

SUGGERIMENTS PER DINAMITZAR L'INTERACTIU

VISUALITZACIÓ 1

El mar

Els exercicis de visualització estimulen entre d'altres coses la creació d'imatges mentals, que són pràcticament tan eficaces com les experiències reals pel que fa a la configuració de l'estructura cerebral. *Visualitzar* vol dir "imaginar", veure mentalment persones, objectes, escenes, etc., no d'una manera discursiva, sinó adreçant la mirada a l'interior, concentrant-se en la recreació d'estímuls i d'imatges relacionats amb tots els sentits. Aconseguir imaginar a voluntat colors, sons, formes i accions ajuda a tranquil·litzar la ment i proporciona relaxament i tranquil·litat. La neurobiologia és una ciència que corrobora la utilitat d'aquest mètode.

Quan es fan d'una manera continuada, els exercicis de visualització proporcionen un recurs important per descarregar tensions, afrontar pors, millorar l'autoestima i afrontar situacions desagradables. S'ha de dedicar, per tant, un temps a adquirir pràctica, abans de fer servir l'exercici en situacions que vulguin tranquil·litzar els participants per algun motiu específic. Les visualitzacions també contribueixen a desenvolupar la capacitat d'imaginar i la capacitat de pensar en el futur.

Si mai no heu fet una activitat d'aquesta mena, és interessant que practiqueu alguna visualització abans de treballar-la a classe amb els alumnes, per poder entendre millor la natura i les possibilitats d'aquesta pràctica. Disposeu de la transcripció de la locució a l'apartat "Materials del recurs", per si voleu preparar la sessió abans o us cal fer alguna adaptació, etc.

Aquest interactiu proposa escoltar una visualització i funciona com una introducció, ja que el personatge animat que la presenta explica, abans de començar, quina és la posició corporal que s'ha de tenir i com s'ha de respirar sempre que es fa un exercici d'aquesta mena.

És important que els nens aprenguin a respirar amb el diafragma per fer aquests exercicis. Per a això, és molt útil indicar-los que han de respirar "inflant la panxa". La respiració ha de ser profunda però lenta i relaxada. Convé evitar que els infants respirin d'una manera exagerada per evitar la hiperventilació que pot comportar sensació de mareig. Doneu-los temps perquè s'adaptin, cal cert entrenament per aconseguir un estat de relaxació i concentració adequat per desenvolupar l'exercici.

Heu de comentar que, si al principi alguns nois no aconsegueixen concentrar-se o veure les imatges que suggereix el conte, no s'han de preocupar, és normal, però és important que no obrin els ulls ni parlin fins que acabi la locució, que dura menys de 5 minuts.

Assegureu-vos que tots han entès bé les instruccions del personatge i aclariu dubtes, en cas que n'hi hagi, abans de començar pròpiament a escoltar la visualització amb els ulls tancats.

Quan hagi acabat la locució, comproveu que tots els nois han obert els ulls i es troben bé. De vegades, poques, aquest exercici pot fer emergir qüestions aparcades en el subconscient que poden donar lloc a experimentar emocions com la por, la ràbia o la tristesa, d'una manera intensa. Si això passa, cal escoltar amb un interès sincer els nens sense censurar ni jutjar el que vulguin expressar, i sense intentar negar les emocions que tinguin, siguin les que siguin, de manera que se sentin acollits i respectats.

Per activar-se després de l'estat meditatiu que propicia la visualització, solen ajudar alguns badalls, desemmandrir-se i fregar-se el cos enèrgicament amb les mans, tal com mostra el personatge de l'animació. Convé que els nois continuïn en silenci, intentant recordar i assaborir l'experiència abans de passar a comentar-la en veu alta, contestant de manera individual les tres preguntes següents que planteja el personatge, abans d'acomiar-se:

Què has imaginat?

Què és el que més t'ha agradat?

Com et sents ara?

No forceu ningú a intervenir, la participació ha de ser en aquest cas totalment voluntària. Amb el temps, és molt probable que els nois que al principi siguin reticents a explicar l'experiència a la resta de companys, es vagin animant progressivament a fer-ho.

En cap cas no es tracta de censurar o opinar sobre el que s'ha imaginat, sinó de compartir la sensació de benestar que cadascú hagi experimentat a través de les imatges recreades. Podeu comentar també qualsevol altre aspecte que us sembli adequat o que sorgeixi espontàniament en el transcurs de la conversa. Independentment que els vingui de gust intervenir, o no, oralment davant de tot el grup, animeu-los a contestar les preguntes encara que sigui interiorment i especialment a concentrar-se en l'última ("Com et sents ara?"), una pregunta que els infants solen deixar de banda i és molt important, perquè els ajuda a ser conscients dels sentiments que experimenten en moments concrets.

També pot ser adequat proposar que facin un dibuix per intentar expressar l'experiència, recorrent al llenguatge plàstic, o bé que facin gestos i moviments per explicar les sensacions recorrent al llenguatge corporal i també que intentin traduir la sensació interior expressant-se a través del llenguatge musical. No tothom és destre amb els llenguatges; és per això que se'ls ha de donar l'oportunitat que facin servir el llenguatge o els llenguatges amb els quals se sentin més còmodes, i el verbal no sempre serà l'escollit.

Heu d'estar atents als comentaris i expressions dels alumnes després d'aquests exercicis: sovint es posen de manifest inquietuds, desitjos, conflictes, etc. que ajuden a conèixer-los millor. Aquestes aportacions s'han de manejar amb molt de tacte i respecte.

Us recomanem que practiqueu aquesta visualització unes quantes vegades.

Per als més petits, trobareu una bona col·lecció de visualitzacions en dos llibres de Maureen Garth que duen per títol *Luz de estrellas* i *Rayo de luna*, ambdós publicats per l'editorial Oniro.