

GORPUTZA SENTITUZ, AUTORREGULATUZ

Ariketa honen helburua norberak bere gorputzaren kontzientzia hartzea da. Horretarako, erritmoa jaitsiko dugu, gure erritmo bizkorrak ez baitigu sentitzen uzten, azkarregi gabiltzalako alde batetik bestera. Gorputzak esaten digun hori sentitu ahal izateko, erritmoa jaitea ezinbestekoa da, kanpoko soinuak ez baitigu barruan duguna entzuten uzten. Ariketa honen proposamena horixe da, gelditu eta sentitzea.

Ariketa binaka egiteko da. Bat hartzailea izango da eta bestea emailea, eta ondoren rola aldatu egingo dira. Irakasleak gidatuko du proposamena. Gela girotzeko musika lasai bat jarriko da.

Ikasleetako bat lurrean etzango da (lurra hotza bada, estera edo zerbait jartzea gomendatzen da eroso egon ahal izateko). Ariketa lurrean egiteko aukerarik ez bada, hartzailea aulkian eserita eta emailea zutik egongo da.

Etzanda edo eserita dagoenak ez du ezer egin behar, etzan edo eseri eta erlaxatu, eta burua aktibatzen bazaio, kidearen eskuak sentitzen saiatuko da. Emaileak lasai egon behar du.

Emaileak kidearen gorputzean eskuak jarriko ditu. Irakasleak esango du eskuak non jarri.

Hasteko, eskuak orkatiletan jarriko ditugu. Bi eskuak orkatila banatan. Emaileak eskuak jarri eta ez du indarririk egin behar. Kideari presentzia besterik ez dio eskaini behar. Eskuekin orkatiletatik heldu eta egon.

Orkatilen ondoren, zangarraren atzealdean jarriko du esku bat, eta bestea eskua haren gainean. Lehenengo hanka batean bi eskuak eta, gero, beste hankara igaroko dira.

Eskuen trantsizioa egiteko garaian, emaileari abisatuko diogu eta esku bat beti gorputzarekin kontaktuan egongo da. Esku bat askatu aurretik, bestea gorputzarekin kontaktuan egotea gomendatzen da.

Ondoren, beste zangarra ukituko du. Hortik, belaun burura, esku bat belaun buru gainean jarriz eta bestea azpian, bi eskuekin belauna helduz. Aurrea eskuina, ondoren ezkerreko edo alderantziz.

Belaunetik behe sabelaldera pasako dira. Esku bat sabelpearen inguruan, sabelaren beheko zatian jarriko du eta behekoa sakroaren parean, sabela bi eskuekin helduko balu bezala.

Ondoren, esku bat bihotzaren parean, biriken inguruan jarriko du eta azpikoa omoplatoen erdian. Alderdi emozionala sostengatuko balu bezala.

Bihotzetik, sorbaldetara, ukondoetara eta eskuetarako eramango ditu eskuak, lehenengo beso batera eta ondoren bestera.

Bukatzeko, esku bat kopetan eta bestea lepo atzean jarriko dizkio. Bi eskuekin burua sostengatuz.

Arestian aipatu modura, mugimendu guztiak lasai egitea gomendatzen da. Gorputz atal bakoitzean minutu bat edo gehiago egotea gomendatzen da hartzaileak babesa sentitzeko, gorputz sentazioak identifikatzeko eta sentitzeko.

Eskuak jarri ondoren, hartzaileari zein iruditu zaion unerik atseginena galdetuko diogu: buruan, bularrean, oinetan... Eta esaten duen leku horretan azkeneko minutu batez jarriko dizkiogu eskuak.

Amaieran, hartzaileari bere barruan zerbait aldatu den galdetuko diogu, zein sentazio daukan, nola sentitu den, emoziorik sentitu duen, babestuta sentitu den...

Hori guztia egin ostean, rolak aldatuko dira, hartzailea emailea izango da eta alderantziz.

Posible da, ariketa lehen aldiz egitean, gorputzak tentsioan egotea eta behar bezala ez egitea, gorputzak ez baitaude ohituta. Horregatik, garrantzitsua izango da espazioa, musika eta erritmoa zaintzea, konfiantzazko giroa sortzea eta norberak bestea zaintzeko duen gaitasunaz jabetzea.

Ariketa zenbat eta gehiagotan errepikatu, gero eta lasaiago sentituko gara.