



INTERIORITZACIÓ

- QUÉ ÉS LA INTERIORITAT ?
- PER QUÉ EDUCAR LA INTERIORITAT?
- QUÉ ÉS LA INTERIORITZACIÓ?
- OBJECTIUS DE LA INTERIORITZACIÓ
- TÈCNIQUES DE LA INTERIORITZACIÓ
- SESIÓ D'INTERIORITZACIÓ

QUÉ ES LA INTERIORITAT

Todo lo verdaderamente serio y profundo se ha hecho porque alguien ha volado y correteado en sus adentros con la libertad de un pájaro.

José Jiménez Lozano

- **El concepte d'interioritat**
- **Es una moda la interioritat?**
- **Educadors de la interioritat**
- **Treball de la interioritat a l'escola**

La INTERIORITZACIÓ Què és?

La interiorització és un exercici que possibilita la trobada amb un mateix, veure amb claredat el que sóc, descobrir que l'experiència interior ens connecta:

- amb una terra intuïtiva, creativa i profunda del nostre ésser.
- amb un horitzó nou ple de sentit que va a expressar-se en l'exterioritat de la nostra vida.

Però aquest horitzó de significat no acaba mai, d'aquí que la interiorització és una contínua aproximació al nucli misteriós i íntim de l'ésser humà.

- Experimentar estats interiors de pau, equilibri, amor, harmonia, alegria... que potencien sentiments de confiança en si mateixos, en els altres i en la vida.
- Es una pràctica que busca, desenvolupar la plena atenció, al cos, a les emocions, als pensaments.
- Aprendre a serenar la ment mitjançant uns exercicis concrets
- Desenvolupar actituds contemplatives mitjançant la pràctica del silenci.

INTERIORITZACIÓ

La metodologia de la **INTERIORITZACIÓ** és una seqüència de pràctiques que ens permeten educar i potenciar la connexió dels nens i nenes amb la seva interioritat i descobrir aquest espai interior intuïtiu i misterios de l'ésser humà.

INTERIORITZACIÓ

Mitjançant diversos exercicis, els diferents nivells físic, emocional i mental es van asserenant i equilibrant, possibilitant així l'entrada en el silenci interior font de pau i harmonia que ens obre al misteri que hi ha en cada un de nosaltres.

INTERIORITZACIÓ

OBJECTIUS DE LA INTERIORITZACIÓ:

- A.- desenvolupar la consciència del cos. Saviesa del cos.
- B.- capacitar la percepció conscient:
 - a.- desenvolupar la consciència sensorial
 - b.- desenvolupar la consciència de les emocions
 - c.- percebre i anomenar els propis sentiments
 - d.- saber gestionar les emocions
 - e.- eliminar conscientment (objectes, paraules, frases, idees, sentiments negatius.)
- C.- potenciar la capacitat d'atenció i concentració (ordenar i organitzar els hàbits mentals)
- D.- afavorir el desenvolupament de la llibertat i l'acte conscient
- E.- crear i gaudir d'un espai de silenci interior i calma per poder romandre uns minuts en actitud contemplativa.

TÈCNIQUES D'INTERIORITZACIÓ:

- La respiració conscient
- La relaxació, massatge...
- La kinesiologia
- **Tècniques de moviment** (Ioga, Qi Qung, Biodansa)
- El mètode Vittoz
- La visualització creativa
- La meditació guiada

LA RESPIRACIÓ:

Un "eslabón" (una baula) per unir cos i ment.

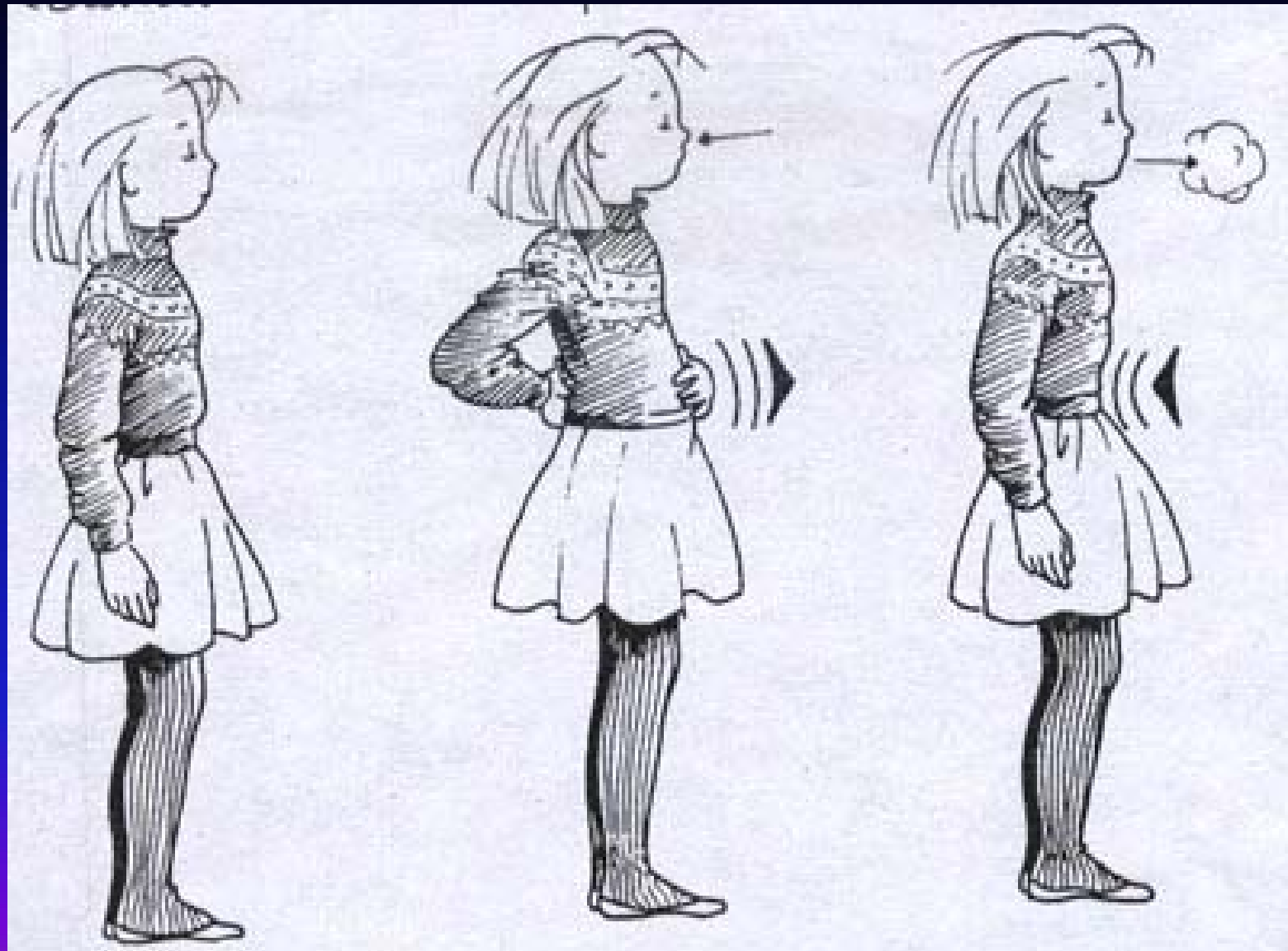
- La respiració afecta a tots els sistemes del nostre cos
- I també té efectes sobre la son, la memòria, el nivell d'energia i la capacitat de concentració.
- La respiració està molt lligada a l'estat emocional de les persones

La respiració conscient

- Ajuda al creixement personal i a l'expansió de la consciència
- Es bàsica per la integració equilibrada dels aspectes físics, emocionals, mentals i espirituals que formen la nostra persona.

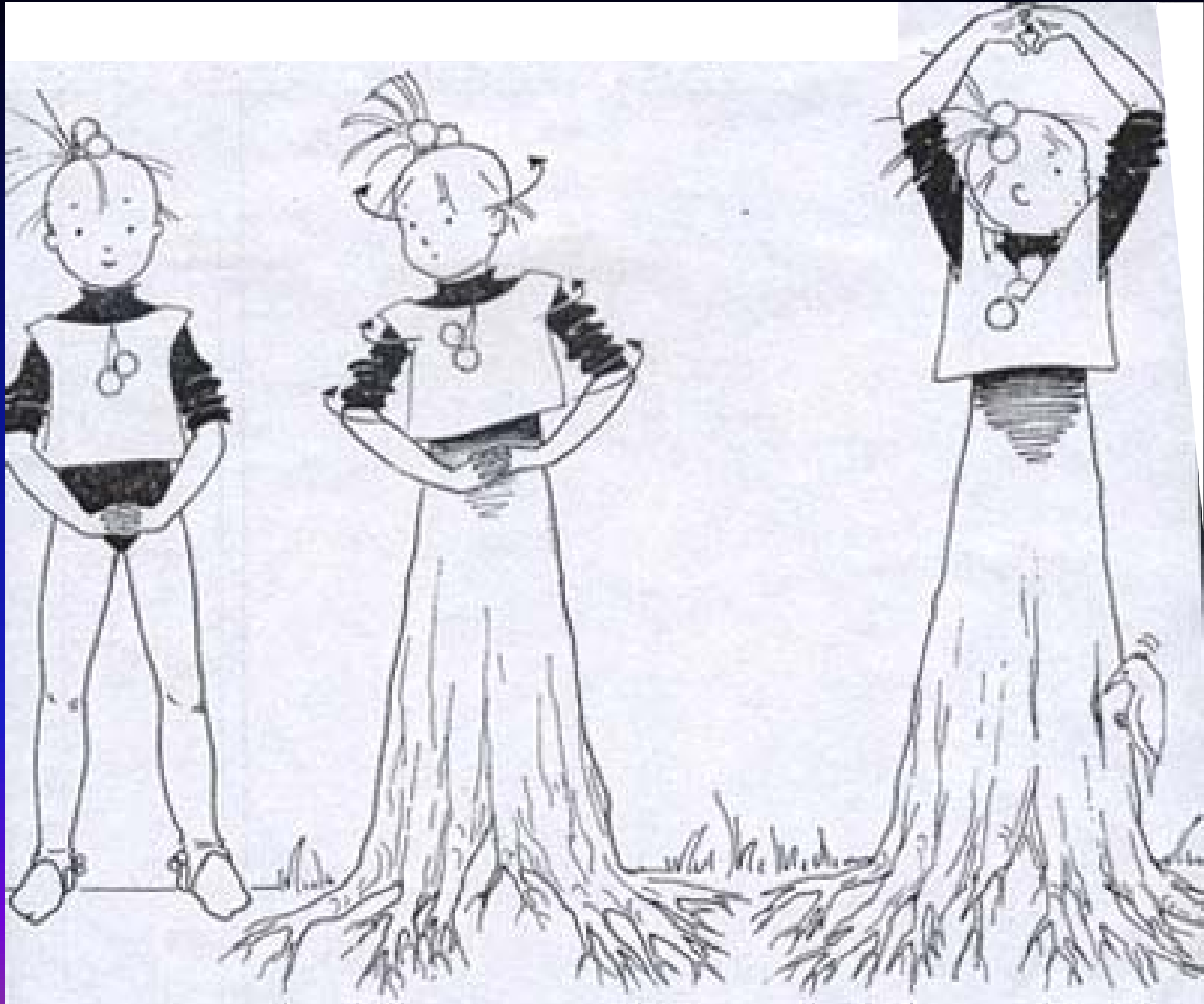
LA RESPIRACIÓ:

- Podríem classificar la respiració en tres tipus o etapes:
- **Respiració abdominal** (empleant l'abdomen)
- **Respiració mitja** (es centra en la part costal)
- **Respiració superior** (es centra en les clavícules).



Tipus d'exercicis:

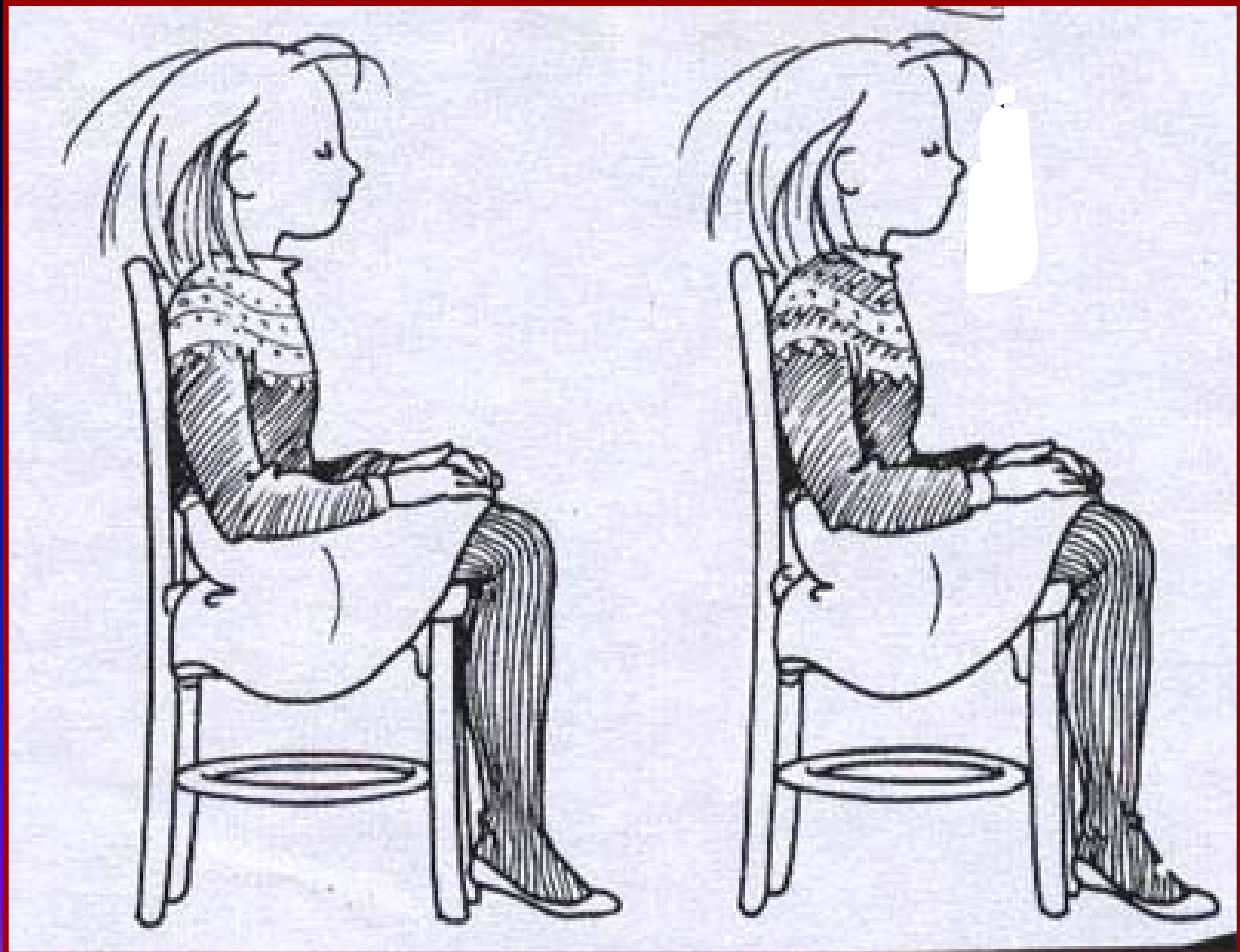
- Observar la pròpia respiració: respiració conscient.
- Comptar la respiració.
- Respiració i vocalització.
- Inflar la panxa com si fos un globus: inici a la respiració profunda.
- Respiració alterna.
- Respiració amb les mans.
- Respiració amb pausa.
- Respiració amb moviment: “l'arbre que creix”, respirar junts...
- Respiració i pensaments positius.



La relaxació:

En els exercicis de relaxament és molt important treballar sempre els punts de suport sobre el que l'alumne està recolzat. Aquests punts de suport són el seu arrelament. És important que l'alumne senti que té un bon arrelament, ja que aquest és imprescindible a l'hora de deixar-se anar, sobretot per aquells que pateixen un nivell alt d'ansietat, tensió, nerviosisme...

- La relaxació és essencial per la pacificació i harmonització del cos.
- És impossible fruir de la vida enmig de la tensió.

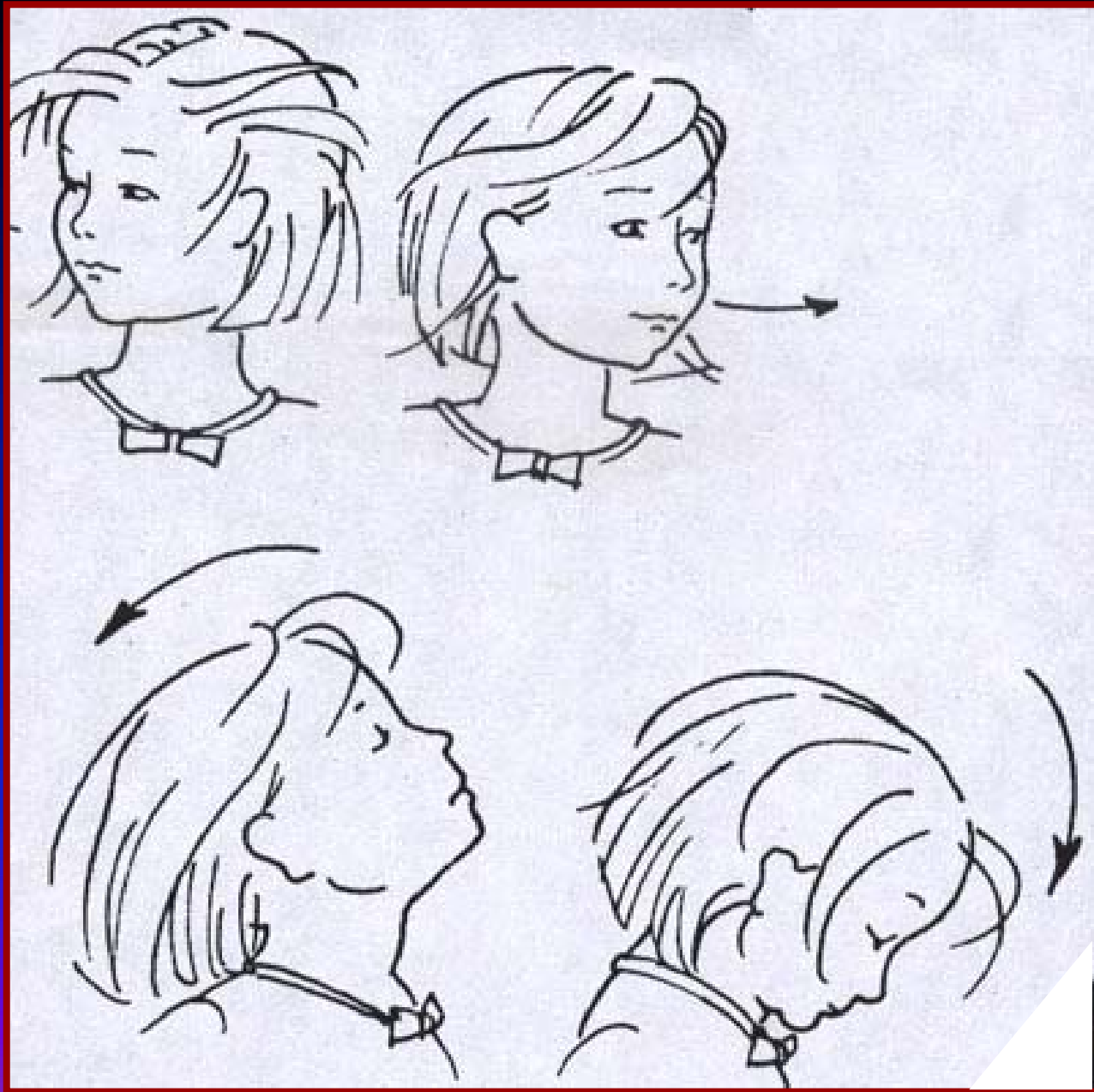


Beneficis psíquics de la relaxació:

- **Increment de la força de voluntat.** Per l'entrenament que simplement la pràctica de la relaxació produeix per ella mateixa.
- **Disminució de l'agressivitat.** Com a conseqüència de la sensació de benestar corporal i de l'absència d'ansietat patològica que, freqüentment, la provoca.
- **Major seguretat en un mateix.** La pràctica de la relaxació, de manera habitual, comporta el “saber-se capaç” de realitzar qualsevol tasca en oposició a les sensacions de fracàs i desànim.
- **Millor regulació emocional.** Gràcies al domini cos-ment que resulta de la pràctica habitual, es poden gestionar els impulsos instintius, adquirint serenitat sobre les emocions com la por, preocupació, enuig,... Quan estem relaxats no estem sota la influència de les emocions negatives. Amb la pràctica, no només no *estem*, sinó que no *som* tan emocionalment inestables i negatius.

Tipus d'exercicis:

- Estiraments de dits i mans: independència de dits, estiraments de dits, “espolsar” les mans, contrastos...
- Exercicis amb la boca: badallar, “fer ganyotes”, moviments amb la llengua, amb els llavis...
- Estiraments i distensions d'espatlles, de braços, “espolsar” les cames...
- Massatges: escalfament de les mans, fer-se massatge a la cara, als braços..., fer massatge a un altre company, “la dutxa” ...
- Tensionar i distensionar el cos per parts.
- Relaxació amb moviment (tai-txi): “el molinet”, balanceig dels braços relaxats en davant i endarrere, aixecar els braços pels costats...
- Exercici bàsic de relaxació muscular progressiva (RPM).



Tècniques de moviment

(Ioga, Qi Qung, Biodansa)

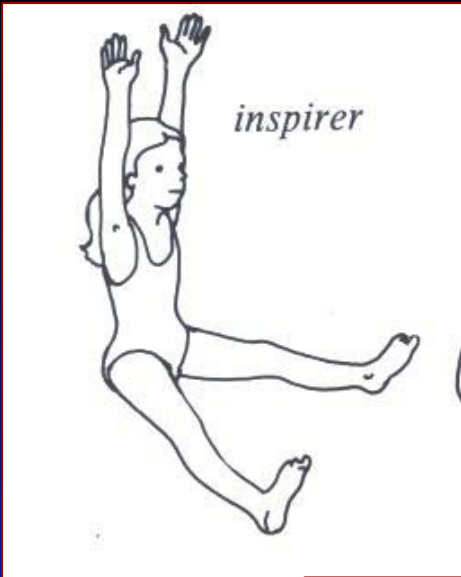
Ioga Existeixen diferents tipus de ioga.

El ioga és una pràctica psicofísica (postures del cos, control de la respiració i meditació).

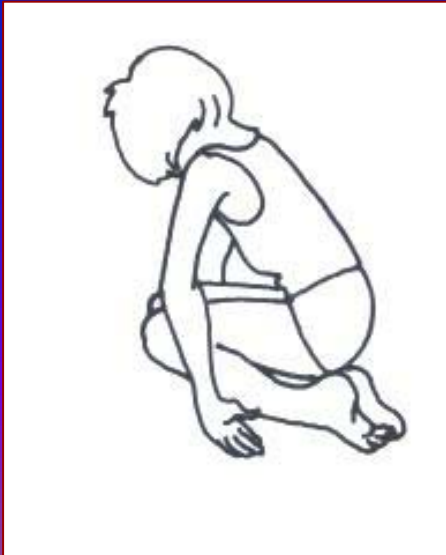
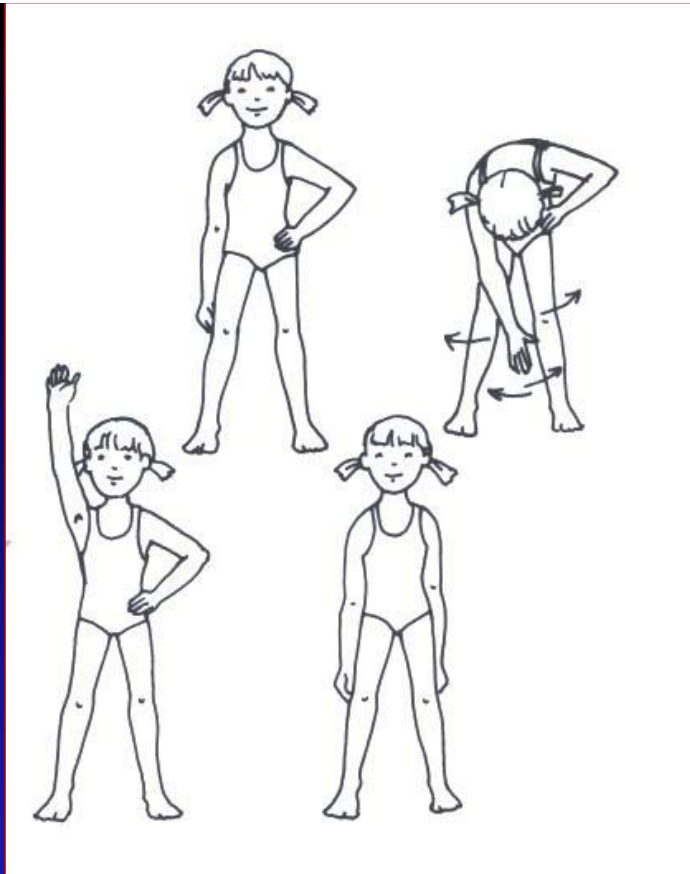
Es troba dintre del marc de les doctrines de l'hinduisme.

Qui Gong Qi es refereix a "l'alè vital" a l'energia que anima tot l'univers i en particular a l'home. *Gong* es refereix al "treball". *Qi Gong* (Chi Kung) significa el treball sobre l'energia vital.

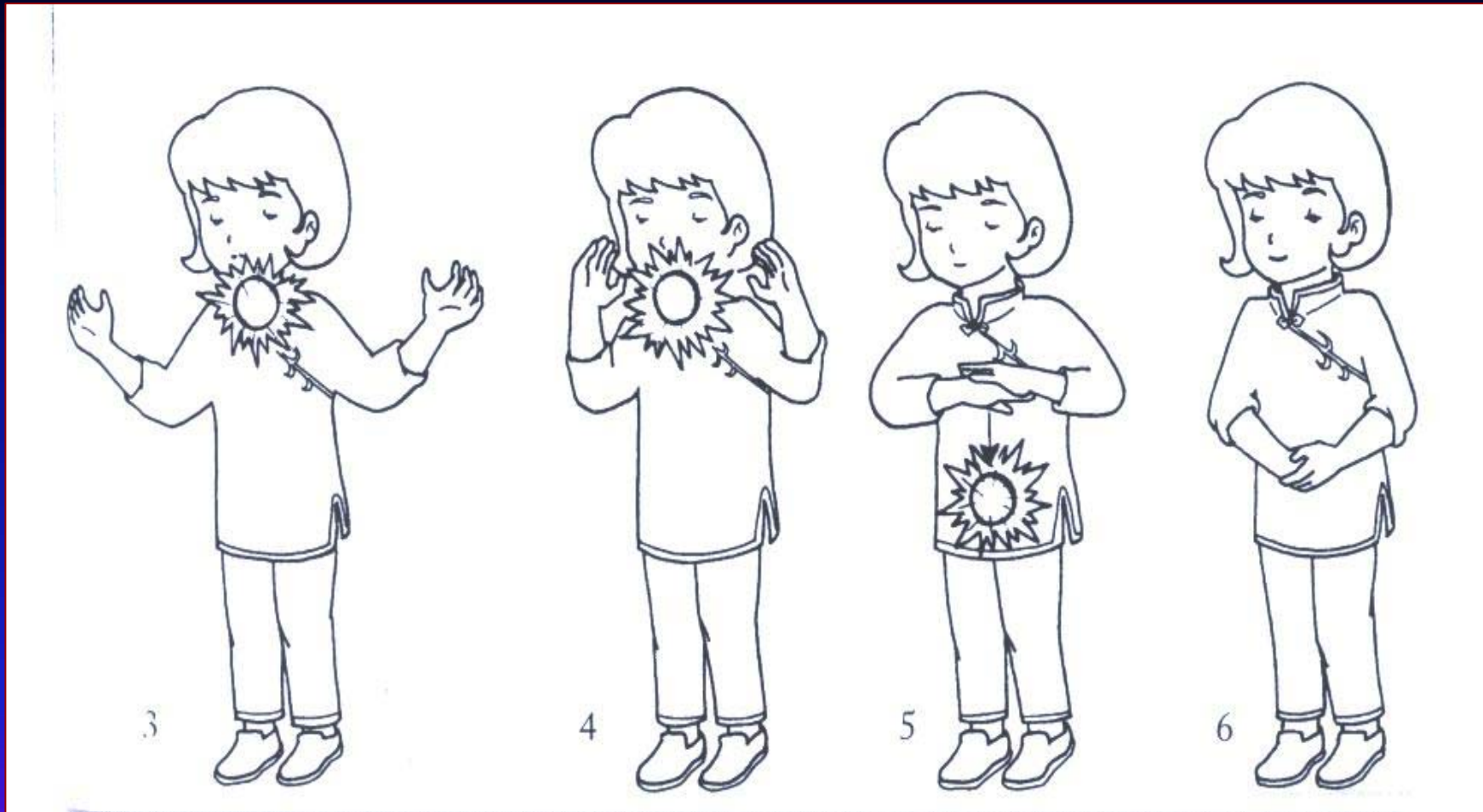
En el Chi Kung (Qi Gong) es realitzen múltiples exercicis destinats a desenvolupar força (física, energètica, mental o espiritual).



loga



Qui Gong



Aquesta forma serveix en l'obertura, per prepara el cos pel treball energètic, i per mantenir l'energia en el cos canalitzant-la en el tancament.

LA KINESIOLOGIA EDUCATIVA

Facilita les reconnexions de les diferents àrees cerebrals per mitjà del

MOVIMENT

ESTIRAMENTS

MASSATGE de punts concrets del cos

DIMENSIONS CEREBRALS

Lateralitat: estimular

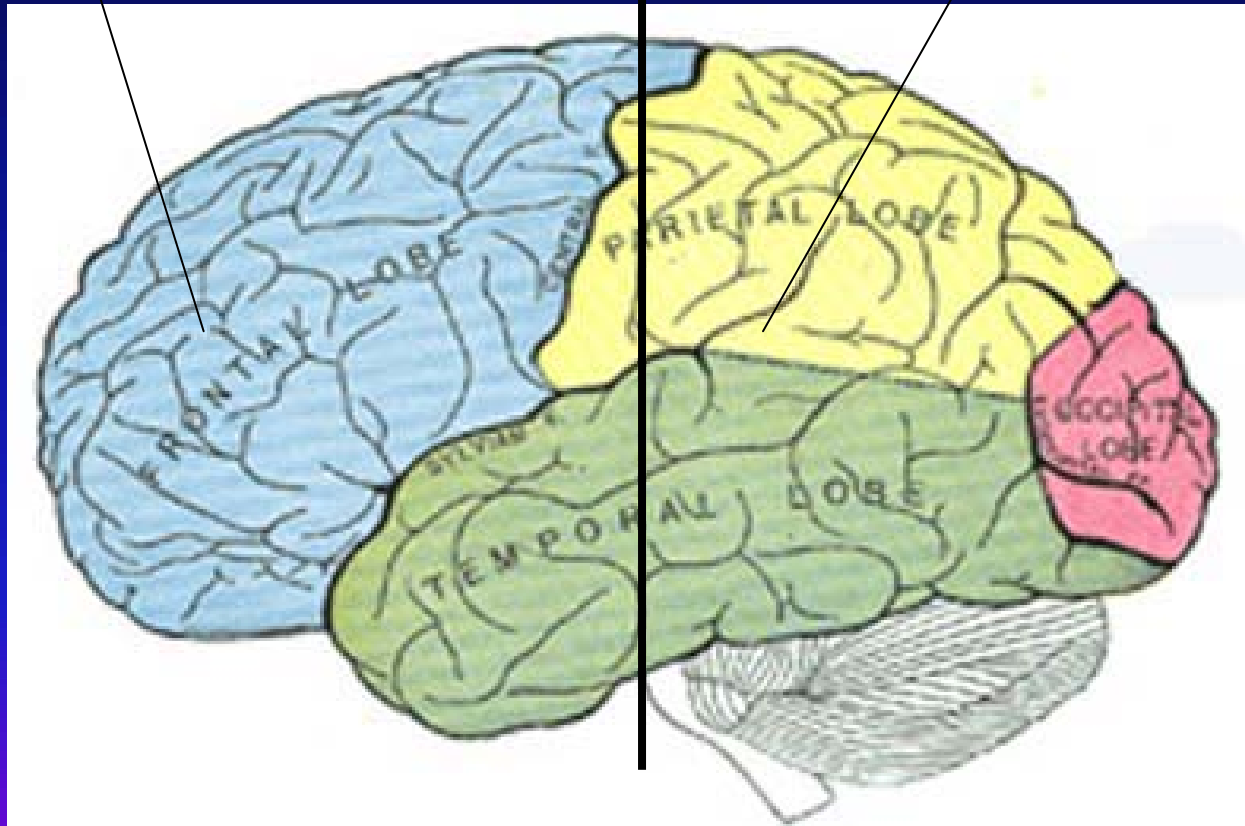
Centratge: relaxar

Focalització: lliurar

LA KINESIOLOGIA

ÀREA PENSAMENT
ASSOCIAT

ÀREA INTEGRACIÓ
COMUNA



HEMISFERI ESQUERRE

Verbal
Analític, Lineal
Deductiu, Lògic
Racional
Temporal
Simbòlic, Numèric

L'hemisferi esquerre s'ha especialitzat en la paraula i la utilització de símbols. Treballa de manera metòdica i tracta les informacions les unes després de les altres.

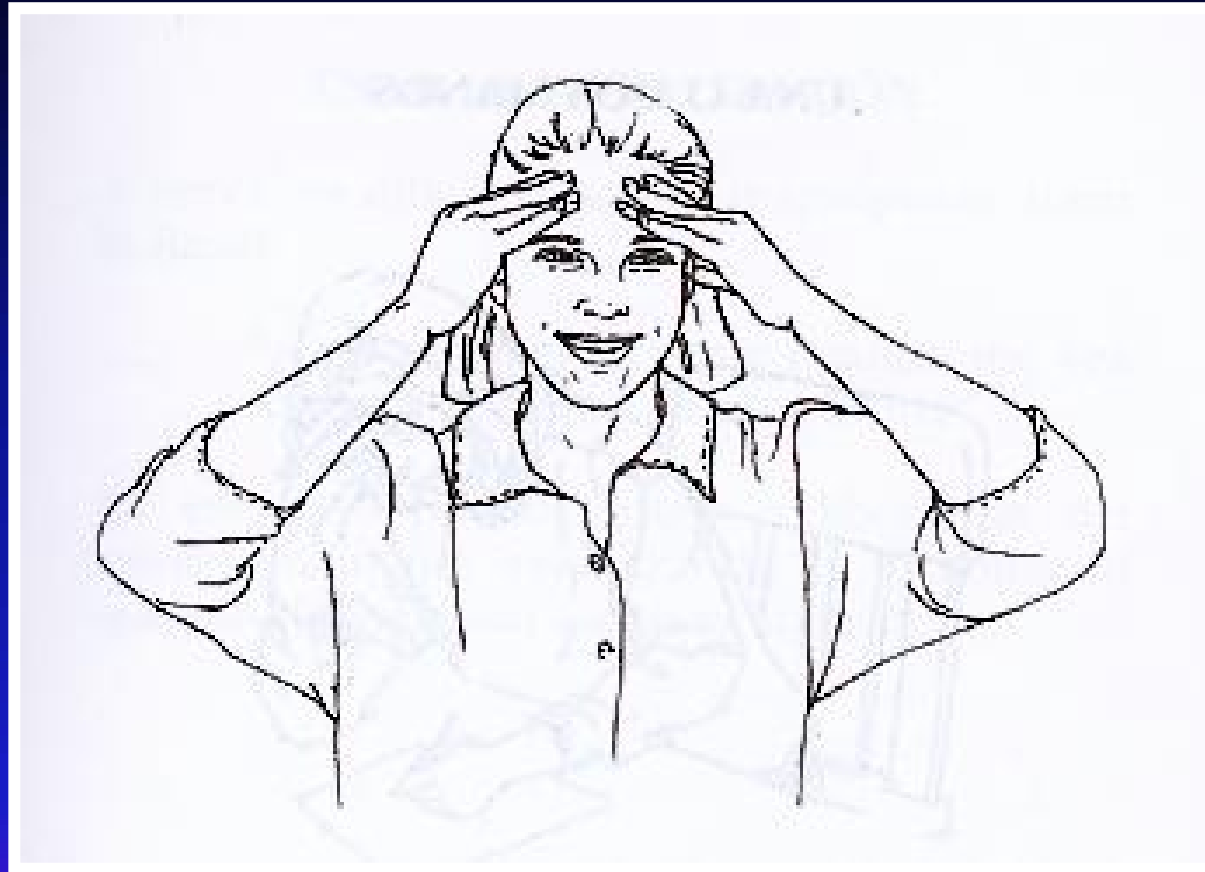
HEMISFERI DRET

No verbal
Sintètic, Global
Inductiu, Intuïtiu
Irracional
Espacial, Visual
Analògic, Metafòric

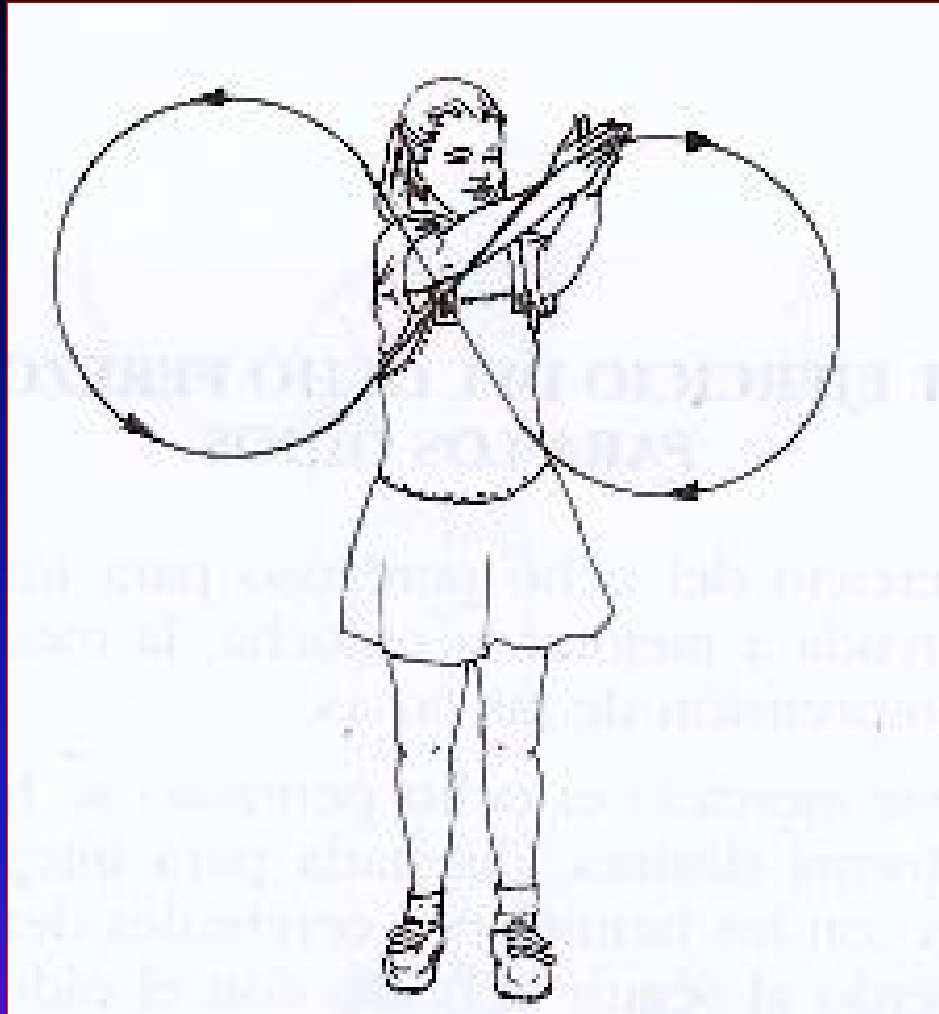
L'hemisferi dret està especialitzat en la visió de l'espai, tracta les coses globalment, de manera intuïtiva. Fa servir la imaginació.

Kinesiologia : Activa el cervell en cas d'estrès o tensions

Kinesiologia



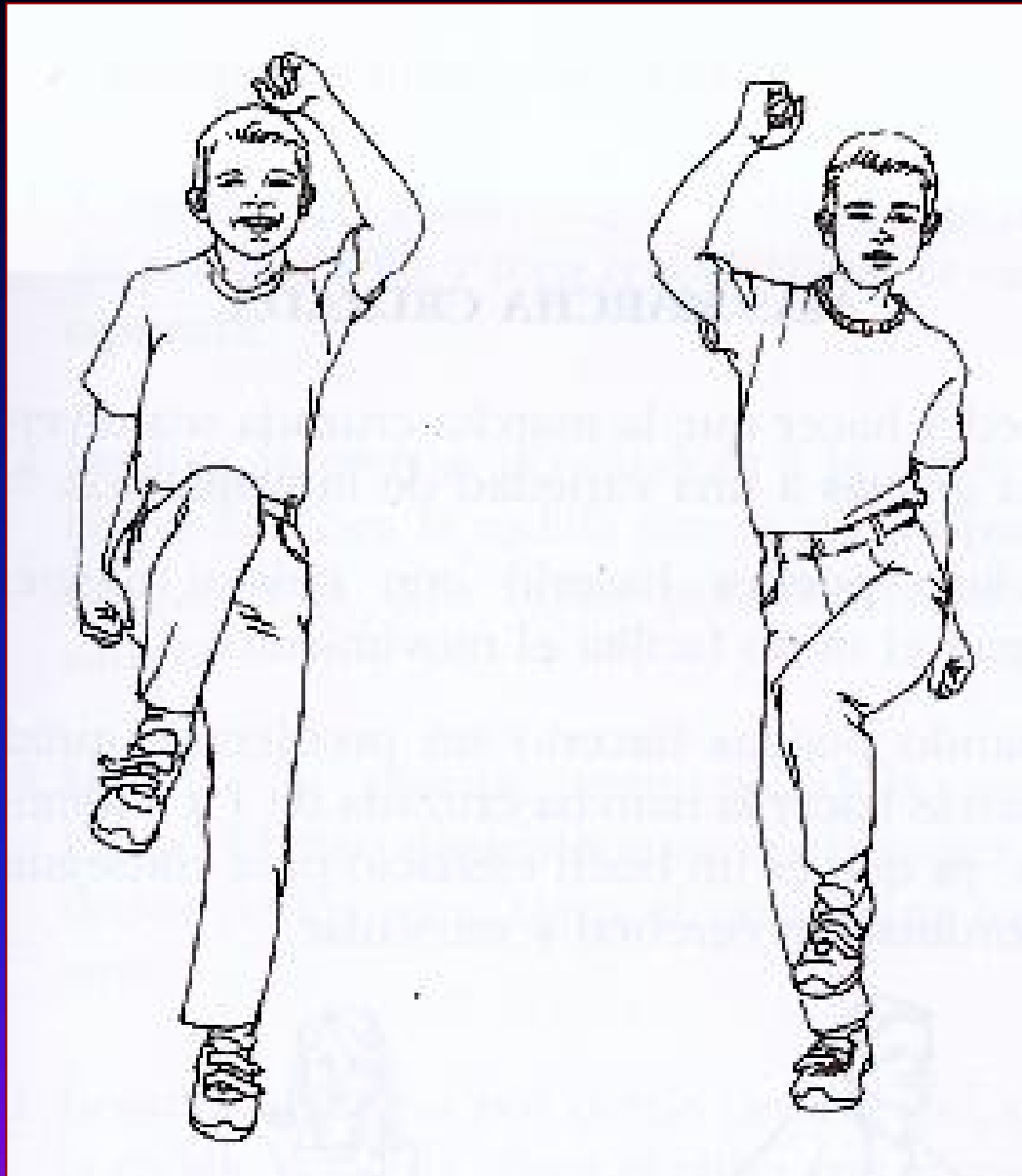
Aquest exercici és útil per aprendre a organitzar-se millor. És un exercici de centratge



Kinesiologia

El vuit mandrós:

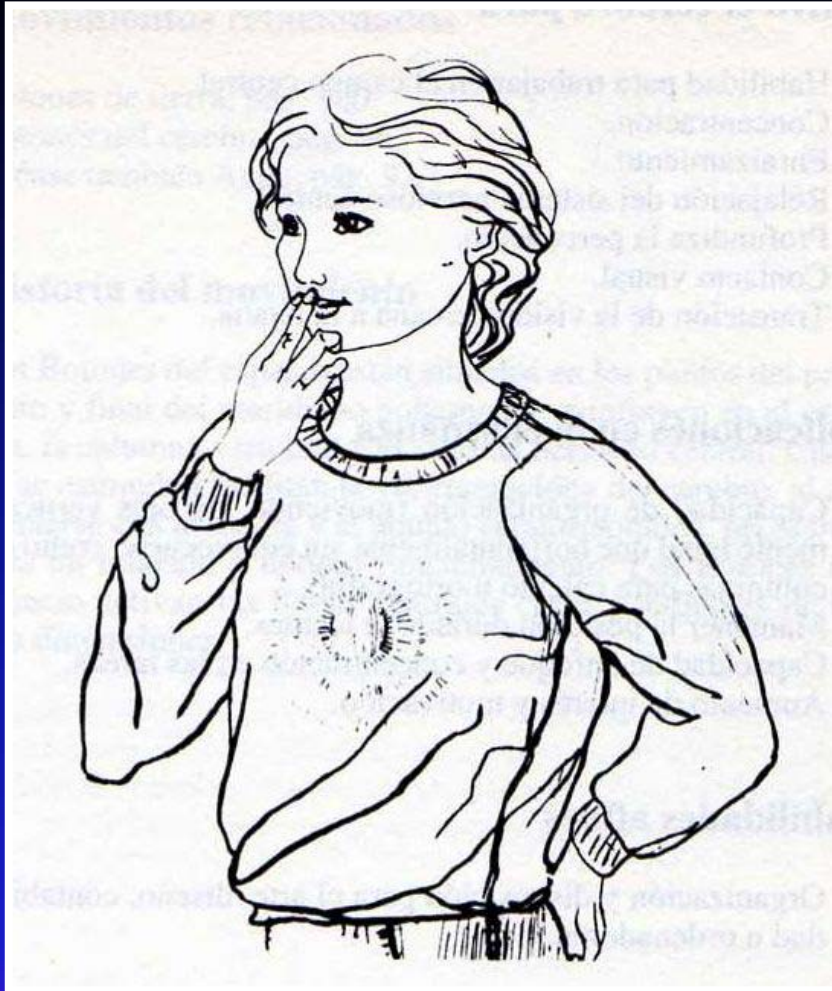
Facilita la connexió
dels dos hemisferis



Kinesiologia

**Moviment de mà i cama
oposada**

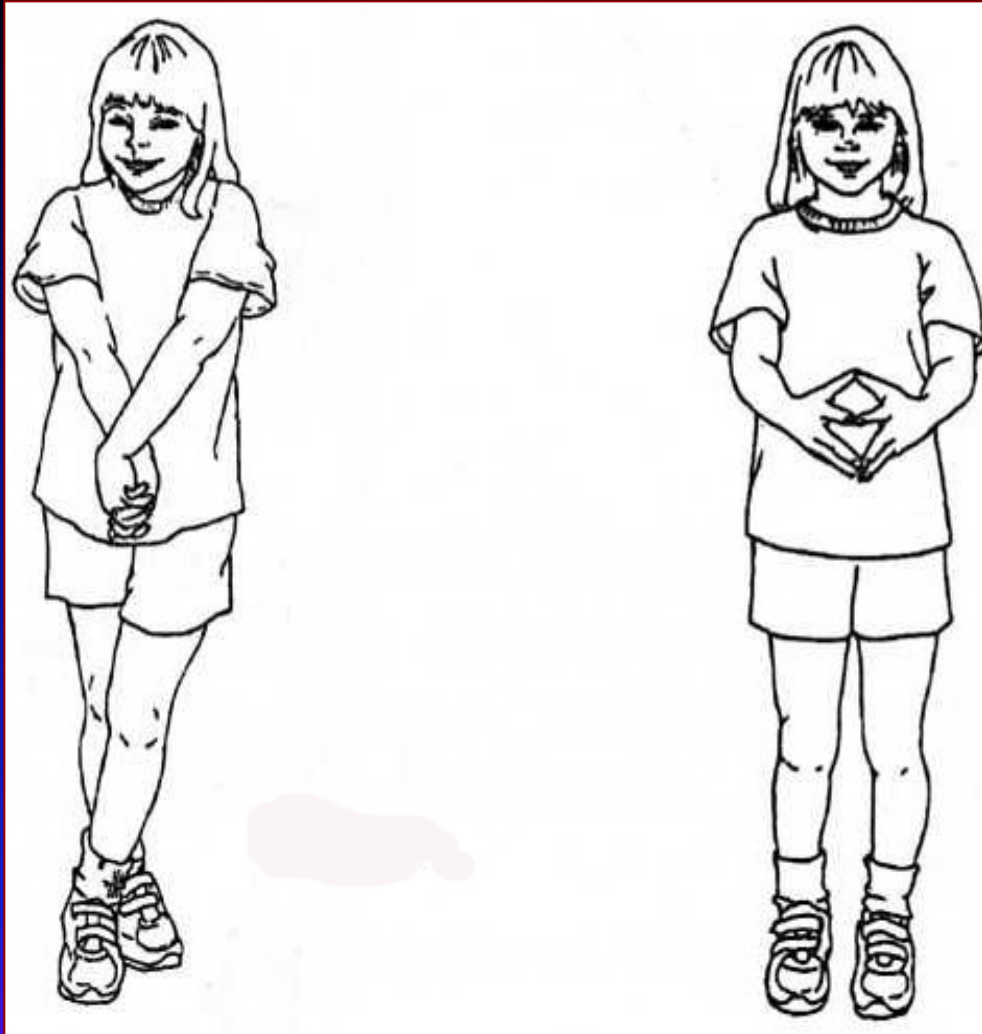
La marxa creuada



LA KINESIOLOGIA

Els llavis

Connectar el còrtex amb el límbic



Kinesiologia

Exercicis del cervell que
faciliten els aprenentatges:
lateralitat
centratge
focalització

Wayne Cook

LA VISUALITZACIÓ CREATIVA I GUIADA

Utilització de la nostra imaginació de manera conscient per aconseguir el que desitgem

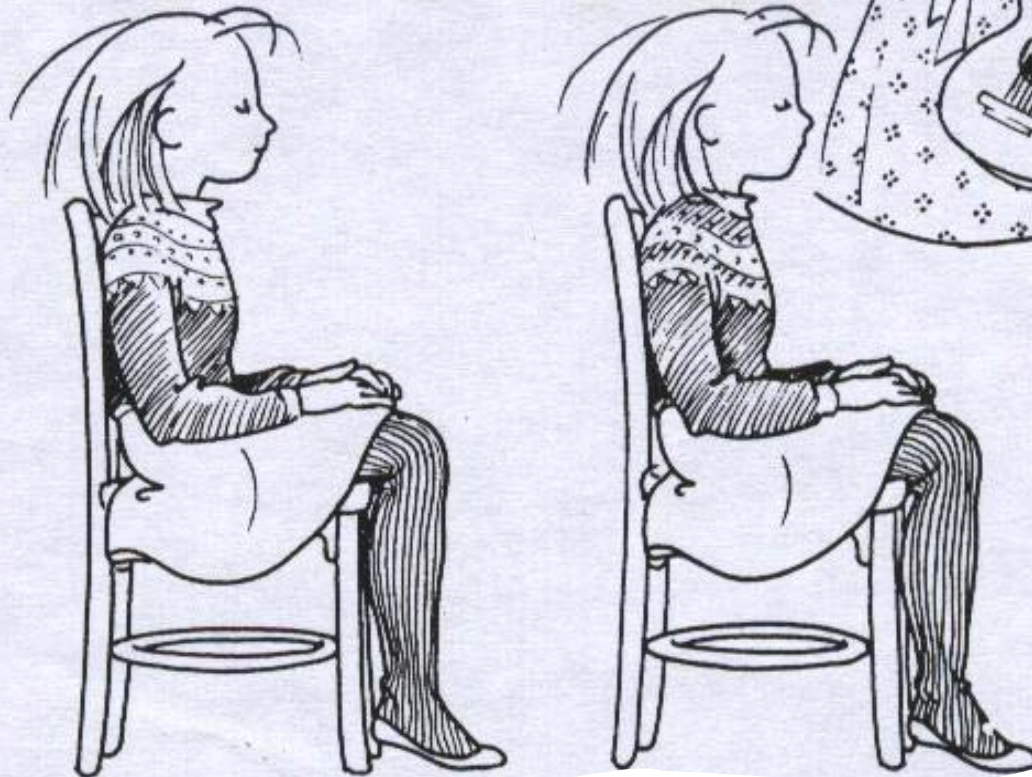
Exercici de visualització

- . Relaxació
- . Visualització amb elements diferents (natura, objectes, animals, llum colors, situacions ...)
- . Transmissió d'energia
- . Resolució positiva

Exercicis de Visualització guiada

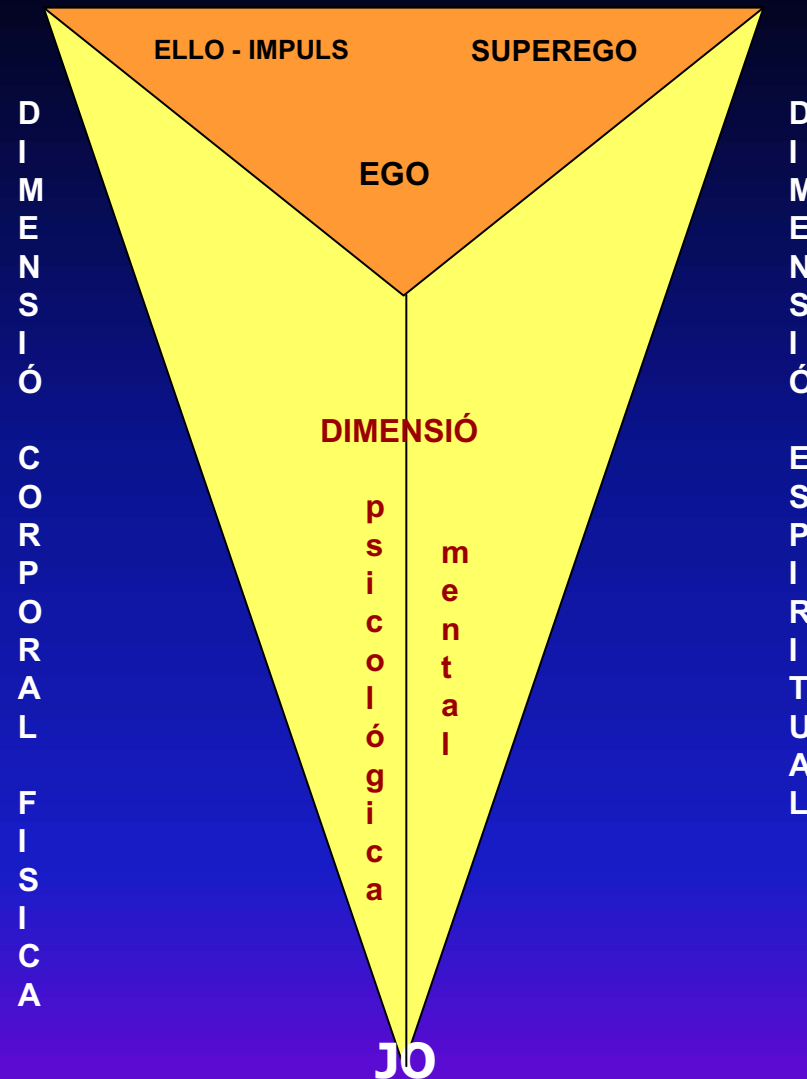
Visualització

Relaxació



MÈTODE

VITTOZ



**Dignitat que m'ha estat donada,
no depèn de nosaltres, és el
SER ESPIRITUAL
FILL DE DÉU**

ESQUEMA DEL MÈTODE VITTOZ

VOLUNTAT

ELIMINACIÓ

CONCENTRACIÓ

RECEPTIVITAT CONSCIENT / EMISSIVITAT CONST
Acte conscient

“Quan sapiguen captar en tot moment
la sensació de les coses, el vostre cor
serà més gran i obert als altres”

Vittoz

RECEPTIVITAT CONSCIENT

- És la facultat de percebre, d'acollir la realitat (objectes, pensaments, sentiments...) sense pensar.
- La sensació pura ha d'ocupar tot el camp de la consciència.
- És sentir l'essència de les coses.
- **La receptivitat conscient instaura l'estat de presència**

El desenvolupament de la receptivitat conscient ocupa un lloc capital en el mètode Vittoz.

**El cervell ha de ser únicament receptiu, acollir sense jutjar.
La receptivitat genera endorfines que regeneren el cervell.
Cal banyar-se en la sensació.**

L'EMISSIVITAT

EMISSIVITAT CONSCIENT és aprendre a fer servir la ment

- Suscita una resposta personal adaptada a les diverses situacions de la vida.
- Desenvolupa les facultats cognitives.
- És el camí d'aprendre a pensar correctament.

CONCENTRACIÓ

- Desenvolupa una relació més justa:
 1. amb un mateix
 2. amb els altres
 3. amb el món que l'envolta

La concentració és força d'atenció, d'elaboració i de decisió.

Tracem una línia ondulada



Infinit

Regularitza i harmonitza les funcions del cervell, efecte relaxant

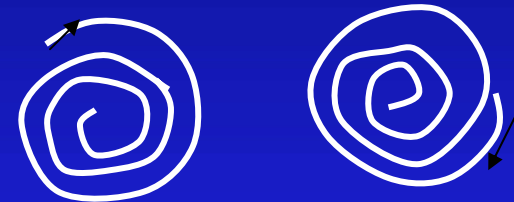
L'infinit geomètric o vuit adormit.
Comencem al centre per un punt,
i retornem després del primer bucle i del segon.
Acabem amb una barra vertical.



- Situem dos punts en la direcció que sigui
- Tracem una línia de l'un a l'altre



Espiral concèntrica Concentració de l'esperit en un punt únic



Espiral excèntrica Oberta al món

Traç : Les dues mans simultàniament:
Les espirals en el mateix sentit
dos a dos
cara a cara



L'ELIMINACIÓ

- És la facultat que ens permet eliminar tot allò que manté segrestada la nostra energia.
- L'eliminació és necessària per poder realitzar l'acte de voluntat lliure, ja que és precís eliminar tot allò que pot distorsionar la veritat d'aquest acte.
- L'eliminació ens obre la porta a una ment sana que ens permet (la receptivitat, emissivitat i concentració) rebre, concentrar-nos i realitzar l'acte conscient i lliure.

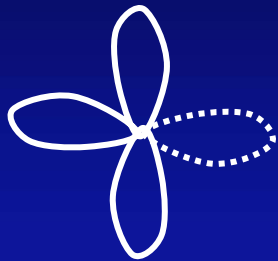
L'eliminació pot fer-se:

- Eliminació d'objectes físics.
- Eliminació de fixacions.
- Eliminació de sensacions corporals.
- Eliminació de sentiments negatius.
- Eliminació de pensaments negatius.

Els exercicis d'eliminació són com jocs de nens, diu Vittoz, però poden canviar radicalment la teva vida.

L'ELIMINACIÓ

El mateix amb l'ajuda d'una gràfica.
Escolliu l'element a fer desaparèixer.



esborrar 1 buda



un segon



un tercer



l'últim

El mateix amb una paraula:

a) lletra rere lletra en ordre:

P A R I S
P A R I
P A R
P A
P

b) lletra escollida, en desordre:

P A R I S
P A R S
A R S
A S
A

MEDITACIÓ

- Postura
- Respiració
- Actitud mental
 - Objectiva
 - No Objectiva

MEDITACIÓ

Relaxació física: la meditació reeduca el cos, eliminant els mals hàbits de la tensió física a més de procurar una més gran consciència corporal.

Desenvolupament de la concentració: la concentració és la base de tots els sistemes de meditació,.

Augment de la tranquil·litat i capacitat per a superar-se experimentar una poderosa sensació de pau i tranquil·litat interior.

Desenvolupament de la consciència: es desenvolupa la capacitat d'estar atent i ser conscient

Desenvolupament de la creativitat: la creativitat implica accedir a nivells inconscients de la ment on neixen els pensaments originals.

Desenvolupament de la memòria: En aquest sentit com més desenvolupem la capacitat d'estar atents al moment present més capacitat tindrem de recordar les coses amb regularitat.

Foment del desenvolupament espiritual: la meditació pot aportar una nova forma de sentir i veure el món, una experiència viscuda de la interdependència de totes les coses i en la que els sentiments de compassió i amor cap els altres esdevé una part integral de la visió de la vida.

Components d'una sessió d'Interiorització

- HARMONITZACIÓ
- VISUALITZACIÓ
- MEDITACIÓ
- SILENCI

Algunes sessions d'Interiorització

ESCOLTA EL SILENCI

- Postura correcta
- Respiració conscient.
- Música (dos minuts)
- Silenci (dos minuts)
- Comunicació silenciosa amb els altres nens (solament la mirada i el pensament)
- Silenci de nou amb els ulls tancats.

Algunes sessions d'Interiorització

SENT TOT EL TEU COS: Receptivitat conscient.

- Postura (un minut)
- Respiració conscient (dos minuts)
- Relaxació (Tensar i soltar, tres minuts)
- Sentir el cos (ulls tancats)
- Sentir el cor
- Relaxar totalment el cos
- Tot està en harmonia i pau (silenci)
- Tornar a moure's i obrir els ulls

Algunes sessions d'Interiorització

CONCENTRA'T I VIU LLIUREMENT

- **Postura correcta**
- **Respiració**
- **Percepció del hara**
- **Concentració en diferents part del cos**
- **Concentració en una qualitat pròpia (alegre, responsable,...)**
- **Concentració en una qualitat global (la bondat, la justícia, la bellesa, l'amor...)**
- **Concentració en qui sóc jo? Jo sóc, jo existeixo, jo visc...**
- **Concentració en el silenci.**
- **Em sento lliure**
- **Procés de reactivació.**

Algunes sessions d'Interiorització

SIGUES TU MATEIX (Visualització)

- **Postura correcta**
- **Respiració conscient**
- **Visualitza un arbre - durant tot un any**
 - **l'arbre i el mal temps**
 - **l'arbre i les seves arrels**
 - **l'arbre i les seves branques, fulles, flors i fruits**
- **L'arbre i tu mateix Qui ets? Què vols fer a la teva vida?**
- **Transforma amb la imaginació tot allò que vols que millori dins de tu.**
- **Reactivar el contacte amb la realitat**

Algunes sessions d'Interiorització

ON ÉS LA FELICITAT (Eliminació conscient)

- Postura correcta
- Respiració conscient
- Visualitzar – una gràfica (quadrat i anar eliminant els costats)
 - una paraula, i anar eliminat les lletres (p.e. preocupació)
 - una frase, ("jo sóc massa tímid", anar eliminant les paraules)
 - un sentiment negatiu ("estic molt avorrida")
- Escollir una frase positiva del decàleg de la felicitat i repetir varies vegades, sentint que la veus realitzada en tu. *"Superar dificultats ajuda a ser feliç"*
- Reactivació

Algunes sessions d'Interiorització

DINS TEU HI HA UN TRESOR (Concentració gràfiques)

- **Postura i respiració**
- **Concentració en el hara (imagina un punt dos dits sota el melic.)**
- **Visualitza una gràfica espiral que gira des de fora cap endins fins aquest centre, en el hara (experimenta que a dins hi ha un gran tresor, repeteix varies vegades l'exercici), quin és aquest tresor?.**
- **Ara visualitza la gràfica en sentit contrari ,des del centre cap enfora va creixent des d'aquest punt. (repeteix varies vegades la gràfica sentint que la teva energia, el teu tresor s'expandeix a tot arreu: amics, la classe, la família, el món...)**

Algunes sessions d'Interiorització

MEDITACIÓ : Cerca en el teu interior

- Postura i respiració (2 min)
- Consciència del cos (2 minuts)
- Centrar-se en el hara (sent l'equilibri)
- Centrar-se en l'estómac (sent les emocions: por, tristesa...)
- Centrar-se en el cor (sent amor, compassió, generositat)
- Centrar-se en la gola paraula creativa.
- Centrar-se en el cap i observar els pensaments, deixar que passin.
(consciència)
- Globalitzar tots els sentiments evocant sentiments de bondat,
pau i harmonia.
- Reactivació i obrir els ulls