

Classes de Kundalini ioga i meditació (Q2 2022-2023)

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 estarà 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).

Es proposa aquest taller com a Activitat de Lliure Elecció amb la intenció que quedi dins un marc de creditatge universitari que pugui reforçar l'interès de l'alumnat per a la seva realització.

Inscripcions al primer semestre

Actualment oferim un grup els dilluns de 14.30 a 16.00, que, tot considerant les dimensions de l'aula, està ple (24 alumnes inscrits). Han quedat moltes altres persones interessades sense poder-se inscriure, alguns perquè s'ha tancat el grup i d'altres per incompatibilitat d'horari.

És per aquest motiu que per al segon semestre tenim la intenció d'obrir un altre grup a banda del que tenim, mirant d'oferir-lo en una altra franja horària, sempre que hi hagi aules disponibles.

Resultats primer semestre

Ja tenim algunes dades sobre l'eficàcia d'aquestes tècniques, que hem obtingut mitjançant qüestionaris. Els alumnes omplen un formulari abans i un altre després de les sessions. 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* puguen 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.

Això és important si considerem que moltes persones no escullen la opció d'estat *malament* abans d'iniciar la classe sinó la de *bé* per una qüestió d'autopercepció positiva "optimista" que en tot cas millora considerablement.

Les persones a qui hem preguntat recentment si els controls de meitat de semestre havien anat millor des de que havien començat l'activitat de ioga i meditació han respost totes que notaven molta millora (concentració i serenitat mental).

Horari: tots els dilluns de 14.30 a 16.00 -i algun dimecres- (hi ha disponibilitat d'aula confirmada). L'altre grup s'oferirà en un horari a confirmar.

Email de contacte: rtorrens@ub.edu, rmtorrens@gmail.com

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, mantras 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.

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

Actualment, i arran de les seqüeles que està deixant 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.

Per altra banda la professora R.Torrens Guerrini ha obtingut la qualificació com a professora del Kundalini Research Institut, a més d'altres nombroses formacions, entre d'altres: Sat Nam Rasayan, Reiki, Karam Kriya, Meditació budista Shiné. 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").

Resultats

Al llarg del primer semestre es passaran qüestionaris d'opinió als participants, amb la possibilitat d'entrevistes personals semi-estructurades (voluntàries amb consentiment informat).

Es podrà fer també una avaluació dels resultats acadèmics, amb algun grup de control (per exemple a l'assignatura de Sociologia de les Organitzacions (Sociologia grups M y T), Italià Empresarial (ADE) i Segona/Tercera Llengua per als Negocis I (GEI).

Actualment algunes d'aquestes activitats s'han proposat per al grup de Segona/Tercera Llengua II (Italià) de Grau en Empresa Internacional dins del programa INNOVA de la Facultat (branca projectes). El Prof. José L. Condom ho aplicarà també a Sociologia de

les Organitzacions a partir del proper any acadèmic dins del mateix programa d'innovació (en aquest moment s'està planificant la metodologia conjuntament).