

Àmbit		Subàmbit	
Etapa		Cicle	

Títol	<b>AUTOPERCEPCIÓ: Enfocant l'atenció sobre el nostre cor</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 podem dirigir amb voluntat pròpia cap a una varietat de coses i nivells immensa.

**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 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 algun tipus de força 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... Resteu aquí tranquil·lament concentrats en la vostra respiració...

Aneu repassant lentament amb l'atenció a mode d'escàner 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 ressonant... 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 vostra ment tot preguntant-vos com està el meu cap...? Concentreu, l'atenció en aquesta pregunta i deixeu-la ressonar... Com està la meva ment...? Atapeïda... Fresca... Arrugada... Espessa... 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...

Passeu ara amb tranquil·litat a observar amb l'atenció la zona del cor... Us entreteu 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 ressonar 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 núvols... O si hi ha

turmenta... 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 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...

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?**