

QUARTA ACTIVITAT

Aquesta activitat s'anomena escàner corporal. Es pot fer un escàner dels òrgans interiors, si els coneixes bé, o dels exteriors. Aquí vos explico l'exterior. Es tracta d'un viatge per tot el nostre cos per tal d'entendre els missatges que aquest ens envia i crear una relació amb un organisme que, sovint, considerem perfecte. No oblidem que el cos és la "casa" on viu la nostra ànima i que "*mens sana in corpore sano*"... Quan ho fem amb nins, convé que l'adult vagi dirigint l'escàner i així sabran el que han de fer. Es pot fer a l'hora d'anar a dormir, si estan neguitosos, i segurament es dormiran abans que acabi. També es pot fer més senzill si els infants són més petits.



Procediment:

- 1- Tombats d'esquena al llit o a damunt una estoreta de ioga, tovallola... Convé que ens tapem amb una manteta.
- 2- Relaxam espatlles, braços i mans.
- 3- Tancam els ulls amb suavitat.
- 4- Ens concentram en la respiració: inhalam pel nas, molt lentament, enviant l'aire cap a l'abdomen i exhalam per la boca.
- 5- Quan ja estam una mica relaxats, param atenció a les sensacions corporals, especialment a les parts que estan en contacte amb el llit o l'estoreta. Amb cada exhalació, ens deixam anar i ens anam enfonsant (dins el llit o estoreta).

- 6- Ens centram en les sensacions físiques de la part inferior de l'abdomen, que van canviant quan inhalam i exhalam. Podem posar la mà damunt la panxa per sentir més la respiració.
- 7- Amb la inhalació, i amb suavitat, anam baixant la nostra atenció per la cama esquerra fins arribar al peu. Sentim com va entrant l'aire pel nas, va cap als pulmons, va baixant per l'abdomen, cama esquerra i peu esquerre. Fem un recorregut des del dit gros fins al petit, passant per entre els del mig, i llavors la planta del peu.
- 8- Després, amb l'exhalació, sentim com l'aire va pujant des del peu al turmell, per la cama, genoll, cuixa, abdomen i pit per acabar sortint pel nas.
- 9- Repetim punts 7 i 8 amb la cama dreta.
- 10- Amb cada exhalació anam alliberant les tensions que puguem tenir a alguna part del cos.
- 11- Repetim punts 7 i 8 amb el braç esquerre, primer, i llavors amb el dret.
- 12- Ara podem fer un recorregut pel cap: inhalam i dirigim la nostra atenció als ulls, celles, orelles, front i cabells. Exhalam i l'aire va baixant fins que surt per la boca.
- 13- Si no ens hem adormit, dedicam uns minuts a sentir el nostre cos com una totalitat, sentint com l'aire entra i surt.
- 14- A poc a poc anirem obrint els ulls, amb suavitat, començarem a moure els dits de les mans i dels peus i, lentament, anam donant mobilitat a tot els cos.

Podeu trobar aquesta relaxació, i altres, al llibre "El pequeño libro del mindfulness" de Patrizia Collard (Gaia Ediciones). I també a aquests enllaços:

- per a infants:

<https://www.youtube.com/watch?v=gQf4H9Ge8bE>

- per a adults:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZcCFhq8drRQ>