

BEGIAK ITXITA

Konfiantza sentitzeko, ondorengo ariketa hau egitea proposatzen dugu.

Ikasleak binaka jarriko dira eta erabakiko dute bietako zein hasiko den ariketa egiten. Bietako batek begiak itxiko ditu eta besteak bere ezkerreko eskua aurrerantz begira jarriko du. Begiak itxita dituenak bere eskuineko eskua kidearen ezkerreko eskuaren gainean jarriko du.

Ariketaren xedea begiak itxita oinez ibiltzea da. Begiak irekita doanak kidea zaindu beharko du, bazterrik jo ez dezan edo beste kideen kontra talka ez egiteko. Begiak itxita doanak segurtasun handiagoa behar izanez gero, kideari eska diezaioke esku bat sorbaldan edo bizkarrean jartzeko. Helburua begiak itxita doana seguru sentitzea izango da. Beldurra sentitzen badu, konfiantza landu beharko du eta barruan sentitzen duenari arreta jarri.

Begiak itxita doanak markatuko du erritmoa. Erritmo mantsoa izango da eta hark markatzen duen erritmoari jarraitu beharko dio kideak.

Zaintzaileak bere kidearen erritmoa jarraitzea garrantzitsua da, eta haren ondoan joan beharko du. Momenturen batean norbaitek aurrean arriskuren bat sentitzen badu edo badago, besteari geratzeko eskatu ahal izango dio.

Kontuan izan begiak itxita dagoenak konfiantza eta zaindua dela sentitu behar duela. Horretarako, mugimenduak zaintzea komeni da. Zaintzaileak ez dio besotik tira egingo geratzeko esateko begiak itxita dituenari, hala gorputza alerta egoeran jarriko zaiolako eta ez dugulako lortuko ariketaren helburua.

Gorputza egoera seguruan sentitzen denean, gure nerbio-sistema parasinpatikoa aktibatzen da, non lasai, irekita, eta konfiantzan sentitzen garen. Aldiz, etengabe alerta-egoeran bagaude, zerbait joko dudala pentsatzen dudalako, ez nauela ongi zaintzen sentitzen dudalako... gure nerbio-sistema sinpatikoa aktibatzen da eta, ondorioz, alerta-egoeran jartzen gara. Egoera horretan, gorputza itxi egiten da, eta ondorioz, gure gorputzak ezin izango du konfiantza, hots, segurtasun sentipena gorpuztu.

Hori dela eta, ariketa hau egiteko garrantzitsua da kideari segurtasuna eskaintzea, gorputzak zaintza hori integra dezan. Posible da baita gorputz batzuek, konfiantza edo zaintza hori ez ezagutzea. Eta aukera emango diegu hori bizitzeko.

Eta zaintzen ari denak ere ardura izango du, bere kidea zaintzeko. Ariketa egiteko garaian, musika lasai bat jar daiteke, giroa lasaitzen eta erritmoa jaisten laguntzeko.

Gorputzaren bidezko ariketa amaitzean, ikasleek ariketan bikotekide izan duten pertsonarekin parteka dezakete izandako bizipena. Eta, horretarako, irakasleak galdera batzuk proposatu ahal dizkie:

- Nola sentitu zara kidea zaintzerakoan? Arretaz zaindu duzu?
- Nola sentitu zara begiak itxita zindoazenean? Zainduta sentitu zara? Seguru? Beldurren bat izan al duzu? Kidearengan fidatu zara?
- Ez bazara fidatu, zer behar duzula iruditzen zaizu konfiantza gehiago sentitzeko? Eskatu al diozu?