social și clasă economică. Din acest motiv,

industria sportului ar trebui să reflecteze asupra utilizării pe care o oferă acestei activități și să profite de avantajele sale pentru dezvoltarea și bunăstarea societății.

Practica obișnuită a activităților sportive este unul dintre pilonii fundamentali în viața de zi cu zi a oricui dorește să rămână sănătos. Relația directă dintre o viață sedentară și probleme de sănătate este doar indicatorul ideal pentru a comenta importanța activității fizice și a sportului. Este educativ, recreativ, sănătos și, în unele cazuri, rentabil.

De la existența ființei umane, sportul într-un fel sau altul a fost legat de evoluția sa. Ființa umană a încercat întotdeauna să se perfecționeze fizic, căutând modul de a efectua activități fizice care, de acum mii de ani, se traduc în discipline care necesită activitate fizică. Copiii sunt educați de la o vârstă fragedă cu privire la importanța activității fizice, dar întotdeauna din respect și cordialitate, deoarece ființa umană este competitivă prin natura sa.

În ultimele decenii oamenii au început să înțeleagă că sportul nu e bun doar pentru corp dar ameliorează și reduce cu mult anumite afecțiuni psihice, îmbunătățind sănătatea mintală. Astfel, tot mai multe guverne se orientează prin programe naționale de sport către bunăstarea cetățenilor.

Și prin bunăstare înțelegem nu doar păstrarea sănătății un timp mai îndelungat prin exerciții fizice ci și îmbunătățirea sănătății mintale care îl face pe om să vrea el însuși să fie sănătos. Căci o stare de bine generală înseamnă, și asta o știm din vechime, o minte sănătoasă într-un corp sănătos (*Mens sana in corpore sano*). Așa că programele naționale de sport și educație fizică dezvoltate de guverne care au în vedere longevitatea și sănătatea nației, sunt orientate acum mai degrabă pe beneficiile mintale pe care le aduce sportul.

## **SUCESUL ÎN SPORT, DEFINIȚIE NOUĂ**

Succesul în sport a fost redefinit de guvernul Marii Britanii într-o strategie națională, prin cinci rezultate cheie: bunăstare fizică, bunăstare mintală, dezvoltare individuală, dezvoltare socială și comunitară și dezvoltare economică.

## **SĂNĂTATEA MINTALĂ, OBIECTIV STRATEGIC**

Cercetătorii și guvernării au lucrat împreună și au ajuns la concluzia că o națiune activă este o națiune sănătoasă. Îndemnându-i pe oameni să facă sport, ajută la

conștientizarea beneficiilor activităților fizice asupra sănătății fizice și mintale. Sportul este acum accesibil tuturor, fie într-o sală publică, sub îndrumarea unui specialist, fie acasă prin aplicații sau video-uri educaționale. Practic, ne putem alege instructorul personal după criteriile noastre și putem face mișcare chiar când ne trezim fără să dăm fuga la sală.

Imediat, dispoziția noastră se schimbă, șansele de depresie și de anxietate se reduc, stilul de viață se echilibrează. Sportul de echipă ne aduce și alte beneficii, pentru că devenim capabili să construim relații de prietenie, învățăm ce este fairplay-ul, ne familiarizăm cu regulile jocului, mintea noastră se activează prin construirea de strategii și găsirea de soluții, iar o victorie ne face fericiți pe termen lung. Chiar dacă nu suntem într-o echipă de fotbal, baschet sau handbal, avem la dispoziție yoga, înotul și orice tip de dans.

### **3 INFLUENȚE MAJORE ALE SPORTULUI PENTRU SĂNĂTATEA MINTALĂ**

#### **1. Stare de spirit mai bună**

Cercetătorii au comparat rezultatele unui studiu efectuat pe două grupe de oameni. Primul grup a fost îndemnat să facă plimbări, exerciții fizice ușoare sau grădinărit. Participanții din al doilea grup de studiu s-au bucurat de activități pasive, cum ar fi cititul unei cărți. Rezultatele au arătat că cei din primul grup se simțeau mai calmi, mai dispuși spre alte activități și chiar motivați să continue.

#### **2. Reducerea stresului**

Activitatea fizică regulată are un impact pozitiv asupra stresului. Cum? Ne ajută să gestionăm mai calm situațiile de viață stresante și să luăm decizii mai bune. Cum se întâmplă asta, v-ați putea întreba. Ei bine, dacă ați petrecut ceva timp exersând, poate ați observat că mintea nu vă mai bombardează în continuu cu planuri și îngrijorări. Atunci când nu mai suntem ocupați doar cu diferite scenarii despre cum ar decurge ziua, ce întâlniri avem și cum o să plătim următoarele facturi, mintea se liniștește iar corpul se concentrează pe exerciții. Această colaborare face să dispară, măcar pentru un timp, cohorta de gânduri negative și griji care ne tulbură tuturor mințile în fiecare zi.

#### **3. Crește stima de sine**

Acest lucru e de la sine înțeles. Sportul ne face să ne simțim mai vii, mai activi și în timp începem să ne prețuim fie doar și pentru cele câteva ore pe săptămână pe care ni le

dedicăm nouă, adică minții și corpului. Cum ne percepem noi înșine să aibă o valoare mai mare. Chiar și percepțiile celorlalți se schimbă. Și asta știe bine oricine face un pic de sport. Pentru că devenim mai calmi și mai încrezători, nu ne mai sperie orice critică sau orice privire nepotrivită. Pur și simplu, ne împăcăm cu noi și ne pasă mai mult cum ne vedem noi decât cum ne văd ceilalți. Și asta e un început excelent!

## **SPORTUL, MEDICAMENTUL MINUNE PENTRU SĂNĂTATEA MINTALĂ**

Boala secolului, care azi face destule victime chiar și printre cei tineri, depresia a alertat în mare măsură chiar și comisia UE. Programe de cooperare au fost scrise și semnate, una dintre rezoluții fiind urgentarea măsurilor pentru ameliorarea sănătății mintale, prin reducerea depresiei și suicidului în rândul tinerilor și vârstnicilor, categoriile sociale cele mai expuse. Prescrierea activității fizice de către medici este acum o realitate și rezultatele se văd. Studiile efectuate pe pacienți care au apelat la sport pentru atenuarea depresiei, arată că aceștia au raportat mai puține zile dificile decât cei care nu fac nicio activitate fizică.



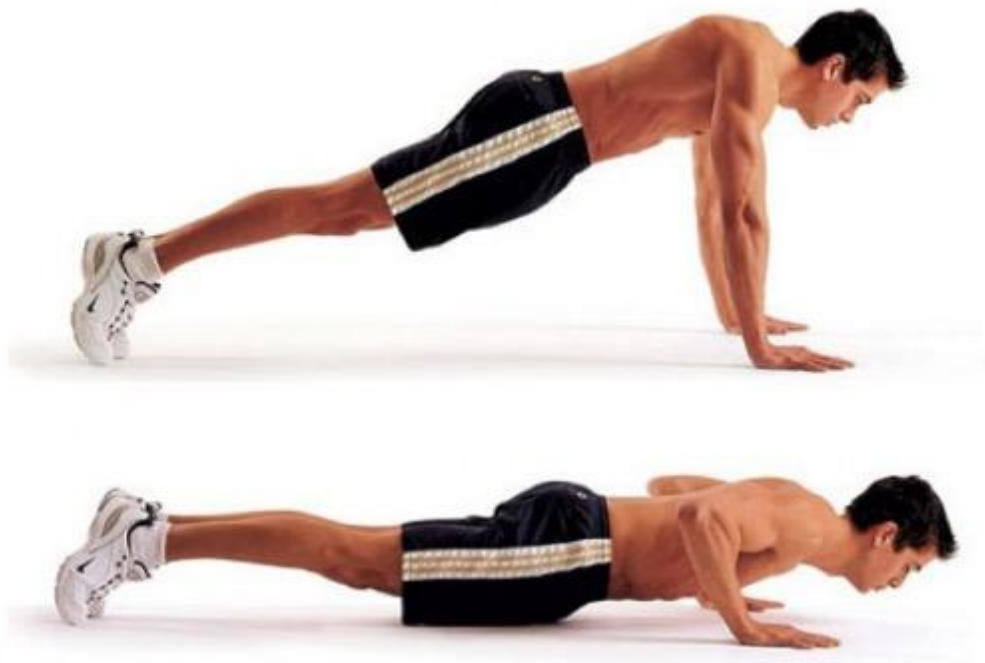
## Capitolul 2 - Exerciții fizice creative pentru începători

### 1. Flotări

Așează-te într-o poziție orizontală (ca cea de mai sus) și amplasează-și mâinile puțin mai jos de umeri, cu palmele sprijinite pe podea.

O poziție corectă este cu mâinile așezate la aproximativ 45 de grade față de corp, astfel încât, văzută de sus, poziția corpului să arate ca o săgeată.

Coboară-ți corpul până când pieptul ajunge la 1 cm de sol, apoi ridică-te exploziv până la extinderea completă a brațelor. Repetă.



## 2. Presă Arnold cu ganterele din picioare

Ține două gantere la înălțimea umărului, cu palmele îndreptate în față.

Asigură-te că coatele se află în fața barei și nu se aruncă în lateral.

Ridică greutatea deasupra capului, până când brațele sunt complet extinse.

Întoarce-te încet la poziția de pornire.

*Alternativa creativă pentru acasă : înlocuiți ganterele cu două sticle de 1-2 litri de apă*



### 3. Genuflexiuni cu ganterele

Ține câte o ganteră în fiecare mână. Poziționează-ți tălpile în aceeași linie cu umerii.

Ținând capul sus, privirea în față și spatele drept, ghemuiește-te până când ganterele sunt la un centimetru de la podea.

Concentrează-te pe menținerea genunchilor deasupra degetelor de la picioare și pe menținerea pieptului drept și înafară – nu-ți arcui spatele sau nu te apleca în față în timpul exercițiului.

Expiră, îndreaptă-ți picioarele și revin-o la poziția de plecare

*Alternativa creativă pentru acasă: înlocuiți ganterele cu două sticle de 1-2 litri de apă*





#### 4. Mersul fermierului

Prinde câte o ganteră grea în fiecare mână – gândește-te la jumătate din greutatea corporală – și ține-o în părțile laterale.

Ridică-te în sus cu umerii înapoi și mergi înainte cât mai repede posibil, folosind pași scurți.

*Alternativa creativă pentru acasă : înlocuieți ganterele cu două pungi de cumpărături.*



## 5. Ridicări laterale

Ține câte o ganteră ușoară în fiecare mână.

Ridică încet ganterele în lateral până când ajung la înălțimea umărului – nu mai mult – și rezistă nevoii de a trișa prin rotirea greutății.

Întreține, apoi coboară în spate, încet – vei construi mai multă forță în acest fel, decât dacă lași gravitația să-și urmeze cursul.

*Alternativa creativă pentru acasă : înlocuiești ganterele cu două cărți mai grele așezate pe palmă*



## 6. Ridicări de șolduri

Exercițiu destinat mușchilor fesieri, care se execută în doar 2 pași:

Stai cu genunchii flexați, cu picioarele sprijinite pe călcâie și cu mâinile pe lângă corp;

Ridică trunchiul, apoi revino la sol atingând podeaua.



## 7. Fandări cu gantere

Acest exercițiu solicită mușchii abdominali și te ajută să îți îmbunătățești postura:

Ține o ganteră în mâna dreaptă.

Fă un pas în față cu piciorul drept și coboară corpul până când genunchiul este îndoit la un unghi de 90 de grade.

Revino la poziția inițială. Acest tip de exercițiu poate fi efectuat și fără greutate.

*Alternativa creativă pentru acasă : înlocuiți ganterele cu două sticle de detergent pentru rufe*



## 8. Genuflexiuni

Ușor de realizat la orice vârstă, se execută ținând brațele perfect întinse și având grijă ca genunchii să nu fie extinși mai mult de limita degetelor de la picioare, atunci când cobori în șezut.

Repetă mișcarea



## 9. Plank

Plank este un exercițiu care lucrează toate grupele de mușchi, pe care îl poți executa astfel:

Pornește din poziția de flotare.

Îndoaie-ți coatele, coborând greutatea corpului pe antebrațe.

Menține poziția cât de mult poți, fără a te suprasolicita. Pentru începători, 10-15 secunde sunt suficiente.



## 10. Alergatul pe loc

Alergat pe loc - un exercițiu foarte simplu, care lucrează tot corpul și te ajută să te menții în formă.

Fă aceeași mișcare ca și cum ai alerga, dar nu te mișca din același loc.

Ține palmele înainte orientate în jos, și atinge-le cu genunchii, sau aleargă normal.

Foarte bun pentru cardio.



## 11. Jumping Jacks

Un exercițiu cu avantaje multiple: te ajută să te protejezi de afecțiunile cardiovasculare, modelează și tonificază brațele, abdomenul, fesele și picioarele. Iată cum îl poți face corect:

Stai drept, cu picioarele apropiate și cu brațele pe lângă corp.

Încordează abdomenul. Sari ușor, îndepărtând picioarele în aer simultan.

Ridică brațele deasupra capului, aducând palmele aproape una de cealaltă.

Aterizează ușor, astfel încât să nu pui o presiune prea mare asupra genunchilor.





## 12. Jogging

Alergatul are o mulțime de beneficii pentru sănătatea trupului, precum și pentru bunăstarea minții.

Alergatul te ajută să construiești masă musculară, reduce riscul de osteoporoză fortificând oasele, dar totodată te ajută și să slăbești, arzând kaloriile în mod accelerat.

Unele studii făcute recent în domeniu sugerează chiar că jogging-ul reduce riscul de cancer, de diabet, precum și pe cel de afecțiuni cardiovasculare precum infarctul sau atacul vascular cerebral.



### 13. Mersul pe jos

Fie că abia începeți un program de mers pe jos, fie că mergeți în mod regulat, toată lumea poate beneficia de o bună tehnică de mers pe jos și de un bun pas. Începătorii trebuie să se pregătească mai întâi purtând hainele și pantofii potriviți.

Folosiți un program pentru a vă mări timpul de mers și pentru a vă exersa tehnica. Mulți oameni merg pe o bandă de alergare pentru antrenament în interior. În aer liber, puteți lua traseul dumneavoastră preferat și puteți adăuga bețe de mers pentru a practica mersul nordic, dacă doriți.

Stabiliți un ritm constant.



## 14. Yoga

Yoga îmbunătățește concentrarea și sănătatea emoțională și mentală în general.

Stați în șezut pe o saltea specială de yoga, cu genunchii îndoiți și picioarele încrucișate și palmele deschise, poziționate pe genunchi. (Sukhasana).

Mentineți coloana vertebrală cât mai dreaptă, apoi împingeți-vă cu forță pe oasele care vă susțin trupul pe suprafața solului. Închideți ochii și inspirați adânc, apoi expirați cât mai lent.



Excelentă pentru redobândirea echilibrului corporal, poziția copacului presupune să stai în picioare, cu trupul cât mai drept. (Poziția copacului).

Împreunați-vă palmele ca și cum ați rosti o rugăciune și ridicați-le deasupra capului.

Lasăți toată greutatea corpului pe piciorul drept, apoi ridicați și îndoiți genunchiul stâng și sprijiniți talpa piciorului pe coapsa piciorului drept. Mențineți poziția timp de 30 de secunde, apoi repetați mișcarea cu celalalt picior.



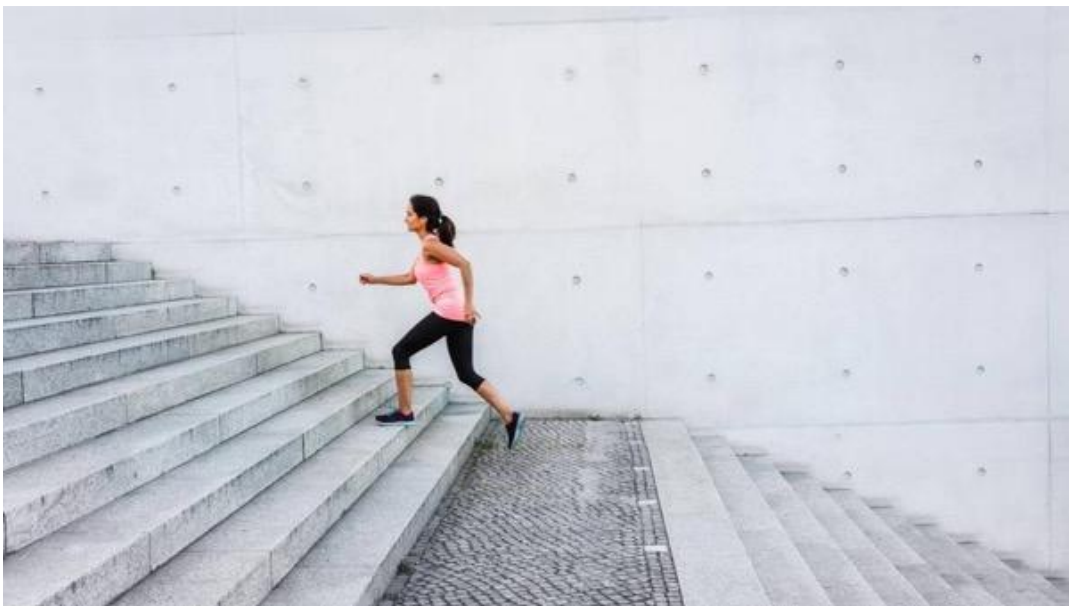
## 15. Urcatul scărilor

Urcatul și coborâtul scărilor sunt activități fizice prin care se pot arde calorii în exces, fiind un bun exercițiu ușor de practicat în fiecare zi.

De altfel, parcurgerea ascendentă și descendentă a unor trepte are un impact pozitiv asupra sănătății de-a lungul timpului.

Spre deosebire de mersul pe jos, pe care oamenii au învățat pe parcursul evoluției speciei să îl practice cu minim efort, urcatul și coborâtul scărilor solicită mult mai intens musculatura corpului.

Acest exercițiu viguros poate arde chiar mai multe calorii într-un minut decât joggingul.



## 16. Abdomene cu forfecări de picioare

Întinde-te pe spate cu brațele întinse pe lângă corp și picioarele întinse.

Ridică puțin torsul, cam la 30 de grade, fără să bagi bărbia în piept, ca să încordezi abdomenul. Bărbia trebuie să fie ușor ridicată.

Brațele încordate și întinse înainte.

Din această poziție, vei face forfecări cu picioarele. Adică ridici piciorul stâng, încordat, cât de mult poți, apoi îl cobori în timp ce-l ridici pe dreptul.

Fii atent/ă să nu îndoi piciorul de la genunchi.



## 17. Sprint pe podea (Mountain Climbers)

Mountain Climbers este un exercitiu de conditionare pentru abdomen care imita alergarea cu genunchii la piept in timp ce ai mainile pe podea.

Începe dintr-o pozitie de plank, cu mainile întinse.

Ține mainile pe podea și adu cate un genunchi la piept, pe rand, într-un ritm alert.

Cu cat alergi mai rapid si aduci genunchii la piept mai repede cu atat va fi mai greu.



## 18. Abdomene în stea

Pornești de pe podea cu mâinile și picioarele depărtate, în poziție de stea.

Aduci împreună mână dreaptă la piciorul stâng.

Folosește mâna de pe podea pentru sprijin sau chiar avânt dacă e nevoie.

Fă mișcarea controlat și atent pentru a lucra corect și adânc mușchii.



## 19. Burpees

Pornind din stând, coboară în genuflexiune până când coapsele sunt paralele cu podeaua și așează palmele pe podea.

Din această poziție aruncă picioarele înapoi cât de mult poți, menținând brațele întinse.

Imediat ce picioarele ajung pe podea, sari înapoi cu ele către mâini, apoi fă o săritură în aer.

Aterizează și coboară imediat în genuflexiune, trecând apoi la următoarea repetare.





## 20. Săritul cu coarda

Prinde coarda de ambele capete.

Folosește-te de încheieturile mâinilor pentru a învârti coarda în jurul corpului, sărind peste aceasta atunci când lovește podeaua.

Fă mișcarea și mai intensă cu sărituri duble, rotind coarda de două ori la fiecare săritură.



# CAPITOLUL 3 - EXERCITII FIZICE CREATIVE

## PENTRU INTERMEDIARI

### 1. Fandări pe loc

Asigură-te că picioarele formează unghiuri de 90 de grade în poziția cea mai de jos, în care genunchiul ajunge la 2-3 centimetri de podea.

Schimbă alternativ picioarele.



## 2. Podul fundului

Apasă pe călcâie în timp ce ții spatele drept și abdomenul strâns pe toată durata mișcării.

Nu atinge podeaua cu fundul între repetări și ridică șoldurile cât mai mult în poziția de sus.

Pentru a face exercițiul mai dificil poți executa aceeași mișcare într-un singur picior, poți ține spatele elevat, poți adăuga diferite tipuri de greutate deasupra șoldului, folosi o banda elastica și multe altele.



### 3. Râmat din aplecat

Un antrenament de fitness nu poate fi complet fără o mișcare de tras pentru partea superioară a corpului.

Din poziția aplecat inițială, trage bratele înspre tine pe langa corp.

Fară acest tip de exerciții pentru spate deseori ignorate în antrenamentele de fitness acasă, nu numai că vei arde mai puține calorii ci îți vei dezvolta neproportionat mușchii și afecta negativ postura.

Daca ai la dispoziție greutăți libere (chiar și numai un bidon de apa) sau benzi elastice, este ideal.

*Alternativa creativă pentru acasă: înlocuiți elasticul cu două sticle mari de lapte.*



#### 4. Extensii de picioare

Atașați banda elastică de bara transversală cu un capăt. Înfășurați capătul opus în jurul unei glezne.

Așezați-vă la câțiva metri în fața barei transversale. Stați cu picioarele depărtate la lățimea umerilor. Îndoii ușor genunchii.

Puneți mâinile pe umeri și încordați-vă partea superioară a corpului (mușchii diafragmei, abdominali, spatelui și pelvisului). Țineți spatele drept și capul aliniat cu coloana vertebrală.

Întindeți și îndreptați piciorul înainte (cel cu bandă atașată). Apoi reveniți la poziția inițială în timp ce inspirați.

Atingeți ușor podeaua cu piciorul și treceți la următoarea repetare. Efectuați setul pe un picior mai întâi și apoi pe celălalt.



## 5. Hamstring curl

Atașați banda elastică de bara transversală cu un capăt. Înfășurați capătul opus în jurul unei glezne.

Întindeți-vă pe burtă pe covorașul de exerciții. Lăsați brațele pe lângă corp și puneți palmele pe podea.

Întindeți piciorul înapoi și trageți de gleznă înspre spate în timp ce expirați. Ar trebui să simți cum se încordează mușchiul piciorului.

Apoi treceți la următoarea repetare.

Efectuați setul pe un picior mai întâi și apoi pe celălalt. Cu cât sunteți mai departe de bara transversală, cu atât exercițiul va fi mai solicitant.



## 6. Clam shell

Așezați banda elastică deasupra genunchilor. Întindeți-vă pe o parte.

Sprijiniți-vă capul pe brațul îndoit și plasați celălalt braț în fața corpului (palma să fie pe covoraș). Îndoiiți genunchii la 90 de grade.

Picioarele trebuie să aibă contact la nivelul gleznelor pe parcursul întregului exercițiu.

Încordați-vă fesierii și depărtați picioarele în timp ce expirați. Puteți rămâne în această poziție timp de 1-2 secunde.

Apoi reveniți la poziția inițială în timp ce inspirați și treceți la următoarea repetare. Faceți un set mai întâi pe o parte, apoi pe cealaltă.



## 7. Presă de pe podea

Așezați extensorul pe podea. Întindeți-vă pe spate (extensorul trebuie să fie sub omoplați). Prindeți ambele capete ale extensorului și îndoiți coatele la 90 de grade. Antebrațele trebuie să fie perpendiculare pe sol.

Țineți umerii pe saltea pe tot parcursul exercițiului. Îndoți genunchii și trageți-vă picioarele spre fesieri.

Îndreptați-vă brațele încordând mușchii pectorali în timp ce expirați. Apoi reveniți la poziția inițială în timp ce inspirați și repetați mișcarea.

*Alternativa creativă pentru acasă: înlocuiți elasticul cu două sticle de 1-2 litri de apă.*





## 8. Presă deasupra capului

Puneți extensorul pe podea și pașiți peste un capăt.

Stați cu picioarele depărtate la lățimea umerilor.

Prindeți cealaltă parte a benzii cu ambele mâini, îndreptați corpul și efectuați o tragere peste piept. Îndoți coatele.

Palmele trebuie să fie îndreptate spre față.

Țineți spatele drept, capul aliniat cu coloana vertebrală și umerii înapoi și în jos.

Încordați mușchii brațelor și întindeți brațele în sus în timp ce expirați.

În același timp, împingeți capul înainte. Apoi reveniți ușor la poziția inițială în timp ce inspirați și treceți la următoarea repetare.

*Alternativa creativă pentru acasă: înlocuiți elasticul cu două sticle de detergent.*



## 9. Ridicări laterale de brațe

Așezați extensorul pe podea și pășiți peste un capăt. Apoi apucați capetele extensorului și îndreptați corpul.

Țineți brațele aproape de corp, coatele îndreptate spre corp și ușor îndoite.

Țineți spatele drept, capul aliniat cu coloana vertebrală și umerii înapoi și în jos.

Încordați mușchii brațelor și ridicați brațele în timp ce expirați.

Coatele trebuie să fie mai sus decât umerii în poziția superioară.

Apoi reveniți ușor la poziția inițială în timp ce inspirați și treceți la următoarea repetare.

*Alternativa creativă pentru acasă : înlocuiți elasticul cu două perne mai grele.*



## 10. Abdomene din genunchi

Atașați un capăt al extensorului de bară de tracțiuni.

Apoi îngenuncheați cu spatele la bară și trageți banda peste cap.

Țineți-o în fața voastră cu ambele mâini.

Aplecați-vă înainte încrindând abdomenul și arcuind ușor spatele în timp ce expirați.

Reveniți la poziția inițială în timp ce inspirați și repetați mișcarea.



## 11. Abdomene inversate

Atașați un capăt al extensorului de bara de tracțiuni.

Apoi așezați-vă pe podea cu capul spre bară și atașați celălalt capăt al benzii de ambele picioare. Extensorul trebuie întins în această poziție.

Întindeți-vă pe spate cu brațele pe lângă corp. Ridicați picioarele și îndoiți genunchiul la 90 de grade.

Ridicați pelvisul și trageți genunchii spre piept încordând abdomenul în timp ce expirați. Partea superioară a spatelui trebuie să rămână pe covoraș.

Reveniți la poziția inițială în timp ce inspirați și repetați mișcarea.



## 12. Russian Twist

Așezați-vă pe podea, îndoiți ușor genunchii și prindeți banda elastică de picioare.

Prindeți celălalt capăt al extensorului cu ambele mâini și țineți-l în fața pieptului. Îndoiți coatele la 90 de grade. Înclinați-vă puțin înapoi, dar țineți spatele drept.

Capul trebuie să fie aliniat cu coloana vertebrală, iar umerii în spate și în jos. Încordați trunchiul.

Trageți banda peste unul dintre umeri în timp ce expirați și treceți pe partea următoare în timp ce inspirați.

Încercați să mențineți spatele în aceeași poziție.

Alternativa creativă pentru acasă : înlocuiți elasticul cu un prosop mai lung



### 13. Ridicări din brațe

Puneți extensorul pe podea și pășiți peste un capăt. Stați cu picioarele depărtate la lățimea umerilor.

Prindeți cealaltă parte a benzii cu ambele mâini, îndreptați corpul și efectuați o tragere peste piept.

Îndoți coatele. Palmele sunt îndreptate spre corp. Țineți spatele drept, capul aliniat cu coloana vertebrală și umerii înapoi și în jos.

Încordați mușchii brațelor și întindeți brațele în sus în timp ce expirați. Încercați să aduceți coatele la nivelul umerilor.

Apoi reveniți ușor la poziția inițială în timp ce inspirați și treceți la următoarea repetare.

Alternativa creativă pentru acasă : înlocuiți elasticul cu un prosop și trageți de capetele sale în timp ce ridicați, pentru a crea tensiune



## 14. High Pull

Puneți extensorul pe podea și pășiți peste un capăt.

Stați cu picioarele depărtate la lățimea umerilor. Prindeți cealaltă parte a benzii cu ambele mâini, îndreptați corpul și ridicați brațele.

Palmele trebuie să fie îndreptate spre corp. Țineți spatele drept, capul aliniat cu coloana vertebrală și umerii înapoi și în jos

Încordați mușchii brațelor, îndoiți coatele și trageți banda peste piept în timp ce expirați.

Încercați să puneți coatele deasupra nivelului umerilor în poziția superioară.

Apoi reveniți cu atenție la poziția inițială în timp ce inspirați și treceți la următoarea repetare.

*Alternativa creative pentru acasă: înlocuiți elasticul cu o găleată cu apă.*



## 15. Biceps din genunchi

Lăsați-vă în jos pe piciorul stâng, întindeți piciorul drept înainte și îndoiți genunchiul la 90 de grade.

Puneți banda elastică sub piciorul drept și apucați ambele capete cu mâna dreaptă. Apoi sprijiniți-vă cotul pe coapsa dreaptă (deasupra genunchiului).

Țineți spatele drept, capul aliniat cu coloana vertebrală și umerii înapoi și în jos

Trageți palma spre umăr încordând bicepsii în timp ce expirați.

Readuceți brațul în poziția inițială în timp ce inspirați și repetați mișcarea.

Odată ce completați un set pe un braț, schimbați părțile

*Alternativa creativă pentru acasă: înlocuiți elasticul cu un ghiveci potrivit*





## 16. Triceps la spate

Stați cu picioarele pe podea, îndoți ușor genunchii și atașați banda elastică de picioare.

Trageți celălalt capăt al extensorului peste cap și coborâți-l în partea inferioară a spatelui. Prindeți banda cu ambele mâini, apoi îndoți coatele la 90 de grade.

Aplecați-vă puțin înainte, dar țineți spatele drept. Capul trebuie să fie aliniat cu coloana vertebrală, iar umerii îndreptați și în jos

Îndreptați-vă brațele încordând tricepsii în timp ce expirați.

Readuceți brațele în poziția inițială și repetați mișcarea.

Concentrați-vă pe menținerea cotului în aceeași poziție în timpul exercițiului

*Alternativa creativă pentru acasă: înlocuiți elasticul cu un prosop mai lung*



## 17. Triceps deasupra capului

Așezați-vă pe cutia pliometrică sau pe banca de antrenament și atașați un capăt al extensorului sub fese.

Prindeți celălalt capăt cu ambele mâini și trageți-l peste spate. Întindeți brațele în sus și îndoiți coatele la 90 de grade.

Coatele trebuie să fie îndreptate spre exterior și în spatele capului. Țineți spatele drept, capul aliniat cu coloana vertebrală și umerii înapoi și în jos.

Ridicați brațele în sus încordând mușchii tricepși în timp ce expirați. Concentrați-vă pe menținerea cotului în aceeași poziție în timpul exercițiului.

*Alternativa creativă pentru acasă: înlocuiți elasticul cu două sticle de 1-2 litri de apă*



## 18. Tăietorul de lemn

Atașați un capăt al extensorului de bara de tracțiuni.

Apoi stați cu partea voastră stângă la bară și apucați banda cu ambele mâini.

Ridicați brațele în fața capului spre partea stângă și rotiți întregul trunchi în aceeași direcție. Stați cu picioarele mai depărtate decât lățimea umerilor.

Țineți spatele drept pe tot parcursul exercițiului

Trageți banda spre genunchiul drept încordând abdomenul în timp ce expirați.

În același timp, îndoiți ușor genunchii și rotiți întregul trunchi în aceeași direcție.

Reveniți la poziția inițială în timp ce inspirați și repetați mișcarea

Odată ce ați terminat un set, întoarceți-vă cu partea dreaptă spre bara de tracțiuni și efectuați exercițiul pe cealaltă parte.



## 19. Genuflexiuni frontale

Stați cu picioarele depărtate la lățimea umerilor.

Pășiți peste un capăt al benzii elastice, iar restul o trageți după gât.

Țineți spatele drept și capul aliniat cu coloana vertebrală.

Inspirați și faceți o genuflexiune mișcând pelvisul înapoi și în jos. Mare grijă să nu îndoiiți spatele la nivelul coloanei lombare sau toracice.

Observați cât de mult vă puteți apleca astfel încât să vă puteți menține coloana dreaptă în mod natural.

Axa genunchiului, gleznei și degetului de la picior ar trebui să rămână într-un singur loc.

Atunci când vă deplasați în jos, vă puteți întinde brațele înainte pentru o mai bună stabilitate.

Reveniți ușor la poziția inițială încordând partea din față a coapselor în timp ce expirați. Apoi efectuați următoarea repetare.

*Alternativa creativă pentru acasă: înlocuiți elasticul cu un ghiozdan cu obiecte în el, în spate*



## 20. Fandări înapoi cu fluturări la piept

Apucați extensorul cu ambele mâini și întindeți brațele înainte. Stați drept, cu picioarele depărtate.

Inspirați și faceți o fandare inversă cu piciorul drept.

Apoi rotiți trunchiul spre dreapta și întindeți simultan brațele.

Întoarceți-vă brațele și trunchiul în timp ce inspirați.

Apoi reveniți la poziția inițială în timp ce expirați și faceți același lucru cu piciorul stâng.

*Alternativa creativă pentru acasă: înlocuiți elasticul cu un prosop*



## CAPITOLUL 4 - EXERCIȚII FIZICE CREATIVE PENTRU AVANSAȚI

### 1. Fandarea Bulgarească

Stați la o distanță de aproximativ jumătate de metru față de o banca, cu spatele la ea. În față voastră să aveți haltera cu care lucrați. Picioarele să fie depărtate la nivelul umerilor.

Aplecați-va, luați haltera de jos, și duceți-o la nivelul pieptului ridicându-va. Pentru a apuca bară folosiți o priză prin pronație (cu palmele orientate înainte). Ridicați haltera deasupra capului și așezați-o pe spate, că la genuflexiuni. Ridicați un picior și puneți-l pe banca din spate, astfel încât punctul de sprijin al acelu picior să fie vârful degetelor sprijinite pe banca. Mențineți capul drept și privirea înainte. Dacă va uitați în jos riscați să va dezechilibrați. Mențineți spatele drept și pieptul ieșit în față!

În timp ce inhalați, lăsați-va pe piciorul rămas pe sol până când coapsă este paralelă cu solul. Contractand cvadricepsul și menținând echilibrul cu peiptul și șoldurile, ridicați-va la poziția inițială, expirând. Repetați de câte ori este nevoie pentru a atinge numărul de repetări dorit.

Schimbați picioarele și repetați.



## 2. Genuflexiuni cu bara în spate

Așează o haltera pe suport, în funcție de înălțimea ta (bară să îți vină puțin sub nivelul umerilor), și pune greutatea pe ea. Intră sub haltera, și pune spatele umerilor (zona de sub gât) pe ea. Ține haltera cu ambele mâini și ridic-o de pe suport, împingând cu picioarele și îndreptând trunchiul.

Îndepărtează-te de suport, și poziționează picioarele cu o deschidere la nivelul umerilor. Degetele picioarelor pot fi orientate foarte puțin în exterior. Această va fi poziția de start.

Începi să coborî prin indoirea genunchilor și șoldurilor, dar menține spatele drept și privirea înainte. Continuă să coborî până când unghiul dintre femurali și gambe este puțin mai mic de 90 grade. Dacă ai făcut corect mișcarea, vârful genunchiului ar trebui să fie aliniat perfect cu vârful piciorului; dacă genunchii depășesc degetele de la picioare, atunci nu ai făcut corect exercițiul, și îți forțezi inutil spatele și genunchii.

Începi să te ridici prin împingerea în sol cu tălpile și calcaiele. După ce ai revenit la poziția inițială, repetă.



### 3. Îndreptări românești (Romanian deadlift)

Primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să vă puneți în poziția de start. Puneți picioarele la aceeași distanță dintre umeri și țineți degetele de la picioare înainte. Încărcați o bară și poziționați-o în așa fel încât să o puteți vedea peste șireturile pantofilor când priviți în jos.

Al doilea pas este să te apleci. Acum este momentul să apuci bara cu o prindere mai largă din umeri. Rețineți că trebuie să aveți spatele plat și umerii peste bara. Când vă ridicați, fiți gata să vă susțineți greutatea.

Al treilea pas este totul despre control. Așezați-vă spatele, împingeți șoldurile înapoi și susțineți-vă greutatea. Genunchii ar trebui să fie poziționați peste glezne

Următorul lucru pe care trebuie să-l faceți este să vă ridicați. Dar, mai întâi, trebuie să găsiți o poziție în care vă contractați tendoanele, iar spatele trebuie să fie plat. Poziționați bara la câțiva centimetri sub genunchi și țineți-o aproape în timp ce stați ridicat.

Ultimul pas este realizarea extensiei complete a șoldului. În timp ce ajungeți la extensie completă, fluturați gluteii și păstrați-vă cutia toracică în jos. În acest fel, vă veți stabiliza coloana lombară. De asemenea, amintiți-vă că spatele trebuie să fie flexat în această etapă.





#### 4. Genuflexiuni cu bara în față

Așează bară pe suport și încarc-o cu greutateți. Pune mâinile sub bară, ținând coatele ridicate, și partea superioară a brațelor aproape paralelă cu solul. Ia bară pe partea frontală a umerilor, și ține-o bine cu mâinile. Poți încrucișa brațele, pentru o stabilitate sporită.

Ia bară de pe suport și îndepărtează-te de suport. Stai cu picioarele desfăcute la nivelul umerilor și cu degetele îndreptate ușor către exterior. Privirea trebuie să fie tot timpul în față. Această este poziția de start.

Începi să coborî bară, îndoind genunchii, în timp ce menții o postură dreaptă cu privirea înainte. Continuă să coborî până când unghiul dintre femurali și gambe este de 90 de grade, coapsă fiind puțin sub poziția paralelă cu solul.

Începi să te ridici prin împingerea în sol, în special cu mijlocul tălpilelor, până ce revii la poziția inițială. Repetă!



## 5. Presa picioare la 45 grade

Așezați-vă la presă cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și degetele îndreptate puțin spre exterior.

Apucați mânerele din lateral și strângeți-le.

Eliberați siguranțele, și împingeți platforma sus. Aceasta este poziția de start.

Îndoți genunchii și coborati greutatea cât de mult puteți, dar mențineți șoldurile fixe.

Nu coborati greutatea atât de mult încât șoldurile să se ridice după aparat.

Împingeți greutatea înapoi, dar nu întindeți picioarele complet (genunchii trebuie să fie foarte puțin îndoți). Apoi coborati din nou greutatea ÎNCET.



## 6. Hack squat

Stai cu spatele pe locul special destinat, astfel încât pe umeri să îți stea pernțele aparatului.

Poziționează picioarele pe platforma, cu o deschidere la nivelul umerilor și cu degetele ușor orientate spre exterior.

Pune mâinile în lateral, și eliberează siguranță aparatului (la cele mai multe modele, asta înseamnă mișcarea mânerului pe diagonală).

Acum îndreaptă picioarele, fără a bloca genunchii. Această va fi poziția de start.

Începi să coborî prin indoirea genunchilor, având spatele mereu lipit de aparat și privirea înainte. Continuă să coborî până ce unghiul dintre gambe și femurali este puțin mai mic de 90 grade.

Ridică greutatea la poziția de start împingând cu picioarele în platforma aparatului. Repetă de câte ori este nevoie.



## 7. Fandări încrucișate

Stai în picioare ținând câte o ganteră în fiecare mână. Această va fi poziția de start.

Fă un pas în spate cu piciorul drept, astfel încât să se încrucișeze cu cel stâng. Du-l cât mai în spate și mai departe în lateral poți.

Lasă-te în jos făcând o fandare cât mai adâncă. Coboară până ce genunchiul piciorului aflat în spate aproape că atinge podeaua.

Imediat împinge în picioare pentru a ajunge înapoi la poziția de start. Repetă pentru a atinge numărul de repetări dorit.

Fă același lucru dar de dată asta du piciorul stâng în spate.



## 8. Ridicare turcească

Stai întins pe spate și ține o gantera kettlebell într-o mână, cu mâna extinsă complet deasupra pieptului. Îndoie genunchiul piciorului aflat pe aceeași parte cu mâna care ține gantera la un unghi de 90 de grade. Ține celălalt picior drept. Această va fi poziția de start.

Începi prin ridicarea ganterei către tavan și făcând o flexie a abdomenului către cotul opus. Mâna cu care ții gantera trebuie să fie perfect dreapta cât durează exercițiul.

Ridică șoldurile de pe sol și du piciorul ținut drept sub corp, astfel încât să te sprijini pe genunchiul sau.

Împinge-te cu piciorul liber în sol pentru a te ridica complet, cu gantera ținută deasupra capului.

Ținând gantera în continuare sus, și mâna perfect dreapta, așează-te pe podea în poziția de start.



## 9. Împingerea saniei cu greutateți

Așează sania pe o suprafață adecvată pentru a aluneca cu ușurință, și încarc-o cu greutatea dorită. Sania trebuie să fie suficient de grea pentru a fi dificil de împins, dar nu atât de grea încât să îți îngreuneze foarte mult înaintarea. Exercițiul trebuie să se desfășoare cu viteză.

Prinde sania de mânerele de sus sau de jos. Ține brațele întinse și apleacă-te în față, sprijinit în sanie.

Ține spatele drept. Începi să împingi sania în față, împingând în sol cu câte un picior pe rând. Începi să te miști din ce în ce mai repede, până atingi viteză maximă de care ești capabil.

Împinge sania cu greutateți pe o anumită distanță stabilită dinainte. Repetă.



## 10. Genuflexiuni cu haltera deasupra capului

Începi prin a pune o halteră în față ta. Picioarele trebuie să fie depărtate mai mult de nivelul umerilor.

Îndoie genunchii și apleacă-te pentru a apuca halteră cu mâinile. Folosește o priză mai largă decât nivelul umerilor. Smulge halteră de pe sol și pune-o la piept și ridică-te în picioare.

Ridică halteră deasupra capului, și puțin în spate. Brațele trebuie să fie complet întinse. Privirea în față și spatele drept. Această va fi poziția de start.

Îndoie genunchii și coboară până când coapsele sunt paralele cu solul. Poți coborî și mai mult, până ce femuralul atinge gamba, dar asta sporește gradul de dificultate.

Împinge-te în sol cu calcaiele și jumătatea tălpii pentru a urcă la poziția de start. Repetă. La final pune halteră pe sol cu grijă. Cel mai ușor este de a fi da drumul în față ta, dar acest lucru este acceptat în sălile de haltere, nu foarte des în cele de fitness.



## 11. Răsturnări de cauciuc

Pentru acest exercițiu ai nevoie de un cauciuc de camion sau de tractor.

Apucă cauciucul din partea de jos, de margine, poziționează picioarele puțin mai în spate, și stai cu pieptul deasupra cauciucului sau împins în el, în funcție de mărimea să.

Pentru a ridica cauciucul, extinde genunchii, șoldurile și gleznela și împinge în cauciuc.

Când cauciucul este ridicat la 45 de grade, fă un pas înainte și împinge cu genunchiul în cauciuc. Pe măsură ce faci asta împinge în el și cu brațele pentru a îl da peste cap. Repetă de câte ori este nevoie.





## 12. Flotări chinezești

Stai întins pe burtă. Ține picioarele drepte, cu vârfurile pe podea. Brațele du-le deasupra capului, la lățimea umerilor, și ține-le și pe ele întinse. Această va fi poziția de start.

Încordează abdomenul, și fără a schimba poziția manilor și picioarelor, împinge-te în podea pentru a te ridica.

Menține corpul cât de drept poți. Coboară ușor la poziția de plecare și repetă.



### 13. Flotări Spiderman

Pornește din poziție de flotare clasică.

Coboară către podea și adu genunchiul drept către cotul drept, deasupra podelei.

Continuă flotarea îndreptând brațele și ducând piciorul înapoi la poziția de start.

Repetă mișcarea cu piciorul opus.



## 14. Planșa lateral

Pornește din stand întins pe partea stânga, cu picioarele întinse și susține greutatea corpului pe cot.

Încordează trunchiul și ridică soldul până când corpul formează o linie dreaptă.

Menține poziția și respiră adânc.

Rostogolește-te și repetă mișcarea pe partea opusă.



## 15. Flotări la paralele

Pentru a face acest exercițiu aveți nevoie de două bare paralele.

Această este versiunea flotărilor la paralele pentru pieptul inferior.

Poziția de început este a stă deasupra solului sprijinit în brațe, între cele două bare paralele.

Coborâți ușor corpul, cu trunchiul înclinat în față la un unghi de 30 grade, până când simțiți tensiune la nivelul pieptului.

Brațele trebuie să formeze un unghi de 90 grade (între antebraț și biceps).

Reveniți la poziția inițială, împingându-va; încercați să încordați cât mai mult pieptul.

Cei avansați pot ține o ganteră între picioare, sau pot folosi o centură specială, care permite atașarea de discuri pe ea (sau o veste cu greutate).



## 16. În jurul lumii

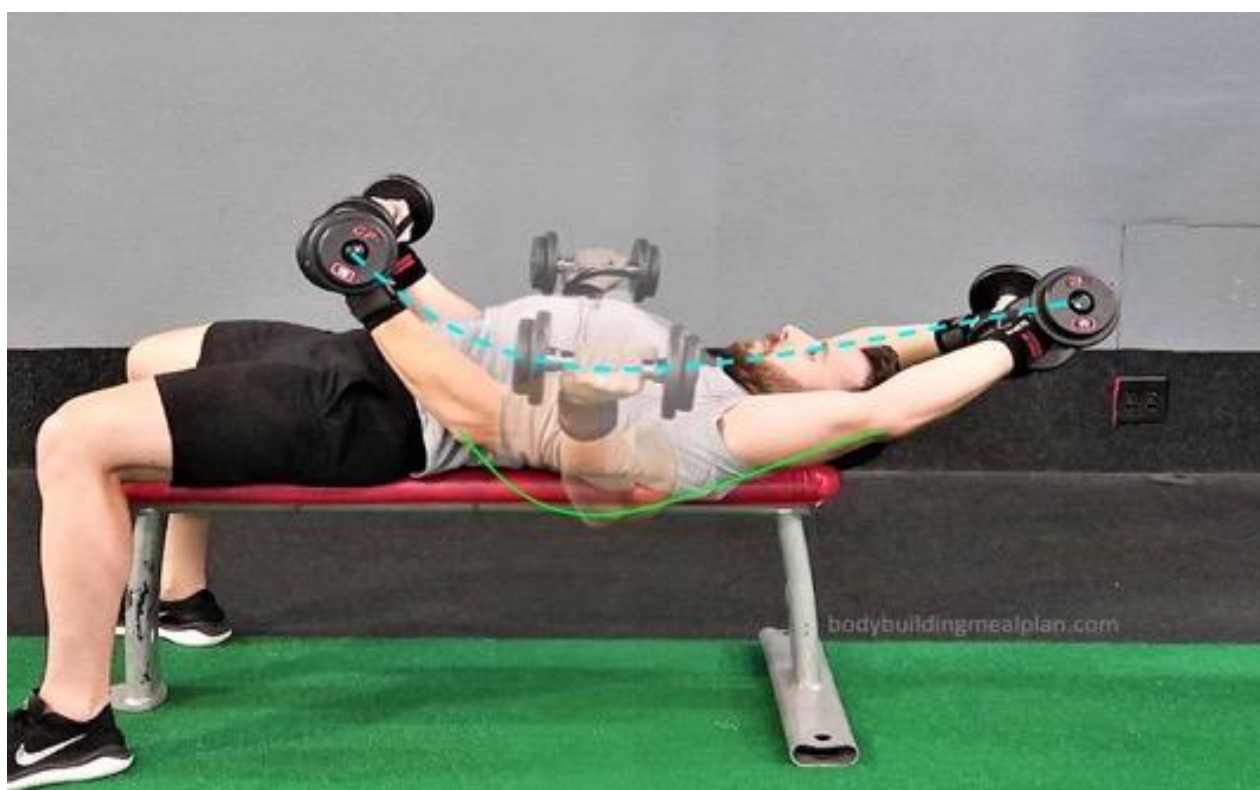
Stai întins pe o banca orizontală și ține în fiecare mână câte o gantera, cu palmele orientate spre tavan.

Brațele trebuie să fie paralele cu solul și ganterele aproape de coapse.

Adu ganterele deasupra capului printr-o mișcare de semicerc prin lateralul corpului.

Brațele trebuie să rămână paralele cu solul tot timpul.

Fă mișcarea în sens invers și revino la poziția de start. Repetă.



## 17. Ridicări din umeri cu haltera

Stai drept, ținând în mâini o haltera, folosind o priză prin pronatie (palmele spre coapse).

Priza pe bară trebuie să fie puțin mai largă decât nivelul umerilor. Aceasta este poziția de start.

Ridică din umeri cât de sus poți, expirând, și menține contractia o secundă.

Abține-te să tragi haltera cu bicepșii.

Revino ușor la poziția de start, inspirând. Repetă.



## 18. Good Mornings

Așeză haltera pe suport, astfel încât să se potrivească cu înălțimea ta.

După ce haltera este așezată pe suport, și încărcată cu greutateți, pășește sub ea, și pune-o pe spatele umerilor, sub gât.

Ține bara cu ambele mâini, și ia-o de pe suport. Îndepărtează-te de suport și adoptă o poziție cu picioarele desfăcute la nivelul umerilor.

Privirea trebuie să fie tot timpul în față; dacă te uiți în jos te vei dezechilibra și îți vei arcuri spatele (acesta trebuie să rămână perfect drept pe toată durata exercițiului). Această este poziția de start.

Ține picioarele pe loc, și apleacă trunchiul în față, din umeri, inhalând. Coboară trunchiul până este paralel cu podeaua. Nu uită, privirea trebuie să fie mereu înainte.

Începi să ridici haltera, expirând, prin ridicarea trunchiului la poziția de start. Repetă pentru numărul dorit de repetări.



## 19. Ramat cu bara T

Poziționează o halteră pe sol, și sprijin-o la un capăt de un perete, ideal un colț de perete pentru o mai bună stabilitate. La cealalt capăt, încarc-o cu greutateți.

Stai deasupra barii (bară să treacă printre picioarele tale) și pune la capătul ei un mâner în V, dublu (cel cu care se fac și tracțiunile la helcometru cu priză îngustă).

Apucă mânerul cu mâinile, și stai într-o poziție aplecată, puțin deasupra liniei paralele cu podeaua. Pentru a ridica bară folosește șoldurile și picioarele. Brațele trebuie să fie complet întinse în jos.

Stai cu picioarele cât mai depărtate și pieptul scos în față. Această va fi poziția de start.

Trage greutatea spre abdomenul superior, prin strângerea omoplaților și flexia coatelor. Nu balansa greutatețile și nu trișa.

După o scurtă pauză, revino la poziția de start. Repetă.





## 20. Tracțiuni pe laterale

Apucă bara de tracțiuni cu o priză mai largă decât lățimea umerilor și palmele orientate în față.

Ținând bara de tracțiuni cu ambele mâini, lasă-te pe spate la un unghi de 30 grade, arcuind spatele și ducând pieptul în față. Această este poziția de start.

Trage-te în sus ducând trunchiul spre partea stânga, până ce aproape că atingi bară cu pieptul. Menține o secundă și coboară la poziția de start.

Trage-te din nou în sus, dar de data asta du-te spre partea dreaptă.

Repetă în acest fel, alternând între stânga și dreapta, până ce atingi numărul dorit de repetări.



# CAPITOLUL 5 - MINDFULNESS, RESPIRAȚIE ȘI MEDITAȚIE

## Introducere

În perioada actuală, de globalizare, relațiile dintre diferitele culturi sunt atât de intense încât se estompează, scoțând la iveală conexiuni multiple, improbabile până acum câteva decenii. Pentru a cita doar un exemplu, natura limitativă a viziunii obiectuale a realității a fost definită în termenii iluziei optice a conștiinței de către fizicianul Albert Einstein: „Omul se percepe pe sine, gândurile și sentimentele sale ca ceva separat de restul, un fel de iluzie optică a conștiinței. Noi trebuie să lărgim sfera înțelegerii și a compasiunii pentru a îmbrățișa toate creaturile vii și întreaga natură în frumusețea ei” (Einstein, ed. it. 1959, p. 97). Cum fizica cuantică a considerat de multă vreme realitatea naturală ca pe ceva care se definește după aceleași paradigme care sunt folosite pentru investigarea ei (Capra, 1982; Wallace, 2006; Zajonc, 2004), deci prin analogie una diferită de cea budistă, înțelegerea lumii ca fiind în schimbare e în mod inerent imaginabil doar în momentul în care mintea intră în relație cu aceasta. Un alt aspect cu o creștere semnificativă în ultimii douăzeci de ani, din care s-au inițiat noi teorii și practici în multiple domenii de studiu și cercetare, se conectează la noi paradigme de cercetare în neuroștiințe. Referințele epistemologice ale constructivismului și ale construcției sociale i-au îndrumat pe unii autori în evidențierea noilor cercetări și orientări terapeutice. În aceste abordări, se acordă mai multă atenție proceselor decât în trecut, în ceea ce privește conținutul gândirii, și se pune mai mult accent pe evenimente mentale, într-o abordare care este legată global atât de contextul intern, cât și de cel extern (Bullis și Melli, 2010). Tema acestei cărți, abordările față de mindfulness, este prezentă de mai bine de două decenii în numeroase programe de cercetare în domeniile umaniste, neuroștiințe și științe cognitive și comportamentale.

În panorama actuală a psihologiei contemporane, mindfulness-ul este propus, cu interes din ce în ce mai mare, ca o abordare experiențială de creștere a conștientizării realității proceselor mentale. Mindfulness corespunde unui mod de atenție și prezență la activitățile individuale cognitiv-afectiv-psihomeotorii ale momentului prezent și se caracterizează prin receptivitate, descentralizare, absența judecății. Perspectiva mindfulness se concentrează pe relația conștientă cu gândurile, afectele și sentimentele, sugerând să nu se susțină cognitiv

strategiile ineficiente de evitare a experienței. Acest set de metodologii este propus ca un antrenament mental, care intervine asupra vulnerabilității cognitive și asupra modalităților reactive, sursă de disconfort psihic, ipotezând un rol mediator asupra comportamentelor observate. În această carte ne concentrăm pe proiectele teoretice și pe procesele generale privind această abordare, modelele recente sunt comparate pentru a preciza constructul, precum și rolurile de mediere, mecanismele de acțiune și diferitele metode cantitative. Este abordată, de asemenea și tema proceselor de reziliență psihologică și strategii de gestionare a comportamentelor disfuncționale din perspectiva mindfulness. Atenția conștientă și continuă, într-un mod deschis și acceptabil, urmărește promovarea unui comportament autoreglat, flexibilitatea psihologică adaptativă și un tonus emoțional pozitiv. Capacitățile sporite de autoreglare și autoînțelegere pot fi extinse la diverse contexte și momente cruciale ale ciclului de viață, plasându-se în termeni educaționali și de dezvoltare personală, spre modele flexibile de acțiune și moduri semnificative de viață mentală.

Astfel de activități, atunci când sunt puse la punct în legătură cu meditația constituie un teren pentru noi experiențe și dezvoltare în studiul minții și al proceselor sale (Tomassini, 2012). Interesul pentru aceste subiecte a crescut pentru mine de-a lungul anilor, alimentat, de asemenea, de diverse contexte de învățare și de practica formală de yoga, meditația și artele marțiale, cu scopuri preponderent educaționale și culturale. Recent, grupuri de cercetători din diverse părți ale lumii au inovat parțial metodele tradiționale ale abordării teoretice cognitiv-comportamentale prin experimentarea unor căi care se referă la meditație experientială și orientală. Pe scurt, focalizarea metodologiei poate fi găsită cu referire la scopurile și obiectivele vitale ale persoanei, la libertatea sa a alegerii în acțiune, a dorinței sale de a-și trăi experiențele sale la maximum în contextul cotidian, acceptând până și părțile dureroase. Cea mai cunoscută formă de meditație orientală poate fi considerată meditația vipassana, care în limba veche indiană Pali înseamnă: înțelegere cum sunt lucrurile cu adevărat (Gunaratana, 2002). Textul antic arată că este „Discurs despre fundamentele conștientizării” (Satipatthana Sutra), atribuit lui Siddhartha Gautama, Buddha, și codificat în secolul al III-lea î.Hr. (Hanh, 1992). Vipassana, sau mindfulness este, de asemenea, cea mai studiată și testată de cercetători. O altă semnificație a termenului este „a aminti în mod conștient”, cu referire în mod special la consecințele propriilor gânduri.

# MINDFULNESS

## 1. Definiții

Printre multiplele definiții se pot contura două operaționale, una clasică și una mai elaborată. „Mindfulness înseamnă să acordați o atenție deosebită, intenționat, momentului prezent,”(Kabat-Zinn, 1994, p. 16). „Numim cu termenul de mindfulness un set de acțiuni care se referă la multiple aspecte ale funcționării mentale și care pot fi reduse la efectul lor final care constă, aproximativ, în capacitatea de a rămâne în prezent. Înseamnă aproximativ că limbajul nu poate decât să aproximeze experiența pe care o descrie, fără pretenții de completitudine „(Maffei, în Baer, 2010, p. IX). Primul autor, considerat de mulți inițiatorul celor mai moderne practici clinice bazat pe conștientizare și atenție, subliniază direcția către sarcină, intenția față de o experiență (fii atent), în detrimentul altora. Se pune accent și pe o formă de neutralitate în ceea ce privește evaluările, schemele și judecățile, fără să acorde atribuții pozitive sau negative. Având în vedere că aproape toată lumea este capabilă să fie trează și alertă, indivizii diferă unul de altul în menținerea atenției asupra a ceea ce se întâmplă în prezent. Al doilea autor, în schimb, evidențiază bogăția conceptului, descris și analizat într-o perspectivă de comparație și integrare. Operații mentale descrise de termenul mindfulness sunt caracterizate printr-o complexitate funcțională, cognitivă, perceptuală și emoțională. Plecând de la „aici și acum” se sugerează să nu restrângem experiența trăită în interior în mod rigid, lăsând loc experiențelor senzoriale și emoționale. Această condiție de „prezență cu o minte goală” ar putea fi, de asemenea, considerată asociată cu o conștientizare imediată clară și simplă a ceea ce se întâmplă, în timpul succesiunii momentelor, ca atunci când observăm o panoramă sau o scenă liniștită, fără o anumită atitudine cognitivă față de stimuli externi. În plus, această formă de experiență, care te încurajează și să experimentezi momente informale și cotidiene, poate avea conotații de memorie, în dublu semnificația memoriei conștientizării de sine și exercitarea atenției reînnoite în timp. „A rămâne în prezent” necesită, de asemenea, capacitatea de a distinge între datele obiective și atribuții (ca fapte reale) ale stărilor mentale subiective, cum ar fi gândurile, emoțiile, intențiile. Dimpotrivă, se sugerează acceptarea acestor fenomene, într-un mod empatic, atent și conștient, nu reflexiv. Chris Mace (2008) a analizat pe larg mindfulness din punct de vedere istoric și științific. Potrivit acestui autor, extrapolând caracteristicile centrale din potențiale efecte benefice, experiența conștientă este prezentată prin combinarea celor două aspecte: a) autoreglarea atenției, îndreptată spre momentul prezent b) atitudine de acceptare, curiozitate,

absență de judecată și implicare. Toate aceste elemente permit, cu antrenament și practică în mod constant practică, stabilirea unei relații clare și descentralizată cu experiențele prezente, abținându-se (pe cât posibil) să se eticheteze, să se evalueze sau să se identifice cu propriile lor conținuturi mentale. În spațiul dintre experiență și stimulul la acțiune se dezvoltă competența de a persista în acest fel (stare caracterizată prin anumite calități) și, în plus, trăsăturile evidențiate mai sus sunt consolidate (atenție conștientă, acceptare, dezidentificare și descentralizare cognitivă)(Mace, 2008). Textele de psihologie clasică definesc meditația mindfulness ca „o metodă de relaxare în care o persoană, îndreptând atenția către un singur stimul, invariabil sau repetitiv, poate limita recepția de stimuli multipli” (Darley, Glucksberg și Kinchla, 1993, p. 204). Astfel de tehnica poate duce autohipnoza, cu efecte în general benefice. Experiența asupra atenției, dimpotrivă, pune accent pe a fi vigilent și observator readucând persoana cu blândețe, dar ferm la o prezență conștientă, deschisă și receptivă. Numeroasele tehnici de relaxare precum antrenamentul autogen sau meditația transcendențială (o tehnică bazată pe respirație, care folosește repetarea formulelor numite mantră) stabilește obiectivul precis de a interveni asupra tensiunilor prezente fără a acorda atenție naturii lor, în timp ce tehnica mindfulness permite introspecția.

## **2. Abilitățile fundamentale**

Mindfulness în psihologia contemporană, în special în psihologia clinică, este propus ca punct de vedere care vizează sensibilizarea și stăpânirea proceselor mentale, pentru a contribui la reducerea activelor mentale care duc la comportamente negative și disfuncționale. Acest set de metodologii apare ca un fel de instruire mentală, cu scopul de a reduce vulnerabilitatea cognitivă și emoțională față de formele reactive, care pot crește stresul și susține formele de disconfort psihic, presupunând o mediere asupra comportamentelor observate (Kabat- Zinn, 1990). Cu toate acestea, este necesară o examinare aprofundată pentru a specifica constructul, de exemplu roluri de mediere, mecanisme de acțiune și un criteriu cantitativ adecvat. Un grup de cercetători de la Universitatea din Toronto a identificat câteva abilități cognitive pentru practica mindfulness atribuibile unei persoane (Bishop et al., 2004):

- a) menține o stare de vigilență în timp, luând act de experiență dar fără să se cufunde în elaborări și ruminării asupra ei;

- b) trece mental către forma inițială de conștientizare, când realizează că este cuprinsă de gânduri, sentimente și emoții. În plus, este vorba de inhibarea proceselor de prelucrare secundară, cu selecția stimulii și creșterea capacității de inhibiție cognitivă.

Asemenea aspecte ale monitorizării și controlului cognitiv pot fi măsurate, cel puțin parțial prin teste de supraveghere și de inhibare a procesului. Toate acestea pot fi definite și ca o conștientizare metacognitivă, un proces în care stările mentale sunt trăite în mod descentralizat, și care diferă de metacogniția, cunoscută în domeniul cognitiv (capacitatea de a reflecta și de a se supune judecății propriile stări mentale).

Mindfulness ar corespunde unei modalități de relaționare cu activitățile cognitiv-afectiv-psiomotorii ale momentului, caracterizată de descentralizare și dezidentificare, prin care se înțeleg modurile de gândire ca stări trecătoare sau evenimente mentale, și nu ca reflectări valide ale realității sau ale unor aspecte inerente în sine („gândul meu nu este un fapt, nici nu sunt gândul meu”) (Segal et al., 2002). Atenția concentrată, dar într-o formă descentralizată și acceptabilă, ar duce la un stil de control auto-concentrat, adaptativ și afectiv pozitiv (Kabat-Zinn, 1990).

Mindfulness poate fi definit operațional ca o orientare către experiență, cu intenția de a direcționa energiile către scopul imediat al experiențelor interne și externe, într-o atitudine de acceptare, care se definește ca modul de deschidere receptivă către realitatea momentului prezent. În acest context, se vorbește despre „cultivarea minții unui începător, [...] a vedea cu ochi mereu noi și cu mintea proaspătă, atentă la noutate și mai orientată spre prezent decât în trecut „(Chiesa, 2011, p. 449). Astfel de abilități de deschidere cognitivă pot fi măsurate cel puțin în parte efectuând sarcini de rezolvare a problemelor în care trebuie să identificați stimuli în contexte neașteptate, și prin teste asupra modalităților de coping: stilul de coping represiv se referă la persoanele care sunt deosebit de predispuse la reprimarea materialului mental considerat amenințător. Aceasta presupune în detaliu reglementarea acțiunii intenționat menite să „încerce” o anumită formă de experiență internă, trăită prin filtrul credințelor, presupunerilor, așteptărilor, dorințelor. Din nou, se poate presupune că adoptarea unei poziții deschise și față de experiențele dureroase pot face situațiile stresante emoționale mai puțin împovărătoare negativ, întrucât contextul psihologic afectează încărcătura emoțională implicată. Probabil că se va observa o creștere a toleranței la stres, situație verificabilă prin măsurători calitative sau psihologice (Bishop et al., 2004). Mindfulness

poate fi conceptualizat ca un proces multiplu componentă a conștientizării de sine asupra naturii și aspectului ideilor, senzațiilor și emoțiilor. Un posibil efect/rezultat va consta într-o creștere a complexității cognitive și conștientizarea emoțională, adică conștientizarea semnificațiilor și cauzelor a gândurilor și evenimentelor, un fel de perspectivă psihologică sau viziunea minții (Siegel, 2011). În fine, o propunere psihosocială interesantă vizează aspectele de conștientizare a stimulilor externi, timpul trecut și viitor: mindfulness ca proces cognitiv creativ, o capacitate de a construi noi categorii de sens despre lume și evenimente, în situații complet cotidiene, în primul rând în afara sesiunilor formale de meditație (Hahn, 1993).

### **3. Aspecte conceptuale**

În cercetarea contemporană, standardele psihologice corespund mecanismelor pentru analiza proceselor de reglementare a acțiunilor îndreptate către urmărirea obiectivelor și scopurilor. După modelul de autoreglare de dispoziție și cogniție (Bandura, 1999, Carver și Scheier, 1998), o mare parte a cunoștințelor apar cu un scop, prin compararea a ceea ce este prezentat de fapt (sau apare) cu ceea ce se dorește, în vederea reducerii discrepanței cognitive și emoționale. Aceasta, la rândul său, generează agitație în cazul unei discrepanțe cu eul imperativ, frustrarea în cazul discrepanței cu eul ideal. Astfel, se generează secvențe cognitive și comportamentale orientate către scopuri, dorințe, preferințe. Dacă discrepanța este redusă, urmează un sentiment de ușurare, până când apare o discrepanță ulterioară. Dar când acest scop nu poate fi atins, mai ales într-un domeniu considerat vital, gândurile se luptă în căutarea unei ieșiri, care să conducă la forme de gândire ruminative și la posibilități mentale neplăcute. De exemplu, tendința de a asuma un profil de tip anxios pare să reflecte încercarea de planificare a unor acțiuni și condiții de anticipat și eventual de evitat, cu consecințe neplăcute viitoare. În mod similar, rumația depresivă în modelul de autoreglare pare să reflecte încercări nereușite de a schimba aspecte ale situații relevante (percepute ca greșite) sau pentru a câștiga ceva înapoi important, care este considerat pierdut, ceea ce duce la un fel de spirală de efecte disforice, până la episoade uneori de depresie majoră. Distanțarea de scopul inițial ar trebui să limiteze gândurile ruminative și vulnerabilitatea cognitivă la formele de disconfort tocmai amintite. Abordarea mindfulness ne învață să avem o perspectivă descentralizată în ceea ce privește evenimentele mentale, printre acestea se numără și gândurile recurente autoevaluative recunoscute ca simple gânduri. Un aspect ulterior este abordat de Hayes și colegii (2004). Autorii pleacă de la ideea că multe forme de

boală psihică implică aspecte în diverse moduri ale unor experiențe personale neplăcute, prin forme de evitare experiențială. Principalele tratamente psihologice tind să contracareze evitarea prin expunere experiențială (desensibilizare), conform demersului terapeutic cognitiv-comportamental (BCT) sau a fi în contact cu frici, gânduri și experiențe neplăcut, conform tradițiilor psihanalitice. Orientarea mindfulness-ului pare să sugereze o posibilitate alternativă, în cadrul aceleiași tradiții cognitive. În general, metoda aplicată perspectivei mindfulness nu pune accent pe conținutul experienței; în schimb, se concentrează pe impact și răspuns la gânduri, afecte și sentimente, sugerând o îndepărtare cognitivă de strategii ineficiente de evitare experiențială. Această orientare generală a acceptării experienței interne și externe, printr-un proces activ de conștientizarea prezentului, poate sprijini strategii mai eficiente pentru contactul cu gânduri, imagini, senzații, afecte. Alte abordări mai direct bazate pe mindfulness par să funcționeze asupra aspectului fundamental al repetării gândurilor, asupra reducerii intensității ruminărilor induse de anxietate și depresie, asupra cognițiilor și comportamentelor obsesive (Williams, 2010). Metodele cognitiv-comportamentale (CBT) abordează problemele ruminărilor și exagerărilor catastrofale cu privire la rezultatele nefavorabile ale simptomelor, inclusiv tehnici de coping activ, folosind dialectica și invitațiile de a distra atenția. Abordarea mindfulness este aceea de a nu fugi, ci a „sta lângă” durere, recunoscându-i natura diferită cu privire la gânduri și emoții. Într-un mod original cu privire la diferitele forme de relaxare și meditație, principii și orientare bazate pe mindfulness se mută focalizarea de la problemă la momentul prezent: „în momentul prezent suntem cufundați, nu în problemă” (Kabat-Zinn). Abilitatea de a direcționa și de a menține atenție la valori și obiective, clipă de clipă, fără a rumina asupra durerii și eșecurilor se dovedesc probabil a fi cruciale pentru mentinerea unui anumit nivel de organizare pozitivă a experienței, chiar și în prezența traumei și a bolii (Hamilton, et. Al., 2006).

În încheierea acestei secțiuni, în care au fost ilustrate domeniul și caracteristicile evocate de conceptul de mindfulness, după Bishop și colegii (2004), putem propune o definiție operațională, anume- mindfulness ca proces psihologic de reglare a atenției care vizează construirea:

- a) conștientizării prezentului
- b) un tip de relație cu experiență personală orientată spre deschidere, curiozitate, acceptare
- c) o aprofundare a conștientizării de sine cognitive, prin adoptarea unei perspective descentralizate față de gânduri și emoții, pentru a reconcilia valabilitatea subiectivă și natura tranzitorie.



## 4. Aplicații și programe de intervenție

În introducere și în primul capitol au fost menționate bazele istorice și conceptuale care se află la originea practicilor bazate pe mindfulness. În acest capitol, vom revizui principalele programe de intervenție structurate și consolidate, de la tipurile de tulburări la care sunt aplicate și conturând pe scurt principalele procese considerate a sta la baza acțiunii lor.

### 4.1. Programul MBSR

Un număr tot mai mare de psihoterapeuți tind să încorporeze învățăturile tradiției budiste, așa cum sunt practicate în societățile occidentale și să practice o cale de creștere personală interioară, chiar până să construiască, pe aceste fundamente, ipoteze și abordări utile în domeniile clinic și educațional. Prima aplicare a mindfulness-ului în domeniul clinic datează de la sfârșitul anilor șaptezeci ai secolului trecut, de către Jon Kabat-Zinn, doctor la Universitatea din Massachussets. Inspirat de practica de meditație a tradiției budiste vipassana a început să o aplice în mediul spitalicesc cu pacienți adulți care sufereau de dureri cronice de diferite tipuri (Kabat-Zinn, 1990). Programul nu este caracterizat ca o formă de psihoterapie, ci mai degrabă ca antrenament psihoeducativ care vizează sistemul minte-corp, aparținând „medicinii complementare și integrative”. I-a dat numele Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), de fapt concurând oarecum cu terapiile farmacologice, ineficiente în multe cazuri, inclusiv pentru bolnavii de cancer și care suferă de boli cronice și degenerative. La baza modelului de intervenție se află observația că aspectele și evenimentele vieții în general sunt trăite dezinvolt, într-un mod de tip „pilot automat”. Acest lucru se întâmplă pornind de la formele de percepție elementare, care apar în organismul nostru, cum ar fi funcția de a respira. O altă idee fundamentală este conștientizarea momentului prezent, care poate constitui o alternativă la gândirea ruminativă. Programul de intervenție nu este pregătit rigid, ci se adaptează din când în când orientat pe context: este o serie de 8-10 întâlniri săptămânale de două până la trei ore în format de grup, plus o retragere de o zi, plus exerciții individuale sub diferite forme (meditație în poziție șezând sau de mers încet, sesiuni de bază de hatha yoga, reflecții ghidate, exerciții acasă, practici de conștientizare în timpul unor activități zilnice obișnuite), susținută de material audio pregătit în acest scop. În plus, participanții sunt încurajați să cultive atitudini de bunătate și compasiune față de sine, ca bază pentru meditație. Conștientizarea corpului vă poate ajuta să vă recâștigați echilibrul, sau

observând cu atenție, toată experiența, chiar și senzații dificile sau dureroase. Dintre metodologiile propuse, un exemplu tipic de exercițiu de conștientizare a corpului (numit scanare corporală) constă într-o observare lentă, concentrând atenția asupra diferitelor zone ale corpului, pe rând. Primul studiu privind rezultatele programului MBSR a fost publicat în 1982 (citată în Kabat-Zinn, 1990), aceasta a fost urmată de multe alte studii randomizate, oferind comunităților studiile științifice. Abordarea MBSR a fost testată pe numeroase populații și în mai multe contexte: medical, psihiatric, educațional și la locul de muncă. Momentan, dovezile științifice arată efecte moderate, dar semnificative asupra anxietății, depresiei, stresului, oboseală, durere cronică, tulburări de alimentație, consumul de substanțe și multe altele (2011). Este probabil că o parte din eficacitatea programului să provină din anumiți factori competitori psiho-sociali: 1) posibilitatea de a-și împărtăși condiția cu ceilalți și de a experimenta forme de ajutor reciproc; 2) exemplul constant al moderatorului, care nu se limitează la a oferi instrucțiuni despre cum se folosește respirația pentru a aduce atenția înapoi la „aici și acum” de fiecare dată, dar se angajează direct și în desfășurarea activităților în timpul sesiunii; 3) momentele, desfășurate corespunzător, acordate pentru întrebări/răspunsuri, schimb și compararea opiniilor și experiențelor. Aplicațiile clinice sunt variate, de la patologii psihosomatice la sindroame, de la dureri cronice, patologii psihiatrice și, cu modificări substanțiale, de asemenea situații generale: medii penitenciare și școlare, profesii medicale, situații de dificultate socială.

#### **4.2 Programul MBCT**

Cel mai cuprinzător protocol dezvoltat pentru intervențiile bazate pe mindfulness este realizat pentru cazul pacienților care suferă de depresie recurentă. John Teasdale și Mark Williams (Universitatea din Cambridge), împreună cu Zindel Segal (Universitatea din Toronto) au studiat recidiva depresiei încercând să întărească eficacitatea terapiei cognitiv-comportamentale (BCT) După aderare la contactul cu abordarea MBSR a lui Kabat-Zinn, au elaborat și experimentat un program de intervenție clinică, definind un protocol de 8 întâlniri de 2 ore în grupuri mici, urmate de întâlniri de urmărire după 12-15 luni. Terapia cognitivă bazată pe Mindfulness (MBCT) își propune să reducă recidivele în timpul fazei de remisiune a depresiei majore. Ulterior, a fost aplicată și persoanelor cu episoade depresive în curs, cu tulburări de anxietate generalizate și cu tulburări bipolare (Segal, et al. 2002). Referința teoretică care analizează aceste evenimente derivă dintr-un model de explicație a vulnerabilității cognitive care afectează subiecții depresivi în remisie, care au tendința de a experimenta, semi-automat și tot mai frecvent, modele și scheme mentale de tip

autodepreciant, pe bază umorală depresivă, cu memorie episodică și percepții proprioceptive negative. Miezul muncii lor urmărește să pună la îndoială eficacitatea „operațiunilor mentale „de a înlocui un set de gânduri cu altul. Începând cu unele constructe asupra proceselor cognitive care provin din teoria modelelor mentale (Johnson-Laird), autorii evocă activarea „diferențială” a unor modalități întregi de reprezentare și procesare, învățând astfel participanții abilitățile de bază și strategii de coping, rezumate la invitația de a trece de la „a face” la „a fi”. Adică pentru a schimba un comportament este în primul rând necesar să fie văzută întreaga situație, într-un mod atât de concentrat încât procesele (pașii) care vor trebui efectuați asupra acestuia să fie foarte clare. De asemenea, instructorii programului lasă clientului responsabilitatea pentru propriile stări și procese interne, concentrându-și munca pe esențial și anume pe relația cu experiența momentului în contextul prezent. Un exemplu de exerciții care sunt propuse și prezentate sunt cele referitoare la „spațiul de respirație” de trei minute, în care se iau măsuri pentru a decelera fluxurile cognitive și emoționale prezente, aducerea conștientizării întregului context prezent (mai întâi intern și apoi extern), într-un domeniu mai larg de conștientizare. A dobândi o oarecare competență în spațiere, dezactivarea unui mod activat automat de identificare cu gândurile și emoțiile, sunt mecanisme care pot fi implementate în viața de zi cu zi, de exemplu în situații stresante, în care cineva este conștient de faptul că poate declanșa reacții emoționale și comportamentale care ar putea duce la un episod depresiv sau anxios. Autorii explică aceste rezultate, plecând de la presupunerea pe de o parte, a unei motivații mai mari a participanților din primul grup de a se angaja în tratament, pe de altă parte cu tehnicile pe care le învață mindfulness (Segal et al., 2002). În mod similar, gândirea tipică repetitivă, descrisă de îngrijorare pentru potențiale evenimente negative și amenințătoare, a fost recunoscută ca o caracteristică esențială pentru tulburarea de anxietate generalizată, asociată adesea cu stări depresive. Pare posibil ca programele bazate pe mindfulness să fie capabile să acționeze chiar pe modul automat de gândire, având în vedere o mișcare repetată de distanțarea, prin conștientizare non-discursivă, de ceea ce considerăm a reflectare fidelă a realității pentru simplul fapt că am gândit-o sau am simțit-o (vezi Macara, 2009).

### **4.3 Programul DBT**

Din anii 1990, mai mulți terapeuți au început să încorporeze conștientizarea și acceptarea experiențelor interne dureroase și conflictuale, în intervenții cognitive și comportamentale care vizează unele tulburări clinice, precum de exemplu tulburări borderline (sau sindrom bipolar). S-a observat totuși că singurele instrucțiuni de modificare a conduitei

disfuncționale conform obiectivelor externe, nu au produs efectele dorite, dimpotrivă au fost legate de reducerea efortului, ducând la respingeri frecvente, deteriorare și abandon. Marsha Linehan, de la Universitatea din Washington, a studiat relatările victimelor torturate și supraviețuitorii unei mari suferințe, observând că conceptul de acceptare a fost adesea în centrul descrierii ieșirii din condiția de deznădejde și începutul unui drum de rezistență și creșterea personală obținute printr-o privire profundă asupra experienței, fără a lupta, a o evita sau a o anula (Linehan, M., 1993). De asemenea, inspirat de principiile budismului zen, autorul a elaborat o propunere originală de construire a capacităților de mindfulness fără a recurge la meditația formală, care este dificil de folosit în multe dintre aceste cazuri, adaptând forma și mai ales durata (până la 1 an) la cazuri unice. Angajamentul continuu de a găsi un echilibru creativ și profitabil între schimbare și acceptare este una dintre justificările aspectului „dialectic” al acestei forme de terapie. Referințele teoretice fundamentale pot fi găsite în curentele terapiei cognitiv-comportamental de a doua generație (BCT), pentru care autorii de referință sunt Aaron T. Beck și Albert Ellis, psihoterapeuți care deja de-a lungul anilor șaptezeci au dezvoltat abordări specifice pentru diferite tulburări, cum ar fi depresia în care gândurile negative sunt recunoscute ca piatră de temelie a disconfortului persoanei, Clinicienii care au introdus abordarea bazată pe mindfulness, au integrat această metodă cu o atenție sporită la aspectele afective, dar mai ales indicând importanța „depărtării de astfel de gânduri, mai degrabă decât cearta cu ele” (Giommi, în Segal, și la. 2002). Până în prezent, această abordare este recunoscută ca fiind eficientă pentru diferite tipuri de probleme, sub formă de ședințe săptămânale individuale sau în grup mic, de preferință efectuate de o echipă terapeutică (Linehan, M., 1993). În ceea ce privește subiectul acceptării, ar trebui făcută și o referință adecvată la preocupări cu privire la terapia centrată pe client (numită și „abordare centrată on the person ") de Carl Rogers care, cu câteva decenii mai devreme, vorbise deja despre acceptarea persoanei, experiențele sale, pozitivitatea sa potențială, ca bază a intervenției terapeutice. El a afirmat că experiența unei acceptări necondiționate poate duce la vindecarea suferinței psihice și emoționale (Rogers, 1970).

#### **4.4 Programul ACT**

Inserat în linia cercetării și terapiei cognitive cu o abordare centrată pe persoană, Steven Hayes a propus programul definit în aceiași ani Terapia de acceptare și angajament (denumită în continuare ACT), adaptată în mod flexibil la o gamă largă de probleme clinice (Hayes, 2004). Conform cu acest cadru, deprinderea fundamentală este identificată într-o formă de atenție detașare conștientă și cuprinzătoare, analogă conceptului de descentralizare,

stabilirea unei noi conduite adaptative, anterior marginale, chiar si in prezenta gânduri tulburătoare. Ținând cont de abordările cognitive tradiționale și, mai presus de toate, comportamentale, în abordarea ACT se află un scop terapeutic primar în extinderea repertoriului comportamental, pentru a promova libertatea de alegere și flexibilitate. În acest sens, pot fi remarcate unele convergențe cu abordările legate de terapiile psihodinamice și umaniste. Aprofundarea relației dintre emoție și acțiune, reprezintă confruntarea cu ceea ce se întâmplă atunci când experimentăm o discrepanță între experiența internă și obiectivele personale. În loc să încerce să le elimine, persoana este invitată să le desemneze verbal, să accepte să le încerce, să le considere nimic mai mult decât evenimente neplăcute, dar trecătoare, ca parte a drumului către atingerea unuia sau mai multor obiective, implicându-se în acestea de la „distanță optimă”, conform propriei dinamici a alegerilor fundamentale și a direcțiilor de viață semnificative. În acest sens, sunt luate ca model și tehnicile de expunere obișnuite cu stimulul, dar punctele cheie sunt reducerea comportament de evitare și mai presus de toate expansiunea și flexibilitatea conduitei, recunoscând totuși posibilitatea (dar nu și necesitatea) unei reduceri progresive a reacțiilor fiziologice și comportamentale, printr-o formă de distanțare critică, tipică abordării cognitiviste. Plecând de la conceptul de fuziune cognitivă, proces prin care ne identificăm cu formele experienței trecute, autorul a identificat evitarea experienței, ca o consecință importantă a acestui fapt, cu implementarea strategiilor cognitiv-comportamentale care vizează eliberarea de aceste variabile. Datorită influențelor familiale (și, în termeni mai generali, culturale) care indică cum evitarea suferinței și controlul individual activ este de dorit confruntat cu toate experiențele, nevoia urgentă de a-și controla comportamentul este adesea identificat de oameni printr-o formă de generalizare internă. În acest sens, în multe cazuri starea dureroasă este tratată prin utilizarea tranchilizantelor, alcoolului sau drogurilor. Aceasta poate produce o formă de condiționare operativă: obținând imediat o suprimare tranzitorie a emoțiilor negative și pe măsură ce condițiile reapar individul este indus să repete astfel de comportamente de evitare. Convingerea că cineva trebuie să-și controleze procesele psihice poate duce la judecarea propriilor greșeli propriilor modalități de exprimare emoțională. În plus, eforturile de a se elibera imediat de evenimentele interne care provoacă răspunsuri negative, mai degrabă produc o îngustare a repertoriului comportamental, întrucât fără să știe, persoana se îndepărtează sau chiar renunță la implicarea activă în ceea ce privește scopurile vitale (Hayes, 2004). În abordarea ACT, depășirea acestei afecțiuni se realizează printr-un proces numit sine ca și context: acest construct poate fi descris sintetic ca asumarea unei poziții de observator, experiențial distinct în ceea ce privește conținutul, roluri sau identificări, din care să apară

conștientizarea evenimentelor și proceselor mentale ale momentului prezent. Pe scurt, importanța psihologică a mindfulness în ACT este recunoscută.

#### **4.5 Procese de schimbare**

În multe domenii practicile de mindfulness încurajează participanții să aibă o atitudine mai deschisă și mai binevoitoare față de ei înșiși, ducând la scăderea suferinței și la creșterea bunăstării psihologice. Intervențiile bazate pe mindfulness au o mulțime de rezultate obținute în reducerea simptomelor sau a disconfortului. Pornind de la aceste date, unii savanți au investigat mecanismele sub forma de acceptare și constientizare, în vederea precizării factorilor responsabili și mai puțin influenți, sporindu-și eficiența generală. De exemplu, este important să se țină cont de posibilele efecte ale disonanței cognitive: după cum a afirmat Ruth Baer „deși cei care au meditat mult timp, după toate probabilitățile au multe argumente în favoarea meditației, dacă nu ar fi beneficiat de ea, probabil că ar fi încetat să mediteze”. Din aceste motive, este de mare importanță să facem lumină asupra proceselor de schimbare care intervin la diferite niveluri (ce se schimbă, ce consecințe există asupra funcțiilor și factorilor psihologici, care factori contribuie). Toate aceste procese sunt luate în considerare conectate între ele și se sprijină reciproc.

#### **4.6 Flexibilitatea psihologică**

Cel mai important aspect, mai ales în unele modele terapeutice, cum ar fi ACT, este flexibilitatea psihologică. Plecând din considerația că rigiditatea psihologică este în multe cazuri un precursor al suferinței psihologice, se crede probabil că flexibilitatea psihologică duce la bunăstarea psihologică, reducerea simptomelor clinice și creșterea activității bazate pe obiective vitale (Hayes et. al., 2004). Acest construct este compus din două domenii: pe de o parte, prin procesele de implicare și schimbare, care includ dorința de a experimenta sentimente și emoții chiar deloc plăcute, menținând o intenție și o conduită funcțională la anumite obiective (pe termen scurt sau lung) considerate importante; pe de alta, prin procese de acceptare și contactului cu momentul prezent, adică capacitatea de a se face pe sine conștient de fluxul gândirii precum și de context. Tehnicile formulate și propunerile vor să ajute persoana să „trăiască ceea ce este” și să se mute în direcția dorită, cu toată istoria ei, într-un proces ciclic descris în trei etape: 1. recunoaște fuziunii cognitive și comportamentul de evitare experiențial; 2. renunțarea la aceste evenimente și stabilirea de relații funcționale flexibile cu aceste evenimente; 3. mișcarea în direcția aleasă, construind mai multe modele comportamentale.

#### **4.7 Descentralizarea**

De la începutul cercetării cognitiv-comportamentale, procesul de descentralizare a fost descrisă și analizată ca un mod special de a se raporta la procesele mentale, care sunt observate ca evenimente sau stări tranzitorii: a) nu neapărat importante b) fără legătură cu valoarea persoanei, c) nu necesită comportamente speciale de răspuns. Acest construct corespunde celui de „contact cu momentul prezent”, care se numește și mindfulness. Pentru a descrie acest concept, termenul de re-percepție (re-percepție, re-sensibilizare) se presupune că calitățile care reflectă acest proces sunt vitalitatea, spontaneitatea, conexiunea și creativitatea (Sauer et al., în Baer, 2010). TCC clasică (terapia cognitiv-comportamentală) a oferit mai multe considerații în acest sens, precum analiza iraționalității a gândurile în sine, în vederea redefinirii lor ample (Ellis, 1962). ACT, la fel ca celelalte terapii bazate pe mindfulness, a propus în schimb încercarea de a interveni asupra contextului, prin defuziune cognitivă. De exemplu, o relație descentralizată cu o imagine sau o evaluare mentală (de exemplu „Nu sunt bun de nimic”) înseamnă a observa când se întâmplă acest lucru, identificat ca un gând și nu ca un fapt. Se crede că utilizarea acestui mod de experiență joacă un rol în indicarea schimbărilor de conduită, acționează prin programe bazate pe practici de conștientizare.

#### **4.8 Sinele ca context**

Continuând analiza, în acest sens, persoanele lucrează la conștientizarea sinelui lor, adică recunosc și relativizează expresiile unui eu conceptualizat (ex. „Sunt egoist”). În timp ce își păstrează propriul sentiment de identitate și continuitate, oamenii sunt capabili să conștientizeze gândurile și emoțiile ca fiind în schimbare și, prin urmare, mai puțin semnificative.

#### **4.9 Valori personale și angajament**

Un element important al flexibilității psihologice este capacitatea de a stabili valorile personale, scopurile și direcțiile alese pentru a ghida alegerile și comportamentul. În terapia ACT, persoana este încurajată să reflecteze asupra subiectelor relevante și să identifice forme inconsistente de conduită, să dirijeze actele viitoare spre realizarea obiectivelor vitale. Numai în acest fel acceptarea, dizolvarea și acțiunea conștientă sunt integrate una cu cealaltă într-o conduită eficientă și satisfăcătoare. Evaluarea angajamentului față de acțiune, chiar și în fața dificultăților și eșecurilor și a schimbărilor în amploarea comportamentului în armonie cu

valorile persoanei pot oferi de asemenea indicii interesante ale unor posibile schimbări în alte domenii de operare psihologică, pentru o reorganizare pozitivă a vieții și crearea de legături semnificative (Cyrulnik, B., et. al. 2005).

#### **4.10 Reglarea emoțională**

Reglarea emoțională poate fi definită ca abilitatea de a modula emoții și răspunsuri emoționale. Interesul pentru această metodă constă în posibilitatea ca aceasta să fie legată de moduri adaptative de funcționare mentală. Antrenamentul în distincția dintre emoții și comportament vine în multe practici de conștientizare. Unele dintre acestea pun accent pe control și reducerea emoțiilor negative, sugerând să fie sprijinite emoțiile pozitive, dar mai frecvent se subliniază o acceptare a tuturor emoțiilor pe măsură ce apar, doar suspendând desfășurarea lanțului de reacții și comportamente disfuncționale. Această perspectivă deosebită diferă de abordări terapeutice consolidate ale tratamentului și intervenției, având în vedere că nu este privilegiat scopul de a modifica emoția, ci de a fi în ea. (Gratz, et. al. în Baer, 2010). Suprapunerea celor două conceptualizări, de reglare emoțională și de orientare către mindfulness, sugerează că abordările bazate pe acceptare și conștientizare pot fi utile pentru a acționa într-un mod direcționat asupra responsabilizării de reglare a emoțiilor.

#### **4.11 Compasiunea de sine și angajamentul spiritual**

În conformitate cu tradiția budistă antică, dezvoltarea compasiunii față de sine și față de alții este menționată ca fiind una dintre principalele efecte care însoțesc practica regulată a meditației mindfulness. În literatura psihologică occidentală, o astfel de conduită este pentru persoană:

Să se trateze într-un fel binevoitor,

Să nu se judece aspru,

Să recunoască emoțiile dureroase și adversitatea

Acestea sunt elemente esențiale ale vieții umane sau se potrivesc în timpul experiențelor dificile. Intervenții bazate pe mindfulness implică atenția asupra experienței prezente, cu o atitudine de disponibilitate și amabilitate. Cercetarea aprofundată poate defini mai bine acest construct, evaluând de exemplu creșterea scorului constatată la autocompasiune, care în general se corelează pozitiv cu numeroase aspecte ale funcționării definite psihologic sănătoase. Deși practicile de mindfulness au fost aproape întotdeauna înțelese în Occident, se inspiră mai explicit din tradiția spirituală pe care o vede ca o dimensiune importantă a ființei



umane în angajamentul etic și spiritual. Conceptul de spiritualitate pare să includă o gamă largă de experiențe și procese, cu variabilitate considerabilă la nivel individual. De remarcat faptul că formele de meditație, de concentrare sau conștientizare nu sunt singurele instrumente eficiente de cultivare a echilibrului emoțional și de creștere personală, în ciuda faptului că se numără printre principalele. Este de remarcat, de asemenea, că efectele spirituale ale meditației pot interacționa cu starea de sănătate fizică, reglarea emoțională și comportamentală, relația cu sine și cu alții, dar acest lucru se poate întâmpla în moduri mai mult sau mai puțin semnificative. Este interesant de observat că numărul de studii asupra aspectelor experienței spirituale, asociată cu atenția și practicile conexe, este în prezent mai mică decât cea pentru alte zone.

#### **4.12. Mindfulness și neuroplasticitate**

Menționăm relația dintre mindfulness și neuroplasticitate. Progrese recente în tehnologiile de imagistică funcțională a creierului în timpul efectuării unor acțiuni complexe au descoperit prezența unor modificări ale structurii conjunctive și ale funcțiilor creierului la persoane supuse examenului, chiar și după un singur ciclu de practici MBSR în legătură cu conștientizarea momentului prezent. Într-un grup de voluntari, care au urmat Programul de dezvoltare mindfulness de opt săptămâni al lui Kabat-Zinn s-a constatat o creștere semnificativă (prezentă și după patru luni ulterior) a activării în zonele pre-frontale stângi (care se presupune că sunt asociate cu emoții pozitive) comparativ cu grupul de control. În plus, funcțiile imune au fost întărite. Rezultate ulterioare au scos la lumină faptul că procesele cognitive clasificate ca „Recl”, cum ar fi durata de atenție în rezolvarea problemelor și extindere ale memoriei de lucru sunt corelate pozitiv cu practicile de mindfulness, tot de scurtă durată (Kozasa et al. 2012). Anchete calitative și teste cantitative au început să pună în lumină natura și amploarea acestor dovezi și a altora experimental. Rezultatele cercetărilor neurobiologice asupra meditației susțin ipoteza că aceasta poate afecta structura și funcțiile creierului, cu efecte benefice cognitive. Deși mai sunt multe de înțeles, rezultatele, deși neapărat eterogene în condiții și proceduri, încurajează aprofundarea (Treadway, în Baer et al., 2010).

#### **4.13 Perspective mindfulness**

Scopul acestui paragraf este de a rezuma perspectivele actuale la conceptul de mindfulness. Odată cu înmulțirea cercetărilor și a studiilor, apare complexitatea constructelor legate de mindfulness și interdependența între ele. Apar cele două definiții ale mindfulness,

precum și constructul spiritualității, care (definită ca transcendență a sinelui) pot fi în concordanță cu „eul ca și context”, un element de flexibilitate psihologică (pentru mai multe informații, vezi Baer, 2010). Instrumentul dezvoltat de cercetători conduși de Ruth Baer, „The Five Facet Mindfulness” este un chestionar, care operaționalizează conceptele expuse mai sus și pare să sugereze numeroase suprapuneri între procesele de acceptare și schimbare (Sauer, S., în Baer et al., 2010). S-a observat că unele dintre aceste modele par să descrie elemente diferite de cele caracteristice procedurilor care se referă la scheme cognitiv-comportamentale (cum ar fi stima de sine sau capacitatea de a observa și descrie procesele interioare). Pe scurt, Chris Mace (2008), în urma revizuirii sale extinse asupra efectelor potențial utile, deși indirecte și raportate în literatură, a intervențiilor bazate privind atenția și acceptarea, identifică trei moduri generale de acțiune, conectate și interdependente:

1. Observarea obiectivă a evenimentelor psihologice facilitată de atenția liberă. Evenimentele sunt percepute ca separate unul de celălalt, într-un fel de distanțare care deschide noi posibilități. Printre cazurile în care acest aspect pare interesant se numără tratarea tulburării de atenție.
2. În legătură cu aspectele legate de evitarea experienței, există „re-sensibilizare”, care vizează primirea experiențelor fără frică excesivă sau aversiune. Printre exemplele în care acest aspect apare util în situații clinice sunt terapia pentru anxietate și fobii.
3. Așa-numita „decentrare”, legată de importanța mindfulness-ului pentru a încuraja schimbări de perspectivă atunci când relația se schimbă cu date de experiență. Este vorba de a vedea fiecare eveniment în mod conștient. Acest aspect este investigat atunci când se utilizează abordări bazate pe mindfulness la gândurile tulburătoare, ca niște rumații obsesive. Pe scurt, dobândirea de conștientizare, descentralizare și flexibilitate psihologică și reglare emoțională bazată pe acceptare, ar trebui să crească rezultatele intermediare, reprezentate, de exemplu, de flexibilitate în atenție și creșterea memoriei de lucru și a conștientizării cognitive (Hayes, 2004). Rezultatele raportate în literatură arată și o corelație pozitivă între timpul dedicat mindfulness-ului și îmbunătățirilor constatate în simptome dureroase, în capacitatea de a fi conștient în viața de zi cu zi și în starea de bine percepute (Chiesa et al., 2011). În conformitate cu tradiția, creșterea condiției de deschidere în momentul prezent ar fi un mediator al perfecționării pentru sănătatea psihologică. Cu toate acestea, cu excepția cazului în care o verificare de tip experimental longitudinal, în momente diferite, nu este posibil să se excludă că intervențiile bazate pe mindfulness duc direct la îmbunătățirea sănătății psihologice și aceasta, la rândul său, favorizează capacitatea de conștientizare în viața de zi cu zi (Chiesa, A., 2013).

Majoritatea definițiilor se referă la rezultate bazate pe instrumente operaționale sub formă de chestionare auto-raportate, ale căror rezultate pot fi supuse erorilor, efectelor confuze și acțiunii unor factori necontrolați, mai ales în cazul eșantioanelor populației mici. Cu toate acestea, trebuie menționat că poate fi dificil să se constituie grupuri omogene de control pentru a desfășura activități prelungite care nu implică niciuna dintre abilitățile de mindfulness. Evaluând constructul dintr-o perspectivă esențial funcțională și contextuală, constatările apar pozitive într-o varietate de diagnostice și populații, generale și clinice, cum ar fi nivelul de deschidere experiențială și capacitatea de a se elibera de gândurile tulburătoare (Segal, et. al., 2002). În cele din urmă, trebuie amintit că abordarea mindfulness necesită o formă de practică destul de riguroasă și un angajament de timp adecvat: se crede că o frecvență zilnică este necesară pentru a obține rezultate pozitive, chiar dacă acest aspect nu a fost investigat experimental (Kabat-Zinn, 1990).

## **5. Mindfulness și Schimbare Psihologică**

### **5.1 Flexibilitate psihologică și comportament evitant**

Un individ este descris ca fiind flexibil din punct de vedere psihologic atunci când arată capacitatea de a fi pe deplin în contact cu momentul prezent și cu gândurile și stările acestui moment, fără a fi nevoie să se apere inutil, e de asemenea capabil să-și adapteze propria conduită, sau să persiste în ea, conform circumstanțelor, în urmărirea obiectivelor și valorilor, înțelese ca scopuri vitale (Hayes, 2004). De asemenea, se crede că flexibilitatea psihologică reflectă gradul de deschidere către experiențe considerate negative. Asemenea aspecte au fost investigate la locul de muncă. Chestionarele pregătite în acest scop (AAQ, Chestionar de acceptare și acțiune) au arătat corelații cu indicatorii de suferință emoțională, percepția de sănătate, bunăstare în muncă. În plus, în conformitate cu ceea ce este declarat de modelul ACT, o referire la o dimensiunea globală caracterizată de evitarea experiențială (sau flexibilitatea psihologică scăzută) și contopirea cu gândurile disfuncționale, în legătură cu procese de slabă rezistență la stres, tip coping pozitivitate evitantă sau auto-delirantă (Carriochi et. al., în Baer, 2010). Datele, obținute în un cadru funcțional, care vizează mai ales eficacitate, sugerează că terapiile bazate pe atenție și acceptare nu duc la o creștere a stimei de sine, dar reduc tendința de a crede în gânduri disfuncționale, de ex, favorizează

deschiderea către experiența internă, ceea ce poate fi considerată mai mult un obstacol în calea acțiunii.

## **5.2 Procese valorice și vulnerabilitate**

Intervențiile bazate pe atenție și acceptare au oferit de la început rezultate încurajatoare atât în eșantioanele clinice, cât și în populația generală, într-un număr mare de cazuri, cum ar fi durerea cronică, stresul la locul de muncă, abuzul de substanțe, depresie și fobie socială (Wilson et al., în Baer, 2010). Aceste rezultate sunt în concordanță cu scopurile intervențiilor, având în vedere că modelul ACT evidențiază importanța deconectării aspectelor dureroase ale experienței menite să desfășoare activități care vizează scopuri primare (valori), în loc de structurare a unor tratamente menite să reducă simptomele. De exemplu, în cazuri experimentale cu grupuri de muncitori, deși intensitatea durerii raportate a rămas neschimbată, concediul pentru vizite medicale a fost redus drastic (Baer, 2010). Aderarea la obiectivele liber alese este un mecanism important de modificare comună mai multor intervenții, nu numai bazată pe mindfulness și acceptare. Deși nu are legătură directă cu construcția valorilor, deschiderea conștient de experiență este conectată la dinamica existențială subiacentă, semnificațiile contextului și tipurile de întărire identificate, în special cele intrinseci angajamentului față de modelul de activitate în curs. În acest context, instrumentele dezvoltate de abordările holistice, pe lângă cele cognitiv-comportamentale, pot susține procesul valoric. De exemplu, ACT (Acceptare și Terapia prin angajament) definește scopul de a trăi în conformitate cu valorile cuiva ca o conceptualizare funcțională și comportamentală a aspectelor, parte a abordărilor de conștientizare și acceptare. Oamenii sunt deosebit de vulnerabili în zonele care sunt de cea mai mare valoare pentru ei, dar deschiderea către posibilitatea erorilor și dezamăgirii face ca experiența acestui lucru să fie completă.

## **5.3 Reglarea emoțională și răspunsul comportamental**

Pe baza celor mai recente studii (vezi Gratz et al. În Baer, 2010), o definiție de reglare emoțională poate fi centrată pe moduri adaptative de a răspunde la disconfortul emoțional, mai degrabă decât controlul emoțiilor sau atenuarea de activare emoțională. Se presupune că emoțiile reprezintă un fel de „Sistem de raportare la contingentele de mediu”, care a evoluat la om. Multe probleme emoționale apar, odată ce au fost activate, din eșec în stingerea sistemelor emoționale și a expresiilor lor, atunci când contextul se schimbă. Acest lucru se poate datora parțial diferențelor individuale, dar și modelelor mentale obișnuite de

reprezentare (imagini, obiecte mentale), a trecutului, prezentului și viitorului, creat independent de situații și care continuă să afecteze sistemul emoțional, care eșuează și discriminează reprezentările (deși importante) de fapte. O astfel de conceptualizare (Baer, 2010) evidențiază utilitatea reglării emoțiilor, definindu-l astfel: - conștientizarea, înțelegerea și acceptarea emoțiilor - capacitatea de a limita răspunsurile impulsive în urma emoțiilor negative, de ex se angajează într-un comportament intenționat - utilizarea flexibilă a strategiilor de modulare a răspunsurilor emoționale, fără disponibilitatea de a percepe emoții neplăcute, considerându-i parte din desfășurarea unor activități semnificative.

Această abordare consideră reglarea emoțională ca orice modalitate de răspuns adaptativ la emoții, indiferent de intensitate și reactivitate, care sunt frecvent asociate cu caracteristici temperamentale. Acestea nu ar trebui să împiedice reglementarea; de fapt, o persoană poate simți emoții și să fie reactivă, dar să nu arate nereglementat psihologic (diferență între reglarea emoțiilor și vulnerabilitatea emoțională temperamentală). Sunt apoi accentuate atitudinile și comportamentele care sunt mai mult sub control personal, deci mai util pentru reglementare. Această conceptualizare a reglării emoționale se suprapune cu mindfulness pentru observație și deschiderea către emoții. Angajamentul de a răspunde cu disponibilitate și conștientizare ar putea în multe cazuri să fie de folos, într-o formă mai adaptabilă, adică capabil să ofere mai mult cunoașterea mediului înconjurător, și în vederea unui răspuns mai eficient la stimuli sociali. Creșterea reglării emoționale trece printr-o mai mare conștientizare și claritate emoțională, și pentru dorința de a experimenta pe diferite componente ale răspunsurilor emoționale. De fapt, având în vedere că evaluarea emoțiilor poate genera răspunsuri emoționale secundare, precum jena sau rușinea, este previzibilă o atitudine de neclasificare, în care răspunsurile emoționale sunt luate pentru ceea ce sunt. Foarte frecvent percepția emoțiilor ca fiind inseparabile de răspunsul comportamental este un factor considerat relevant, atât de mult încât emoția și comportamentul rezultat este considerat a fi unul și același. În acest sens practica bazată pe mindfulness poate ajuta la distingerea dintre emoții și răspuns comportamental, într-un fel de decuplare a experiențelor senzoriale din auto-reprezentări narrative, care conțin amintiri și inferențe, care contribuie pentru a forma și păstra identitatea personală (Gratz și colab., în Baer, 2010). În cele din urmă, abordarea mindfulness și acceptarea propune o formă de expunere controlată la senzații și emoții dureroase, prin antrenament la observarea detașată și relaxată, dezvoltând capacitatea de exprimare. Puține studii au explorat relația dintre intervențiile bazate pe mindfulness și reglare emoțională. Numai datorită instrumentelor de măsurare recente, a fost posibil să se

examineze potențialul rol de mediator al reglării emoționale ca mecanism de schimbare în practicile de atenție și acceptare.

#### **5.4 Conștientizarea și suferința psihologică**

În acest capitol au fost trecute în revistă până acum câteva aspecte care aduc în discuție suferința psihologică relațională și intervenții bazate pe practici de conștientizare emoțională și mentală, caracterizate prin abordări și obiective diferite.

Trebuie remarcat faptul că a ne limita doar la sfera psihică este în mod inerent slab și artificial, cât de nerealist este să separăm clar bunăstarea fizică de cea mentală, după cum a arătat experiența de pionierat a MBSR din Kabat-Zinn, desfășurată în spitale de boli cronice.

##### **5.4.1 Tulburări de anxietate**

Sănătatea nu depinde de eliminarea nivelurilor normale de suferință, ci de capacitatea de a le susține (conceptul de reziliență). În multe situații, anxietatea este inevitabilă, dar, în situațiile în care combinația particulară de simptome ia forma acută (atacuri de panică), efectele asupra persoanei devin incapacitante. În plus, atât absența simptomelor fizice (transpirație, dificultăți de respirație, palpitații, greață) sau psihologice (îngrijorare, frică) sunt anormale și neadaptative. Abordarea reducerii stresului bazată pe mindfulness (MBSR, Kabat- Zinn, 1994) a fost, de asemenea, utilizată cu succes pentru reducerea de simptome anxioase în grupuri de voluntari cu diverse patologii presupuse surse de anxietate. Autorii au subliniat natura non-cognitivă a utilizării și concentrarea asupra corpului, pe care se bazează intervenția, fără a stabili scopul de modifica sau restructura gândurile tulburătoare. Formele de intervenție caracterizate prin eterogenitatea lor (exerciții de yoga, meditație stând pe respirație, concentrare / scanare corporală) și participanții ar putea explora una dintre tehnicile disponibile.

##### **5.4.2 Depresie**

Eficacitatea tratamentului problemei clinice a depresiei majore, fie datorită terapiei cognitive bazate pe munca lui Aaron T. Beck sau terapiei interpersonale (IPT), nu a rezolvat riscul crescut de recidive depresive. Notând tipul de amintiri autobiografice, asociate cu relatarea senzațiilor trăite în prezența stimulilor depresivi, a fost dezvoltat un indicator al „conștientizării metacognitive”. Unele rezultate preliminare au arătat că participanții au folosit anumite abilități, cum ar fi abilitatea de a accesa un domeniu diferit metacognitiv,

astfel încât să nu se identifice cu gândurile negative, să schimbe relația cu cogniții și emoții (Teasdale și colab., 2000). La un alt nivel, rațiunea pentru utilizarea mindfulness în astfel de cazuri este legată de rolul rumațiilor, forme reactive care includ folosirea de gânduri negative persistente despre sine și despre cum ar trebui să fie persoana.

Există dovezi ale efectelor pozitive ale mindfulness în reducerea rumațiilor depresive, într-o măsură mai mare decât alte tipuri de tratament. Practicile de conștientizare induc o descentralizare în raport cu fiecare experiență ulterioară, incompatibilă cu „reacțiile în lanț” emoționale. Dacă rumațiile depresive nu mai primesc o atenție reactivă care să le permită extinderea, modificările ulterioare ale dispoziției vor fi prevenite (vezi Segal și colab., 2002, p. 75).

### **5.4.3 Traume**

Sunt experiențe traumatice din trecut, care reapar intruziv sub formă de amintiri foarte vii, ele reprezintă un eveniment comun, dar și un stimul pentru utilizarea antrenamentului în mindfulness, pentru instructori și practicieni. De exemplu, atunci când atenția deliberată este mutată către diferitele părți ale corpului (exercițiu de scanare corporală), poate determina o anestezie ușoară autoindusă. Prin integrarea mindfulness-ului cu alte forme de explorare și sprijin mai deschis individului, tehnicile de modulare a atenției sunt propuse cu prudență; acestea vizează respirația, în loc să o concentreze asupra materialului traumatic. De exemplu, în cazurile de tendințe de autovătămare, antrenamentul gradual de mindfulness a crescut în multe cazuri capacitatea de a face față, pregătind oamenii pentru explorarea interioară ulterioară (Mace, 2008). Autocompasiunea este definită ca un sentiment de grijă și bunățate față de sine. Dovezile actuale sugerează o corelație pozitivă între starea de atenție și nivelul de autocompasiune, care este corelat cu reziliența (Chiesa, et. al., 2014). Scopul metodei este în esență de a promova o atitudine de deschidere, în loc de aversiune, lucrând în așa fel încât să fie lăsat spațiu tuturor componentelor experienței, fără a atribui un rol copleșitor amintirilor de temut. Precauțiile practice includ și construcția treptată a factorilor cu toleranță protectoare la disconfort (reziliență), într-o relație de ajutor care oferă momente adecvate pentru dialog și discuție, înainte de concentrare, prin intermediul mindfulness, asupra senzațiilor senzoriomotorii ale corpului legate de zonele lezate sau traumatizate. Într-adevăr, este comun pentru traumele trecute, care au fost tratate prin suprimarea lor, să fie reactivate în memorie cu exerciții care invită îndreptarea atenției către interior.

## **5.5 Promovarea resurselor în schimbare**

Are ca scop stimularea potențialului și resurselor personale ale unei persoane, în loc să acorde atenție numai la deficitul său (Seligman, et. al., 2000). În plus, se acordă o mare importanță la relațiile interpersonale și contextele de viață. Se pune accentul pe capacitatea de a depăși problemele și de a dezvolta părțile sănătoase ale persoanei.

### **5.5.1 Proces de reziliență**

Se dezvoltă în ultimul timp, conceptul de reziliență, adică capacitatea de a rezista la stres, de a exprima forme de adaptare funcțională în condiții nefavorabile. Aceasta este capacitatea oamenilor de a face față în mod satisfăcător adversității și de a ieși din ea întărit. Această competență vizează atât integritatea personală, cât și reducerea rezultatelor afective și emoționale în timpul evenimentelor traumatice (doliu, accidente situații grave) sau dificile și dureroase, mai ales dacă sunt prelungite în timp (dizabilitate, durere cronică). Cunoașterea mecanismelor care permit prevenirea și depășirea fără probleme a acestor dificultăți este un pas în direcția de a le putea folosi când este necesar (Cyrulnik, et al., 2005). Înfruntarea și gestionarea situațiilor face parte din sarcinile multiple ale dezvoltării unei ființe umane. Conceptul de reziliență este legat de cel de adaptabilitate activă, determinată schematic de interacțiunea dintre doi factori, care apar întotdeauna în combinație: pe de o parte, factorii de risc, pe de altă parte factorii de protecție, prezenți atât individual cât și în mediu. În general, se face referire la aceasta ca o abilitate foarte variată în care se pot afla zone încadrate de eficacitate crescândă, (trecând de la „evita”, la „a face față” și „a depăși”), care permit individului să trăiască cât mai bine diferite situații, pentru a-și optimiza resursele și pentru a obține sprijin din interacțiunea socială și de mediu. Schematic, putem indica principalele variabile ale acestor factori (Cyrulnik, et al., 2005)

Factori de risc individual de mediu:

- Stimă de sine scăzută
- Sărăcie
- Eșecul școlar
- Abuzuri
- Izolare socială
- Abandon
- Agresiune
- Comportamentele antisociale în familie



- Stilul de coping
- Densitate mare și degradare urbană
- Utilizarea substanțelor interzise.
- Dezastre naturale

#### Factori de protecție individuală și de mediu

- Temperament deschis la relații sociale
- Sprijin afectiv și social
- Autonomie
- Armonia familiei
- Încrederea personală
- Implicarea în grup
- Abilitate bună de a stabili obiective
- Sisteme de credințe

Trebuie remarcat faptul că conceptul de reziliență ia în considerare în primul rând rezultatele, descriind modul în care acești factori sunt abordați de oameni și context, examinând mai mult procesul dinamic (și posibilele intervenții asupra acestuia) în care persoana intră în evenimente, care măsoară și echilibrează gradientul de risc. Printre multele aspecte ale acestui construct multideterminat, cercetătorii și clinicienii au încercat să înțeleagă ce caracteristici psihologice (pe lângă cele de mediu) sunt deținute de persoanele care exprimă calități speciale de reziliență.

Potrivit studiilor care sunt interesate să investigheze relația dintre reziliență și trăsăturile de personalitate (Costantino, M. A. și Camuffo, M., 2009), modelul subiectului adult identificat prezintă o inteligență generală bună, sentiment de eficacitate personală, nivel adecvat de stima de sine. Astfel de model de factori ar permite oamenilor rezilienți să reprezinte situații în sine într-un mod lucid, înzestrat cu sens, stabilindu-și obiective și știind să le atingă, într-un mediu în care există constrângeri semnificative de mediu. Este important de menționat că interacțiunea dintre factorii de risc și factorii de protecție nu este constantă, dar variază ca urmare a contextelor de mediu și individuale. Studiul resurselor și al proceselor de adaptabilitate pare să aibă, de asemenea, o importanță socială deosebită, în abordarea noilor urgențe. Ca toate abilitățile, reziliența poate fi învățată și prin intermediul consolidării

abilităților metacognitive (gânduri, în acest caz adaptative) și intervenția asupra tiparelor obișnuite legate de emoții (sănătate, durere, boală). Abilitatea de a face față evenimentelor stresante este influențată și de conștientizarea eficacității, de stilul cognitiv al explicării evenimentelor negative, prin caracteristici de personalitate mai mult sau mai puțin stabile (deschidere către experiență, extroversie), din determinare și responsabilitate, combinate într-un proces care se hrănește cu creșterea aptitudinilor în situații diferite. Noi oportunități, evenimente relevante, intervenții educaționale și psihologice apar adesea capabile să întărească acest aspect al autenticității umane. Două componente fundamentale ale acestui proces rezistent sunt evaluarea (evaluare) și coping, operațiuni implementate constant în fața unui eveniment. Evaluarea și adaptarea sunt părți ale procesului de reglare emoțională, construirea unei „baze interne sigure”. Emoțiile nu apar de nicăieri, ele sunt rezultatul modului în care sunt evaluați stimulii în relație cu persoana și modul în care răspunde la aceștia; la rândul lor, răspunsurile sunt evaluări ale stării ulterioare, într-un proces cognitiv-afectiv- mediu ai cărui termeni se influențează reciproc (Costantino et. al. 2009). Așa cum un individ poate ajunge să „creeze” evenimentele stresante (interne) care duc la o stare de disconfort, la fel se poate angaja în acordarea de spațiu intervenției mediatorilor care îl pot conduce la o schimbare psihologică. Mediatorii psihologici joacă un rol esențial în determinarea reacțiilor la stres; din acest motiv, orice intervenție care are ca scop consolidarea abilității în fața situațiilor problematice, va duce la creșterea în fața sarcinilor din ce în ce mai complexe, componente cruciale precum capacitatea de adaptare, locusul intern de control, nivelul de autoeficacitate și capacitatea de alegere (Malaguti, 2005). Principalii mediatorii psihologici pot fi identificați în aspirații, în valorile, în abilitățile personale, în sensul de identitate stabilă. Atenție specială merită acordată simțului coerenței, considerat epicentrul întregului sistem complex de răspunsuri psihologice disponibile al individului adult pentru a face față evenimentelor stresante din viață (Magrin, M.E., și colab., 2006). După cum va fi discutat mai jos, reziliența unui individ poate fi influențată pozitiv prin practici, cum ar fi mindfulness, care sporesc auto-reflexia și răspunsul conștient. Sinteza personală dintre acceptare și schimbare este promovată prin tehnici care tratează autodeprecierea persoanei și care, probabil, duc la dobândirea unei noi adaptabilități și creștere.

### **5.5.2 Perspectiva mindfulness**

Din multe dintre considerentele de mai sus, relația dintre practicile și procesele de conștientizare și reziliență par să fie prezente, un exemplu poate fi urmărit în intervențiile

MBSR pentru relaxare și reducerea stresului (Kabat-Zinn, 1994). Aceste abordări concentrează atenția asupra a ceea ce se întâmplă „aici și acum” (psihofizic, sau de mediu, sau ambele). Câteva observații preliminare au explorat timpii de recuperare în urma unui stimul emoțional și a unei ipoteze formulate de grupul Universității din Massachusetts (Kabat-Zinn, 1994), cei care sunt antrenați în mindfulness nu experimentează reacții minore emoționale, dar arată timpii de recuperare mai scurți pe nivelul de bază al indicatorilor psihofizici observați. În ceea ce privește abilitățile metacognitive, este important de subliniat diferența dintre conștientizarea metacognitivă, tipică pentru mindfulness și conceptualizarea folosită în BCT. Este posibil să ajungem să definim mindfulness ca o practică care vizează reconsiderarea evenimentelor negative într-un mod mai adaptativ (Girommi, în Segal et. al., 2002). Un alt exemplu semnificativ al conexiunii dintre factorii de reziliență și abordări bazate pe mindfulness poate fi găsită în programul de Terapie Comportamentală Dialectică (Linehan, 1993) și în sinteza dintre acceptare și schimbare, pe care o reprezintă elementul specific al metodei. Programul promovează tehnici care vizează realizarea unei bariere în calea „autoinvalidării” persoanei, cu scopul de a duce la construirea de noi capacități de adaptare, reziliență, receptivitate și interes în noi experiențe de creștere individuală. Potrivit unor autori, mindfulness trebuie considerată mai mult ca o stare, care nu este o trăsătură de personalitate (înclinația de a acționa într-o anumită manieră), întrucât manifestarea ei are loc, se menține în timp. În ceea ce privește studiile de conștientizare a trăsăturilor, acest lucru s-a dovedit corelat pozitiv cu bunăstarea psihologică la populațiile de tineri, de adulți și la adulții cu boli mintale. În acest sens, deși în contextul laborator, mulți cercetători, precum Richard Davidson (2010) și Richard Ryan (2003), au constatat o dezvoltare a rezistenței la stres, precum și o restabilire mai rapidă a bunăstării percepute, în urma experiențelor momentului stresant.

## **5.6 Concluzii**

În acest capitol am menționat aspecte ale abordării bazate pe mindfulness, în legătură cu stresul psihologic, care cu siguranță cer perspective suplimentare. În budismul clasic, dezvoltarea conștientizării în viața cuiva este asociată substanțial cu o dezvoltare etică, constând într-o „protecție” față de sine și apoi față de ceilalți (în termeni de răbdare, respingere a violenței, bunătate și compasiune). Această dezvoltare etică, care decurge și din conștientizarea unui destin comun și deci a unei intense interdependențe între oameni este esențială în orientarea conduitei, până la distincție între plăcut/util, pe de o parte, și neplăcut/dăunător, pe de altă parte. În alte cuvinte, din punct de vedere al tradiției, se simte

un anumit grad de dezvoltare etică necesar pentru maturizarea unei practici de mindfulness care nu este sterilă, ci rodnică pentru experiența umană (Gunaratana, 2002). De fapt, atenția și conștientizarea nu sunt deosebite, dar fac parte din orice stare de spirit discriminativă: chiar și un lunetist este atent la momentul prezent și conștient de starea lui! Mindfulness se poate dovedi eficient pentru reglarea emoțională și atenție și pentru promovarea pe termen lung sfârșitul unei perspective mentale care are ca scop aprecierea și valorificarea momentului prezent și implicațiile sale și să integreze fiecare aspect al experienței din viața unei persoane, într-o evaluare mai bogată, mai largă și mai conștientă a lumii și a existenței (Lutz și colab., 2008).

## **6. COMENTARIU, CONCLUZII ȘI PERSPECTIVE DE VIITOR**

Chiar dacă împrumutată din filozofiile milenare și tradițiile orientale, abordarea mindfulness poate avea multe de oferit lumii occidentale, în orice domeniu de aplicare. Mulți autori au sugerat necesitatea de a lua în considerare forme de conștiință dincolo de conceptualizările și măsurătorile obișnuite ale conștientizării, caracterizată de o bază esențial cognitivă (vezi de exemplu Bulli și Melli, 2010; Chiesa, 2011). În acest sens, mindfulness-ul este propus ca o orientare, o metodă și un set de ipoteze, care și-au demonstrat utilitatea în îmbunătățirea calității vieții multor oameni, în sfere diferite. Deși datele disponibile, pe baza a unei ample literaturi științifice recente (vezi de exemplu Mace, 2008; Segal, 2002; Baer,

2010), sunt promițătoare în diverse domenii (educațional, terapeutic, în relații de ajutor), rămâne multă muncă de făcut pentru a determina parametrii și mecanismele care permit realizarea unor rezultate experimentale consolidate, pornind de la constructe larg partajate. Kabat-Zinn notează cum definițiile actuale exprimă două concepții despre mindfulness, în conformitate cu orientări ale psihologiei occidentale moderne: una care o clasifică drept o întindere mai mult sau mai puțin stabilă; altul care o definește ca o atenție nejuducată asupra experienței momentului. În acest sens, trebuie considerat că aceste definiții probabil nu se exclud reciproc. Unele observații sunt în concordanță cu posibilitatea ca practicile repetate de mindfulness care vizează construirea unui nivel de conștientizare mentală, să poată promova, pe termen lung calitatea dispozițională a constructului. Practica mindfulness promovează deschiderea unei minți reflexive, conștiente, încrezătoare și

receptivă la experiențe noi, ușurează tensiunea cauzată de sentimentul forțat de a obține întotdeauna și în orice caz un rezultat, mai presus de toate reduce formele ineficiente și risipitoare de evitare și control rigid și automat, cu impact asupra corpului și comportamentului (Giommi, in Segal și colab., 2002). Dovezile actuale sugerează, de asemenea, existența unei asocieri inverse între comportamentele de conștientizare și evitare și intervențiile cu strategiile de coping bazate pe mindfulness.

Iată câteva evoluții viitoare care pot fi identificate:

- studiază modificările comportamentale, valorice, neuropsihologice care să însoțească practicile de conștientizare; de exemplu, prin măsuri de atenție, de percepție a schemelor corporale, a expresiilor emoționale, schimbări în perspectiva sinelui;
- extinde cercetările asupra corelațiilor neurobiologice ale mindfulness-ului, sau chiar a absenței sale (neconștientizare a gândurilor și emoțiilor); studii recente au identificat în rețeaua neuronală, o regiune a creierului care este activă atunci când creierul nu este angajat în activități legate de o sarcină și legate de conștientizarea de sine;
- alături de abordările actuale o metodă de cercetare calitativă, de exemplu prin utilizarea interviurilor aprofundate, structurate sau nu, pentru evaluarea conștientizării și specificul memoriei retrospective; bazat pe un mod mai flexibil de lucru, care ar putea scoate la lumină și studii noi aspecte ale proceselor psihologice asociate cu practicile de antrenament mindfulness.

În concluzie, orientarea către mindfulness în lumea occidentală a fost deja folosită de mult timp în domeniul clinic, ca metodă integrativă și alternativă pentru a răspunde la disconfort, la active mentale negative, la dezechilibre prezente sub diferite forme, datorită potențialului de a realiza un domeniu mai larg de conștientizare și o relație cu experiența internă și externă mai puțin confuză și mai conștientă. În ultimii ani, au fost raportate cazuri care par încurajatoare și asta a condus la un interes tot mai mare pentru acest mod de experiență. Evaluarea rezultatelor dintr-o perspectivă esențial funcțională și contextuală încurajează aplicarea în practici de ajutorare, în domeniile clinic și educațional-profesional, pentru a spori dimensiunile sănătății și pentru o îmbogățire a relațiilor dintre oameni.

## 7. Mindfulness, Respirație, Meditație și Exerciții

După cum am văzut în rândurile anterioare, practica de mindfulness se învâрте în jurul a două concepte fundamentale: cea a conștientizării și cea a concentrării. Conștientizarea nu este altceva decât capacitatea de a acționa cât mai focusat posibil, direcționând o privire punctuală, asupra a tot ceea ce faceți, spuneți, gândiți. Concentrarea este efortul pozitiv al minții care antrenează focusarea atenției către un obiect, într-un mod pur, fără interferența gândirii care este afectată de experiența trecută sau proiecțiile asupra viitorului.

Mindfulness este, așadar, o disciplină care vă învață să cultivați atenția într-un mod înțelept, sănătos și curat. Scopul este să vă cunoașteți pe voi înșivă și lumea din jurul vostru. Dacă creierul vostru rămâne ancorat la ceea ce se întâmplă în momentul prezent, mintea își poate exprima întregul potențial lucrând cu singurul material posibil, realitatea a ceea ce există în momentul prezent. Făcând acest lucru, mintea nu se obosește să alunge experiențe din trecut sau așteptări din viitor, nu se obosește să regrete, să sufere de incertitudine și confruntare, frustrare, anxietate și numeroasele emoții conflictuale pe care le generează viața de zi cu zi. A accepta să trăiți în momentul prezent nu înseamnă că vă abandonați trecutul și viitorul, ci că vă bucurați de ceea ce aveți în acel moment. Deschiderea către realitate fără distrageri este condiția indispensabilă pentru a vă înțelege pe voi înșivă și pe ceilalți, așa cum sunteți și să faceți din fiecare formă de suferință o experiență de deschidere, un motiv de contact cu dimensiunea profundă a vieții, fără teamă.

Așadar, Mindfulness este un antrenament bazat pe exerciții specifice care implică corpul și atenția și al căror scop este cultivarea obișnuinței de conștientizare pentru a obține o stare mentală mai predispusă la satisfacție și fericire. Un proverb tibetan spune: „nu există meditație ca atare, ci doar obișnuință cu ea”. Fraza ne face să înțelegem că Mindfulness nu este o practică statică, ci necesită energie, efort, timp, intenție, determinare, voință și disciplină. Astfel, folosim:

- corpul (acordând atenție respirației, anumitor zone specifice sau corpului în ansamblu, scanarea acestuia sau a unei părți la un moment dat);

- percepțiile simțurilor (tot ceea ce este colectat de simțuri, adică de auz, vedere, atingere, miros, gust) care oferă un răspuns fiziologic, fizic sau psihologic la ceea ce ne place, ceea ce nu ne place și ce ne trezește indiferență;
- emoții-formațiuni mentale (construcții mentale care urmează percepțiile simțurilor, cum ar fi furia, dorința, durerea, compasiunea);
- obiectele minții (ceea ce, într-un sens real sau abstract, trezește formațiuni mentale după ce sunt percepute de simțuri: vreau să posed ceva care îmi trezește dorința după ce ochii au înțeles frumusețea, este valabil pentru un obiect, dar și pentru o afecțiune).

Observarea acestui lanț de fenomene, privit în dinamica sa fizică și fără a exprima o judecată pozitivă sau negativă, pe termen lung promovează o stare de calm non-reactiv, un spațiu gol între eveniment și răspuns subiectiv care permite minții să înfrunte prezentul pentru ce este, fără a supraîncărca realitatea suferinței suplimentare derivată din gânduri, așteptări, rezistențe și judecăți.

Cel mai simplu mod de a începe să cultivați atenția conștientă este să vă observați propria respirație, deoarece este întotdeauna la îndemână, nu duce la judecăți sau atașamente; poate fi însă afectată de anxietate și stres. Ne putem concentra asupra aerului care intră și iese din nări; pe piept sau pe abdomen, care se umflă și se dezumflă în timpul inspirației și expirației. Inevitabil, mintea va tinde să se îndepărteze, reevocând poate un eveniment trecut, o problemă apărută la muncă sau proiectându-se asupra lucrurilor de făcut a doua zi. Chiar și aceste gânduri trebuie respectate pentru ceea ce sunt, suspendând judecata, gravitatea sau frustrarea pe care ar putea-o provoca („nici măcar nu pot sta liniștit cinci minute!” - este un gând frecvent la practicienii de Mindfulness). Cu răbdare, veți readuce mintea la respirație și corp, de câte ori este necesar. În general, cel mai ușor și răspândit mod de a cultiva atenția asupra respirației, mai ales atunci când abordați Mindfulness la început este meditația șezând. Aceasta este o practică de concentrare care are loc șezând. Este necesar să vă asumați o postură potrivită, pe un scaun sau pe o bancă de meditație sau pe sol, dacă este necesar, ajutat de o pernă zafu (pernă de meditație- dacă nu o aveți o puteți înlocui cu orice pernă). Respirația trebuie observată în dinamica sa esențială, așa cum apare, fără a încerca să o modificați. În același timp, corpul trebuie să fie păstrat în poziția aleasă fără rigiditate. Meditația așezată este deosebit de potrivită pentru atingerea stărilor de concentrare și calm. În plus, este ușor de pus în practică în orice moment și poate fi folosită chiar și pentru câteva minute: acasă, la birou, în timp ce studiați.

Practicând în mod obișnuit Mindfulness și având încredere în schimbarea pe care o generează, veți învăța să puteți cultiva conștientizarea atunci când priviți, ascultați, gândiți, vorbiți, gătiți, mâncați sau lucrați, în momente ușoare și dificile. De câte ori acționăm fără să ne oprim pentru a ne bucura de ceea ce facem? Până în prezent, interesul pentru protocoalele bazate pe Mindfulness este atât de răspândit, încât este dificil de enumerat competențele profesionale unde se poate aplica. Este o realitate zilnică în multe școli americane și europene, precum și orientale și o practică extinsă în contexte speciale extrem de stresante, cum ar fi închisorile, sportul competițional și munca performantă. Mindfulness, numit și „inima meditației budiste” antrenează atenția, conștientizarea fără judecată, compasiunea și înțelepciunea, astfel încât acestea să devină instrumente zilnice pentru a atinge seninătatea și un stil de viață mai sănătos, contracarant stresului și anxietății. Societatea contemporană este extrem de competitivă și din ce în ce mai solicitantă, amplifică percepția individuală a stresului cu dinamica sa de rutină. Crizele economice, invazia constantă a timpului liber datorită răspândirii mijloacelor de comunicare invazive (telefoane mobile, e-mail, tablete întotdeauna conectate), traficul, probleme de zi cu zi de gestionare a locuinței și a familiei sunt o sursă de stres. Mai mult decât atât, fiecare situație în care trebuie asumat un angajament ridicat, chiar și atunci când este pozitiv, crește încărcarea oboselii (o mutare, nașterea unui copil, o căsătorie sau o promovare la locul de muncă, cu toată presiunea și responsabilitatea pe care le implică).

A fi fericit și a fi conștient sunt sinonime. Mindfulness este abilitatea de a menține mintea și inima trează, până la punctul de a privi lucrurile cu claritate și fără judecată. Este ca și cum ai purta o pereche de ochelari și ai corecta un defect de vedere care estompează culorile din jur și confundă contururile lucrurilor: cum puteți deschide o ușă dacă nu puteți distinge mânerul de șurub? Și cum puteți găsi intrarea, dacă culoarea ușii și cea a peretelui se anulează reciproc?

Este începutul unei călătorii care îl conduce pe om spre libertate și înțelepciune. Conștientizarea animă sentimentul de dreptate, etica personală, arta, cultura și religia. Printre cele mai cunoscute exerciții de mindfulness este meditația clasică, cea în care, așezați pe o pernă, vă concentrați asupra respirației voastre și a senzațiilor corpului vostru. Vă puteți concentra pe respirație și vă puteți focaliza pe momentul prezent chiar și în timp ce faceți orice altă activitate zilnică. De exemplu, dacă stați la coadă la casă la supermarket, sau în mașină în trafic sau chiar la pupitrul din fața computerului, luați-vă un moment doar pentru voi.



Concentrați-vă pe o zonă a corpului unde puteți simți ușor senzațiile respirației. Simțiți răcoarea aerului care intră și căldura aerului care iese. De fiecare dată când vine un gând (și este inevitabil să se întâmple), reveniți cu atenția asupra respirației. Nu vă faceți griji dacă mintea dvs. continuă să rătăcească printre o mie de griji, programe sau idei. Este normal să fie așa. Dar, ori de câte ori observați acest lucru, reveniți la respirația voastră. Câteva minute din acest exercițiu simplu este deja eficient pentru a vă face să vă simțiți mai conectați și relaxați.

#### **a. Exerciții de mindfulness pentru anxietate**

Mindfulness și exercițiile sale contribuie deja în sine la reducerea anxietății, stresului, depresiei și problemelor legate de dispoziție. Există totuși unele care sunt specifice pentru a vă reconecta. Unul dintre aceste „exerciții de atenție” deosebit de simple și eficiente este următorul: Alegeți o acțiune pe care o faceți în fiecare zi. De exemplu: faceți un duș. Este important să stabiliți o intenție, adică să decideți a priori pe ce activitate să vă concentrați și să vă angajați să o respectați. Stabiliți că veți efectua acea acțiune cu conștientizare și concentrându-vă pe senzațiile corpului vostru. De exemplu, Când intrați în baie „simțiți” mâna care întoarce mânerul ușii, scoate-ți hainele încet și simțiți diferența de temperatură când sunteți dezbrăcați. Simțiți apa care vă curge pe corp, apreciați căldura, mirosiți parfumul gelului de duș. Cufundați-vă complet în ceea ce vi se întâmplă cu voi și cu corpul vostru.

#### **b. Explorare corporală (scanare corporală)**

Poate fi practică prin concentrarea asupra corpului în ansamblu, revizuirea diverselor părți prin exercițiul de scanare a corpului. În acest caz, atenția conștientă se sprijină pe întreg corpul. Această tehnică este construită pe temelia yoga nidra, o practică de yoga bazată pe realizarea unei stări de relaxare profundă, similară cu momentul dintre trezire și somn. În yoga nidra, corpul atinge o stare de calm, în timp ce atenția profundă este alertă, dar complet îndreptată spre introspecție, ca în cazul meditației samadhi, care este tocmai o concentrare interiorizată. Chiar dacă la început este realizată pentru a spori conștientizarea, la fel ca și cu un mușchi în antrenament, atunci când este practică în mod constant, scanarea corporală induce o relaxare completă și regenerare atât din punct de vedere fizic cât și mental și emoțional. În același timp, va fi dezvoltată capacitatea penetrantă a minții: o capacitate de atenție în creștere, lucidă și punctuală.

### **c. Hatha Yoga**

Un alt mod în care Mindfulness poate fi practicat este Hatha Yoga, o ramură a Yoga bazată pe dezvoltarea forței și rezistenței fizice prin posturi și exerciții specifice. Prin atenția comună asupra respirației și a momentului actual, se realizează o aliniere armonioasă între minte și corp. Hatha Yoga susține dezvoltarea acceptării complete a corpului și a emoțiilor legate de acesta și stimulează voința. Sentimentul de bunăstare pe care corpul îl obține dintr-un exercițiu fizic țintit, delicat, dar eficient.

### **d. Exerciții de respirație**

Învățați să meditați, concentrându-vă pe respirația voastră și golind mintea de gânduri inutile, este cel mai eficient mod de conștientizare. Mulți dintre noi nu trăim în momentul prezent, suntem consumați de amintiri din trecut și de griji pentru viitor. Dar când medităm și ne concentrăm toată atenția asupra respirației noastre, ne forțăm mintea spre prezent, deoarece respirația nu poate exista decât în momentul prezent. Cu o practică repetată, această simplă tehnică ne va întări „mușchiul conștientizării”, pentru a aduce mai ușor atenția în zilele noastre, chiar și atunci când nu medităm activ.

### **e. Verificați-vă postura (Padmasana)**

O zi întreagă, încercați să fiți constant conștienți de postura pe care o adoptați. Indiferent dacă stați culcat sau în picioare, concentrați-vă toată atenția asupra corpului vostru. Această tehnică are un efect imediat în restabilirea conștientizării voastre despre prezent. Scopul este pur și simplu să fiți conștienți de senzațiile pe care le experimentează corpul aici și acum - presiunea canapelei, pământul de sub picioare sau o adiere blândă pe pielea voastră.

Învățați să „scanați” pur și simplu corpul de sus în jos și observați ce senzații trec prin el. Trebuie doar să o faceți un minut sau două, apoi să vă întoarceți atenția spre orice sarcină pe care o îndepliniți. Scopul este să încercați să observați postura și senzațiile pe care aceasta vi le transmite cât mai des în timpul zilei.

### **f. Bucurați-vă de așteptarea la o coadă!**

Când sunteți la coadă (la oficiul poștal, la bancă sau chiar în timp ce așteptați lumina verde la semafor), încercați să nu vă gândiți prea mult la destinația finală, ci bucurați-vă de momentul de așteptare. Concentrați-vă toată atenția asupra corpului vostru și asupra mediului care îl înconjoară în acel moment. Observați oamenii din jurul vostru și profitați de ocazie

pentru a inspira adânc și pentru a elibera orice tensiune care vă poate împiedica să vă bucurați de zi.

#### **g. Opriți muzica**

Multora dintre voi vă place să ascultați muzică în timp ce lucrați, conduceți, vă antrenați sau faceți treburile casnice. Însă, fără să vă dați seama, aceasta ar putea de fapt să devină o altă distragere pentru mintea voastră și să se transforme într-un obstacol în calea dezvoltării oricărei conștientizări a momentului prezent. Muzica ar putea fi modul vostru de a evada din realitate sau de distracție. Dar când sunteți conștienți de voi înșivă și exersați corect atenția, este necesar să nu vă distragă muzica. Dacă vă aduceți cu adevărat concentrarea la sarcina în care sunteți implicați, atunci puterea dezvoltată de conștientizarea voastră va produce o fericire și liniște care există în mod natural în mintea voastră. În acest fel, fericirea voastră va fi stimulată din interior, fără a fi nevoie să o căutați în stimuli externi.

#### **h. Mutarea tonului de telefon pe modul silențios**

De ce eliminarea tonului de apel de pe telefon este o practică de conștientizare și vă va schimba relațiile cu ceilalți? În general, când sunteți alături de familie sau prieteni, tindeți să vă pregătiți mental, pentru că vă așteptați să ascultați aceeași poveste veche pe care o cunoașteți deja de ani buni. Sau, când sunteți acasă pentru activitățile voastre zilnice, este posibil să ascultați partenerul sau pe copiii voștri doar în trecere. În general, rareori acordăm atenția noastră maximă celorlalți. Dar a trăi o viață conștientă înseamnă a fi pe deplin prezent cu toate și cu toți, în special cu oamenii de care vă pasă cel mai mult.

Mutarea tonului de telefon pe modul silențios sau oprirea televizorului vă permite să îi urmăriți cu adevărat și să ascultați ce spun membrii familiei voastre. A fi conștient de ceilalți înseamnă a fi atent, a asculta cu adevărat ceea ce spun. Când sunteți prezenți pe deplin cu persoanele cu care interacționați și îi tratați cu conștientizare, situația devine intimă, sacră, specială. Așa că data viitoare când sunteți în compania cuiva, fie că este vorba de un coleg, prieten sau membru al familiei, acordați-le atenția deplină. Vă asigur că veți observa diferența imediat.

#### **i. Privește, ascultă, simte**

Ocazional, provocați-vă să găsiți cinci lucruri care fac parte din experiența voastră prezentă. În primul rând, luați în considerare primele cinci lucruri din raza voastră vizuală.

Nu trebuie să fie neapărat interesante: ar putea fi o masă, o ceașcă, un covor sau o farfurie în fața voastră. Scopul este pur și simplu să aduceți conștientizarea deplină la momentul prezent. Apoi notați cinci lucruri pe care le puteți asculta. Continuați să ascultați până când ați distins cinci sunete diferite. În cele din urmă, notați cinci lucruri pe care le puteți încerca cu corpul vostru. Ar putea fi presiunea canapelei, materialul hainelor voastre, o adiere ușoară, o tensiune în gât sau aerul pe care îl respirați pe nări. Lăsați-vă mintea să rătăcească în momentul prezent, savurați senzația pe care tocmai ați cultivat-o și rămâneți cufundați în ea atât timp cât doriți.

#### **j. Meditați în timp ce mergeți**

Meditația nu trebuie să fie ceva ce facem doar atunci când stăm pe pământ sau pe o pernă. Este o tehnică simplă, care necesită acordarea atenției mișcării picioarelor, pe măsură ce vă deplasați. În mod tradițional, meditația în mers se efectuează foarte lent, pentru a vă concentra pe fiecare mișcare și senzație. Viteza nu echivalează cu abilitatea sau priceperea. De fapt, cu cât mergeți mai încet, cu atât concentrarea va fi mai bună. În viața de zi cu zi nu veți putea să mergeți cu aceeași lentoare cu care mergeți în timpul meditației și nu va trebui să vă etichetați mental mișcărilor (deci nu este necesar să vorbiți), ci să exersați această tehnică vă poate ajuta să dezvoltați o mai bună conștientizare a corpului și a mișcărilor acestuia.

#### **k. Transformați cotidianul banal în ceva sacru**

Doar pentru că trebuie să faceți treburi în jurul casei nu înseamnă că aceste sarcini trebuie să fie plictisitoare și neinteresante. Puteți transforma aceste activități în practici de conștientizare încetinindu-le și acordându-le un nivel diferit de atenție. Thich Nhat Hanh, profesor budist, călugăr și nominalizat la Premiul Nobel pentru pace, a comentat despre spălarea vaselor: „În opinia mea, ideea că spălarea vaselor este neplăcută poate apărea doar atunci când nu o faci. Odată, în timp ce stăteam în fața chiuvetei, cu mânecele rulate în sus și mâinile cufundate în apa caldă, am observat că nu este atât de rău. Am fost pe deplin conștient de apă și de fiecare mișcare a mâinilor mele”.

#### **l. Respirație conștientă**

Este un exercițiu care se poate face în picioare sau în șezut, oriunde și oricând. Nu trebuie decât să rămâneți nemișcat și să vă concentrați asupra respirației doar un minut. Începeți să respirați și să expirați încet. Un ciclu de respirație ar trebui să dureze aproximativ

6 secunde. Inspirați pe nas și dați aerul afară pe gură, lăsați respirația să curgă fără efort în corp și în afara corpului vostru. Lăsați gândurile să curgă un minut. Nu vă gândiți la lucrurile pe care încă trebuie să le faceți în timpul zilei și nu vă gândiți la planurile vieții voastre. Pur și simplu, stați un minut fără să vă gândiți la nimic altceva decât la respirația voastră.

Concentrați-vă asupra respirației cu atenție specială. Observați senzația aerului care intră în corp și vă umple de viață, simțiți energia care se disipează. Și dacă credeți că nu puteți medita, trebuie să știți că sunteți deja la jumătatea acestui exercițiu. Dacă v-ați simțit mai bine, relaxați, calmi și încărcăți, încercați să creșteți treptat timpul de la unu la cinci minute, veți beneficia de efectele pe termen lung ale acestei practici calmante.

### **m. Observarea**

Acest exercițiu de Mindfulness este simplu, dar incredibil de puternic. Acesta a fost conceput pentru a vă conecta cu frumusețea mediului natural, ceva ce este ușor de ratat atunci când, de exemplu, călătoriți cu mașina sau alergați pentru a nu pierde metroul. Alegeți un obiect natural în mediul care vă înconjoară și concentrați-vă să-l priviți timp de un minut sau două. Aceasta ar putea fi o floare, o insectă, dar și nori sau luna. Nu faceți nimic, decât să observați ceea ce priviți. Relaxați-vă în armonie atât timp cât vă oferă concentrarea. Priviți obiectul ca și cum l-ați vedea pentru prima dată, cu curiozitate. Explorați vizual fiecare aspect al formei sale și lăsați-vă consumați de prezența sa.

### **n. Conștientizare**

Este unul dintre exercițiile Mindfulness concepute pentru a cultiva o mai mare conștientizare, aprecierea activităților simple zilnice și a rezultatelor obținute cu propria forță. Gândiți-vă la ceva care vi se întâmplă în fiecare zi de mai multe ori, cum ar fi să deschideți o ușă, de exemplu. În momentul în care atingeți mânerul pentru a deschide ușa, opriți-vă pentru o clipă și încercați să fiți conștienți de locul în care vă aflați, cum vă simțiți în acel moment (frustrat pentru că întârziati la serviciu sau fericiți pentru că plecați să luați o gură de aer?) și unde va duce acea ușă. De asemenea, vă puteți gândi la momentul în care porniți calculatorul pentru a începe să funcționeze. Luați un moment pentru a vă aprecia mâinile care vă ajută să efectuați acest proces și creierul care vă ajută să înțelegeți cum să utilizați dispozitivul. Faceți-vă timp pentru a vă opri și a cultiva conștientizarea în mod corespunzător a ceea ce faceți și fiți recunoscători pentru modul în care toate acestea fac parte din viața voastră.

#### **o. Ascultarea**

Acest tip de exercițiu de Mindfulness a fost conceput pentru a asculta fără să judecăm. Conștientizarea ne permite să ascultăm fără preconcepții. Selectați o melodie pe care nu ați ascultat-o niciodată. Puteți căuta în biblioteca voastră muzicală, sau puteți schimba postul de radio până găsiți o melodie care nu vă este cunoscută. Închideți ochii și puneți-vă căștile. Încercați să nu vă implicați și să nu judecați muzica după titlu sau numele de artist înainte de a începe melodia. Pierdeți-vă în sunete pe durata cântecului, explorați fiecare aspect. Și chiar dacă muzica nu este pe placul vostru la început, dați drumul la sentiment și bucurați-vă de conștientizarea ritmului și a cuvintelor.

#### **p. Implicare**

Ce înseamnă? Vă voi da un exemplu. Există întotdeauna ceva ce trebuie să faceți în fiecare zi, spălând vasele de exemplu. În loc să le spălați rapid și să terminați cu nerăbdare, pentru a merge mai departe și a face altceva, faceți-vă un obicei și bucurați-vă de moment, chiar dacă este o sarcină neplăcută. Sau, dacă vă curățați casa, acordați atenție fiecărui detaliu. Creați o experiență nouă notând fiecare aspect al acțiunilor voastre. Simțiți mișcarea când măturați podeaua, simțiți mușchii care sunt folosiți pentru a muta vasele de la chiuvetă la dulap, inventați un mod mai creativ și mai eficient de curățare a geamurilor. Ideea este să vă concentrați pe creativitatea voastră și să descoperiți noi experiențe în cadrul unei sarcini de rutină.

Așa că, în loc să vă gândiți constant la terminarea sarcinii, fiți conștienți de fiecare pas și cufundați-vă complet în activitatea pe care o desfășurați. Lăsați-vă corpul, mintea și spiritul să se întâlnească pentru a vă bucura și a vă distra chiar și în timpul lucrului în gospodărie!

#### **q. Aprecieri**

Gândiți-vă la 5 lucruri din ziua voastră, pe care de obicei nu le observați. Acestea pot fi obiecte sau persoane, pe care le alegeți. Folosiți un caiet pentru a scrie cele 5 lucruri până la sfârșitul zilei. Ideea acestui exercițiu este recunoștința și aprecierea lucrurilor aparent ne semnificative din viață. Acestea sunt lucruri care vă susțin existența, dar pe care le luați adesea de la sine. Câțeva exemple? Electricitatea, poștașul care livrează poșta în fiecare zi, hainele care vă țin de cald iarna și vă oferă prospețime vara, nasul care vă permite să simțiți mirosul florilor și parfumul pâinii proaspăt coapte, urechile care vă permit să auziți sunetul păsărilor etc.

Știți cum funcționează aceste lucruri? V-ați oprit vreodată să vă gândiți cum aceste lucruri sunt un avantaj pentru viața voastră și pentru ceilalți? V-ați gândit vreodată cum ar putea fi viața voastră fără aceste lucruri? V-ați oprit vreodată să observați detaliile? V-ați gândit vreodată că relația dintre aceste lucruri joacă un rol interconectat în funcționarea Pământului? Dacă nu ați făcut-o până acum, este momentul să începeți.

#### **r. Mâncați conștient**

Chiar și prânzul sau cina pot fi momente potrivite pentru exerciții de Mindfulness. Dar în loc să încercați să meditați cât timp mâncați, încercați să conștientizați încă de la primele mușcăături ale fiecărei mese sau gustări. Acordați atenție experiențelor senzoriale, consistenței, gustului, mirosului, aspectului mâncării și sunetelor care se produc atunci când mușcați.

#### **s. Pauză conștientă**

De câte ori se întâmplă să fiți într-o pauză de masă la serviciu și, în loc să vă bucurați de pauză, să începeți să verificați e-mailurile? Dacă ați procedat așa, încercați ca de acum înainte, ca atunci când vă luați o pauză, să fiți cu adevărat în pauza. Folosiți conștientizarea, pentru a oferi creierului vostru o adevărată pauză, în loc să umpleți fiecare spațiu mic al zilei voastre cu un exces de productivitate.

#### **t. Oxigenoterapie**

Atenție la senzația de aer pe pielea voastră, timp de 10-60 de secunde. Este un exercițiu de Mindfulness care poate fi îmbunătățit, atunci când purtați o cămașă cu mâneci scurte, astfel încât pielea să fie expusă la aer.

Conștientizarea mediului din jur este o practică, care vă ajută să faceți față gândurilor și emoțiilor negative care vă provoacă stres și anxietate în viața de zi cu zi. Cu exerciții de Mindfulness, învățați să nu fiți influențați de experiențele voastre trecute și să nu vă temeți de evenimentele viitoare. Veți putea face față provocărilor vieții într-un mod clar, afirmativ și calm. În plus, veți dezvolta o mentalitate pe deplin conștientă, care vă eliberează de captivitatea modelelor de gândire inutile și de auto-limitare și vă va permite să fiți pe deplin conștienți și prezenți, concentrându-vă pe emoții pozitive.

## Bibliografie

- Assagioli, R. (1965). *Psychosynthesis: a Manual of principles and Techniques*. New York: Research Foundation (trad. It. *Principi e Metodi della psicosintesi terapeutica*, Astrolabio, Roma, 1973).

- Baer, A. Ruth (2010). *Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients*. New Harbinger Publications, Inc. (trad. it. *Come funziona la mindfulness. Teoria, ricerca, strumenti*, Raffaello Cortina, Milano, 2012).

- Bishop, Scott R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, Nicole D., Carmody, J., et al. (2004). *Mindfulness: A Proposed Operational Definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 3, 230-241.

- Brown, K.W. e Ryan, R.M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 4, 822-848.

- Bulli, F. e Melli, G. (2010). *La psicoterapia cognitivo-comportamentale tra passato presente e futuro*. In Bulli, F. e Melli, G. (a cura di), *Mindfulness & Acceptance in psicoterapia: la terza generazione della terapia cognitivo - comportamentale* (pp. 16-34). Firenze: Eclipsi.

- Capra, F., (1982). *Il Tao della fisica*. Milano: Adelphi.

- Carriochi, J., Bilich. L., e Godsell C. (2012). *La flessibilità psicologica nell'Acceptance and Commitment Therapy*. In Baer, A. Ruth (a cura di), *Come funziona la mindfulness. Teoria, ricerca, strumenti* (pp. 49-72). Milano: Raffaello Cortina.

- Chiesa, A., Calati, R., Serretti, A. (2011). *Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings*. *Clinical Psychological Review*, 31, 449-464.

- Chiesa, A. (2013a). *The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues*. *Mindfulness*, 4, 255-268.



- Chiesa, A., Serretti, A., Jakobsen, Janus C., (2013b). Mindfulness: top-down or bottom-up emotion regulation strategy? *Clinical Psychological Review*, 33, 82-96.
- Chiesa, A., Anselmi, R, Serretti, A. (2014). Psychological Mechanisms of Mindfulness-Based Interventions. *Holistic Nursing Practice*, 3-4, 124-148.
- Costantino, M. A. e Camuffo, M. (2009). Trasformazioni del concetto di resilienza e ricadute nella pratica. *R & P*, 25, 57-64.
- Cyrulnik, B. e Malaguti, E., (a cura di) (2005). *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*. Trento: Erickson.
- Crane, R., (2009). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy. Distinctive Features*. London & New York: Routledge.
- Darley, J., Glucksberg, S., e Kinchla, R. (1993). *Psicologia*. Hempstead: Prentice Hall International, Bologna: Il Mulino.
- Davidson, Richard J. (2010). Empirical Exploration of Mindfulness: Conceptual and Methodological Conundrums. *Emotion*, 10, 1, 8-11.
- Didonna, F. (a cura di). (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer.
- Einstein, A. (1959). *Il significato della relatività*. Torino, Boringhieri.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New Jersey: Lyle Stuart (trad. it. *Ragione ed emozione in psicoterapia*, Astrolabio, Roma, 1989).
- Epstein, M. (2000). *Psychoterapy without the Self: a Buddhist Perspective*. New Heaven & London: Yale University Press (trad. It. *Psicoterapia senza l'io: una prospettiva buddhista*, Ubaldini, Roma, 2008).

- Giommi, F., Introduzione (ed. it. 2006). In Segal, Zindel V., Williams, J. Mark G. e Teasdale, John D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford (trad. It. *Mindfulness: al di là del pensiero, attraverso il pensiero*, Bollati Boringhieri, Torino, 2006).
  
- Gratz, K. L. e Tull, M. T., (2012). *La regolazione emozionale*. In Baer, A. Ruth (a cura di), *Come funziona la mindfulness. Teoria, ricerca, strumenti* (pp. 103-128). Milano: Raffaello Cortina.
  
- Gunaratana, B.H. (2002). *Mindfulness in plain English*. Boston: Wisdom Publications.
  
- Hahn, Thich N., (1992). *Trasformarsi e guarire. Il Sutra sui quattro fondamenti della consapevolezza*. Roma: Ubaldini.
  
- Hahn, Thich N., (1993). *La pace è ogni passo. La via della presenza mentale nella vita quotidiana*. Roma: Ubaldini.
  
- Hamilton, Nancy A., Kitzman, H., Guilotte, S. (2006). *Enhancing Health and Emotion: Mindfulness as a Missing Link Between Cognitive Therapy and Positive Psychology*. High Beam Research, Springer Publishing Company.
  
- Hayes, S., Follette, V., (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford.
  
- Kabat-Zinn, J., (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness*. New York:Dell (trad. it. *Vivere momento per momento*, Corbaccio, Milano, 2005).
  
- Kabat-Zinn, J., (1994). *Wherever You Go, There You Are*. (trad. It. *Dovunque tu vada ci sei già*, Corbaccio, Milano, 1996).
  
- Kristeller, L., (2010). *L'impegno spirituale*. In Baer, A. Ruth (a cura di), *Come funziona la mindfulness. Teoria, ricerca, strumenti* (pp. 149-178). Milano: Raffaello Cortina.

- Kozasa, E., Sato, J., Lacerda, S., Barreiros, M., Radvany, J., Russell, T., et al. (2012). Meditation training increases brain efficiency in an attention task. *Neuroimage*, 59, 745-749.
  
- Linehan, M., (1993). *Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press (trad. it. *Trattamento cognitivo-comportamentale del disturbo borderline*, Raffaello Cortina, Milano, 2001).
  
- Lutz, A., Slagter, H.A., Dunne, J.D., Davidson, R.J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Science*, 12, 4, 163-169.
  
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and Mental Health: Therapy, Theory and Scienze*. London & New York: Routledge (trad. It. *Mindfulness e salute mentale*, Ubaldini, Roma, 2010).
  
- Maffei, C. (2010). La mindfulness. Dalla tradizione alla ricerca empirica. In Baer, A. Ruth (a cura di), *Come funziona la mindfulness. Teoria, ricerca, strumenti* (pp. VII-XII). Milano: Raffaello Cortina.
  
- Magrin, M.E., Scignaro, M., e Viganò, V. (2006). Fattori di resilienza e benessere psicologico. *Psicologia della Salute*, 1, 13-16.
  
- Malaguti, E. (2005). Articolazioni teoriche sulla resilienza. In Cyrulnik, B. e Malaguti, E., (a cura di) (2005). *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*. (pp. 79-102). Trento: Erickson.
  
- Maslow, A. H., (1971). *Verso una psicologia dell'essere*. Roma: Astrolabio-Ubaldini.
  
- Rainone, A. (2012). La Mindfulness: il non-fare, l'accettare e il fare consapevole. *Cognitivismo Clinico*, 9, 2, 135-150.
  
- Rogers, C. (1970). *La terapia centrata sul cliente: Teoria e ricerca*. Firenze: Martinelli.
  
- Sauer, S. e Baer, R. (2010). Mindfulness e decentramento. In Baer, A. Ruth (a cura di), *Come funziona la mindfulness. Teoria, ricerca, strumenti* (pp. 23-48). Milano: Raffaello Cortina.

- Segal, Zindel V., Williams, J. Mark G. e Teasdale, John D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford (trad. It. *Mindfulness: al di là del pensiero, attraverso il pensiero*, Bollati Boringhieri, Torino, 2006).
  
- Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14.
  
- Siegel, D. (2011). *Mindsight*. (trad. it. *La nuova scienza della trasformazione personale*, Milano: Raffaello Cortina)
  
- Tarantino, N., Lamis, D.A., Ballard, E.D., Masuda, A., Dvorak, R.D. (2014). *Parent-child conflict and drug use in college women: a moderated mediation model of self-control and mindfulness*. *Journal of Counseling Psychology*, 14, 3.
  
- Taylor, V. A., Deneault, V., Grant, J., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S. et al. (2012). *Impact on meditation training on the default mode network during a restful state*. *Scan*, 8, 4-14.
  
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M., Ridgeway, V.A., Soulsby, J.M. e Lau, M.A. (2000). *Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy*. *Journal of Consultant and Clinical Psychology*, 68, 4, 615-623.
  
- Tomassini, M. (a cura di). (2012). *La cura della consapevolezza: teorie e pratiche della mindfulness*. Milano: Tecniche Nuove.
  
- Treadway, M.T. e Lazar, S.W. (2012). *Meditazione e neuroplasticità. Usare la mindfulness per cambiare il cervello*. In Baer, A. Ruth (a cura di), *Come funziona la mindfulness. Teoria, ricerca, strumenti* (pp. 73-102). Milano: Raffaello Cortina.
  
- Wallace, B. Alan (2006). *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*. Sommerville, MA: Wisdom Publications (trad. It. *La rivoluzione dell'attenzione*, Ubaldini, Roma, 2008).

- Williams, J. Mark. G. (2010). Mindfulness and Psychological Process. *Emotion*, 10, 1, 1-7.
  
- Wilson, K., Sandoz, E. K., Flynn, M. K., Slater, R. M., e DuFrene T. (2012). Comprensione, valutazione e trattamento dei processi valoriali. In Baer, A. Ruth (a cura di), *Come funziona la mindfulness. Teoria, ricerca, strumenti* (pp. 73-102). Milano: Raffaello Cortina.
  
- Zajonc, A. (a cura di). (2004). *The New Physics and Cosmology: Dialogues with the Dalai Lama*, New York:Oxford University Press.



Programul Erasmus+, KA2, Educație și formare profesională - Cooperare pentru inovare și schimb de bune practici - Parteneriate strategice pentru educație și formare profesională



**I.I.A.P.H.S. - ITALY**



**OPEI - CYPRUS**



**FIT EXPRESS INTERNATIONAL  
- ROMANIA**



**ZIVAC - ROMANIA**



**ORIENSYS - FRANCE**