

PRESENTZIAN OINEZ IBILI

Ariketa honen helburua da gorputzaren bidez bakarrik ez sentitzea.

Maiz, egoera okertzen zaigunean edota normalean baino makalago sentitzen garenean, ondoan gure ondoeza partekatzeko norbait dugula sentitzeak lasaitasuna ematen digu.

Pertsona bakoitzak bere izaera eta jokaera ditu. Batzuek guztia barruan gordetzen dute, inorekin ezer partekatu gabe, baina horrek min eman dezake. Beste batzuek, aldiz, edonorekin erraz partekatzen dituzte sentimenduak.

Ikasle bakoitzak gaiari buruz hausnartu dezan, honako galdera hauek egin genitzake:

- Nolakoa da zure jokaera?
- Norbaitekin partekatzen duzu barruan duzun hori?
- Zer behar duzu barrua lasai husteko? Barruan sentitzen duzun hori identifikatzea, nori adierazi jakitea, entzungo zaituen norbait topatzea...
- Badaukazu barruan daukazuna partekatzeko norbait zuen inguruan? Lasai partekatzen dituzu sentitzen dituzun emozioak? Sentitzen duzu besteak ez zaituela epaituko?

Galdera horiek ikasleek bakarka erantzungo dituzte. Ondoren, binaka jarriko dira, eta babestuta sentitzeko ariketa bat egingo dute.

Binaka jarri eta ikasleetako bat oinez ibiliko da, mantso, ahalik eta lasaien. Zenbat eta mantsoago ibili, orduan eta lasaiago sentituko da. Bitartean, beste ikasleak atzetik jarraituko dio, esku bat haren omoplatoen artean jarrita, eta beste eskua haren sorbaldaren gainean jarrita. Horrela, sostengua jasotzen duenak eskuak bizkarrean eta sorbaldan sentitzean, ez dagoela bakarrik sentituko du.

Abestia amaitzean, rolak aldatuko dira. Babesa eskaintzen aritu denak orain jaso egingo du babesa.

Ikasleei gogoratuko diegu presentziak duen garrantzia. Gorputzaren atalean egindako lanketak birgogoratuko dizkiegu.

Oharra: kontuan hartu behar da pertsona batzuk ez direla eroso sentitzen gorputza ukitzean. Beharbada, norbait ez da babestuta sentituko bi eskuak omoplatoen artean jartzen dizkiotenean. Kasu horretan, interesgarria da irakasleak ikasleari espazioa ematea, hark sentitzen duena ulertzeko aukera

emateko. Beraz, ariketa hau egin ostean komeni da taldean partekatzea bakoitzaren sentazioa zein izan den, babestuta sentitu den edota kontrako zerbait bizi izan duen jakiteko. Horri espazioa eskaintzeak bakoitzaren bizipenak zeharo ezberdinak izan daitezkeela konturatzeko balio digu.