

## SESSIÓ INTERIORITAT

Àmbit	Interioritat	Subàmbit	
Etapa	ESO	Cicle	4t

Títol	Enfocant l'atenció sobre el nostre magatzem mental (Autopercepció)	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 focu podem dirigir amb voluntat pròpia cap a diversos plans coses.

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

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

Endarreriu, el pompis, tot el que pugueu i recolzeu l'esquena en el respall de 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 apreueu ni tanqueu els punys...

Lentament, obriu i tanqueu els ulls 3 o 4 vegades... Feu, també molt lentament, 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 reposti sobre la mandíbula inferior... I mentalment centreu, la vostra atenció, en notar com teniu les dents i els llavis... Fixeu-vos si els esteu apretant... 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 preueu 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 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 vigilant de no fer massa soroll... Es tracta d'escoltar el que el cos necessita... L'últim que heu de fer és obrir els ulls i a continuació si algú necessita badallar o estirar-se 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?**