



Barneko oreka puntua ureztatzen

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 oreka puntua ureztatzen** deituriko barrurako bidearen narrazioa duzue.

Ariketa honekin zure barruko oreka puntua zein den sentitzeko aukera izango duzu. Eta oreka puntu hori indartzeko eta presenteari egiteko barneko oreka puntua ureztatzeko jarduera proposatzen dugu. Emozio deserosoak kudeatzen lagundu ahal dizu;

haserrea, urduritasuna... zauden momenturen batean proba dezakezu zure arre-ta barruko oreka puntuan ipintzen, ea zer gertatzen den emozio horrekin. Helburua ez da emozio deseroso hori aldatzea, baizik eta konturatzea zer gertatzen den zure gorputzean emozio hori duzunean, eta konturatzearekin bat agian, intentsitatea aldatzea... Hori bai, emozio eroso bat duzunean ere proba dezakezu! Eta baita ere, azterketa aurretik, ikasteko garaian, lo egin aurretik... barne oreka puntu honek, gehienetan lasaitzen eta errazago ikasten eta kontzentratzen laguntzen du.

Barneko oreka puntua denborarekin aldatu daiteke. Hala gertatu dela iruditzen bazazu probatu gorputzeko atal desberdinekin eta bilatu momentu horretako zure oreka puntua.

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

<http://www.haziak.eus/materiala/barrurako-bidean/barneko-oreka-puntua-ureztatzen>

Norbere oreka puntua aurkitzeko zentzumenak erabiliko dugu.

Hasteko eseri zaitez eroso sentitzen zaren moduan. Saiatu bizkarra zuzen edukitzen, bizkarra zuzen edukitzeak gorputza adi eta zentzumenak erne edukitzen laguntzen baitigu. Badakizu zer gehiago egin dezakezun gorputza adi edukitzeko? Isiltasuna mantentzea, belarriak erne edukitzea eta begiak itxita mantentzea!

Orain, ipini ezazu eskua tripa gainean. Arnastu zure erritmora. Ipini arreta eskuan eta eskua finkatu duzun inguru horretan. Zein sentrazio nabaritzen dituzu?

Jarraitu horrela eta mugitu orain tripan duzun esku hori, pixkatxo bat gorago, sabelaren goialdean eta bu-larraldearen beheko aldean, saihetsak erdian elkar-tzen diren lekuan. Jarri arreta leku horretan, sentitzen duzun horretan.

Orain, mugitu eskua apur bat gorago. Jarri ezazu zure bular gainean. Jarraitu zure erritmora arnasten, eta ipini ezazu arreta eskua finkatu duzun inguru horretan.

Eta azkenik, aldatu ezazu esku hori bularretik sudur azpira. Kokatu hortxe une batez, gorputza eta zen-tzumenak adi dituzula. Eta erreparatu, gune horretan sortzen diren sentrazioetan.

Zein gunetan sentitu zara kontzentratuago? Seguraski, 4 gune horietariko batean errazago egin zaizu arreta ipintzea, Ba, gune hori izango da zure barruko oreka puntua!

Eta orain, barruko oreka puntu hori sendotzen saiatuko zara. Horretarako, irudimenezko hazi bat landatuko duzu. Ipini ezazu hazi honetan, barneratu edo indartu nahi dituzun ezaugarri guztiak.

Kokatu momentu batez hazi hori zure irudimenean. Landatu orain hazi hau zure barruko oreka puntuan, irudikatu nola kokatzen duzun hazi hau bertan. Eta orain, hazi hau ureztatzea izango da zure lana, hazi hau ureztatzen duzun bakoitzean aukeratutako ezaugarriak indartuko bait dituzu.

Hazia ureztatzeko modu asko daude. Guk arnasketa eta arretarekin ureztatzea proposatzen dugu. Goazen ba minutu batez arreta arnasketan eta gure hazian ipintzera. Ez arduratu oharkabetzen bazara, agian zure burua gauza ezberdinak pentsatzen hasiko da eta arreta galduko duzu une batez, horretaz konturatzeko saiatu eta berriro arnasketara itzultzea da helburua. Prest? (minutua hasteko soinua eta minutua bukatzeko soinua).

Zure erritmora, hasi gorputza leunki mugitzen. Hartu arnasa sakon bat eta itzuli orainera.

Egilea: *Dafne Gurrutxaga, Nora Barroso.*

Laguntzailea: *Haziak.*

Barrurako bide hau Oiartzungo udalaren babesarekin sortu da.