

Àmbit		Subàmbit	
Etapa		Cicle	

Títol	<b>AUTOPERCEPCIÓ: Enfocant l'atenció sobre el nostre cos</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 meua 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 reposti sobre la mandíbula inferior... I mentalment centreu, la vostra atenció, en notar com teniu les dents i els llavis... Fixeu-vos si esteu fent algun tipus de tensió amb ells... 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, l'atenció en el vostre cos... en com està el vostre cos?... A mode d'escàner aneu repassant lentament el seu estat des dels peus fins al cap... Observeu tranquil·lament quina sabata us estreny més... Com teniu les cames i les cuixes...? I els genolls...? Com noteu l'esquena? Hi sentiu alguna tensió?... I a les espatlles?... Us fa mal la panxa?... Us pesen els braços...? Us fa mal la gola...?

Porteu, ara, la vostra atenció a la llengua i observeu el gust que hi teniu...

Noteu la temperatura de les vostres mans i a continuació la dels vostres peus...

Analitzeu mentalment la vostra postura... Fixeu-vos a quines zones hi noteu algun tipus de pressió o tensió i pregunteu-vos si podríeu fer algun petit gest per millorar aquestes tensions que sentiu...

Desplaceu, ara, la vostra atenció cap els vostres pulmons... Paeu atenció en la vostra respiració... Fixeu-vos com es contreu el diafragma i s'inflen els pulmons... Noteu el moviment harmoniós de la vostra caixa toràctica... Observeu la sensació de frescor que es produeix en els vostres narius quan inspireu... És la mateixa sensació que quan expireu...? Observeu-la...

Podeu escoltar els sons que hi ha en el vostre interior...? Concentreu-vos-hi una estoneta...

I per acabar l'exercici feu, a poc a poc, de dues a tres respiracions profundes... Comenceu a bellugar lentament els dits de les mans i els dels 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 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?**

**Com 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?**