



Aprenentatge a casa

Aprendrem...

- Tècniques de relaxació
- Sobre el sistema respiratori
- Concentrar-nos ne la respiració: inspirar i expirar
- El simbolisme dels quatre elements a la meditació
- Analitzar els nostres pensaments
- Estar amb nosaltres mateixos/es

Connexions

Idees relacionades o informació que hem de saber abans de començar.

Sabies que...?

“La intel·ligència emocional és la capacitat de percebre, expressar, comprendre i gestionar les emocions (BBC, 2019).” Tanmateix, hi ha experts reconeguts que afirmen **que les emocions no són quelcom a gestionar sinó a sentir.**

En aquesta càpsula participarem en una meditació guiada inspirada en els 4 elements: terra, foc, aigua i aire; mentre connectem amb la nostra respiració i identifiquem els pensaments o emocions que ens assalten o flueixen en nosaltres per deixar-los anar.



Prepara't!

Arreplega els materials i dispositius que necessitaràs.

Materials

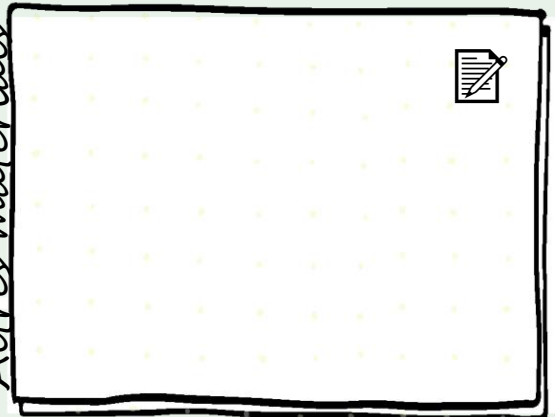
Indica els materials que ja tens

- 1. Plantes aromàtiques o encens
- 2. Minerals
- 3. Espelmes
- Olis i colònies
- Reproductor de música
- Música



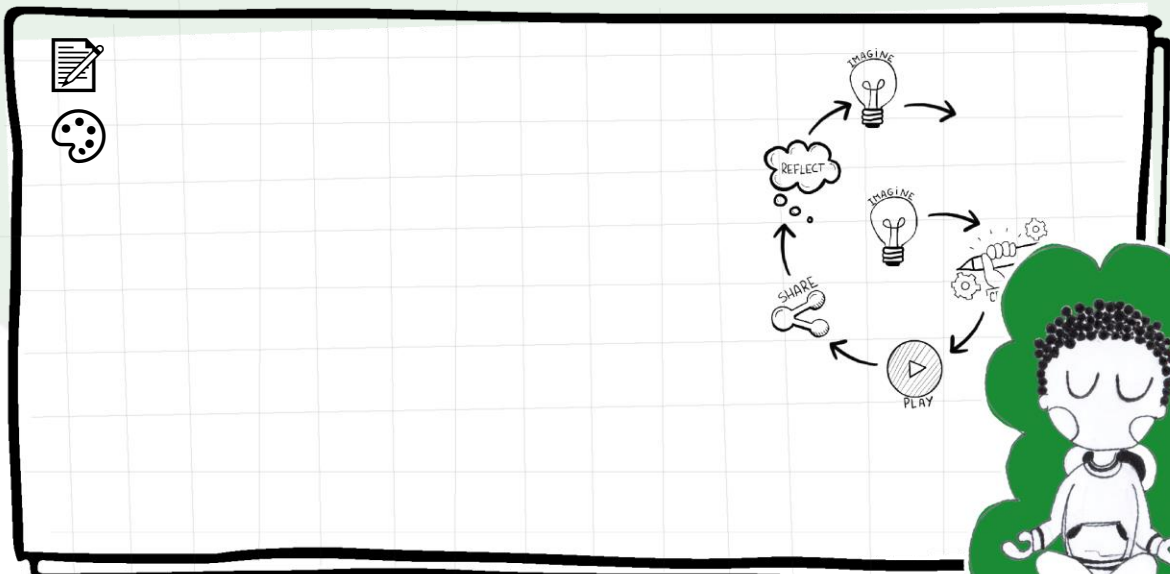
Et falta algun material?
Per quin el podries substituir?
N'utilitzaràs d'altres per decorar?
Escriu-los.

Altres materials



Imagina

Com representaries els 4 elements amb aquests materials? Dibuixa-ho.



Crea!

Segueix les instruccions i demana supervisió i ajuda d'un adult quan sigui necessari.

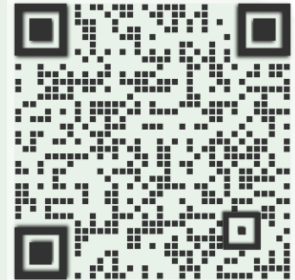
1- Busquem un raconet tranquil i ens preparem per desconnectar del món i connectar amb nosaltres mateixos/as. Ambientem la zona a on ens disposarem a meditar amb espelmes, minerals i aromes.



2- Ens estirem o seiem al terra evitant creuar cames i braços i intentem mantenir els ulls tancats durant tota la pràctica.

Podem tapar-nos amb una manta o llençol perquè en meditar la temperatura corporal baixa.

3- Respirem tres vegades profundament.
Inspirant pel nas i **expirant** per la boca (sense bufar, dient la lletra "a" o com si volguéssim entelar un vidre).



4- Activem i connectem amb els 4 elements:

TERRA: el món on vivim, allò que toquem i creem

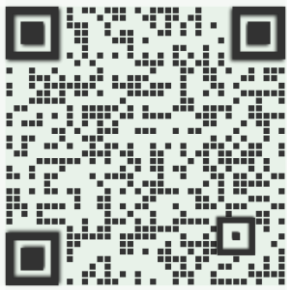
FOC: la nostra energia, il·lusions, essència

AIGUA: emocions

AIRE: pensaments



5-Ens imaginem que inspirem llum i expirem tot allò que en aquest moment ens pesa o no ens serveix (pensaments de por, dubtes, molèsties, etc.).



6- Seguem les instruccions de la meditació guiada [Omni Meditació] o escoltem música relaxant i deixem passar els pensaments que ens vinguin.
Si ens desconcentrem, respirem i ens centrem en la nostra respiració (nas, pulmons s'omplen i es buiden) i els batecs del cor.

7- Tornem progressivament a l'estat conscient, activant lentament diferents parts del nostre cos: els dits dels peus, els peus, els dits de les mans, les mans, les cames, els braços, etc.



8- Obrim els ulls quan ens sentim preparats/des.
Si ho necessitem podem escriure o dibuixar.
Recorda que allò que has sentit i/o vist és personal, sols tu podràs entendre-ho.



Juga i comparteix

Fes una foto de l'escrit i/o dibuix de la teva experiència

He compartit la meva pràctica Zen amb...



Reflexiona

Tria una de les següents preguntes i redacta la teva resposta.

- | | |
|----|---|
| 1. | Com t'has sentit abans, durant i després de la meditació? |
| 2. | Quins pensaments o imatges t'han vingut durant la meditació? Per què creus que ha estat així? |
| 3. | Què has après del sistema respiratori? |

Quantes estrelles li dones a la teva intel·ligència emocional? Pinta-les!



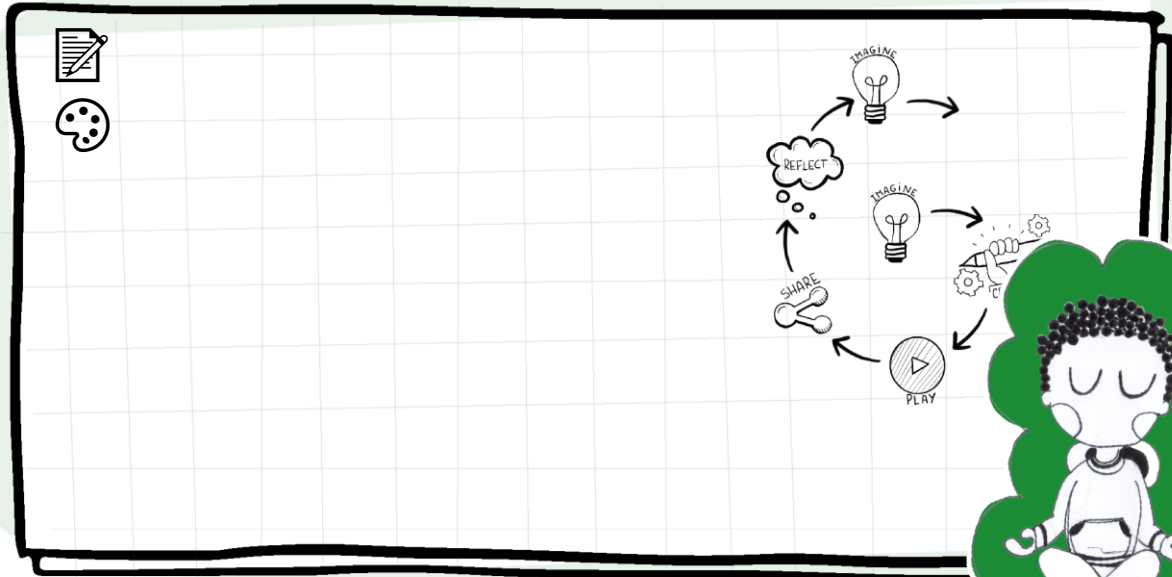


Taller a l'escola



Imagina

Com representaries els 4 elements amb aquests materials? Dibuixa-ho.



Reflexiona

Escull una de les següents preguntes i desenvolupa la seva resposta.

1.	Com t'has sentit abans, durant i després de la meditació?
2.	Quins pensaments o imatges t'han vingut durant la meditació? Per què creus que ha estat així?
3.	Què has après del sistema respiratori?

Quantes estrelles li dones a la teva intel·ligència emocional? Pinta-les!

