

Àmbit		Subàmbit	
Etapa		Cicle	

Títol	<b>AUTOPERCEPCIÓ: Enfocant l'atenció a l'exterior</b>	Durada	10' – 15'
-------	---	--------	-----------

## Desenvolupament de l'activitat

**Objectiu:** Aprendre a auto-observar-se per prendre consciència d'un mateix. Desenvolupar l'atenció i l'habilitat d'enfocar per relaxar-se. Acostumar-se a estar en el present: Ara i aquí! Aprendre a distingir diferents sensacions, pensaments i emocions. Desenvolupar l'auto-coneixement i l'autocontrol.

**Conceptes Clau:** **Auto-observació** (Habilitat per estar atent a un mateix tant a nivell corporal, com emocional, com cognitiu). **Consciència psicocorporal** (Capacitat d'adonar-me'n de l'estat de la meva ment, del meu cos i de les meves emocions). **Atenció** (Capacitat voluntària d'orientar (enfocar) la ment cap a un objecte concret). **Percepció** (Procés mitjançant el qual la consciència revela allò que l'atenció li proposa).

**Intenció educativa del exercici:** Amb aquest exercici es pretén fer-los adonar que l'atenció és una qualitat que podem dirigir amb voluntat pròpia cap a on vulguem, talment com si es tractes d'una llanterna.

**Exercici:** Fem tots plegats silenci i aneu tranquil·lament seguint les indicacions que vaig donant...

Recolzeu la planta dels peus al terra a una distància entre ells semblant a la que hi ha entre les vostres espatlles (aquest és un detall molt important per percebre la energia del terra)...

Endarreriu, el "pompis", tot el que pugueu i recolzeu l'esquena en el respall de la cadira... Heu de notar l'esquena ben dreta però, sense cap mena de rigidesa...

Poseu les mans una a cada cama o bé recolzeu-les sobre la falda... Qui vulgui també pot posar-les sobre la taula si creu que així estarà més còmode però sobretot sense estrènyer els punys...

Lentament, obriu i tanqueu els ulls 3 o 4 vegades... Feu, també molt lentament, 3 o 4 rotacions amb els ulls dreta-esquerra i després amb calma 3 o 4 més en sentit contrari... Per estirar la musculatura de la

cara i de les mandíbules... Feu en silenci i de manera conscient 4 o 5 ganyotes semblants a badalls...

Deixeu, ara, que la llengua reposi sobre la mandíbula inferior... I mentalment centreu, la vostra atenció, en notar com teniu les dents i els llavis... Fixeu-vos si esteu fent amb ells algun tipus de força... Doncs, cal que d'una manera conscient ho deixeu de fer... No heu de notar cap mena de tensió en aquesta zona...

Així estan, anireu pacientment fixant la vostra mirada en un objecte concret de la classe... Una taula, una cadira, la pissarra, un bolígraf... El que vulgueu... Cadascú de manera selectiva tria el seu objecte i en va focalitzant l'atenció... Observeu i localitzeu tots els detalls... I a poc a poc aneu parant atenció en cadascun d'ells: El seu color o colors... La seva grandària... La seva forma... Cadascun dels elements que el componen... Us hi entreteniu una estoneta a la vegada que ho aneu arxivant tot a la memòria...

Ara mireu de desviar lentament la vostra atenció cap a un altre objecte proper... I també lentament aneu focalitzant l'atenció a cadascun dels seus detalls: El color... La grandària... La forma... Us torneu a entretenir una estona i aneu arxivant totes les sensacions a la memòria...

Ara proveu d'enfocar-los els dos a la vegada... Us adoneu que l'atenció funciona com una mena de teleobjectiu que podem anar apuntant i fixant allà on vulguem... Penseu-hi una estona en això que acabo de dir-vos...

Proveu ara, amb l'atenció d'incorporar al grup un tercer objecte proper i seguidament hi afegiu un quart... I després un cinquè... Noteu que per anar incorporant objectes al teu camp d'atenció has d'anar fent un sensible retrocés interior del focus que mira?... Exerciteu i reflexioneu sobre el que us acabo de suggerir...

Ara, Anireu portant lentament i en silenci l'atenció cap a un punt situat a mig metre de distància davant vostre... Fixeu-vos que podeu veure globalment tot el que hi ha en el vostre camp de visió... I si pareu molta atenció podreu notar com, a la que allunyeu o foragiteu qualsevol sensació de tensió, millora la nitidesa del vostre camp de visió...

Per acabar feu 6 o 7 respiracions profundes i a la 3ra o quarta deixeu caure les parpelles lentament... Flexioneu el coll cap a davant fins que la barbata us toqui el pit i llavors reclineu el coll en direcció contrària fins que la barbata miri al cel... Repetiu a poc a poc aquest moviment 5 o 6 cops...

Lentament aneu, ara, inclinant el coll cap a la dreta cop si volguéssiu tocar amb l'orella dreta l'espatlla dreta i a continuació feu

el moviment contrari fins que que l'orella esquerra quasi toqui l'espatlla esquerra... Repetiu a poc a poc el moviment 5 o 6 cops...

A poc a poc aneu bellugant els dits de les mans i els peus...  
Bellugueu la llengua dins la boca... Comenceu a notar la sensació de la vostra roba a la pell... Comenceu a percebre els sons del ambient i lentament aneu obrint els ulls altre cop... Si algú necessita estirar els braços o les cames que ho faci molt lentament i vigilant, si us plau, de no fer massa soroll...

**Avaluació. Reflexió i Expressió de la vivència. Comentaris:**

Que lliurement opini qui vulgui... Podem demanar que algú vagi anotant els comentaris i confeccionar una mena de Dietari d'interioritat...

En cas de que ningú faci cap comentari podem ajudar-los fent alguna de les preguntes següents:

**Que us ha semblat la experiència, activitat o exercici?**

**Ha estat difícil de seguir?**

**Ho heu anat entenent tot?**

**Heu experimentat alguna de les observacions realitzades durant l'exercici?**

**Veus la relació que existeix entre vista i atenció?**

Podem continuar llavors explicant que Les persones tenim per dir-ho d'alguna manera tres dimensions: la corporal (el cos: parlem de sensacions), mental (el cap: parlem de pensaments) i emocional (el cor: parlem de sentiments)... I llavors preguntar-los:

**Quines sensacions heu notat durant o en algun moment del exercici?**

**Quins pensaments us han vingut abans, durant o en algun moment de l'exercici? Que en penseu ara que heu acabat?**

**Que heu anat sentint?**