



**LOTUS**



# DOSSIER 1 LOTUS BLANC – SECUNDÀRIA – CURS 2019-20

Versió 1.1

Setembre de 2019

## CRÈDITS

Aquest material ha estat elaborat per Aula Aura i està subjecte a una llicència Creative Commons



Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada  
CC BY-NC-ND

Aquesta llicència permet la decàrrega del material i que es pugui compartir amb la gent sempre que es reconegui l'autoria, però no pot ser modificat de cap manera ni ser utilitzat amb finalitat comercial

La coordinació del projecte Lotus, per part d'Aula Aura és a càrrec de Màrcia Cecchini ([aula.aura16@gmail.com](mailto:aula.aura16@gmail.com))

La coordinació del projecte Lotus, per part de l'Ajuntament de Manresa, és a càrrec de Marta Serra ([mserra@ajmanresa.cat](mailto:mserra@ajmanresa.cat))

Web del projecte: [www.manresa.cat/lotus](http://www.manresa.cat/lotus)

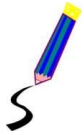
Web d'Aula Aura: <https://aulaaura16.wixsite.com/aulaaura>

## ÍNDEX

SESSIÓ 1: COS. APRENDRE A TRANQUIL·LITZAR-SE .....	3
SESSIÓ 2: CAP. ATENCIÓ I ESTAT DE PRESÈNCIA .....	8
SESSIÓ 3: COR. EDUCACIÓ I REGULACIÓ EMOCIONAL .....	13
SESSIÓ 4: IOGA. INTEGRACIÓ COS I MENT. EINES PER GESTIONAR EMOCIONS .....	18

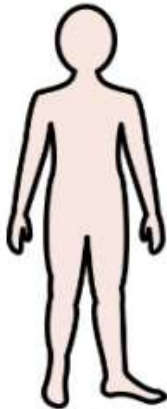
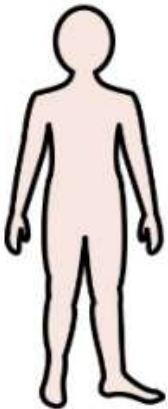


## SESSIÓ 1: COS. APRENDRE A TRANQUIL·LITZAR-SE

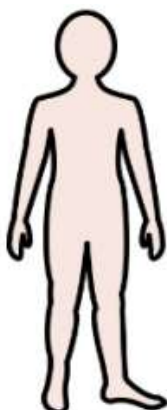
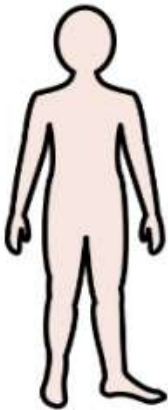


### 1) AUTOOBSERVACIÓ

1. Dibuixa a la silueta les sensacions corporals que detectes en aquest moment. Com sents el cos ara.
2. Quan estàs nerviós? Com ho sents al cos? Representa-ho a la silueta.

<p>1. Com sento el cos <b>ara</b></p> 	<p>2. Com sento el <b>nerviosisme</b></p> 
--	---

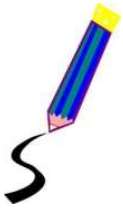
3. Quan estàs tranquil, o tranquil·la? Com et sents? Representa-ho a la silueta. Què fas per tranquil·litzar-te?
4. Quan estàs enrabiat o enrabuada? Com ho sents al cos? Representa-ho a la silueta. Què fas per treure la ràbia?

<p>3. Com sento el cos si estic <b>tranquil</b></p> 	<p>4. Com sento el cos quan estic <b>enrabiat</b></p> 
---	--

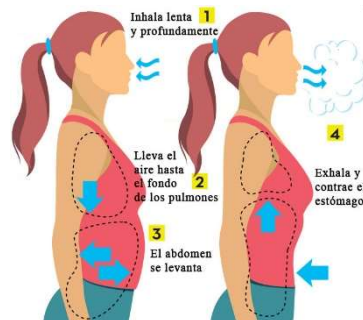
## 2) QUÈ PUC FER PER DESCARREGAR?



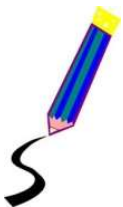
Com estàs ara mateix després d'haver descarregat? Escriu-ho.



## 3) L'EINA MÉS ÚTIL AL TEU ABAST PER REGULAR-TE: RESPIRAR!



Com estic ara mateix després d'haver respirat conscientment?



#### 4) QUÈ PUC FER PER RELAXAR-ME?

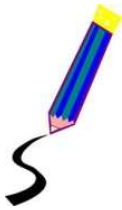
##### Tensió-distensió de Jacobson - Activació i desactivació estirats



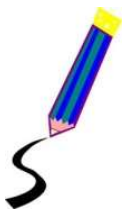
##### Autoinstruccions de Schultz

<p><b>LA RELAJACIÓN AUTÓGENA DE SCHULTZ</b></p> <p><b>6x6</b></p> 	<p><b>a) Tranquil·litat:</b> “Estic tranquil, els pensaments vénen i van” Ex2“Estic aquí aturat, respirant i em sento cada cop més tranquil”. Ex3 “Estic tranquil, aquí en silenci, descansant, res a fer, enloc on anar, gaudint de la pausa”.</p> <p>Objectiu: reduir l’agitació nerviosa.</p> <p><b>b) Consciència de la respiració:</b> “La meva respiració és lenta i tranquil·la” “estic respirant”.</p> <p>Objectiu: Calmar el SN Central.</p> <p><b>c) Sensació de pes:</b> “Els meus braços pesem, els meus braços pesen, ... sento com s’enfonsen cap el terra”.</p> <p>Objectiu: reduir tensió muscular.</p>
---	---

#### 5) RACÓ DE LA TRANQUIL·LITAT. Quin és aquest lloc? Com és?

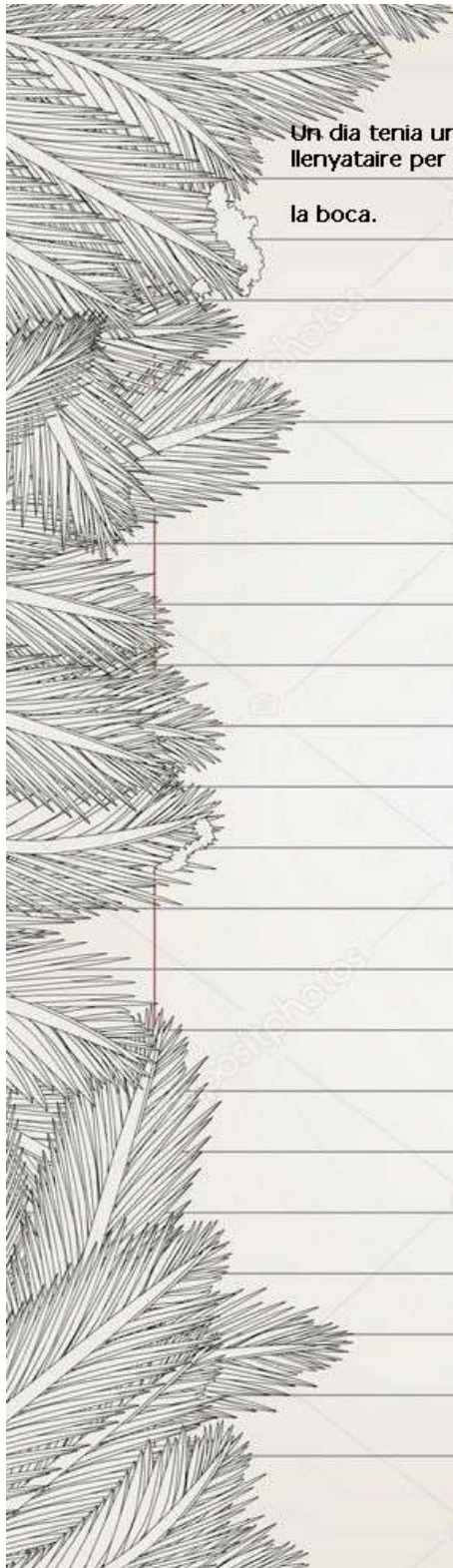


#### 6) AUTOOBSERVACIÓ. Com em sento ara mateix? escriu alguna paraula o fes un dibuix que ho representi.



SOMATOGRAMA (AUTOOBSERVACIÓ COS)	POSTURA CORPORAL (PUJAR CREMALLERA)	SHAKING BRAÇOS I COS	RESPIRACIÓ DEL MUDRA DE LES MANS	ON / OFF (TENSAR / AFLUIXAR)
				
LLENYATAIRE	RECORREGUT CORPORAL	AUTOINSTRUCCIONS (SCHULTZ)	RESPIRACIÓ DE LA PANXA	RACÓ TRANQUIL·LITAT
				

Et proposem que fins que ens tornem a veure intentis aplicar les pràctiques fetes i que escriguis a continuació quan ho has fet, perquè i què has notat.

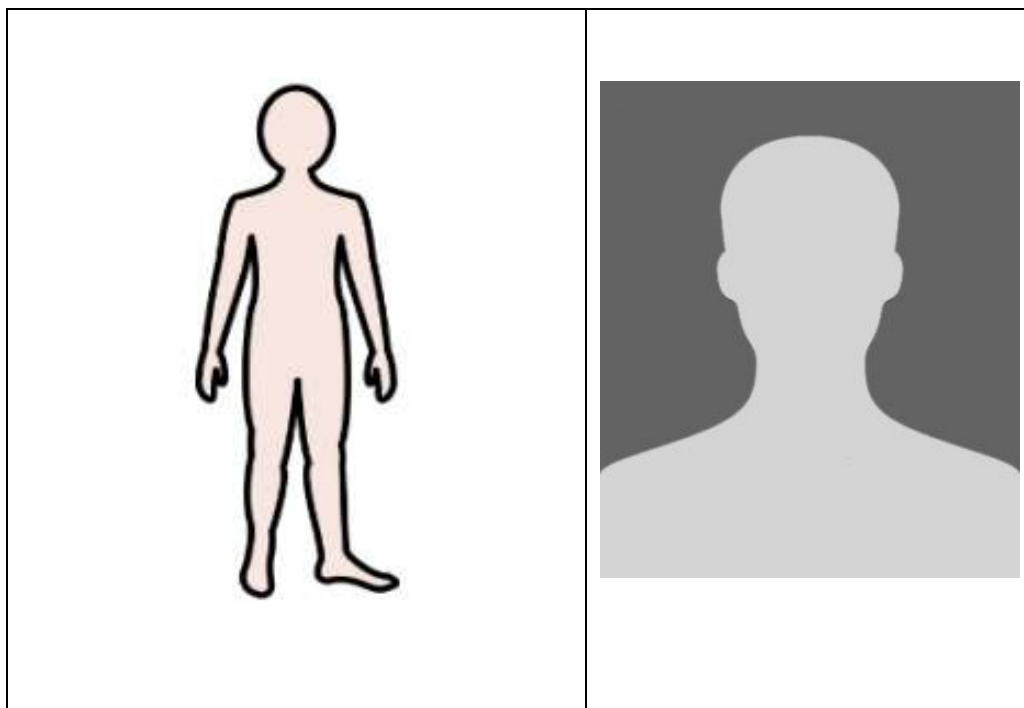
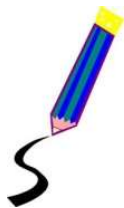


Un dia tenia un examen i estava nerviosa. Vaig decidir fer la respiració del llenyataire per desfogar-me, i em vaig alliberar, com si treïés els nervis per la boca.

## SESSIÓ 2: CAP. ATENCIÓ I ESTAT DE PRESENCIA

### 1) AUTOOBSERVACIÓ

Com sento el cos ara mateix? i com sento el meu cap/ment?



### 2) COMANDAMENT DE LA MENT

La teva ment és com un comandament d'una TV intel·ligent, pots gravar, fer fotos, fer zoom, canviar de canal, apagar-la, engegar-la ... tens un munt de possibilitats. Vols aprendre com funciona?





- 3) **ATENCIÓ ALS SENTITS:** Per baixar al present pots posar atenció als sentits (oïda, vista, tacte, olfacte i gust)



- 4) **CANAL D'APRENTATGE VAK:** Sabies que cada ú tenim un canal d'aprenentatge més potent que un altre?



- 5) **CAP AGITAT? COM CALMAR EL CAP I PODER ESTAR MÉS CONCENTRAT**

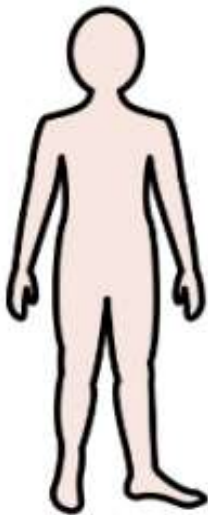



## 6) PAUSA DELS 3 PASSOS



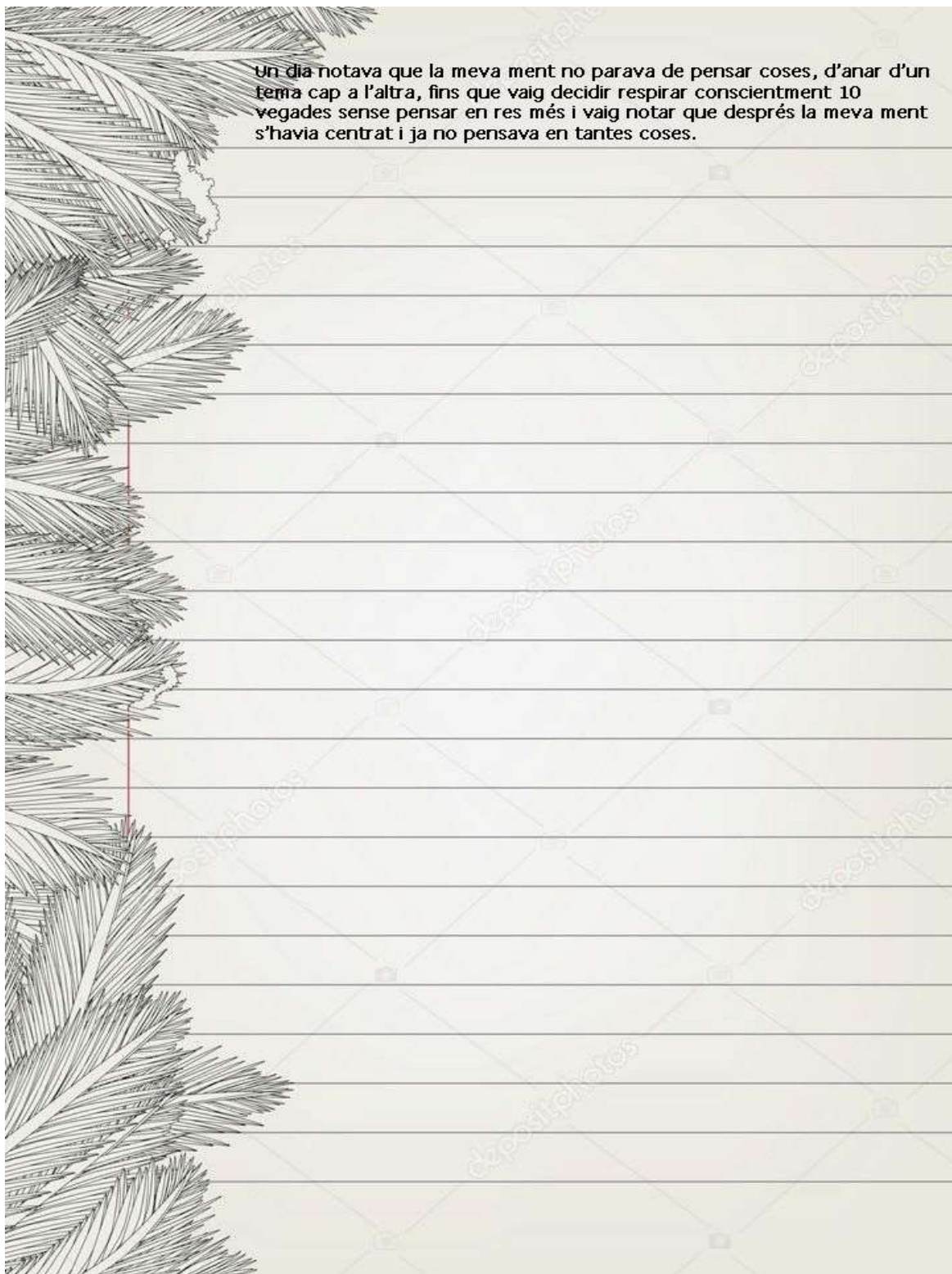
- 1) Observa com estàs en aquest moment.
- 2) Posa atenció a la teva respiració.
- 3) Torna a observar tot el cos alhora, respirant i torna al que estaves fent més centrat i amb més consciència.

7) Dibuixa com estàs i descriu com et sents de fer les pràctiques.

	
--	---

PAUSA DELS 3 PASSOS	POSTURA DE L'ARBRE	POT DE PURPURINA (SHAKING AMB EL COS)	ESCOLTA ATENTA (SONS I BOL TIBETÀ)	RESPIRACIÓ DE LA MANXA
				
RESPIRACIÓ EN COHERÈNCIA CARDÍACA	LA RESPIRACIÓ DE L'ELEFANT	COM APRENC MILLOR? Ecoltant, mirant o fent.	RESPIRACIÓ DE L'ABELLA	VISUALITZACIÓ
				

Et proposem que fins que ens tornem a veure intentis dur a terme algunes de les pràctiques quan sentis que la teva atenció ho necessita i ho escriguis al quadern.



**Un dia notava que la meua ment no parava de pensar coses, d'anar d'un tema cap a l'altra, fins que vaig decidir respirar conscientment 10 vegades sense pensar en res més i vaig notar que després la meua ment s'havia centrat i ja no pensava en tantes coses.**

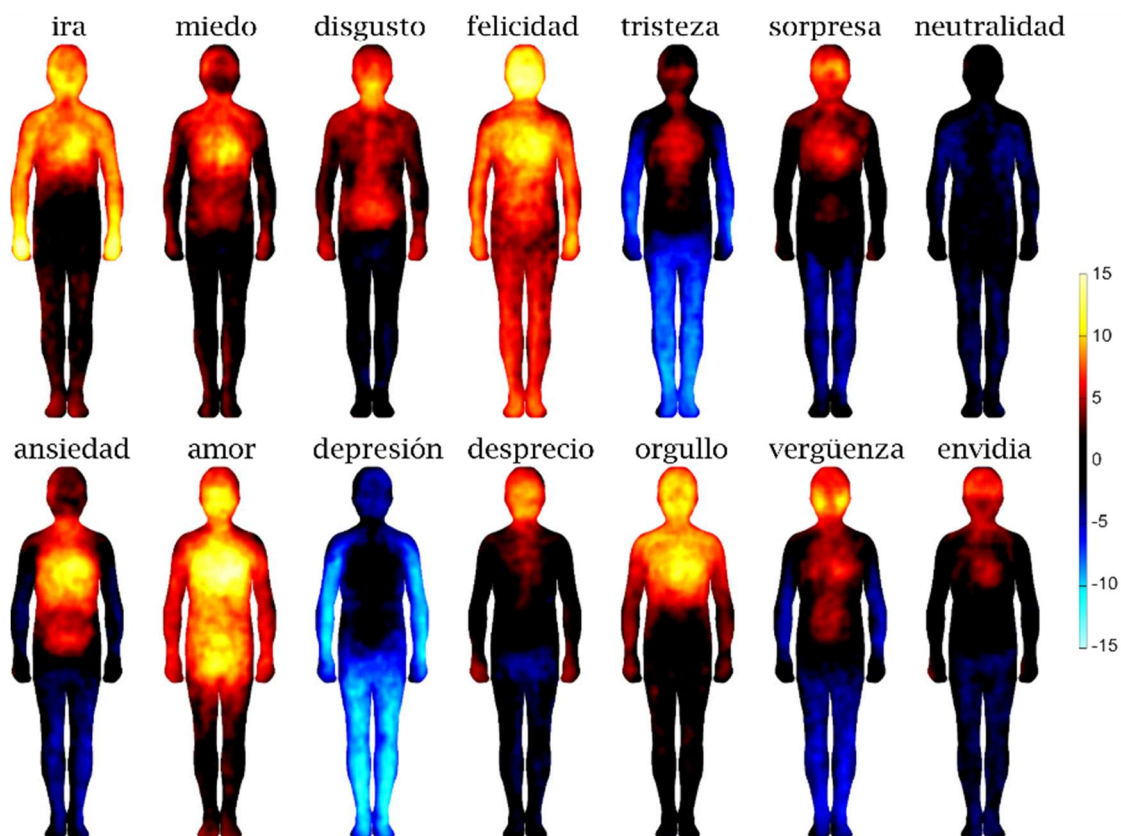
## SESSIÓ 3: COR. EDUCACIÓ I REGULACIÓ EMOCIONAL

### 1) CAPSA DE LES PREOCUPACIONS. Desplaçar, escriure allò que em preocupa.

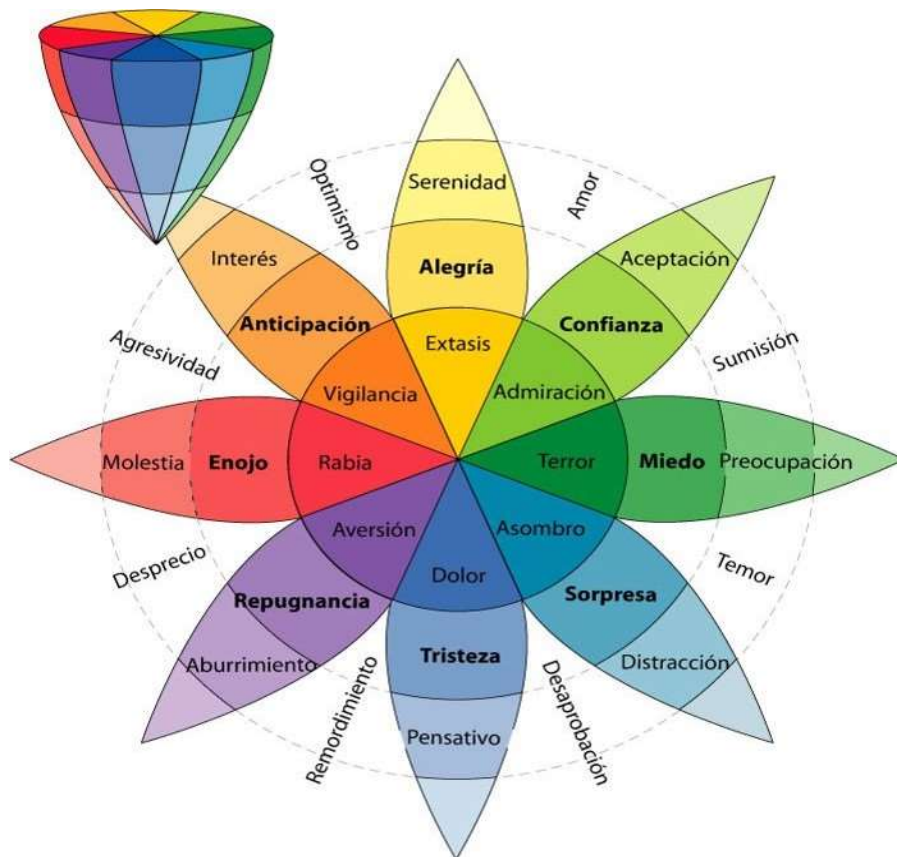


### 2) COS I EMOCIONS

Com sentim les emocions al cos?



Com es diu això que sento?



### 3) ATURAR LA REACTIVITAT

El drac



L'stop

**STOP** S stop  
T tranquil·litza't  
O observa (dins i fora)  
P procedeix

#### 4) GESTIONEM ELS VELCROS? ... RECUPEREM ELS TEFLONS?

##### Les tres joies



Joia 1: Reforçar l'experiència positiva: Recordar una cosa bona?

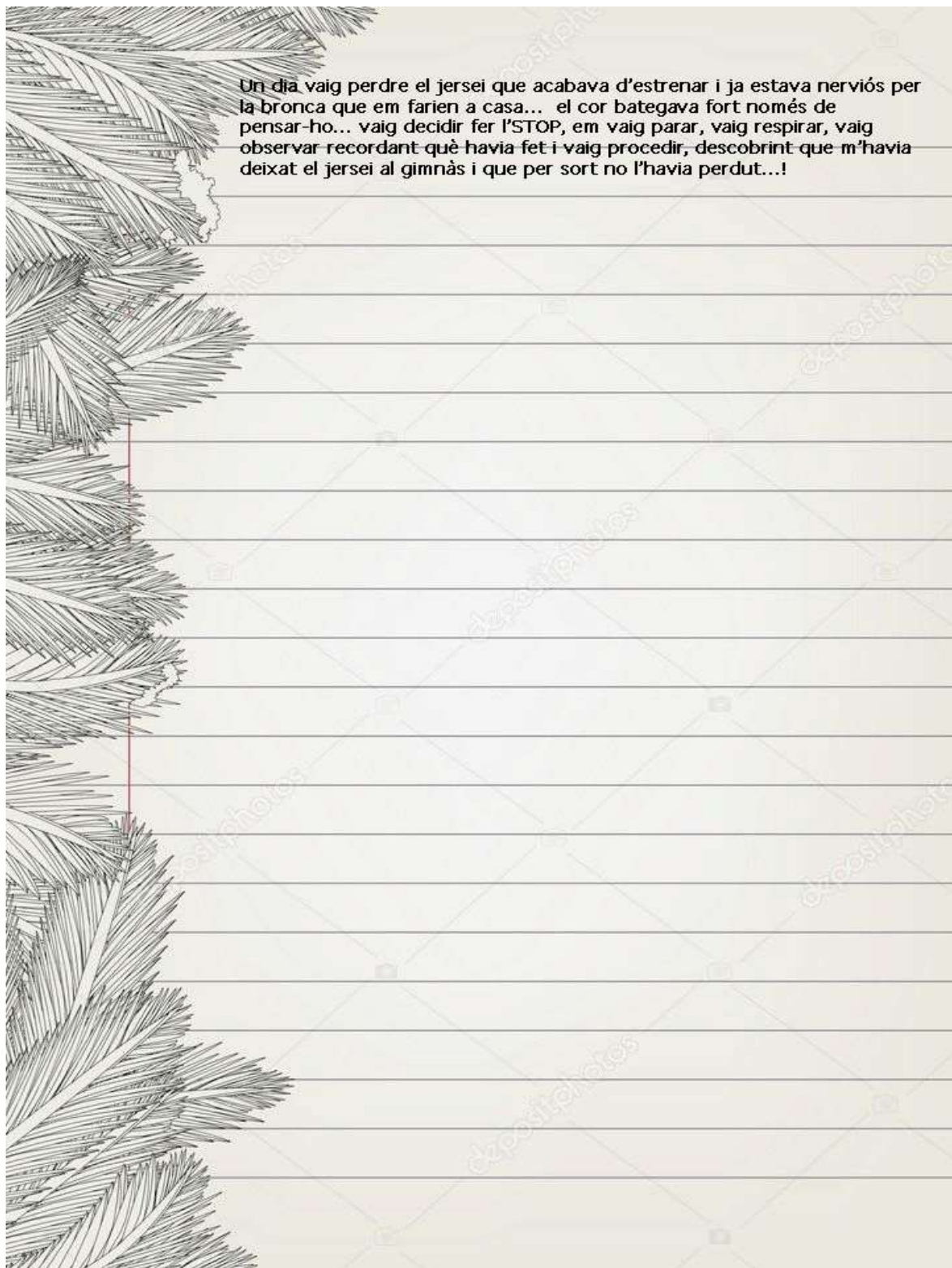
Joia 2: Resiliència: Què has après d'una cosa que no ha anat bé?

Joia 3: Agraïment: De què estàs agraït?

<p><b>PAUSA DELS 3 PASSOS</b></p>	<p><b>MASSATGE ACTIVANT</b></p>	<p><b>DRAC</b></p>	<p><b>DIARI DELS SENTIMENTS</b></p>	<p><b>AUTOMASSATGE</b></p>
				
<p><b>EMOCIONS AL COS</b></p>	<p><b>VOCABULARI EMOCIONAL</b></p>	<p><b>SEGREST EMOCIONAL</b></p>	<p><b>STOP</b></p>	<p><b>LES 3 JOIES</b></p>
				



Et proposem que fins que ens tornem a veure intentis aplicar algunes de les pràctiques fetes al llarg de les tres sessions quan sentis que et cal regular-te a nivell emocional, i que ho escriguis al teu quadern.



Un dia vaig perdre el jersei que acabava d'estrenar i ja estava nerviós per la bronca que em farien a casa... el cor batejava fort només de pensar-ho... vaig decidir fer l'STOP, em vaig parar, vaig respirar, vaig observar recordant què havia fet i vaig procedir, descobrint que m'havia deixat el jersei al gimnàs i que per sort no l'havia perdut...!

## SESSIÓ 4: IOGA. INTEGRACIÓ COS I MENT. EINES PER GESTIONAR EMOCIONS

COM ESTIC?	<b>ESVERAT (eixelebrat, tinc massa energia, em comporto de forma descontrolada)</b>	<b>NERVIÓS (inquiet, insegur, bloquejat, por davant d'una prova)</b>
QUÈ NECESSITO?	Treure l'excés d'energia?	Recuperar la seguretat?
QUÈ PUC FER?	<p><b>Pràctica ON / OFF.</b> A peu dret o estirats agafar aire: tensar, tensar una part el cos i al treure l'aire: deixar anar de cop. 3 vegades cada part el cos.</p> <p><b>Shaking.</b> A peu dret, durant 30 segons: sacsejar tot el cos per calmar el cap i 30 segons: pausa i observar). 3 o 5 vegades posant l'accent a treure l'excés d'energia.</p> <p><b>Marxa a lloc.</b> A peu dret, 30 seg a tota màquina i 30 seg o un minut observant.</p> <p><b>Llenyataire:</b> A peu dret i amb les cames obertes, a l'inspirar pujar tronc i braços lentament i a l'expirar, baixar de cop el tronc i els braços entre les cames. Posar l'accent en l'expirar/descarregar.</p>	<p><b>Estiraments corporals.</b> Entrellaçar els dits de les mans i estirar els braços cap al sostre, inclinant cap els laterals i rotant cap els costats.</p> <p><b>Postures de seguretat.</b> La muntanya drets.</p> <p><b>Automassatge relaxant.</b> Massejar la cara i el cap, alliberant la tensió a les mandíbules, entrecelles, polses i cuir cabellut.</p> <p><b>Espai de la tranquil·litat.</b> Anar mentalment a un racó on et sentis tranquil, segur, bé ... i queda't aquí una estona.</p> <p><b>Pot de purpurina.</b> Visualitzar el pot de purpurina i veure com la purpurina va baixant i tot es va aquietant.</p>
COM TORNAR A LA SITUACIÓ D'EQUILIBRI?	<p><b>Respiració abdominal diafragmàtica.</b> Estirats amb les mans a la panxa, respirant lent i profundament.</p> <p><b>Mudra de les mans.</b> Assentats, ajuntant les puntes dels dits de les dues mans, al inspirar obrir dits i mans sense deixar el contacte, aixecant els colzes i al expirar recollir: dits, mans i colzes.</p> <p><b>Pausa dels 3 passos</b></p>	<p><b>Respiració en coherència cardíaca,</b> resseguint els dits de la mà (pots baixar-te l'App Paced Breathing per Android, BellyBio per ISO). Així la tindràs disponible en qualsevol moment que ho necessitis, has de programar 4 min inspirar, 1 retenir pulmons plens, 4 min expirar, 1 retenir pulmons buits)</p> <p><b>Respiració de l'Abella</b> (tapar les oïdes amb el dit índex i fer el so de MMMM)</p>
I A TU? QUE ET VA BÉ FER EN AQUESTA SITUACIÓ?		

COM ESTIC?	<b>APÀTIC (sense energia, desganat i avorrit, fastiguejat)</b>	<b>DESCONCENTRAT (cap espès, desconnectat, empanat)</b>
QUÈ NECESSITO?	Activar-me? Recuperar energia?	Concentrar-me? Poder estudiar?
QUÈ PUC FER?	<p><b>Estiraments corporals</b> (veure descripció anterior)</p> <p><b>Massatges activants.</b> Palmajar enèrgicament tot el cos.</p> <p><b>Respiració de la manxa.</b> Creuar els braços i posar les mans a les espatlles, inspirar profundament pujant els colzes lentament i expirar de cop, baixant els colzes ràpid. Fer 5 vegades i descansar. 3 cops</p> <p><b>Llenyataire.</b> Posar l'accent a la inspiració, per oxigenar i menys intensitat en l'expiració, que seria per descarregar.</p>	<p><b>Beu aigua, mou-te i respira profundament.</b></p> <p><b>Estiraments</b></p> <p><b>Marxa a lloc</b> (veure descripció anterior) posant l'accent a despertar el cos i el cap.</p> <p><b>Respiració en coherència cardíaca</b> resseguint els dits (veure descripció anterior)</p> <p><b>Respiració de la manxa</b> (veure descripció anterior).</p> <p><b>L'Arbre</b></p>
COM TORNAR A LA SITUACIÓ D'EQUILIBRI?	<p><b>Respiració del globus.</b> Obrir els braços pel costat del cos (omplint un globus amb tot el que ens carrega, preocupa, o treu energia) i expirant baixant lentament les mans mirant el terra (amb el gest de buidar, calmar, afluixar).</p> <p><b>Atenció a la respiració, posar les mans al cor</b> i escoltar el seu ritme.</p>	<p><b>Atenció als sons</b> (fora, dins)</p> <p><b>Comptar les respiracions</b> (del 21 a l'1, si et descomptes torna a començar).</p> <p><b>Respiracions d'onada</b> (respiracions complertes)</p> <p><b>Pausa dels 3 passos</b></p>
I A TU? QUE ET VA BÉ FER EN AQUESTA SITUACIÓ?		

COM ESTIC?	<b>DESREGULACIÓ EMOCIONAL</b> (tinc ràbia, actuo impulsivament, estic agressiu o tinc por, em paralitzo)	QUINA SITUACIÓ ENS HEM DEIXAT?
QUÈ NECESSITO?	Recuperar el meu equilibri? Agafar perspectiva? Observar que hi ha un paper de celofan que tenyeix la realitat?	
QUÈ PUC FER?	<p>Crear un espai físic i mental entre jo i el problema: sortir a fer un encàrrec, que ens toqui l'aire, escriure al diari de sentiments, verbalitzar o explicar el conflicte.</p> <p>Descarregar l'excés d'energia si hi ha ràbia o frustració (<b>Drac, Shaking, marxa a lloc ...</b>)</p> <p>Recuperar la seguretat en cas de por o bloqueig (postura de la <b>mntanya drets, postura del nen de genolls</b>)</p> <p><b>Pot de purpurina</b></p> <p>S <b>Stop</b> (gestionar els velcros) /</p> <p>T Tranquil·litza't</p> <p>O Observa</p> <p>P Procedeix</p> <p><b>Les tres joies:</b> (recollir els teflons)</p> <p>Recordar quelcom positiu que hagi viscut avui i assaborir-ho</p> <p>Del que ha anat malament avui, que en pots treure de positiu?</p> <p>A què estàs agraït/da?</p> <p><b>Respiració abdominal diafragmàtica</b></p> <p><b>Abella / AUM</b></p> <p><b>Pràctica dels 3 passos</b></p>	
I A TU? QUÈ ET VA BÉ FER EN AQUESTA SITUACIÓ?		