

## SESSIÓ INTERIORITAT

|       |              |          |        |
|-------|--------------|----------|--------|
| Àmbit | Interioritat | Subàmbit |        |
| Etapa | ESO          | Cicle    | 4t ESO |

|       |  |        |             |
|-------|--|--------|-------------|
| Títol | Enfocant l'atenció sobre el nostre cor | Durada | 10'<br>-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 meues 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...

Apoieua 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 apreteu ni tanqueu 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 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... I esteu aquí tranquils concentrats en la vostra respiració...

Aneu repassant lentament amb l'atenció a mode d'escaner el vostre cos des dels peus al cap o si ho preferiu a l'inrevés del cap als peus... no importa l'ordre... I us aneu preguntant com està el meu cos...? Heu de deixar que la pregunta vagi resonant... Concentreu-vos en ella... Doncs la resposta ha de sorgir de lo més profund de vosaltres... No val contestar amb paraules com bé, malament o regular... Heu d'utilitzar símbols o metàfores com per exemple el meu cos està tou com un flam...!! N'hi ha prou amb una o dues frases d'aquest estil per definir com està el vostre cos...

Ara, concentreu la vostra atenció en la vostre ment tot preguntant-vos com està el meu cap...? Concentreu, l'atenció en aquesta preguntar i deixeu-la resonar... Com està la meua ment...? Apretada... Arrugada... Espesa... Ràpida... Neta... Busqueu un o dos adjectius amb els que us trobeu còmodes i que defineixin lo millor possible la realitat que hi ha en els vostres caps...

Paseu ara amb tranquil·litat a observar amb l'atenció la zona del cor... Us entreteniu una estoneta en aquesta zona, doncs, és el centre emocional on es recullen els nostres sentiments... Feu-vos la pregunta com està el meu cor...? Deixeu resonar aquesta una estona pel vostre interior... A veure que trobeu... pregunteu-vos de nou... Quines emocions o sentiments m'envolten ara i aquí...? Que hem preocupa o molesta emocionalment en aquests moments...? La resposta altre cop ha de ser profunda... No val dir bé o malament... Usareu com abans símbols o metàfores... N'hi ha prou amb dos o tres... Si voleu Podeu preguntar-vos per les vostres pors... I contestareu de la mateixa manera...

Porteu, ara, la vostra atenció al clima del vostre interior... Observeu-lo atentament... I pregunteu-vos si hi ha nuvols... O si hi ha tempesta... Si hi brilla un sol radiant o fa molt de vent... Si hi fa fred... O calor...? Entreteniu-vos una estona buscant la resposta més adient...

I per acabar l'exercici feu, a poc a poc, de dues a tres respiracions profundes... Comenceu a bellugarlentament els dits de les mans i els dels peus... Bellugueula 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 bellugaruna 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...

Us deixo de dos a tres minuts per si us voleu apuntar alguna de les frases que us han vingut al cap en aquest exercici...

**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?**