

Proposta de Kundalini ioga i meditació (2024-2025)

Primer semestre

Proposta:

Activitats de *Kundalini ioga 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

Es recomana la pràctica regular a casa.

Horari (excepte festius):

Grup 1 : tots els dilluns de 14.30 a 16.00.

Grup 2: tots els dimecres de 15.30 a 17.00.

(horaris subjectes a canvis abans de setembre)

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

Email de contacte: torrens@ub.edu, 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. Alhora, 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, a més d'altres nombroses formacions (Sat Nam Rasayan, Reiki, Karam Kriya, Massatge lòguic Healing Hands, Meditació budista Shiné).

Actualment forma part de la ATA (*Aquarian Trainer Academy*) en la qual s'està formant com a Mentee per a esdevenir Formadora de professors, sota la Mentoria de Seva Kaur (Lead Trainer). Continua en formació contínua assitint per exemple al *Symposium on Kundalini Yoga: Scientific Research and Applications for Health and Therapy* (febrer 2024) o a l' *ATA Global Summit* (abril, 2024).

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 arreu del món 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.

Comentaris dels alumnes

Aquests son alguns comentaris realitzats durant el primer i el segon semestre del 22-23; es transcriuen de manera literal:

1. 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.

2. Practicar yoga me ha ayudado mucho en mi último año de carrera. Me ha enseñado a conectar mente y cuerpo y a escuchar mis pensamientos y mis emociones sin juzgarme. Al principio estaba nerviosa, no sabía con qué podría encontrarme, ni si iba a estar a la altura de los ejercicios. Pero después ese miedo a hacerlo mal se me pasó porque, aunque no lograra mantener el ritmo de los ejercicios y tuviera que parar en más de una ocasión, entendí que no tenía que hacerlo perfecto, sino que tenía que seguir aunque me permitiera parar. Al final del cuatrimestre siento que he ganado en paciencia, confianza, respeto y amor hacia mí misma y me siento muy agradecida por haber podido vivir esta experiencia. A.C.

3. *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 mejoras. 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)*

4. *Aprofito per a fer una valoració global de les classes. A mi m'han semblat molt productives, que és va al gra i tota l'estona que dura la classe és un no parar. I aixó és bo, segons penso, ja que no hi ha temps per a desconcentrar-se gairebé. També cal recalcar que no sempre he pogut fer els exercicis al complet, bé per a molesties a les ingles o algun múscul, o perquè la respiració em costava. Els exercicis en si són molt adequats per a gent de diverses edats, i trobo que tothom haurà notat un progrés si ha anat venint a classe. M'agradaria repetir de cara al pròxim semestre, i crec que més gent ho farà. Les classes són ideals per a començar la tarda amb energia i la ment clara (P.S.).*

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.)

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.