

ETXEAREN BISUALIZAZIOA

Ariketa honen helburua ikasleek beren buruarekiko inkontzientean duten irudia zein den ikustea izango da, eta, aldi berean, bisualizazioa erreminta gisa erabiltzen ikastea ere bai.

Ikasleei bisualizazioa zer den azalduko diegu. Irakasleak istorio bat kontatuko du eta ikasle bakoitza bere baitan istorioa irudikatzen joango da. Haiek geldi egongo dira denbora osoan, baina kontakizunean azaltzen denaren irudia egingo dute beren buruan.

Bisualizazio hau egiteko giro lasaia prestatu behar da. Ikasleek beren aulkietan eserita eta begiak itxita egin dezakete, edota gelan espazioa badago, lurrean etzan daitezke (lurrean etzanda egon behar badute, gomendagarria litzateke estera bat edo eroso egoteko zerbait jartzea azpian).

Musika lasaia jarriko dugu eta ikasleei arnasketa sakon batzuk egin ditzaten proposatuko diegu. Tartetxo bat egongo gara arnasten, gorputza lasaitzen joan dadin. Ikasleei isiltasuna eskatuko diegu, beren baitan bilduta egoteko tarte hartu dezaten.

Lasaitasun-egoeran gaudenean, bisualizazioarekin hasiko gara:

“Zelai berde batean gaude etzanda; eguzkiaren goxotasuna aurpegian sentitzen dugu. Eguzkiak gorputza nola berotzen duen sentitzen dugu. Eroso eta lasai gaude, eta lurak nola sostengatzen gaituen sentitzen dugu.

Poliki-poliki altxatuko gara (*haiek etzanda jarraituko dute, baina haien iruditegian altxatu egingo lirateke*).

Altxatzean, ikusiko dugu zer paisaia dugun inguruan: mendiak, loreak, zelai zabala... Bakoitzak irudikatzen duen hori. Bertan zein tenperatura dagoen sentitu dezakegu, zein usain dagoen...

Eta orain bidezidor bat ikusten dugu eta bidezidor horri jarraituko diogu. Lasai-lasai, oinez hasiko gara eta ingurura begiratuko dugu paisaiatz gozatzeko. Haizea sentitzen dugu gure azalean eta urrunean txoriak entzuten dira.

Bidezidorrak erreka batera eramango gaitu. Errekaren soinua entzun dezakegu... Errekan eskuak bustiko ditugu. Sentitu zein tenperaturatan dagoen ura, azalean zer eragiten duen... Nahi izanez gero, oinak ere busti ditzakegu. Sentitu ura eta haren freskura, gorputzeko sentsazioa...

Uretan gaudela, harri baten azpian zerbaitek dir-dir egiten duela ikusi dugu. Gerturatu eta harriaren azpian giltza bat dagoela konturatu gara. Giltza hartu eta poltsikoan gorde dugu. Eta bidean oinez jarraituko dugu.

Oinez goazela, han urrutian etxe bat ikusten dugu. Etxerantz abiatzea erabakitzen dugu.

Poliki-poliki etxerantz gerturatzen goazela, bakoitzak etxea nolakoa den irudikatuko du. Etxea kanpotik nolakoa da? Bere ingurua nola dago? Zainduta, txukun, edo abandonatuta?, nola dago etxea kanpotik?, zenbat pisu ditu?, zer koloretakoa da?

Etxearen aurrean gaude, eta etxearen ingurua ikusiko dugu. Eta errekan bilatutako giltzaz gogoratu gara. Sarrerara joan, sarrailan giltza sartu eta etxearen barrura sartuko gara .

Etxearen barrualdea ikusiko dugu. Nolako sarrera dauka? Nola dago antolatuta? Zainduta dago? Abandonatuta? Zenbat pisu ditu?

Etxea barrutik ikusi ostean, berriro ere giltzarekin atea itxi eta kanpora joango gara.”

Bisualizazioa amaitzeko, ikasleei arnasa hartzeko esango diegu. Bakoitza bere baitara bilduta egongo da, lasai. Ondoren, paper bat emango diegu, eta eskatuko diegu irudikatu duten etxea barrutik eta kanpotik nolakoa den idazteko.

Amaitzean, kanpotik eta barrutik irudikatu duten etxea norbere buruarekiko duten irudia dela azalduko diegu. Hau da, etxea kanpotik eder eta txukun irudikatu badugu, gure buruarekiko irudi hori dugulako da, eta, aldiz, etxea barrutik abandonatua eta hautsez josia badago, gure inkontzientean gure barnea horrela ikusten dugulako da.

Jarraian, bakoitzak bere hausnarketa egiteko proposatuko diegu.

Horretarako honako galdera hauek erabil ditzakezue hausnarketa bideratzeko:

- Zer egin dezaket? Zer dago nire esku nire barrua hobeto egoteko? Nire buruarekin gehiago egon, isiltasunean zer gertatzen zaidan ikusi, emozioak adierazi...
- Zer egin dezaket nire kanpo irudiarekin lasai egoteko? Onartu, nire buruari ongi hitz egin, ez konparatu, zaindu...

Banakako lanketa egin ostean, nahi izanez gero, taldera ekar genitzake bakoitzaren bizipenak. Ikasleek bizipenak partekatu aurretik, komeni da irakasleak bere bizipenak partekatzea ikasleek ere beraienak askatasunez partekatzeko.