

Quant de temps per mi, per sentir-me viu-viva?



Quant de temps real per mi (no imaginari, no virtual...), sense interferències (mòbil, fer..) tant sols per mi, per estimar-me, per mimar-me, per riure, per no fer res, per ballar, per passejar a muntanya, per.....
PER FER EL QUE JO VULL

Aquesta és la paraula que he sentit dels nens quan venen a Gira-sol (espai del joc de sempre), PUC FER EL QUE VULL.
Què està passant ?

Que el temps de llibertat ha desaparegut i tot està programat?
Que cada vegada els posem més horaris, obligacions i exigències?

I tu...? Quan et permets aquest espai de fer realment el que et fa sentir viu/viva?

Et faig una proposta:

Dibuixa 1 cercle i agafa dos colors

1. Amb un color, pinta dins el cercle el temps setmanal **que dediques a treballar**: a fora, a casa, a tenir cura dels fills,
2. Amb l'altre color pinta el temps **de dedicació exclusiva a tenir cura i amor per tu**. El temps que dediques a gaudir del que et fa sentir viu.

Observa el cercle i deixa fluir les sensacions que t'arribin.

Valora si et cal ampliar o reduir algun aspecte.

I amb la mà al cor, fes una reflexió de com anar trobant el que et fa sentir viu, i si ja ho tens, felicita't.

Recorda'm que he de provar d'estar sol/a una part de cada any, encara que sigui per pocs dies; i una part de cada dia, encara que sigui només una hora o pocs minuts, per mantenir la meva essència, el meu centre, la meva qualitat d'illa. Recorda'm que si no guardo la meva qualitat d'illa intacte dintre meu, tindrè poc per donar al meu marit, a la meva dona, als meus fills, als meus amics i al món en general.

Anne Morrow Lindbergh

No oblidem una de les primeres funcions que vàrem posar en acció al néixer:

La respiració. Ha de ser molt important per estar amb nosaltres des que naixem, fins que morim!.

Heu observat mai un nadó? Els **nadons** no fan cap esforç per respirar, el seus músculs són elàstics i es mouen amb l'entrada i sortida de l'aire. Quan és desperten, s'estiren, es giren, es donen el seu temps, amb fluïdesa i harmonia. **Somriuen vida.**

Com podem, els adults, tornar a trobar aquesta elasticitat si l'hem oblidat ?

Retrobant aquests moviments del nadó i permetent-nos aquest despertar.

Anant davant del mar a observar com l'aigua arriba a la sorra. Si no troba obstacles mai no s'atura. Tampoc la teva respiració. **Deixa que entri l'aire i deixa que surti, com les onades.** Dóna't moments de gaudir-ho .

Així t'ompliràs d'una millor salut, confiança, creativitat , valentia , per trobar aquelles coses que realment et fan sentir viu. viva.

(Si no pots anar a mar, o a la muntanya , estira't al terra de casa teva i respira).

Els teus teixits tornaran a viure i somriure de nou.

Encén l' espurna d'estar interessat/da en la teva vida.

Marta Graugés i Rovira . mestra, psicomotricista, post-grau aprendre a viure, ajudar a morir. Directora d'espai Gira-sol www.martagrauges.com

BIBLIOGRAFIA:

CHARLES V.W BROOKS. Conciencia Sensorial. Los libros de la liebre de marzo. Barcelona.

CAROLA SPEADS. El ABC de la respiración. Edaf Madrid.1980

ELFRIEDE HENGSTENBERG. Desplegándose. Los libros de la liebre de marzo. Barcelona. 1994

