



## Barneko ausardiarekin konektatu

Esku artean duzun dinamika **Haziak** proiektuaren baitan sortu da. Haziak, diziplina eta entitate anitzeko egitasmoa da, eta komunitateko partaideen arteko elkarbizitzan harreman desorekatuak eta botere harremanak iraultzea du helburu.

Askotan kanpora begira bizi gara barne konexioa albo batera utzita. Haziak-en, besteak beste, garrantzia handia ematen diogu orainean eta hemen kokatzeko ahalmenari eta bide horretan laguntzeko baliabideak sortzen ditugu "Barrurako bidean" ezizenaren barruan. Hemen **Barneko ausardiarekin konektatu** deituriko barrurako bidearen narrazioa duzue.

Azalpen gehiagorako eta audio bertsioa entzun nahi baduzu joan helbide honetara:

<http://www.haziak.eus/materiala/barrurako-bidean/barneko-ausardiarekin-konektatu>

## **Arnasketa eta irudimena erabiliz bidai bat egingo dugu eta denok barnean dugun indar eta ausardiarekin konektatzeko aukera izango dugu.**

Arnasketa burutzeko zutik, eserita zein etzanda jar zaitezke. Eroso baina era berean gorputza adi eduki behar duzu, hau da, bizkarra zuzen, belarriak erne, isilik eta ahalik eta geldien egoten saia zaitez. Ipini arreta arnasketan. Eta orain denok batera arnasketa sakon batzuk egingo ditugu.

Har ezazu beste arnas sakon bat eta arnastu ausardia, bota arnasa ahotik eta atera barneko beldur guztiak. Sentitu nola beldurak arnasketarekin batera ateratzen diren gorputzetik.

Har ezazu beste arnas sakon bat eta inguruan dagoen ziurtasun guztia arnastu... bota arnasa, eta berarekin batera zure buruarekiko konfiantza falta hori atera. Eta azkenik hartu beste arnasketa sakon bat eta imajinatu aireko adore guztia sartzen duzula barrura, gorde barnean adorea.

Orain, gorputza adi duzula... bisualizazio bat burutuko dugu.

Pentsa ezazu elurrez estalita dagoen baso batean zaudela. Zuri eta garden dago zure ingurua. Zure la-

gunekin zirkulu batean zaude eserita, suaren inguruan. Gaua da eta ilargiak distira berezia du gaur. Berari erreparatzen diozu. Ilargiaren energiak betetzen ari zarela sentitzen duzu. Atzean, paisaia zuria, zuhaitz erraldoiak elurrez estaliak, mendi sendoak, zuri zuri hauek ere. Zerua berriz, urdin beltzez margotua. Elurrez inguratutik zaude eta halere, tenperatura bikaina dago inguruan. Aurrean duzun suak, goxatzen du zure gorputza. Suak egiten dituen mugimenduei; hartzen dituen forma guztiei begira jartzen zara.

Bat batean, hartz polar zuri bat sentitzen zara. Bere barne indarra sentitzen duzu. Elurretan zehar ibiltzen hasten zara. Gustura hartzen duzu elurraren freskotasuna oin azpian. Hain duzu bero gorputza. Inguruko animalia guztiak gerturatzen zaizkizu, botatzen duzun epeltasun eta goxotasunaren babesera.

Errekara abiatzen zara, uraren kontaktua eduki nahian. Urari begira, zeraz ohartzen zara bidean oztopoak aurkitu arren, jarioan jarraitzen duela inolako zailtasunik gabe, iritsi behar duen lekuraino. Erronka polita da, ez gelditzea oztopoetan harrapatua.

Pixkanaka has zaitez oinak eta eskuak mugitzen. zure erritmora luzatu, aktibatu gorputza. Prest zaudenean ireki begiak.

Egilea: *Dafne Gurrutxaga.*

Laguntzailea: *Haziak.*

Barrurako bide hau Oartzungo udalaren babesarekin sortu da.