

Àmbit		Subàmbit	
Etapa		Cicle	

Títol	AUTOPERCEPCIÓ: Mantenir l'atenció	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: La nostra ment no para mai quieta...
Contínuament salta d'un lloc a un altre... Això va en detriment de nostra capacitat per mantenir l'atenció... Aquest exercici pot servir al alumne per adonar-se'n del que li costa mantenir l'atenció focalitzada en un lloc concret... I també al professor per veure a quins alumnes els costa més mantenir l'atenció i a quins menys...

Exercici: Fem tots plegats silenci i aneu tranquil·lament seguint les meves indicacions...

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 respatllet 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 sense fer cap força amb 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...

Concentreu, ara, la vostra atenció en la musculatura del coll mentre el flexioneu cap endavant fins que la barbeta us toqui el pit... Aguanteu una estona en aquesta posició... I molt a poc a poc reclineu el cap enrere fins que la barbeta miri al sostre... Aguanteu... Noteu com s'estiren els múscles...? Mentre repetiu molt lentament i en silenci aquests moviments 5 o 6 cops pareu atenció en els sorolls interns que van fer els vostres múscles...? Els havíeu escoltat mai...? Acabeu el moviment amb dos lentes i profundes respiracions...

En aquest tipus d'exercicis és molt important el silenci així com la lentitud en que es fan els moviments... Si algú ho necessita pot tancar els ulls mentre dura l'exercici... Us asseguro que les sensacions seran ben diferents...

Lentament, anireu aixecant els colzes a ambdós cantons del cos fins a l'alçada de les espatlles... Aguanteu... A aquesta posició l'anomenarem "espantaocells"... Anireu, ara abaixant lentament els colzes fins que les mans us tornin a quedar sobre les cames... Torneu a pujar lentament els colzes... Aguanteu... I baixeu... Mentre repetiu molt lentament aquests moviments 3 o 4 cops més... Observeu que està passat entre els omòplats...? Com abans tanqueu l'exercici amb dues lentes i profundes respiracions doncs ens ajuden a preparar-nos pel següent exercici...

Amb els braços enganxats al cos i atents a la vostra musculatura dorsal (trapezis)... Fareu mooolt a poc a poc i cap endavant de 4 a 5 rotacions d'espatlles... Noteu quin soroll fan els vostres trapezis...? Us atureu... I repetiu el moviment d'espatlles ara, però, endarrere... També 4 o 5 vegades... Observeu com els múscles es tensen i... es destensen... Us atureu...

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 pulmons... Inspireu... Noteu la frescor de l'aire que entra...? Expireu... Observeu en deteniment l'escalfor de l'aire que

surt...? Mentre respireu profundament rumieu quina de les dues sensacions anteriors us agrada més... Inspireu... Expireu... I a la vegada que deixeu anar l'aire deixeu caure lentament les vostres parpelles... I sense obrir els ulls aneu recuperant a poc a poc el ritme normal de respiració...

L'exercici que farem a continuació consisteix en parar atenció a la pròpia respiració... Us concentrareu en com entra i surt l'aire dels nostres pulmons... Anireu contant mentalment del 1 al 10 cada vegada que expireu... Es a dir al acabar el cicle respiratori... Si arribeu a 10... Tornareu a començar a contar i així successivament... En el moment en que us adoneu de que us heu despistat, de que la vostra ment ha marxat a una altre lloc... Sense obrir els ulls, haureu de aixecar el braç... i caldrà que torneu a començar a contar des del principi... 1... 2... etc... Tantes vegades com sigui necessari... Ja podeu començar... Aneu respirant i contant molt lentament...

A poc a poc podeu deixar de contar... Podeu deixar d'estar pendents de la vostra respiració... 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 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?

De que t'has adonat?

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?