Diari Digital
sobre Educació Emocional

NOVEMBRE

Bioioga
Pedagogia en moviment®

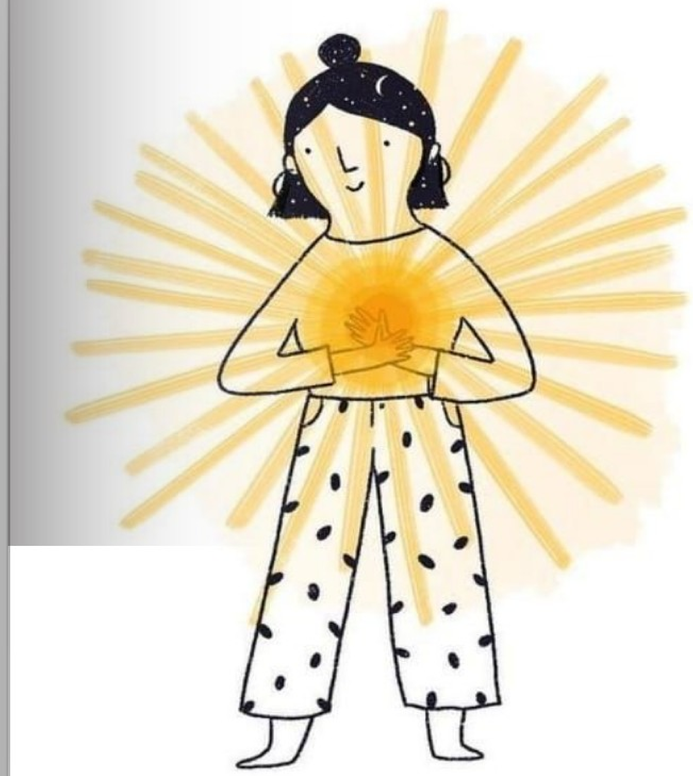
BIOIOGA Pedagogia en Moviment ®

En el butlletí de novembre volem compartir amb totes les famílies els primers conceptes que a través de diferents biodinàmiques hem treballat en aquestes primeres sessions.

A TRAVÉS DE LES BIODINÀMIQUES

PRENEM CONSCIÈNCIA DEL NOSTRE ESTAT MENTAL, CORPORAL I EMOCIONAL.
ENS OBSERVEM EN ESTAT D'EXCITACIÓ I RELAXACIÓ
I AQUEST ÉS EL PRIMER PAS PER A L'AUTOREGULACIÓ

RESPIRACIÓ CONSCIENT



Incrementar la teva capacitat d'atenció i concentració. Prendre consciència de la relació que tens amb tu mateix i amb els altres, reconeixent i modificant possibles hàbits poc saludables. I només per esmentar els que són de cura personal i relacional, però a nivell biològic els descobriments són realment meravellosos.

Per què és necessari aprendre a respirar conscientment. ?

Perquè cada vegada més, els estudis neurocientífics avalen els múltiples beneficis que abans eren totalment desconeguts. Alguns d'ells:
Obtenir eines per a gestionar les teves emocions i les situacions desbordants del dia a dia. Reduir nivells d'ansietat i estrès. Experimentar la llibertat de l'acció conscient: respondre en lloc de reaccionar. Aprendre a estar més present i viure en l'aquí i ara. Ser més conscient de la interacció entre la ment i el cos i la seva influència en la teva salut.

LES EMOCIONS ESTAN SINCRONITZADES AMB EL TEU RITME CARDÍAC.

EL RITME INTERIOR

Saps que el nostre cos té ritme. Cada un de nosaltres té una música personal que és diferent a la de tothom. L'orquestra està formada pel cor que és el percussor més potent, el segueix el pols i la respiració que sonen constantment sense que tu ho pensis; estan permanentment sonant sense parar els 365 dies de l'any i les 24 hores del dia.

T'has parat en algun instant a escoltar-los? A gaudir de la simfonia que brinda el teu cos cada dia sense demanar-te un tiquet d'entrada? Doncs si no ho has fet, et convido a escoltar-te, a entrar en el meravellós i únic concert brindat per tu i per a tu.

Comencem?

Seu en un coixí o en una cadira, relaxa les cames i abans de començar realitza tres respiracions profundes, com aquestes que fas quan vas al pediatre i vol escoltar el teu cor.

Ara posa la mà esquerra sobre la teva falda, amb el palmell cap a amunt, amb el dit índex i anular de la mà dreta recolzats al canell de l'altra mà. Tanca els ulls i comença a escoltar el ritme del teu pols. Respira suaument per poder sentir les pulsacions. Connecta amb elles de la següent manera: Inhala profund i compta les pulsacions que hi ha a la teva inspiració; exhala i compta novament quantes n'hi ha mentre exhales. Si és complicat seguir els dos ritmes a la vegada, relaxa't i compta fins a 100.

LA MIRADA DE L'ALTRE

A través d'aquestes (bio)dinàmiques busquem despertar el respecte afectuós pels altres, guiar-los a descobrir el valor de l'empatia i la comprensió, desenvolupar la iniciativa i la receptivitat necessàries per a crear vincles i activar les pròpies capacitats de donar i rebre que viuen en el nostre cor. Com a pares-mares i docents estem cridats al compromís moral de (re)humanitzar els nostres nens i nenes, generar espais de (re)connexió basats en el respecte, en l'acceptació, en la solidaritat i l'altruisme.

En l'etapa infantil, sobretot en la primària, la mirada com a font de reconeixement és molt important. La mirada conscient i reflexiva de qui ens envolten ens ajuden a enfortir la nostra autoestima. Les paraules positives abraçant les nostres virtuts, enforteixen el nostre poder interior.🦋 Quan un nen i una nena reben dels seus parells sobretot, el reconeixement positiu, sent enfortida la seva essència de Ser, la seva existència; troba sentit a les seves accions. El reforç positiu des dels parells, és un autoregulador de les emocions, quan ens sentim volguts i acompanyats, no és necessari entrar en una marea de confusió, el nostre cos i la nostra ment poden canalitzar l'excés d'energia perquè sabem que no estem sols, que ens estimen, que ens cuiden i això ens tranquil·litza, ens abraça i ens sosté emocionalment.🦋

el joc dels miralls

"El regal més preuat que podem donar als altres és la nostra presència".
Thich Nhat Hanh

Fes-los escoltar la cançó i que et comptin alguna cosa sobre Bioioga

Una aula tribal segons la "teoria del apego" són els grups que comparteixen una vida social basada en la cooperació, la igualtat, i el lideratge basat en el servei als altres. La igualtat i la sensació de justícia dins d'una tribu fan que cada membre se senti valuós, al mateix temps que augmenta el seu compromís amb la tribu.

Les relacions primerenques saludables ens permeten pensar bé de nosaltres mateixos, confiar en els altres, regular les nostres emocions i utilitzar la nostra intel·ligència emocional i intel·lectual durant la presa de decisions. Aquestes experiències primerenques donen forma a les xarxes de còrtex prefrontal

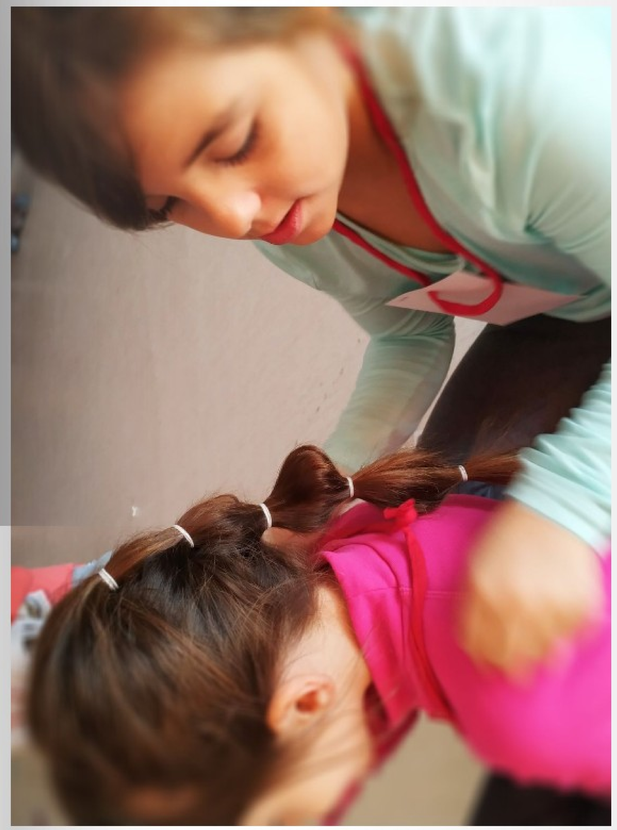
EL CONCEPTE DE TRIBU. L'AULA TRIBAL

Des de Boioga treballem amb el concepte d'éssers prosocials, és a dir que com a éssers humans els nostres cervells funcionen gràcies a la trama entreteixida de relacions.

La capacitat d'un nen o una nena per a aprendre està profundament afectada per la qualitat de "apego" a les mestres i companys

El còrtex prefrontal, la part més al capdavant del nostre cervells, exerceix un paper central en el desenvolupament de les habilitats socials, de la regulació emocional i del control d'impulsos
Com pots imaginar, un bon funcionament del còrtex prefrontal ens permet conduir millor les relacions, els alts i baixos emocionals de la vida quotidiana i l'aprenentatge.

LA RENTADORA



I tu encara no has entrat a la rentadora?

Som criatures socials amb cervells que estan en sintonia amb les persones que ens envolten.

La rentadora és la nostra tècnica de luxe perquè en cinc minuts posem a la disposició dels nostres companys tot el nostre cos i la nostra ment perquè a través dels seus 6 programes ens tornin al nostre estat d'harmonia i serenitat.

La rentadora més enllà d'un massatge en parelles posa al nen i a la nena en un estat de lliurament i confiança, redueix els nivells de cortisol en el cervell, relaxa el sistema nerviós, obre la consciència i construeix una atenció amable cap a si mateix. Millora la funció immunològica i la freqüència cardiovascular. La persona que fa la rentadora està treballant l'empatia la compassió, el lliurament, l'atenció plena, la mirada atenta i obre la seva percepció al món de manera més amorosa.

PER A QUALSEVOL DUBTE O COMENTARI

bioiogapedagogiaenmoviment@gmail.com