

Àmbit		Subàmbit	
Etapa		Cicle	

Títol	VISUALITZCIÓ TACTIL: Anem a la platja	Durada	10'- 15'
-------	--	--------	-------------

Desenvolupament de l'activitat

Objectiu: Aprendre la tècnica de la visualització.
Perdre consciència del poder del pensament i del que ens determina les pròpies vivències.
Saber aplicar la visualització amb diferents objectius...

Conceptes Clau: **Visualització** (Habilitat psicofísica de representar-se mentalment qualsevol objecte, escenari o vivència integrant la voluntat i la imaginació). **Suggestió** (Sentir el que imaginem tal i com si realment estiguéssim allà).

Intenció educativa del exercici: Aprendre la tècnica per poder-la aplicar en qualsevol àmbit de la vida: salut, esport, execució artística o d'expressió corporal, educació emocional i resolució de conflictes, lluita contra l'estrès, tècnica d'estudi o de superació personal...

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 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 tanqueu els punys ni feu cap mena d'esforç amb ells...

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...

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 amb deteniment l'escalfor de l'aire que surt...? Inspireu... Expireu... I a la vegada que deixeu anar l'aire deixeu caure lentament les vostres parpelles... I recupereu poc a poc el ritme normal de respiració...

Concentrats en la pròpia respiració... Observeu com us aneu cada cop més arrelant a terra... És una sensació molt agradable de frescor que us puja des dels peus... I que cada cop noteu més intensa... Ara, deixeu una mica de banda els vostres estimats pulmons... Que amb el seu quefer calmat i harmònic, d'inflar-se i desinflar-se, us donen vida... Per parar atenció una estona a la vostra ment... Lentament aneu arribant a ella i visualitzeu que esteu a la platja... Viviu l'experiència com si realment hi fóssiu allà... Noteu aquella olor característica de sal... El so de les gavines... Davant la immensitat de l'horitzó una sensació us a travessa el cos i feu una profunda inspiració... Mireu detingudament qui hi ha allà amb vosaltres fent-vos companyia... Com està el mar...? Gaudiu del so de les onades recargolant-se sobre la sorra... Espectacular! No podeu resistir-vos més i us trèieu les sabates... Imagineu ara que toqueu la sorra amb els dits dels peus... La noteu massa calenta... Així que de seguida ensorreu els peus en ella... I comenceu a notar una altre temperatura més fresca... Us acosteu a la vora del mar i els vostres peus son acariciats per l'aigua d'una suau onada... Esteu a les mil meravelles... Fa un dia esplèndid... Al costat d'on sou hi veieu una pedra blanca que us crida l'atenció... Us inclineu a agafar-la... Noteu com el sol us escalfa la cara... Quan de sobte, una de les onades es fa més forta i us mulla els genolls... Quin esglai!... Concentreu-vos una estona en aquesta sensació de frescor i viviu-la... Pregunteu-vos ara si hi trobeu a faltar alguna cosa en aquest paratge...? Concreteu allò que trobeu a faltar amb el màxim numero de detalls... Una sensació... La companyia d'una persona... Una olor... Un soroll...

Feu, a poc a poc, de dues a tres respiracions profundes... Comenceu a bellugar lentament els dits de les mans i dels peus... Bellugueu la llengua dins la boca... Comenceu a percebre els sons del ambient, la temperatura i olor de la classe... Escolteu el que el vostre cos necessita... Badallar, estirar-se, desplaçar-se... Respecta'l i fes-ho amb total discreció...

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?