

## **Proposta d'activitats de ioga i meditació (2024-2025)**

### **Segon semestre**

#### Proposta:

Activitats de ioga Kundalini i meditació adreçades als alumnes de la Facultat d'Economia i Empresa i obertes a alumnes de fora de la Facultat.

L'activitat està oberta també per a tot el professorat de la Facultat d'Economia i Empresa (o d'altres Facultats) i així com al PAS, sempre que indiquin prèviament per email la seva intenció d'assistir i sempre que quedin places (els alumnes tenen prioritat).

#### Activitat amb reconeixement: 1 crèdit acadèmic

A partir del segon semestre s'estabilitzen les tasques obligatòries a casa.

#### Horari (excepte festius):

Grup 1 : tots els dilluns de 14.30 a 16.00.

Grup 2: tots els dijous de 13.00 a 14.30.

#### Inici de les classes: Dilluns 23 de setembre de 2024.

Les classes son fins al final de desembre, però es fan algunes classes més -per a qui pugui assistir- durant el mes de gener.

Email de contacte: [rtorrens@ub.edu](mailto:rtorrens@ub.edu), [rmtorrens@gmail.com](mailto:rmtorrens@gmail.com)

#### Antecedents:

Des de fa anys hi ha molts professors de la facultat interessats per aquestes disciplines. Aquests professors estan aplicant tècniques de meditació amb els seus alumnes i també es trobaven presencialment entre ells per a meditar junts abans de la Pandèmia.

Ahora, des de decenes d'anys alguns professors reben classes de ioga o/i meditació (diferents corrents) i practiquen regularment.

Des de l'any 2022, i arran de les seqüeles que ha deixat el període Covid-19 (augment d'abandonament dels estudis per ansietat i altres símptomes) s'han decidit a proposar aquestes activitats de manera regular i obertes a tothom.

La professora que coordina i imparteix les classes, Rosa M.Torrens Guerrini, ha obtingut la qualificació com a professora del Kundalini Research Institut, tant el nivell 1 com el nivell 2 (5 anys), a més d'altres nombroses formacions (Sat Nam Rasayan, Reiki, Karam Kriya, Massatge lògic Healing Hands, Meditació budista Shiné). Durant la pandèmia aquesta professora va estar portant a terme meditacions on line per Zoom als alumnes que ho desitjaven, amb molt bons resultats (segons Article publicat a la revista de l'associació de Kundalini Yoga a Espanya AEKY l'any 2021: "Meditar con jóvenes en tiempos difíciles").

Amb aquesta proposta La Facultat d'Economia i Empresa de la UB vol seguir el camí que han iniciat moltes universitats d'Europa, Llatinoamèrica i especialment als USA, on s'utilitzen aquestes tècniques amb regularitat. Hi ha estudis científics que demostren a

nivell acadèmic la millora general a nivell cognitiu; una millora del rendiment, la creativitat i la concentració dels alumnes a tots els nivells educatius. Es treballen la respiració i uns estiraments físics que tenen efecte en el sistema nerviós principalment. Hi ha estudis comparatius que demostren una millora molt més elevada respecte a d'altres activitats físiques.

#### Resultats dels anys 2022 a 2024

Des de l'any acadèmic 22-23 els alumnes son avaluats qualitativament. Els resultats són molt bons, tant pels comentaris que figuren per escrit com per la interacció que hi ha amb els estudiants abans i després de les classes.

La totalitat dels alumnes valoren el seu estat físic, mental i energètic després de la classe entre *bé*, *molt bé* i *excel.lent*, mentre que a l'inici alguns indiquen que estan *malament* o *molt malament*. A més a més tots els alumnes que no comencen des de l'indicador de *malament* sinó dins de la forquilla de *bé-molt bé- excel.lent* pugen en tots tres indicadors (mental, físic, energètic) entre una i dues posicions cap a amunt si comparem l'estat d'entrada i el de sortida de classe.

Totes Les persones a qui hem preguntat si els controls i examens havien anat millor des de que practiquen ioga i meditació a la Universitat han respost que notaven molta millora (concentració i serenor mental).

#### Comentaris dels alumnes (2022 a 2024)

Aquests son alguns comentaris realitzats durant els a.a. 22-23 i 23-24; es transcriuen de manera literal:

1. No puedo más que expresar mi satisfacción con las clases a las que he asistido. Personalmente, me encontraba en un momento delicado, pero la práctica del yoga y la meditación me ha ayudado a superar este momento, así como enfrentarme con más energía y ánimo a los estudios. Las clases son super recomendables, cuando las finalizas notas un alivio inmediato en el estrés y sales con más energía y bienestar (...). También quisiera resaltar el trato recibido de la profesora (...), tengo que decir que ha sido muy atenta con sus alumnas y ha estado pendiente en todo momento de nosotras y de nuestro bienestar. ¡Animo a todos los compañeros a la práctica de Yoga y meditación, creo que es una oportunidad que nos brinda la universidad y que tenemos que aprovechar! (T.O, q2 23-24)

2. Durant les classes de ioga he après a conèixer més sobre la respiració tant els diferents tipus de respiració com les reaccions del meu cos davant d'aquestes. (...) En aquesta hora i mitja molts cops m'he permès poder desconnectar una mica del món extern que m'envolta i centrar-me en mi, el meu cos i el meu cap. El que més m'ha agradat de les classes de ioga són els moments de relaxació al final de la classe. (...) Aquesta sensació és el que més trobaré a faltar i ho intentaré aplicar al meu dia a dia junt amb una rutina de meditació.

(...) he gaudit molt de les classes i intentaré de debò aplicar una mica la meditació al meu dia a dia. (Y.Z., q2 23-24)

3. No havia fet mai ioga ni meditació, i m'ha agradat molt poder aprendre'n una mica i a més dedicar una estona per mi mateixa. Trobo que les classes estaven molt ben estructurades, ja que ens permetien fer tant ioga com meditació alguns dies i també la relaxació. (...) alguns dies ara que estic d'examens he estat fent estones de meditació, i la veritat és que trobo que són molt útils per fer una desconexió real de l'estudi i que després pugui tornar a aquest més desperta i relaxada, (...) Per altra banda, he descobert que m'és molt útil estudiar o fer feina amb "mantres" de fons, no sé ben bé com va començar però vaig buscar un dia si n'hi havia algun que em pogués posar com a música de fons mentre estudiava i la veritat és que fa que em desconcentro menys del normal. (E.R., q1 23-24)

4. *Personalmente considero que las clases de yoga han sido una herramienta crucial en este semestre. Me han ayudado a gestionar muchas situaciones que antes no sabía cómo, he aprendido un montón de cosas nuevas y físicamente también he notado muchas mejorías. Creo que en el contexto actual en el que vivimos, lleno de estrés y ansiedad, estas clases son un espacio para recordar que siempre podemos tomarnos una pausa y respirar, y al mismo tiempo para, como decimos cada día, conectar con nuestra verdadera identidad. Sat Naam :) (T.H, 22-23)*

5. El curso de yoga fue una instancia muy valiosa en este semestre. Constituyó una pausa en la vorágine, y una motivación para empezar bien la semana. Sobre la técnica, destaco el énfasis en la respiración, el entrenamiento con ejercicios de meditación o de pequeños momentos que ponían a prueba nuestra voluntad -que a veces me costaban un montón. Creo que eso nos falta en el día a día de la vida moderna. También la mezcla entre calma y desafío. Y el dinamismo entre clase y clase: siempre había novedad y eso lo hace más entretenido. (F.O., 22-23)

6. Personalment, les classes de ioga i meditació a la Universitat han estat una experiència molt positiva. No havia practicat ioga amb anterioritat, de manera que en aquests mesos he pogut aprendre sobre la disciplina. Per a mi la pràctica del ioga ha tingut un resultat molt favorable,

ja que moltes de les coses que he après (com la respiració, meditar...) m'han servit fora de classe, al meu dia a dia, i també he descobert una manera de connectar amb mi mateixa. Des de que vam començar l'activitat em sento amb més energia, més calma i consciència del meu cos i les meves emocions. Aquesta activitat m'ha permès endinsar-me en la pràctica del ioga i en els seus beneficis, i sense cap dubte continuaré practicant. S.B. (22-23)

## Descripció de la disciplina

- El ioga, que prové de la Índia, s'ha utilitzat durant mil·lennis per combatre les causes del sofriment i permetre als éssers humans obtenir el que és seu per dret de naixement: una felicitat duradora. Kundalini ioga és, per definició, el ioga de la consciència, i compren de manera integral totes les branques del ioga. S'ha transmès durant segles de manera restringida, de mestre a deixeble, fins que es va començar a ensenyar obertament a partir dels anys 70 als EUA com una eina útil per a la humanitat.
- A nivell fisiològic la paraula *Kundalini* s'associa a un flux del sistema nerviós central, des de la base de la columna vertebral fins al cervell i les glàndules pituïtària i pineal.
- El poden practicar persones de totes les edats, s'adapta a les necessitats i estat de cadascú. Permet l'augment de l'energia i la sensació de benestar i equilibri, relaxació física i emocional.
- En el cas dels joves, i concretament dels estudiants universitaris, els objectius principals són: la millora general a nivell cognitiu; una millora del rendiment, la creativitat i la concentració. Es treballen la respiració i uns estiraments físics que tenen efecte en el sistema nerviós principalment.
- Amb aquesta proposta volem seguir el camí que han iniciat moltes universitats d'Europa, Llatinoamèrica i especialment als USA, on s'utilitzen aquestes tècniques amb regularitat. Hi ha estudis científics que demostren resultats molt positius a nivell acadèmic. A més a més hi ha estudis comparatius que demostren una eficàcia molt més elevada respecte a d'altres activitats físiques.

## Com són les sessions, quins són els beneficis:

- Cada classe de Kundalini ioga (kriya) és diferent i compren, entre d'altres aspectes: asanes (posicions), pranayama (treballs específics de respiració), meditació, mantrès i relaxació. Durant les classes de ioga, d'una hora i dos quarts de durada, es treballen tots o alguns d'aquests cinc aspectes.
- Es un tipus de ioga dinàmic i vital que treballa tots els aspectes de l'ésser humà, desperta la teva energia i té la capacitat de provocar una profunda transformació interna i externa.
- Des del punt de vista físic es treballen diferents aspectes del cos (sistema nerviós, sistema limfàtic, sistema digestiu, sistema glandular, sistema circulatori, sistema d'eliminació, etc...).
- El temps dedicat a la meditació serveix per a profunditzar en les tècniques que permeten augmentar l'autocontrol i l'autoconfiança. S'utilitzen uns patrons que connecten la ment i el cos, a través de la respiració i que tenen efectes que duren al llarg del temps. La meditació millora la capacitat de enfocament i atenció.