

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	Autoobservació
Etapa	ESO	Cicle	4t

Títol	<i>Aquí-Ara intern</i>	Durada	10 min
--------------	-------------------------------	---------------	--------

Desenvolupament de l'activitat

“Caminar sobre l'aigua és difícil, però el que resulta realment complexe, és estar en el present”
(Thich Nhat Hanh)

Introducció:

Comuniquem objectiu: Constatar la dissociació que sovint vivim entre el que pensem, el que fem i el que sentim. Cal entrenar la capacitat d'observar els nostres pensaments, els nostres actes i els nostres sentiments. Viure l'aquí-ara i exercir l'autocontrol ens pot ajudar a centrar-nos en el que està passant a l'aula i, per tant, en el que volem aprendre.

Preparem l'escenari:

- Repartir un full en blanc entre els/les alumnes i els/les demanem que tinguin a punt els estris per escriure.
- No cal posar música.
- Busquem una postura còmoda. Peus a terra. Ben asseguts i posem les mans on vulguem per estar bé.

Exercici:

- Fem entre 6 i 8 respiracions profundes (abdominal, lumbar, toràcica i clavicular) i exagerem al màxim la duració de les fases (inspiració, espiració i apnea espiatori)¹ de manera que la espiració duri aprox el doble que la inspiració.
- Dibuixem tres globus grans en el paper que representin el cap (pensaments), el cos i el cor (emocions) i passem a fer INVENTARI:
 - Inventari corporal: tanquem els ulls i observem quines sensacions negatives trobem al teu cos: tensió, dolor, bloqueig, temperatura.. Ho fem en ordre, dels peus al cap o al revés. Mirem també quines sensacions positives hi ha. Les escrivim (pot anar bé dibuixar una silueta humana i marcar-hi els punts + i -).
 - Inventari mental: tanquem els ulls i observem com està la ment. Mirem els assumptes i pensaments que ens invadeixen i els “representem” al globus amb dibuixos, paraules, símbols, colors....
 - Inventari emocional: dividim el globus en dues mitads verticalment. En un costat els sentiments i emocions positives que tens darrerament i en l'altre les negatives.

Sortida:

- Ens fixem en un punt. Si ho necessitem fem algun moviment. Fem tres respiracions profundes i deixem de fixar-nos conscientment en la respiració. Guardem el full en un lloc on ens sigui fàcil de trobar.

¹ Parada respiratoria natural després d'expirar en la que no realitzem cap moviment. Més info sobre respiració correcta a *Relajación en el aula* (López, Luis) pàg 178-180.