

Àmbit		Subàmbit	
Etapa		Cicle	

Títol	<b>AUTOPERCEPCIÓ: Enfocant l'atenció sobre el nostre magatzem mental</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 a mode de llanterna o focus podem dirigir amb voluntat pròpia cap a diversos plans i coses.

**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 no estreneu 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, comenceu a fer de 3 a 4 respiracions profundes: inspireu a poc a poc tot centrant la vostra atenció en com l'aire va omplint els vostres pulmons... Expireu... Centrant l'atenció, ara, en com es van desinflant els vostres pulmons... Inspireu... Expireu... Inspireu... Expireu... I a la vegada que deixeu anar l'aire deixeu caure lentament les vostres parpelles... Feu 2 o 3 respiracions profundes més... I sense obrir els ulls aneu recuperant a poc a poc el ritme normal de respiració...

Concentreu, ara, la vostra atenció en la musculatura del coll mentre el flexioneu cap endavant fins que la barbata us toqui el pit... A continuació reclineu-lo a poc a poc cap endarrere fins que la barbata miri al sostre... Repetiu molt lentament aquest moviment 5 o 6 cops i us atureu...

Inclineu, ara, també molt lentament, 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... Concentreu l'atenció en aquest moviment i repetiu-lo molt a poc a poc 5 o 6 cops i us atureu sense obrir els ulls... Amatents a les següents indicacions...

Gireu, ara, el cap, molt lentament, cap a la dreta com si volguéssiu veure que hi ha al darrera de la vostra espatlla dreta... i després feu el mateix cap a l'esquerra tot exemplificant un NO perfecte a l'aire... Concentreu l'atenció en aquest moviment... Repetiu-lo molt lentament de 4 a 5 cops... Ben atents a totes les sensacions, emocions i pensaments... Us atureu...

Ara vull que porteu mentalment la vostra atenció a algun lloc conegut... La vostra habitació, la cuina de casa, un lloc al que us agradi molt anar o en el que us hi trobeu molt bé sempre que hi aneu i que tingueu arxivats dins la vostra ment... Podeu visitar només un lloc o fins hi tot passar d'un a un altre si ho preferiu... La única condició d'aquest viatge mental és que pareu atenció als detalls més significatius d'aquests llocs: Els colors... La llum... Les olors... Els sorolls habituals... El vent... Etc... Us hi entreteniu una estoneta i en gaudiu de les sensacions, pensaments i emocions que vagin sorgint...

Ara fixareu l'atenció en la vostra memòria per tal de recuperar un, dos o tres records agradables... Passejareu per ells una estoneta

mirant de centrar-vos en aquells detalls, més entranyables o joiosos que tingueu gravats a la vostra ment... Si vols, pots evocar algun rostre conegut...Us hi entreteniu una estoneta i en gaudiu de les sensacions, pensaments i emocions que vagin sorgint...

I per acabar l'exercici feu de dues a tres respiracions profundes... Comenceu a bellugar lentament 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, la temperatura i olor de la sala... Si algú necessita bellugar una mica els braços o les cames que ho faci molt lentament i vigilant de no fer massa soroll... Es tracta d'escoltar el que el cos necessita... Lo últim que heu de fer és obrir els ulls i a continuació si que ho faci...

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

Que lliurement opini qui vulgui el que 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?**

**Quin ha estat el teu viatge?**

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?**