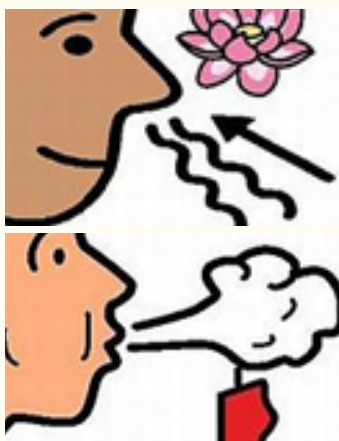


Olorar la flor, bufar l'espelma



*Càpsula
Primària*

POSTURA:

Assentats.

MÈTODE:

- 1) Visualitzem una flor, del color, forma i mida que més ens agradi, l'agafem amb una mà i l'olorem profundament.
- 2) Amb l'altra mà agafem una espelma i bufem la seva flama molt suaument, amb la intenció de fer-la ballar, no apagar-la.
- 3) I anem alternant: olorem la flor que portem a una mà i bufem l'espelma que portem a l'altre.
- 4) Olorem la flor de forma delicada i lenta, deixant que l'aire vagi entrant molt a poc a poc, sentint que ens nodrim de l'experiència. Després passem a bufar l'espelma, molt delicadament, fent ballar la flama tanta estona com ens sigui possible, recordant que no s'apagui.
- 5) Podem fer el mateix recorregut de 5 a 10 respiracions.

TEMPS:

5 minuts.

BENEFICIS:

Connectar amb la respiració.

Aprendre les fases respiratòries.

Aprendre a regular la intensitat i la profunditat de la inspiració i de l'expiració.

Afavoreix la imaginació.

Millora l'autoregulació, abans de poder controlar les teves emocions i actes, has de poder controlar la teva respiració.





Càpsula
Primària

POSTURA:

Drets, cames separades i flexionant una mica els genolls.

MÈTODE:

- 1) Imaginem que hem anat a buscar un tronc de llenya al bosc, potser roure o alzina. Posem el tronc davant nostre per tallar-lo amb una destal ben esmolada (Vigilem no fer-nos mal).
- 2) Agafant la destal amb les dues mans, comencem a donar cops petits al tronc i de mica en mica anirem elevant més i més els braços, per a donar cops més forts.
- 3) Quan fem pujar la destal agafem aire pel nas i ens omplim bé els pulmons. Quan deixem caure la destal ràpidament i amb força, traiem l'aire per la boca (Si estem entrenats podem treure'l pel nas).
- 4) Anem fent aquests moviments, cada vegada amb més amplitud.
- 5) Podem fer cicles de 8 o 10 respiracions i després ens aturem, escoltant la nostra respiració, el cor i l'experiència.
- 6) Podem fer 3 o 4 cicles, segons les necessitats.
- 7) Finalitzem la pràctica quedant-nos quiets, tancant els ulls i observant com l'activació es va calmant i si la pràctica ens ha ajudat a alliberar les tensions.

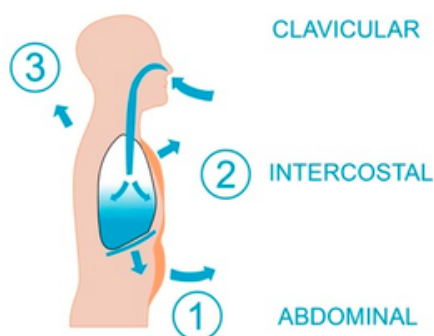
TEMPS:

5 minuts

BENEFICIS:

Descarregar, si hi ha un excés d'energia.
Activar el cos quan està adormit o apàtic, sense ganes de fer res.
Oxigenar tot el cos, sobretot el sistema circulatori i el cervell.



Càpsula PrimàriaVIDEOS LOTUSCàpsula Secundària**POSTURA:**

Asseguts o drets, amb l'esquena ben dreta.

MÈTODE:

La respiració completa és una de les millors eines que coneixem per a modular/transformar el nostre sistema nerviós.

1) En primer lloc, en familiaritzarem amb els tres nivells de respiració per separat.

- La respiració abdominal (Respiració de la panxa)
- La respiració toràctica (Respiració de l'acordió)
- La respiració subclavicular (Respiració alta)

2) Quan ja coneixem bé els diferents nivells de respiració, podem encadenar-los amb l'ajuda del contacte de les mans o del moviment dels braços.

Comencem inflant el globus a la panxa, continuant obrint les costelles com un acordió, perquè entri l'aire a tots els racons de la caixa toràctica, i després elevant els braços per damunt del cap, per ajudar a desplaçar les clavícules, creant espai a la part més alta del pulmó.

3) Per buidar l'aire, ho fem primer per la part alta del pulmó, en acabat buidem la caixa toràctica, tancant l'acordió i finalment amaguem la panxa, acabant de desinflar el globus de la panxa.

TEMPS:

5 minuts.

BENEFICIS:

Permet sanejar tot el sistema respiratori de possibles residus o bacteris.

Fa un massatge profund a tot el sistema digestiu i cardiovascular.

Per pressió activa el nervi Vago, que controla l'activació del sistema nerviós parasimpàtic, que permet evocar la resposta de relaxació i calmar la ment.

Respiració quadrada



*Càpsula
Secundària*

POSTURA:

Asseguts.

MÈTODE:

En la respiració del quadrat passem a treballar les quatre fases respiratòries: inspiració, retenció pulmons plens, expiració i retenció pulmons buits. Aprenent a gestionar les retencions, ja que ben treballades, tenen grans beneficis pel nostre organisme.

- 1) Comencem fent tres respiracions completes, i mantenim aquesta mateixa tècnica la resta de pràctica.
- 2) Aquesta respiració és equilibrant, i cada fase respiratòria dura el mateix temps.
- 3) Podem visualitzar un quadrat davant nostre, o resseguir amb el dit els laterals d'un quadrat mentre fem la respiració, això ens facilitarà la concentració i seguir bé les fases i els ritmes.
- 4) La proporció serà 1-1-1-1. Podent inspirar 3 segons, retenir 3, expirar 3 i retenir 3 més.
- 5) A mesura que anem agafant pràctica, podem anar augmentant de mica en mica el temps.

TEMPS:

5 minuts

BENEFICIS:

Respiració equilibrant.

Ens centra mentalment i ens relaxa.

Aprenem a regular la respiració i a canviar el seu patró respiratori habitual.



Respiració del robot

(Nadi Shodhana)



*Càpsula
Primària*

VIDEOS LOTUS

POSTURA:

Asseguts.

MÈTODE:

Posarem les mans sobre els genolls, amb els palmells tancats i els dits índex estirats, les mans girades cap amunt, preparades per elevar-se i anar a tapar la seva fosa nasal corresponent.

1) Inspirant per les dues fosses nasals, pugem els dos dits índex fins al nas i en acabar la inspiració, tapem les dues aletes del nas amb els dits índex.

2) En expirar, destapem l'aleta esquerra i anem traient l'aire lentament mentre baixem la mà esquerra fins al genoll. En inspirar pujarem de nou la mà esquerra, i en finalitzar, tapem la seva fosa nasal.

3) En la següent expiració, destaparem fosa nasal dreta, fins a baixar la mà sobre el genoll, en inspirar, pujarem aquesta mà de nou, en finalitzar taparem la seva fosa nasal, amb el dit índex.

4) Podem fer una versió més avançada, la respiració alterna de les fosses nasals, tapant la fosa nasal dreta amb el dit polsa, la fosa nasal esquerra amb el dit anular i mantenint dit índex i cor a la zona de les entrecelles.

TEMPS:

5 minuts.

BENEFICIS:

Té un efecte equilibrant en el sistema nerviós central.

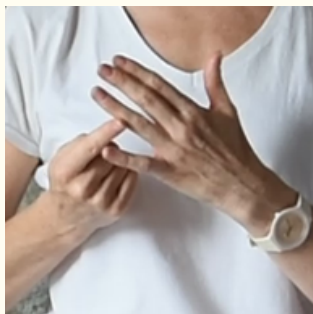
Equilibra els hemisferis cerebrals, millorant la integració cerebral.

És una de les pràctiques estrella en el món de la respiració per a asserenar la ment i millorar la gestió emocional.



Respiració de la mà

(Coherència Cardíaca)



*Càpsula
Primària*

VIDEOS LOTUS

POSTURA:

Asseguts

MÈTODE:

Portant l'atenció a la respiració, amb un dit d'una mà anirem resseguint el contorn dels dits de l'altra mà que col·locarem de cara al cos.

1) En inspirar resseguirem amb el dit índex de la mà dreta, la part externa del dit polze de la mà esquerra, fins a fer una petita pausa a la punta del dit, en expirar, baixarem resseguint el dit polze i farem una petita pausa a la seva base. I així ho anirem fent amb tots els dits, fins a acabar a la base del dit petit. Després desfarem el recorregut, dit a dit, inspirant-expirant, fins a arribar al punt d'inici.

2) Podem fer la mateixa pràctica, resseguint ara els dits de la mà dreta amb l'índex esquerre.

3) En podem ajudar del ritme de l'App de Paced Breathing, programant el ritme de 4 seg-1 seg-4 seg -1 seg (fent 6 respiracions per minut, la base de la respiració en coherència cardíaca). Si estem treballant amb infants de 6 a 10 anys, programar el ritme 3-1-3-1, ja que els seus bioritmes van més de pressa.

TEMPS:

5-10 minuts

BENEFICIS:

La respiració de la mà, és una adaptació de la de respiració en coherència cardíaca per infants.

És una pràctica d'atenció plena a la respiració molt completa. Ens permet aprendre les fases respiratòries i regular la intensitat i profunditat de la inspiració i de l'expiració.

Afavoreix la concentració.

L'experiència de com la respiració ens permet regular el nostre estat, reforça la pràctica.

MATERIAL:

Es pot utilitzar l'aplicació de 'Paced breathing' per Android per marcar el ritme de so creixent i decreixent. L'app permet marcar diferents patrons: activants, equilibrants o relaxants.



*Càpsula
Primària*

VIDEOS LOTUS

POSTURA:

Asseguts.

MÈTODE:

Omplirem d'aire els pulmons.

- 1) Ens tapem les orelles amb els dits índex, no posem els dits dins l'orella sinó que tanquem les portetes que hi ha al costat del forat. Aixecarem els colzes i obrirem el pit.
- 2) Mantindrem la boca oberta per dins, sense tancar les dents, però ajuntarem els llavis. Així farem un so més gran i rodó.
- 3) Amb els ulls tancats, anirem traient l'aire fent el so MMMMMMMMMM fins que ens quedem sense aire ... Potser sentirem pessigolles als llavis o al nas.
- 4) Escoltem com aquest so ens fa un massatge a dins del cap, i a la cara i al nas i a la boca.
- 5) Podem jugar a escoltar la diferència del so obrint i tancant les orelles, però mantindrem el so durant tota l'estona que duri l'expiració.
- 6) Quan acabem, ens quedarem una estona en silenci i amb els ulls tancats, sentint la calma que ens ha portat aquesta respiració tranquil·litzant.

TEMPS:

3 o 4 respiracions. I després d'un silenci podem repetir-ho.

BENEFICIS:

És una respiració tranquil·litzant.

També ens pot ajudar a calmar la ment i ens ajuda a concentrar-nos davant d'una activitat que requereixi centrament.



La manxa (Kapalabhati)



*Càpsula
Primària*

VIDEOS LOTUS

*Càpsula
Secundària*

POSTURA:

Asseguts.

MÈTODE:

Les respiracions activants són aquelles en les que dediquem més temps a la inspiració que a l'expiració, o també quan incrementem la freqüència respiratòria.

1) Encreuant els braços davant del pit i agafant-nos les espatlles oposades amb les mans, inspirem lent pel nas, elevat els colzes fins dalt de tot, i expirem de cop, baixant els colzes davant de l'abdomen. Inspirant 4 seg i expirant 1 seg.

2) Amb la mateixa posició de braços, podem realitzar una variant una mica més activant, amb la mateixa mecànica de braços, inspirem i expirem més ràpidament, simulant una manxa. Inspirant 2 seg i expirant 1 seg.

3) Una pràctica més avançada, és la que es presenta a secundària, Kapalabhati, una eina molt eficaç per a despertar i connectar cos i ment.

TEMPS:

10 voltes.

BENEFICIS:

Permet augmentar el nivell d'oxigen en sang de forma ràpida i eficaç.

Activa cos i ment, ideal per aquells moments on estem adormits, cansats o dispersos mentalment, i necessitem estar operatius.

Ens centra i clarifica mentalment.

Precaucions: si algun alumne pateix angoixa o ansietat, millor evitar aquesta pràctica, i substituir-la per l'esfera de les mans o ascensor, la versió energitzant, que no és tan intensa pel sistema nerviós.



Respiració de l'esfera

(Esfera Hoberman)



*Càpsula
Primària*

VIDEOS LOTUS

POSTURA:

Asseguts o drets.

MÈTODE:

Si tenim una esfera Hoberman, la podem fer servir per visualitzar i interioritzar el moviment d'expansió i recolliment que fa la respiració a la zona de la caixa toràcica.

1) Agafar l'esfera per les puntes, l'expandim lentament en inspirar i la recollim lentament en expirar. El seu moviment sol ser força hipnòtic, i amb la pauta respiratòria adequada, calma molt l'ambient a l'aula.

2) Si no tenim esfera Hoberman, podem crear una esfera amb les nostres mans, ajuntant cada dit de la mà dreta amb el seu homòleg de la mà esquerra. Expandint les mans en inspirar, i recollint els dits (bufant suaument entre els dits), en expirar.

Aquesta opció, ens permet portar sempre el recurs amb nosaltres.

4) Les proporcions per obtenir els diferents efectes de la respiració són:

- Efecte tranquil·litzant 1-2 (3 seg - 6 seg)
- Efecte activant 2-1 (6 seg - 3 seg)
- Efecte equilibrant 1-1 (3 seg - 3 seg)

TEMPS:

5 minuts.

BENEFICIS:

Prendre consciència de l'experiència interna d'expansió i de recolliment.

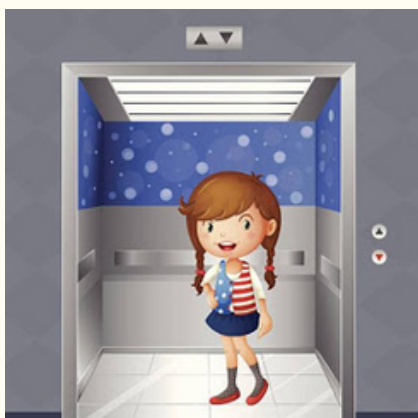
Treure l'aire és una oportunitat per alliberar, i agafar l'aire és una oportunitat per expandir.

Permet treballar els 3 tipus de respiració, modificant la proporció segons els efectes que desitgem.

Aprenem a regular i modificar el patró respiratori establert.

L'ascensor

(Els tres tipus de respiració)



*Càpsula
Primària*

TRANQUIL·LITZANT V1

EQUILIBRANT V2

ACTIVANT V3

POSTURA:

Asseguts.

MÈTODE:

- 1) Posem les dues mans a la falda, davant del melic, amb les palmells de les mans mirant amunt, a l'inspirar anem pujant la mà dreta fins a l'alçada del clot del coll, on girem el palmell de la mà, i a l'expirar, baixem la mà del clot del coll fins al melic.
- 2) Al respirar podem imaginar que un ascensor que puja i baixa diferents pisos, al ritme de la mà.
- 3) Les proporcions en les diferents fases respiratòries, segons els efectes que vulguem obtenir, són les següents:
 - Respiracions tranquil·litzants 1-2 (4 seg - 8 seg)
 - Respiracions activants 2-1 (8 seg - 4 seg)
 - Respiracions equilibrants 1-1 (4 seg - 4 seg)
- 4) Podem fer servir alguna app, que marqui el ritme respiratori, per facilitar la pràctica.

TEMPS:

5 - 10minuts.

BENEFICIS:

Interioritzar els tres tipus de respiració, i fer-ne ús, segons els efectes desitjats.

MATERIAL:

Es pot utilitzar com a suport l'app HRV Resonant Breathing Exercise: 5.5-6BPM.





Càpsula
Primària

POSTURA:

Drets o asseguts.

MÈTODE:

- 1) **Estirament vertical de la columna:** Entrellacem les mans davant del cos i girem els palmells cap a terra. Inspirant elevem els braços amunt com si volguéssim tocar el sostre i apropant-los a les orelles. (Si estem drets ens podem posar puntetes). Allarguem bé tot el cos. En expirar desfem l'estirament, abaixant els braços pel costat del cos. Repetirem 3 o 5 vegades
- 2) **Estirament lateral:** (Si estem drets separem les cames a l'amplada de les espatlles). Pujant de nou els braços per sobre del cap, expirant, inclinarem el cos cap a la dreta, en un pla, en inspirar tornarem al centre. Fem el mateix cap a l'esquerra. Repetirem el cicle dreta esquerra 3 o 5 vegades.
- 3) **Estirament en rotació:** Expirant, girem el cos cap a la dreta, abraçant el tronc amb els braços, el braç esquerre per davant i el dret per darrere, inspirant tornem al centre, repetim a l'altre costat. Si estem asseguts, ens podem ajudar de la cadira per girar, sense aixecar les natges, si estem drets podem ajudar dels braços abraçant la cintura.
- 4) **Estirament cadena posterior:** En treure l'aire, deixem caure el cos endavant, entre les cames, si treballem a peu dret, podem balancejar endavant i enrere i cap als costats.

TEMPS:

De 5 a 10 minuts.

BENEFICIS:

Ens ajuda a alliberar les tensions i bloquejos del cos.
A expandir i movilitzar la columna, el sistema respiratori i digestiu.
Ens permet recuperar l'equilibri físic i mental.

El titella

(Tensió distensió de Jacobson)



Càpsula
Primària

Càpsula
Secundària

POSTURA:

Drets, estirats o assentats.

MÈTODE:

Es tracta de tensar i relaxar diferents grups musculars, per evocar la resposta de relaxació.

- 1) Els braços: Inspirant tensem el braç dominant, des de l'espatlla fins a la mà, aguantem uns segons la tensió amb l'aire dins, i en expirar relaxem el braç de cop. Observem l'estat que queda. Repetim 3 vegades amb un cantó i després passem a fer el mateix amb el braç no dominant.
- 2) Les cames: Inspirant tensem la cama dominant, des del peu fins al gluti, mantenim, en treure l'aire, deixem anar de cop. Observem l'estat que queda. Repetim 3 vegades i en acabat l'altre costat.
- 3) La cara: Inspirem tensem tota la cara, arruguem el nas, el front i tensem la boca. Retenim la tensió i en treure l'aire, relaxem bé tot el rostre. Observem l'estat que queda.
- 4) La zona abdominal: Inspirant tensem bé la panxa, si estem asseguts fem l'acció de posar un escut, si estem estirats, aixequem una mica les cames i tensem amb els braços a terra, per activar els abdominals. Retenim la tensió i la respiració, i traiem l'aire i relaxem de cop. Observem l'estat que queda.
- 5) Tot el cos alhora: Inspirant, tensem braços, cames, abdomen i cara, retenim, i en treure l'aire, relaxem de cop. Observem l'estat que queda. Ho fem 3 vegades
- 6) Ens quedem observant l'estat globalment.

TEMPS:

5 minuts.

BENEFICIS:

Evocar la resposta de relaxació, activa el sistema nerviós parasimpàtic.

Allibera la tensió acumulada, produint un efecte de calma i benestar.

Detectar els patrons automàtics de tensió, podent-los relaxar a posteriori, de forma voluntària.

Disminueix l'hormona del cortisol i la simptomatologia de l'estrès, com l'ansietat, la tensió muscular, insomni i problemes gastrointestinals.



Pedra a la panxa (respiració abdominal)



Càpsula
Primària

LOTUS A CASA

POSTURA:

Estirats.

MÈTODE:

- 1) Busquem una pedra o un còdol, que sigui el nostre suport, cal que tingui un pes moderat, que puguem sentir el pes en posar-lo a la panxa.
- 2) Situem la pedra sobre el melic i observem com es mou en respirar. En agafar l'aire la pedra s'eleva, ja que la panxa puja, i en treure l'aire la pedra s'enfonsa, ja que la panxa baixa.
- 3) Amb aquest moviment rítmic, lent i suau, com les onades en un dia de mar tranquil·la, anem posant energia calmant a la pedra, sentim com el cos s'afluixa, cada cop pesa més.
- 4) Un cop la pedra està carregada d'energia tranquil·litzant, la podem posar al pit, perquè calmi el cor, i després a l'entrecella, perquè calmi la ment.

TEMPS:

10 minuts.

BENEFICIS:

Ens permet relaxar i regenerar el cos en instaurar un patró de respiració correcta i rítmic. Ens ajuda a mantenir cos i ment connectats. Aprenem a realitzar la respiració abdominal diafragmàtica. Els infants tenen un recurs que els ajuda a interioritzar.

MATERIAL:

Pedra, vaixell de paper, peluix o sac de llavors.

MÚSICA:

Podem acompanyar la pràctica amb música relaxant o del so d'onades del mar.





Càpsula
Primària

POSTURA:

Estirats a terra o assentats amb els colzes al pupitre i la barbata entre els palmells.

MÈTODE:

És una pràctica de visualització, on viatgem amb la ment al racó de la calma, a un lloc on ens sentim tranquils. Potser ser un espai conegut o imaginari (És important que el que dirigeix la pràctica no condicioni amb les seves preferències, cada infant ha de trobar de forma genuïna el què amb ell el fa sentir bé). Cal deixar un temps raonable, entre cada proposta, perquè l'infant pugui definir i integrar el què sent.

- 1) Posa l'atenció al cos i fes la respiració de la panxa 3 o 5 vegades.
- 2) Farem un viatge a un lloc on puguis estar realment tranquil/la, potser ja el coneixes, potser el pots crear amb la teva imaginació. I ves contestant-te mentalment les següents preguntes:
- 3) En aquest espai hi ha molta llum o poca llum?
- 4) Sents que peses molt i que ets molt lleuger?
- 5) Quina olor fa? Quins sons hi ha? Quins colors?
- 6) Estàs sol o acompanyat?
- 7) Pots fer una foto amb la teva ment de com és el teu espai de la tranquil·litat?
- 8) Ara en acabar podem representar aquesta imatge en un dibuix, per recordar que aquest espai és on et sents tranquil, i que està dins teu, i que hi pots tornar sempre que ho necessitis, per connectar amb tot allò que et dona pau i benestar.

TEMPS:

5 minuts.

BENEFICIS:

Practicar la visualització positiva i reconèixer allò que em fa sentir bé, m'ajuda a poder reproduir l'experiència mentalment o buscar-la en la meua quotidianitat.

MÚSICA:

Canon in D (Pachelbel's).



Automassatge

**VIDEO LOTUS****POSTURA:**

Asseguts.

MÈTODE:

Farem un massatge a la cara i al cap.

1. Amb els dits índex de les dues mans resseguim les celles de dins a fora i dibuixant cercles al voltant dels ulls.
2. Voltem el nas des de la punta fins a les entrecelles i baixem pels laterals de les fosses nasals.
3. Resseguim els pòmuls, fent rodonetes.
4. Pintem els llavis, primer el llavi superior i després l'inferior.
5. Les orelles, les resseguim amb els dits i acabem tibant el lòbul de l'orella.
6. La mandíbula inferior, amb la boca mig oberta, relaxem des de l'inici de la mandíbula fins a la barbeta.
7. El cap, amb les puntes de tots els dits fent rodonetes, des del front a la coroneta, des del clatell a la coroneta, i dels laterals a la coroneta.
8. Amassem el clatell, la base del coll i les espatlles.

TEMPS:

5 minuts.

BENEFICIS:

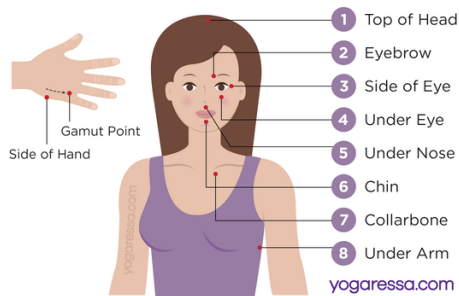
El contacte és un calmant del sistema nerviós central, el massatge relaxa l'expressió del rostre, es connecta amb l'interior, i en tenir cura d'un mateix, millora l'autoestima.



Tapping

(Tècnica d'alliberació emocional)

EFT Tapping Chart



Càpsula
Primària

POSTURA:

Asseguts.

MÈTODE:

- 1) Farem uns tocs amb els dits índex i cor a diferents punts de digitopuntura, per equilibrar la nostra energia i alliberar bloquejos emocionals.
- 2) Podem acompanyar els tocs amb frases que ens ajudaran a desfer aquests nusos. Per exemple: "Encara que em sento trista, m'estimo i m'accepto profund i completament".
- 3) Iniciem el recorregut fent els tocs amb la mà dreta. Fem uns tocs al lateral del palmell de la mà, a la cella (a prop de l'entrecella), al pols (al costat de l'ull), a sota de l'ull (al centre de la còncava de l'ull), a sota el nas, al clot de la barbeta, al centre de la clavícula, al costat de les costelles (sota l'aixella), al centre de la darrera costella i finalitzant al centre del cap.
- 4) Després fem el mateix recorregut fent els tocs amb la mà esquerra.

TEMPS:

10 minuts.

BENEFICIS:

Amb les pulsacions als determinats punts de digitopuntura, ajudem a alliberar les tensions físiques i emocionals.

Enviem missatges al nostre cervell perquè es mantingui positiu i optimista, i pugui transformar les situacions difícils.





VIDEOS LOTUS

Càpsula
Secundària

POSTURA:

Drets.

MÈTODE:

Es tracta de fer 'clapping' (picar rítmicament amb les mans a diferents zones del cos per tal d'activar-lo)

1. Amb la mà dreta, començarem activant l'espatlla esquerra, baixem per fora del braç fins a la mà, i pugem per dins del braç fins a l'aixella. Amb la mà esquerra fem l'altre braç. Repetim aquest recorregut 3 vegades.
2. Amb les dues mans alhora fem clapping a darrere l'esquena, a la zona lumbar, i anem baixant pels glutis i pel costat exterior de les cames, fins als peus, i pugem per l'interior de les cames. Repetim aquest mateix recorregut 3 vegades.
3. Podrem també acabar picant suaument el rostre i les mans.

TEMPS:

5 minuts.

BENEFICIS:

Ajuda a desvetllar-se i alliberar-se de la mandra, son i apatia.
Activa la ment, estimulants les diferents terminacions nervioses.
Dona energia i ens disposa a l'acció.

KOEPPEN PER A
NENS**POSTURA:**

Estirats o asseguts.

MÈTODE:

La pràctica consisteix a portar l'atenció a diferents zones del cos amb el suport de la visualització:

- 1) **Braços i mans.** Imagina que tenim una llimona a la mà i l'apretem, fent molta força i mantenint-la durant uns segons per després afluixar i relaxar tant el braç com la mà. Observarem les sensacions. Ho farem amb un braç i amb l'altre.
- 2) **Braços i esquena.** Imagina que ets un gat que s'estira. Portarem els dos braços enrere, per sobre del cap, ben estirats. Sentirem l'esquena. Mantenim l'estirament i abaixarem els braços pel costat afluixant.
- 3) **Esquena i coll.** Imagina que ets una tortuga que davant d'un perill posa el cap a dins de la closca... porta les espatlles com si volguessis tocar a les orelles, aguanta una estona i després afluixa.
- 4) **Cara i nas.** Imagina que tens a dins de la boca un xiclet molt dur... intenta mossegar-lo... en acabat afluixa. Imagina també que al nas hi tens una mosca i que la vols espantar sense l'ajuda de les mans... arruga el nas intentant fer-la fora...
- 5) **Estómac.** Imagina que un elefant que camina despistat posa un peu a damunt de la teva panxa... Tensa la panxa tan fort com puguis portant el melic cap amunt. Ara amaga el melic, imagina que vols passar per entremig d'una tanca...
- 6) **Cames i peus.** Imagina que estàs dret i descalç i que els teus peus estan a dins d'un pantà ple de fang sentint com t'enfoneses però volent sortir d'aquest pantà enfangat... fent força i després afluixant.

TEMPS:

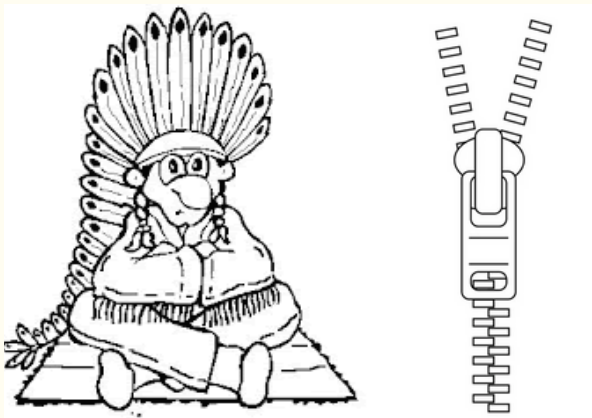
10 minuts

BENEFICIS:

És una adaptació de la tècnica de tensió distensió de Jacobson, per a infants.
Evoca la resposta de relaxació.
Permet connectar fàcilment amb les accions que cal fer, amb l'ajuda de la visualització.
Cultiven l'atenció i el control sobre diferents grups musculars.
És una estratègia per a alleugerir la tensió interna o nerviosisme.

La cremallera

(Col·loquem l'esquena)



Càpsula
Primària

POSTURA:

Asseguts.

MÈTODE:

- 1) Asseguts a terra o a la cadira, observem la postura de la nostra esquena.
- 2) Recordem que segons com estiguem col·locats, la respiració, capacitat d'atenció i fins i tot, la seguretat personal, varia.
- 3) Podem balancejar el cos, una mica endavant endarrere, fent cercles, fins a connectar amb la verticalitat, com si les vèrtebres fossin cubs que alineem de forma precisa a la vertical, muntant una torra de cubs que es manté en equilibri.
- 4) Al final, ens imaginem que portem un jersei de cremallera, i que en pujar la cremallera, a poc a poc, tota la columna s'allarga, elevant també el cap al final del recorregut.
- 5) Prendre consciència de la verticalitat, asseguts i també quan estem drets, obtenint una postura més ergonòmica i que ens permet estalviar energia.

TEMPS:

5 minuts.

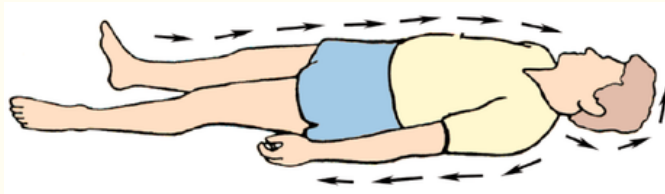
BENEFICIS:

Mantenir un bon nivell d'atenció, gràcies a la correcta entrada d'O₂.

Educar en la postura, per evitar desgast d'energia innecessari i compensacions que poden generar tensió.

Integrar un estat de presència, que ajuda a desenvolupar la confiança en un mateix.

Recorregut corporal



Càpsula Primària

Càpsula Secundària

POSTURA:

Aquesta pràctica es pot realitzar en la posició estirat, assentat en una cadira o dret.

MÈTODE:

Mitjançant la visualització o la propiocepció, anirem recorrent el cos amb la consciència. Podem utilitzar la imatge de la llum d'una llanterna que il·lumini cada zona en qüestió.

1) Podem començar resseguint mentalment les parts principals del cos, de baix a dalt, anomenant cada part i respirant-hi com a mínim un cop. Ex: Dirigim la ment o enfoquem amb el lot els dits dels peus en inspirar i en treure l'aire relaxem els dits dels peus, a la següent inspiració, portem la consciència, la llum, a la següent part del cos, ex; turmells, i així amb la resta de parts: cames, genolls, cuixes, malucs, baix ventre, abdomen, caixa toràctica, dits de les mans, mans, canells, avantbraços, colzes, braços, espatlles, clatell i cap.

2) El detall i el temps de la pràctica pot variar segons el nivell del grup.

3) Hi ha moltes variants possibles, l'objectiu general és connectar cos-ment.

TEMPS:

10 - 15 minuts.

BENEFICIS:

Ens permet millorar la consciència corporal, mantenint l'atenció a les diferents parts del cos, aprendre a guiar la ment de forma focalitzada a través d'una tasca.

Reforça i millora les connexions neurològiques.

Activa la resposta de relaxació de l'organisme.

El cos és una de les vies més accessibles per iniciar un procés d'interiorització i autoconsciència.



Recorregut corporal per parelles



LOTUS A CASA

POSTURA:

Per parelles, una estirada panxa a terra i l'altra al seu costat agenollada.

MÈTODE:

- 1) Fregarem les mans ben ràpid, fins a sentir l'escalfor als palmells.
- 2) Coordinarem la respiració amb el company que fa el massatge, quan es pressiona suaument és hora de treure l'aire, i quan es deixa anar la pressió, és hora d'agafar aire.
- 3) Agafem aire conjuntament i els dos traurem l'aire lentament, mentre el que fa el massatge realitza una pressió suau i continua sobre les diferents parts del cos del company. Podem demanar al company quina intensitat de pressió li resulta més agradable. Fer tres respiracions, tres pressions, a cada zona.
- 4) A les indicacions del dinamitzador anem pujant pel cos, pressionant amb les dues mans alhora els diferents punts: bessons, darrere els genolls, a les cuixes, als glutis, a la part baixa de l'esquena, part mitjana, espatlles, braços, darrere el colze, avantbraços, mans i acollir suaument el cap.
- 5) Per acabar, es poden passar les mans des del cap fins als peus, lliscant molt suau, com si fossin les ales d'una papallona, fer tres passades, una per cada respiració.
- 6) Finalitzem agraint al company la feina feta, i canviem de rols.
- 7) Seria recomanable que en acabar, els dos companys s'estiressin, un al costat de l'altre i fessin una breu relaxació individual, per integrar els beneficis del treball fet.

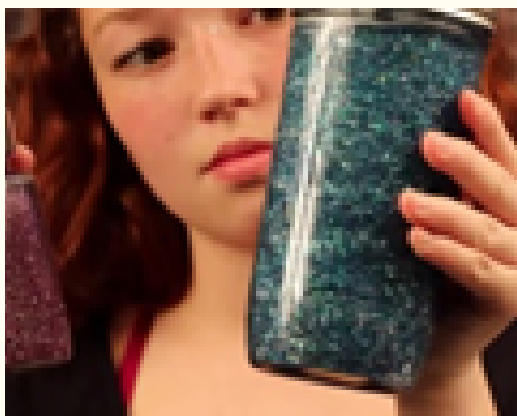
TEMPS:

10 minuts

BENEFICIS:

Ens ajuda a evocar la resposta de relaxació mitjançant el contacte i el pes.
Aprenem a connectar i reconèixer la relaxació de les diferents parts del cos.
Agafem confiança i reforcem el vincle.





Càpsula
Primària
VIDEOS LOTUS

POSTURA:

Drets.

MÈTODE:

- 1) Podem construir un pot de purpurina a la classe i que cada alumne tingui el seu.
- 2) Observem que passa quan el sacsegem, la velocitat que agafa la purpurina, el moviment, i el temps que triga a tornar a recuperar la normalitat. Podem fer el paral·lelisme amb com sentim el cos quan està molt nerviós. Ens podem preguntar: Què necessita el pot de purpurina per tornar a la calma?
- 3) Ens podem drets i imaginem que el nostre cos és el pot, escollim algun color de purpurina que ens agradi molt i el posem al cos, traiem la tapa del pot, que està sobre del cap. L'objectiu és escampar la purpurina per l'interior de tot el cos. Pel cap, braços, tronc, cames, i quan estigui tot el cos ple de purpurina en moviment, ens aturem, per observar com amb la quietud i amb la respiració tranquil·la tot es va aquietant.
- 4) Podem observar que a vegades hi ha situacions que ens sacsegen com al pot de purpurina, i que si detectem aquesta agitació interna, podem aturar-nos, respirar i esperar el temps necessari perquè la inquietud i el nerviosisme es calmin.

TEMPS:

5 minuts.

BENEFICIS:

Conèixer l'experiència interna d'agitació i el seu procés.

Podem reconèixer que a nivell mental i emocional, a vegades també apareix un remolí que tot ho esvera, i la imatge de la purpurina aquietant-se, ens pot ajudar.

Sacsejant el cos, transformem l'energia del nerviosisme, i aturant-nos, permetem que emergeixi la calma.

MATERIAL:

Pot de purpurina.



El bol tibetà

(escolta atenta)



Càpsula
Primària

POSTURA:

Asseguts.

MÈTODE:

Fent un centrament, posem la columna dreta i calmem la ment, i observem la respiració amb els ulls clucs.

1) Fem sonar el bol i demanem al grup que escolti molt atentament el so, com va disminuint la seva intensitat fins a desaparèixer. Quan deixin de sentir el so, se'ls demana que aixequin la mà, per indicar el moment precís que ha deixat de sonar. Si hi ha hagut molta atenció en el grup, ho expressem fent adonar als nens de la qualitat d'atenció assolida.

2) Podem repetir la pràctica fent preguntes sobre el so. Per ex: És el so del bol pla o ondulat? És simple o compost? (Si hi ha sons barrejats, uns de més aguts i d'altres greus). El so és sempre igual o va evolucionant? Així van rebent preguntes que els pot ajudar a estar més concentrats.

3) També podem mostrar com es generen diferents sons, segons com el toquem. Podem tocar fort, fluix, pel costat o pel cantó, o fer voltar la baqueta per la vora del bol, per obtenir un so continu, o incorporant bols diferents.

4) Si es disposa de temps, es pot acabar la pràctica deixant que cada infant pugui fer el seu so amb el bol i rebre la seva vibració a la mà o al pit.

TEMPS:

10 minuts.

BENEFICIS:

Desenvolupem l'escolta atenta i aprofundim en aquesta experiència.

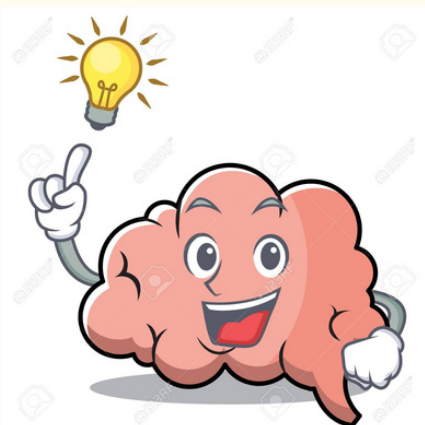
La pràctica d'atenció plena sempre ens porta en l'aquí i l'ara, i ens ajuda a reduir el mal estar emocional.

Ens ajudem del so i de la vibració del bol, com a guia cap a la interiorització i la calma.



Shhh, mmm, aaah!

(Pausa atencional)



VIDEOS LOTUS

POSTURA:

Asseguts o drets

MÈTODE:

Consisteix a fer una petita coreografia amb sons i mans, cada cop que sentim que l'atenció de la classe es dispersa.

1) Fem els sons: Shhhh sshhhh mmmmmm mmmm ahhhhhahhhh.

2) Mentre que fem els següents moviments amb les mans, mentre fem el so:

Shshsh: posem els dits índex de cada mà als llavis, fent el gest de silenci, i connectem amb la intenció de fer silenci.

Mmmm: portem els dits índex i cor de cada mà als polses, al costat dels ulls, i connectem amb la intenció d'estar atents i desperts.

Ahhhhh: Amb els dos dits índex assenyalem el cel i ens adonem que per poder connectar amb el món de la creativitat, de les idees, per descobrir i entendre, necessitem silenci, atenció i llavors apareix la connexió, eureka!!!

TEMPS:

El temps necessari perquè tot el grup realitzi la coreografia coordinadament.

BENEFICIS:

A mesura que es va presentant la proposta, el mateix grup la proposa, espontàniament, quan s'adona que l'ambient que hi ha a l'aula no permet progressar en les tasques corresponents.

És una pràctica de cohesió de grup.

Es produeix un efecte contagi, que permet que tots els alumnes es situin en el mateix punt d'atenció i presència.



Brain Gym

(Gimnàstica cerebral)



*Càpsula
Primària*

POSTURA:

Drets o asseguts.

MÈTODE:

Hi ha molts exercicis de gimnàstica cerebral, alguns possibles serien:

- 1) Fer rodar, des de l'espatlla, un braç endavant i l'altra enrere. Si hi ha dificultat, primer rodar els dos braços endavant (com si nedéssim) i després enrere (nedant d'esquena), quan s'ha interioritzat el moviment, podem portar un braç endavant i l'altra enrere, i en acabar, canviar els braços de sentit.
- 2) Amb una mà fem cercles a la panxa i amb l'altra mà fem copets al cap. Intentem fer els dos moviments alhora i en acabar, canviem l'acció de les mans.
- 3) Piquem les dues mans sobre les cuixes i encreuem els braços per davant del cos, anant a buscar amb una mà el nas i amb l'altra l'orella. Tornem a picar les cuixes, i canviem l'entrellaç dels braços i l'acció de les mans.
- 4) Posem les mans davant del pit, amb una amaguem el dit polze i estirem els altres 4 dits, i amb l'altra mà amaguem tots els dits i obrem el dit polze. Anem alternant els dos moviments amb les dues mans.
- 5) Amb els colzes flexionats, encarem els punys, i fem rodar un avantbraç en una direcció i l'altra en direcció oposada. Mentre un avantbraç gira endavant, l'altre gira enrere. Després fem canvi.

TEMPS:

El temps que es consideri necessari.

BENEFICIS:

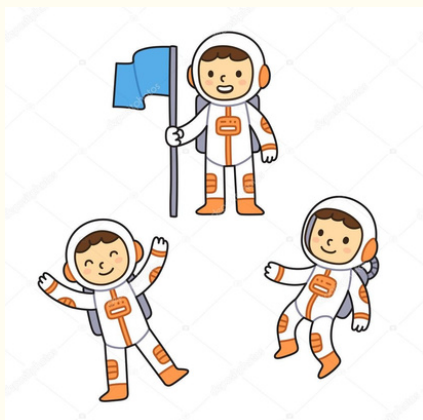
Millorar la connexió interhemisfèrica, la integració cerebral ens permetrà interpretar i afrontar les diferents tasques de forma més holística i completa.

Reforçar l'atenció i la coordinació.



L'astronauta

(enlentint el moviment)



Càpsula
Primària

POSTURA:

De peu dret.

MÈTODE:

- 1) Ens imaginem que som un astronauta, que camina per un espai on no hi ha gravetat.
- 2) Inspirant elevem el cos, una cama i els braços, i expirant relaxem el cos, baixem la cama i els braços, i ens desplaçem lentament per l'espai, reproduint el so de la respiració dels astronautes dins de l'escafandre.
- 3) Una variant podria ser acompanyar els moviments de l'astronauta amb el so de la flauta d'èmbol, elevant el cos amb el so agut, i relaxant el cos amb el so greu, així regular el moviment del grup i treballar al mateix temps l'atenció i concentració.
- 4) També podem treballar aquesta mateixa idea, incorporant la lentitud en altres activitats: podem escriure lent, parlar lent, moure'ns lent i pensar lent, Ho provem?.

TEMPS:

5 - 10 minuts.

BENEFICIS:

Ens permet viure una mateixa experiència des de diferents perspectives Gaudir de fer les coses amb calma i consciència.

Practiquem l'atenció plena, sortint del pilot automàtic.

Ens permet practicar l'autocontrol.





Càpsula
Primària

POSTURA:

Estirats, asseguts o passejant per la natura

MÈTODE:

Portarem l'atenció als diferents sentits, enfocant tota l'atenció a cada un d'ells i deixant-nos submergir per l'experiència, amb atenció plena. Farem un petit exercici de relaxació i de presència.

1) Oïda: Portarem l'atenció als sons externs que puguem sentir. Imaginarem com si fóssim un receptor d'ones sonores, captant primer els sons llunyans, després els més propers i finalment els sons interns (com la respiració o el batec del cor).

2) Olfacte: Atenció a les olors que ens arriben de l'espai on estem.

3) Tacte: Observem les sensacions de la roba a la pell, el vent als cabells, el sol a la cara, ...

4) Gust: Quin gust té aquest espai on ens trobem? Aquest moment és dolç, salat, picant ... Sent la teva saliva a la boca.

5) Vista: Si tenim els ulls oberts, observem els colors, les imatges o la llum de l'espai on ens trobem. Si estem fent la pràctica amb els ulls tancats, observem que potser també podem veure imatges o colors al nostre interior.

6) La propiocepció: Podem observar el cos en moviment, com camina lentament, la postura o les sensacions que ens arriben si estem estirats a terra.

A poc a poc anirem connectant amb tots els sentits alhora i anirem sortint de la pràctica.

TEMPS:

10 minuts

BENEFICIS:

Practicant l'atenció plena, entrenem a la nostra ment a estar enfocada en una sola cosa, reduint la dispersió mental i augmentant la concentració.

Connectar amb el moment present, ens permet sortir del pilot automàtic i entrar al món de l'experiència.





*Càpsula
Primària*

POSTURA:

A peu dret.

MÈTODE:

Podem utilitzar diferents postures d'equilibri. Les postures d'equilibri són exigents i és probable que si les mantenim durant un temps, ens siguin difícils de mantenir. Treballarem la calma, focalització, perseverança i actitud positiva davant els reptes.

1) Drets, amb l'esquena recta i amb els peus una mica separats, obrim els braços al costat del cos.

2) Tanquem els ulls i visualitzem un triangle, que va des de les entrecelles (el vèrtex) fins a la mà dreta, al punt on entren en contacte els dits índex i el polze, i una altra línia que uneix l'entrecella fins al punt de contacte dels dits de la mà esquerra, unint la base del triangle amb una línia que connecti les dues mans.

3) Fem 3 respiracions completes, sentim com el triangle ens dona una base, estable i serena. Aquest serà l'inici i el final de cada pràctica, així com l'àncora que adoptarem, cada cop que perdem l'equilibri.

4) Realitzem la postura d'equilibri i la procurarem mantenir 10 respiracions (una fita difícil, que ens permetrà experimentar el desequilibri), si perdem l'equilibri, adoptem la pausa de l'equilibri (el triangle intern), respirem i fins que haguem recuperat la calma.

5) Mentre respirem, ens podem enviar missatges mentals de suport i confiança.

TEMPS:

10 minuts.

BENEFICIS:

Aprendre a mantenir la calma davant les dificultats.

Desenvolupar una àncora interna on trobar calma i arrelament.

Regulació mental i emocional.

Desenvolupar perseverança i tolerància a la frustració.



Comandament de la ment



Càpsula
Primària

POSTURA:

Asseguts.

MÈTODE:

Amb un comandament d'una tele intel·ligent s'explica als alumnes que la nostra ment té moltes possibilitats, no només engegar i apagar. Si ens som conscients, en podem treure més partit de les nostres possibilitats, facilitant l'adaptació i assolint un major benestar. Fem una petita interiorització i proposem les següents experiències. Sabies que la nostra ment ens permet:

- 1) '**Rebobinar enrere**', ens permet anar cap al passat: recordar, fer memòria. Pots rebobinar el dia d'avui? o '**rebobinar endavant**', per planificar el futur, organitzar les tasques, planificar un viatge, crear ... Pots anar endavant en el dia d'avui?
- 2) '**Play**', activar voluntàriament connectar amb el present, si vull gaudir d'un menjar, d'una conversa, d'una companyia, d'una pel·lícula, activar el play ens ajudarà a connectar amb l'aquí i l'ara!
- 3) '**Pausa**', fer un descans, aturar el temps, deixar en pausa una tasca per reprendre-la més tard. Pots ara fer una pausa en la teva ment? Aturar allò que estàs sentint?
- 4) '**Stop**', aturar allò que estem fent, sentint o pensant, i que potser ja sabem que no ens durà a bon port. Creus que pots aturar la teva ment quan està capficada? Prova-ho i recorda que és qüestió de pràctica!!!
- 5) '**Canviar de canal**', canviar d'enfoc, canviar de registre, dirigir la ment en una direcció diferent d'on està immersa en el present. Pensa en una experiència del pati d'avui (30 seg), ... i ara canvia de canal!
- 6) '**Abaixar el volum**' de la ment, si noto que m'està parlant molt alt o està alterada. També puc '**apujar el volum**' de la ment si em convé donar prioritat o intensitat a alguna cosa.
- 7) '**Fer zoom**' em puc acostar a l'experiència, veure-la de més a prop, com mirant-la amb un microscopi. També em puc allunyar de l'experiència? Activant el macro per veure la foto completa, mirar l'escenari des de lluny em permet tenir una perspectiva més àmplia i clara.

En acabar la sessió podem rebobinar enrere, fer memòria de tot el que hem fet, per assentar l'aprenentatge.

TEMPS:

10 minuts.

BENEFICIS:

Aprendre a regular la nostra ment. Millorar l'autocontrol i gestió personal. Optimitzar el temps i els nostres recursos personals.



*Càpsula
Primària***POSTURA:**

Asseguts.

MÈTODE:

Observem el nostre entorn des de 3 punts de vista diferents, a través dels ulls, de les oïdes i a través del món sensitiu. Si és possible, ens podem desplaçar en un espai natural per realitzar la pràctica.

1) **La mirada de pintor:** Ens imaginem que som pintors i que hem de representar o reproduir la imatge o el paisatge que estem observant, el més fidelment possible. Podem fer una foto amb la nostra càmera de la ment, tancar els ulls i observar si podem veure a dins el cap la imatge global del que hem observat; formes, colors, detalls... I comprovar com podem ser de precisos al reproduir la imatge al paper, des de la nostra memòria visual.

2) **L'oïda d'ornitòleg:** Podem tancar els ulls i escanejar amb el sentit de l'oïda tot allò que ens arriba en forma de so, discernint entre els diferents sons, com ho faria un ornitòleg que vol detectar quin ocell està cantant. Podem intentar identificar allò que escoltem (Una cançó, una conversa, tonalitats de veu, ...) i observar si ho podem reproduir amb l'ajuda de la memòria auditiva.

3) **El viatge submarí:** Activant el canal que ens dona informació sensitiva (propioceptiva i interoceptiva) ens endinsarem al nostre cos, com si féssim un viatge amb un submarí. Podríem enfocar la nostra atenció en l'aire que entra pel nas quan inspirem, sentir com aquest baixa per darrere de la boca, a través del pit, pels bronquis fins a arribar als pulmons. Sentim per una estona l'experiència de moviment d'expansió i retracció de la caixa toràctica. Quan traiem l'aire, seguim amb la ment les diferents sensacions i recorregut que fa per abandonar el cos.

TEMPS:

10 min.

BENEFICIS:

Prendre consciència i practicar els diversos canals d'aprenentatge.
Poder escollir quin és el nostre preferit.
Saber mirar les coses des de punts de vista diferents.



El Drac



*Càpsula
Primària*

POSTURA:

Drets.

MÈTODE

- 1) Evocant una situació que ens hagi fet sentir impotència, ràbia frustració,... Intentem observar aquesta experiència al cos
- 2) Ens imaginem que som un drac, que volem treure tota aquesta escalfor, tota aquesta energia que ens crema per dins, la volem buidar i alliberar, fent un bon foc a terra.
- 3) Agafem aire i fent un enèrgic pas endavant, obrint els braços i la boca, exhalem l'aire fent el so AAAAAHHHHHH, tanta estona com ens sigui possible.
- 4) Farem el mateix moviment 2 o 3 cops amb cada cama, sentint que cada crit, que cada so, ens permet alliberar tot allò que ens crema per dins, i ho fem creant un gran foc a terra, sense perjudicar a ningú amb el nostre excés d'energia.
- 5) Recordant que les meves emocions i les seves conseqüències són responsabilitat meva, i soc jo que he d'aprendre a bregar amb elles.

TEMPS:

6 moviments.

BENEFICIS:

Descàrrega física, mental i emocional.

MATERIAL:

Imaginació



El globus de la ràbia

(El segrest emocional)



*Càpsula
Primària*

LOTUS A CASA

*Càpsula
Secundària*

POSTURA:

Asseguts.

MÈTODE:

1. Amb l'ajuda del globus expliquem la desregulació emocional. Prenem consciència que quan una emoció es fa intensa (anem inflant el globus), arriba un moment que ens segresta (el globus es fa tan gran que ens ocupa tot el cap), i ens fa perdre la perspectiva de les coses, magnificant-les i veient-ho tot del mateix color de l'emoció (mantenint el globus davant de la cara). Quan una emoció és molt intensa ens prepara per lluitar, fugir o quedant-nos parilitzats.
2. Amb el globus de la ràbia, observem que quan aquest explota, perdem el control de la situació i reaccionem d'una manera que segurament no volem.
3. Ens podem adonar que quan la ràbia comença a créixer, podem contrarestar la seva inèrcia amb l'ajuda de la respiració. Expirant, anem alliberant la pressió interna (deixem sortir una mica d'aire del globus), mentre traiem l'aire a poc a poc per la boca, deixant-la sortir del cos i anar recuperant el control.
4. Recuperar el control de la situació i gestionar l'emoció abans que ens segresti, ens permet decidir conscientment la resposta volem donar a aquella situació, sense deixar de ser la persona que volem ser.

TEMPS:

10 minuts.

BENEFICIS:

Afavoreix la regulació emocional.

Ens permet treballar l'autocontrol, gestionar la ràbia i la resta d'emocions.

MATERIAL:

Un globus vermell.

El ganxo de Cook



*Càpsula
Primària*

POSTURA:

Drets, asseguts o també podem fer-la estirats però sense la llengua.

MÈTODE:

- 1) Creuem el peu dret per davant del peu esquerre, portant les dues plantes ben planes al terra.
- 2) Aixequem els braços estirats a davant del nostre pit, amb les mans encarades i els dits polzes amunt. Girem els dits polzes cap a terra i encreuem els braços: el dret per damunt de l'esquerra. D'aquesta manera ja podem entrellaçar els dits de les mans.
- 3) Amb aquesta posició anem baixant les mans avall tot girant-les cap al pit i flexionant els colzes.
- 4) Portem la punta de la llengua cap al paladar, enrere per tocar la part més tova.
- 5) Quan haguem estat una estoneta en silenci i quietud (comptant 3 respiracions ben llargues), desfarem la postura i la farem a l'altre costat del cos. Creuant el peu esquerre per davant del dret i encreuant el braç esquerre per damunt del braç dret.

TEMPS:

Podem fer tot el cicle sencer 3 o 4 vegades, sense pressa.

BENEFICIS:

Ens ajuda a l'equilibri hemisfèric i a la integració cerebral.
Ens calma i ens tranquil·litza.
Ajuda a alliberar resistències emocionals.



Pràctica de l' STOP

(Aturant la reactivitat)



STOP

POSTURA:

Asseguts amb els ulls tancats, fent un treball d'introspecció i reflexió.

MÈTODE

Evocarem mentalment, essent el més fidel possible, una situació on haguem actuat de forma impulsiva, on ens haguem precipitat o equivocat, una experiència que ens hagi generat conflicte intern i/o extern. Com si fos una pel·lícula, projectarem la situació a la càmera de la ment i congelarem la imatge just abans d'haver donat la resposta que no ens fa sentir bé amb nosaltres mateixos. Utilitzarem aquest acrònim per recordar els 4 passos.

S: STOP. Atura la pel·lícula, fes una pausa.

T: Tranquil·litza't. Fes 6 respiracions completes, lentes i profundes, sense pressa.

O: Observa dins: Què ha passat, com t'has sentit internament abans de reaccionar, que has pensat, en quin estat emocional et trobes avui o darrerament. **Observa fora:** Observa les persones involucrades en el conflicte, com han actuat, saps en quin moment vital es troben? Els coneixes, saps com tendeixen a funcionar?...

P: Procedeix. Escull conscientment la resposta que t'agradaria haver donat davant d'aquesta situació, tenint en compte la informació anterior, de forma objectiva i conscient, pensa amb una resposta assertiva, que t'ajudi a cuidar de tu i a no ferir ni augmentar el conflicte amb els altres. Un cop tinguis la resposta, torna a posar en funcionament la pel·lícula, canviant el desenllaç tal i com has decidit procedir.

TEMPS:

10 min.

BENEFICIS:

Ens permet treballar l'autoregulació emocional en retrospectiva. A mesura que es vagi fent aquesta pràctica, s'anirà adquirint habilitat per tenir un major autocontrol insitu, en el moment que es doni la situació real.

Redueix la impulsivitat i la reactivitat.

Millora l'autoconeixement, prenent consciència dels patrons que ens dominen.

Treballem els valors de forma personal respectant als altres i a un mateix.



Les 3 joies



*Càpsula
Primària*

POSTURA:

Asseguts o estirats.

MÈTODE:

Fent una petita relaxació i unes respiracions, ens convidem a aterrar en l'aquí i l'ara, i expliquem la dinàmica als alumnes. Ens farem 3 preguntes que ens ajudaran a connectar amb les tres joies del benestar. Al principi pot costar una mica trobar les respostes, però amb la pràctica, s'anirà agafant agilitat.

1) Intenta portar a la teva ment alguna cosa bona que t'hagi passat en el dia d'avui. Ex: Una abraçada del pare o de la mare, una rialla d'un company, una activitat divertida, un menjar boníssim ... Reviu aquesta experiència durant una estona (Reforç de l'experiència positiva).

2) Ara connecta amb alguna cosa que no hagi anat bé. Ex: Una discussió, un problema, si has dit o fet quelcom que t'ha deixat malament ... Reviu aquesta experiència i intenta pensar en què en pots treure de bo, d'això que t'ha passat? En pots aprendre alguna cosa? Et pots adonar d'alguna cosa? Com pots evitar que torni a passar? (Treballem la resiliència).

3) Intenta pensar a qui o a què vols donar les gràcies avui. Estar viu és meravellós, que et desperta l'agraïment, l'alegria interior avui (Treballem l'agraïment).

Es pot suggerir que els alumnes posin les mans al cor en realitzar la pràctica, ajudarà a la interiorització i connectar amb respostes sinceres i profundes.

BENEFICIS:

Reforçar les habilitats socials i potenciar la intel·ligència emocional: Empatia, resiliència, comprensió del món emocional propi i de l'altre.

Educar en valors: Agraïment, donar valor a les coses, bondat i compassió. Valors que integrem en dues direccions, cap als altres i cap a un mateix.

MATERIAL:

Diari de les tres joies, per poder fer-les cada dia al vespre o en finalitzar la jornada a l'escola, així poder-les revisar de forma individual o col·lectiva.

Termòmetre emocional (Component quantitatiu)



MÈTODE

Tenim unes emocions bàsiques, que podem representar amb diferents colors. Cada unad'elles també té diferents intensitats o volums (aspecte qualitatiu), que podem representar amb diferents tonalitats del color de l'emoció.

Aquesta pràctica ens permet adquirir habilitat detectar les diferents tonalitats de cada emoció, i entendre que no és el mateix estar molestat que sentir fúria, i que ser conscients de la intensitat ens pot ajudar a regular millor l'emoció i la seva resposta.

1) Podem crear uns termòmetres emocionals (un color per cada emoció), amb tons diferents per cada emoció, 3 o 6 tons i amb la seva correspondència amb paraules que descriguin la intensitat emocional.

2) Davant diferents moments del dia, podem fer ús dels termòmetres (En arribar a l'escola, després del pati, després d'una mala notícia, després d'un conflicte ...)

3) Detectar l'emoció predominant i en quina intensitat es presenta. Ex: Davant de la notícia que hi ha verdura per sopar, podem sentir fúria, però si observem objectivament la situació, potser podrem adonar-nos que simplement estem molestos, en comptes de furiosos, per no tenir per sopar el que volíem. Ajustant el volum, podem donar una resposta més justa, gestionar millor l'experiència.

TEMPS:

10 minuts.

BENEFICIS:

Aprendre a etiquetar l'emoció predominant i en quina intensitat es presenta.

Ser més coherents a l'hora de donar una resposta davant diferents experiències.

Gestió emocional i conductual.

Els 4 còdols



Càpsula
Primària

POSTURA:

Asseguts.

MÈTODE:

Aquesta és una meditació de *Thich Nhat Hanh*, que es realitza utilitzant la visualització de quatre imatges, evocant les seves qualitats.

1) **Flor:** Agafant el primer còdol visualitzem una flor i connectem amb la qualitat de frescor de la flor. Inspirant ens visualitzem/sentim com una flor, i en expirar evoquem la qualitat de frescor en nosaltres, pensant em sento fresc/a com una flor. Deixem el 1er còdol al costat i n'agafo un altre de la bossa.

2) **Muntanya:** Inspirant ens visualitzem/sentim com una muntanya, expirant ens sentim segurs/sòlids com una muntanya. Deixem el 2n còdol i agafem el 3r.

3) **Llac en calma:** Inspirant ens visualitzem/sentim com un llac en calma, expirant ens sentim tranquils i en pau com el llac. Deixem el 3r còdol i agafem el 4rt.

4) **Espai:** Inspirant ens visualitzem/sentim com l'espai, expirant ens sentim espaiosos i lliures. En finalitzar, tornem els còdols a la bossa, un per un, repetint les qualitats que representen i respirant-les i evocant-les dins nostre.

TEMPS:

10 minuts.

BENEFICIS:

Evocar i potenciar qualitats que estan presents en nosaltres.
Concentració, atenció i visualització.

MATERIAL:

Quatre còdols de riu en una bosseta.



Pràctica dels bons desitjos (Metta Bhavana)



*Càpsula
Primària*

POSTURA:

Asseguts en rotllana.

MÈTODE

Comencem fent una petita relaxació, i tot respirant ens imaginarem que cada cop que traiem l'aire ens alliberem de tot allò que ens fa nosa dins nostre, i quan agafem l'aire, deixem que entri en nosaltres aire renovat, frescor i llum. Després d'unes 5 respiracions, observem l'estat que ens ha quedat i iniciem la pràctica:

1) Visualitza davant teu una persona o un animal que estimes moltíssim i digues-li les següents frases:

Que tu et sentis segur/a.

Que tu tinguis pau.

Que puguis desenvolupar les eines necessàries per tirar endavant a la vida.

Que tu siguis feliç.

2) Ara visualitza't al costat d'aquesta persona estimada, i digues les següents frases:

Que tu i jo ens sentim segurs / que tu i jo tinguem pau / que tu i jo puguem desenvolupar les eines necessàries per tirar endavant a la vida / que tu i jo siguem feliços.

3) Retirant l'ésser estimat, ens quedem només amb la nostra imatge al davant, i ens enviem els següents desitjos.

Que jo em senti segur/a / que jo tingui pau / que jo pugui desenvolupar les eines necessàries per tirar endavant a la vida / que jo sigui feliç

4) Podem anar expandint aquesta energia a un grup conegut de persones, com a la família, grup classe, grup claustre, independentment si hi ha persones que més a fins o menys, enviem aquests bons desitjos a totes elles. Ex: Que nosaltres ens sentim segurs...

5) I podem anar expandint aquesta energia a grups més grans amb coneguts i no coneguts, com el teu poble, ciutat, país, continent, al món sencer...

TEMPS:

10-15 minuts

BENEFICIS:

Desenvolupar autoestima i la capacitat de desitjar el bé a la resta de ser, coneguem o no, ens siguin més afins o menys. Desitjar llum al camí que cada ser estigui fent.

Potenciar els valors de convivència, bondat, compassió i amor incondicional vers tothom.

