

PELLO JAUREGI
ASIER HUEGUN

SENTITU

Hezitzaileak harreman-trebetasunak lantzen



PELLO JAUREGI
ASIER HUEGUN

SENTITU
Hezitzaileak harreman-trebetasunak lantzen

Utriusque Vasconiae

© Pello Jauregi

© Asier Huegun

© Utriusque Vasconiae

Lehen argitaraldia: Donostia, 2005eko azaroa

ISBN: 84-934066-6-X

Lege-gordailua:

Diseinua eta maketazioa: P.I.A.

UTRIUSQUE VASCONIAE - Ategorrieta Hiribidea, 3-3.

20013 Donostia. Tel.: 943-270433

Banatzailea: BITARTE - 31195 Berriozar (Nafarroa).

Tel.: 948-302239

ESKERRONAK

Liburuak, bizitza honetako edozein gauza bezala, ez dira inoiz osoki norberarenak. Talde izakiak gara eta bestean isla dago ezinbestez gurean. Zail da mugatzen zer den bestea eta zer norberarena. Gu, bederen, lagun askoren zorretan gaude, geure inspirazioa izan baitira hainbat eta hainbat arlotan.

Bereziki, Shiatsuko lagun guztiak ditugu gogoan. Bill Palmerren lan aitzindariaren inspirazioarik gabe gure lanak ez zukeen norabide hau hartuko. Lan honen zati handi bat berari dagokio. Eskerrak David Ventura lagunari ere, jakin izan zuelako sakontasunez, argitasunez eta umorez geure bihotzak irabazten eta gorputzaren eta harremanen artean dagoen lotura sakona ulertarazten. Salvador Manera bihotzeko laguna ere gogoan dugu, gorputz-sentsazioetan barrena egindako bidaiak bukaezin eta zirrargarri honetan bidailagun maitagarri izan dugulako eta izango dugulako. Azkenik, ezin ahaztu Donostiako eta Madrilgo Shiatsuzaleen Eskolako lagun guztiek urte luze hauetan emandako aholku, iritzi eta ekarriak.

Mila esker euskara gozatzen eta liburua irakurgarriago egiten lagundu diguten Ainhoa, Juanito eta Pablo adiskideei. Eta baita Iñakiri ere, argazkiak ateratzeko luzatu digun laguntzagatik.

Diego Egizabal Kuadrillategiko lagun finari ere eskaini nahi dizkiogu gure eskerrik beroenak. Berak eutsi dio Kuadrillategi egitasmoari urte luzeetan lan eskerga bezain txukuna eginez. Testuinguru horretan jaio eta garatu da gure ikuspegi pedagogikoa.

AURKIBIDEA

AITZINSOLASA	9
I. GOGOETAK	13
1. Hezkuntza jarduera eta hezitzailearen harreman- trebetasunak	13
2. Ikasbide esperientziala: gorputz-sentsazioak gidari ...	18
II. ARIKETAK	41
1. Harreman-trebetasunen alfabetoa	41
2. Lurra: <i>atsedena, lasaitasuna, ongizatea</i>	48
3. Metala: <i>betetasuna, argitasuna, baikortasuna</i>	88
4. Ura: <i>askatasuna, berritasuna, ausardia</i>	120
5. Egurra: <i>kemena, gaitasuna, adorea</i>	148
6. Sua: <i>irekitasuna, hurbiltasuna, alaitasuna</i>	175
7. Sekuentzia orokorrak	201
III. APLIKAZIO METODOLOGIKOAK	217
BIBLIOGRAFIA	223

AITZINSOLASA

Azkenaldian, liburu bat idazten ari ginela jakin dutenean, askotan galdetu digute liburuaren gaiaz. Beste batzuek, zuzenago joz, liburuaren izenburuaz itaundu digute. “*Sentitu*” erantzun dugunean, jende askoren harridura ikusi dugu aurpegietan: “*Zer? Sentitu?*”. “*Bai, gorputz-sentsazioak ikasbide bezala baliatu nahi ditugu hezitzaileek beren jarduera hobe dezaten, harremanetarako trebetasunak ikas ditzaten*”, laburbildu izan dugu guk gure ahalegina. Baina, nonbait, arrakasta gutxiz harridura aurpegiek bere horretan jarraitzen baitzuten. Hitz eta azalpen gehiagoren beharra izan dugu gehienetan.

Gu, ordea, ez gaitu harritu gure lagunen harridurak. Bagenekien zerbait berria eta ezohikoa plazaratzen ari ginela. Agian, ez da orijinaltasunaren ikuspegitik zeharo berria izango, egia baita iturri askotatik edan dugula, handik eta hemendik zerbait hartu dugula. Berritasuna, beharbada, etorri, egungo hezkuntza giroetan nagusi den paradigmatik aurre egiteko izan dugun ausardiatik dator.

Zein da paradigma hori? “Informazioa eman eta jaso” ariketan oinarritzen dena. Gure inguruko hezkuntza sistema arautuaz ari gara orain, Lehen Hezkuntza hasi eta unbertsitateraino doanaz. Informazio uholdea da funtsean gure hezkuntza sistema. Haren ondotik gogoeta dator, baina informazioaren aldean oso toki eskasa aitortzen zaio. Gogoeta gutxi egiten da gure eskoletan. Ez da antzematen gogoeta trebetasuna lantzeko ekimen sistematikorik. Gogoeta, beraz, bigarrena dago hierarkian. Eta sentitu? Zein toki ematen zaio sentipenari? Ez al da hutsaren hurrengoa? Tokia eman behar ote zaion galdetzen duenik ere bada. Sentitzea, zalantzarik gabe, azkena dago hierarkian, hots, hezkuntza sistemaren Errauskina da.

Gure ikuspegi pedagogikoak, ordea, irauli egiten du balio-hierarkia hori, atzekoa aurrean eta aurrekoa atzean jarriz. Jabetzen gara, jakina, informazioaren eta gogoetaren garrantziaz. Ez diegu haiei bizkar ematen, baina ez dira gure hierarkiaren buruan kokatzen. Gure pedagogia sentitzetik bertatik abiatzen da, sentipenean oinarritzen da, eta sentikortasunean ardatzen.

Gure lanbide ibilbideak maiz eraman gaitu hezitzaileen prestakuntza alorrera. Egun, pedagogia zein irakasle ikasketetan dihardugu lanean, baina urtetan euskaltegietako irakasleen zein aisialdiko susper-tzaileen prestakuntza lanetan ere arituak gara. Halakoetan ere, paradigma nagusia ez da hezkuntzaren sistemarenetik oso bestelakoa. *“Zuen lanbidean enpatia izatea oso garrantzitsua da, ikasleekin komunikazioa hobetzen lagunduko baitizue horrek”* aldarrikatzen du prestatzaileak bere talaiatik. *“Ongi da”* –erantzuten du irakaslegai zintzoak hitzon zuzenaz konbentziturik– *“baina ni ez naiz enpatikoa, kosta egiten zait besteen larruan jartzea, ikasi egin nahi dut. Nola izan naiteke enpatikoa?”* Bi izaten dira nagusiki prestatzaileek funtsezko galdera horri ematen dizkioten erantzunak. Lehenengoa, borondatearen diskurtsoa da: *“Zerorrek ikasi beharko duzu hori, zeure kasa. Saia zaitzez. Egizu ahalegina”*. Bigarrena, paradigma arrazionalistaren diskurtsoa da: *“Irakur ezazu halako liburua. Entzun itzazu halako azalpenak. Egizu gogoeta”*. Baina, non daude enpatia sentitzeko bizipenak? Non daude enpatiarren sentazioak norberak bere larruan bizitzeko heldulekuak? Zeren, enpatia ikas al daiteke sentitu gabe? Hirugarren erantzun hori da, zinez, faltan botatzen duguna.

Informazio, teoria, hitz eta gogoetek ezin dute, paradigma arrazionalistak uste duen bezala, bizipenen eta sentazioen tokia ordezkatu. Uste zabaldua dago, ordea, eskola eremuak ikasbide arrazionalaren jabego direla eta bizipenen bidezko ikasbidea (eskarmentua) eskolatik kanpo, bizitzaren joan-etorri zehazgabeen, eman behar dela. Hau da, funtsean, diskurtso boluntarista: *“hemen duzu teoria, orain zeure esku dago, zeure ardura da bizitza errealean moldatzea”*. Pedagogiaren porrota, azken finean. Zeren, baldin eta pedagogia emaitza jakin batzuk eskuratzeko ahalegin kontziente eta planifikatua bada, nola utz dezake jarduera planifikatutik kanpo bizipenen eta sentazioen ikasbidea? Zein pedagogia fakultate, irakasle eskola edo begirale ikastarotan lantzen dituzte irakaslegai enpatia, pazientzia, ezusteen aurrean jokatzeko gaitasuna, oztopen gainetik aurrera egiteko kemena eta antzekoak? Irakasle edo suspertzailerik titulurik eman al dakioketretasun horiek bereganatu ez dituen pertsonari? Nork ebaluatzen ditu?

Gidatzeko ikasguneak edo auto eskolak, pedagogiari dagokionez, irakasle prestakuntzaz arduratzen diren ikasgune gehienak baino askoz ere koherenteagoak dira. Haiek saio teorikoak antolatzen dituzte araudia zein mekanikako oinarritzko nozio batzuk ikasteko. Saio praktikoa, era berean, funtsezkoak dira ikasleak gidatzeko trebetasuna eskura dezan. Ebaluazioa, koherentzia, bikoitza izaten da: ezagutza teorikoa, batetik, eta trebetasun praktikoa, bestetik. Inori sartzeko al zaio buruan pertsona bati, ezagutza teorikoak erakutsi dituelako eta ez besterik, gidatzeko karneta ematea? Zirkulazio araudia ezagutzeak edota auto bateko pedal, palanka eta botoi ororen egitekoa ezagutzeak egiten al du pertsona bat gidari trebe? Baietz erantzun beharko genuke planteamendu arrazionalistari hertsiki kasu egingo bagenio, gauzak buruan ulertzeak praktikara eramateko aski dela uste baitu. Baina begi-bistakoa da halako baieztapena astakeria galanta dela. Bestalde, zer esango genioke, diskurtso boluntarista erabilirik, eskolak ezagutza teoriko hutsak eman eta gero, gidatzen nor bere kasa bizitza errealean ikasi beharko duela defendatzen duenari? Jende asko aztoratuko litzateke horrelakoak entzunda. Ez da zaila, esaterako, errepideetan gerta litezkeen istripuak irudikatzea. Ez litzateke harrigarria izango, bestalde, jende ugari beldurrez, ausardia faltaz, trebatze praktikari ez ekitea. Ez, zorionez ez da halako zentzugabekeriarik gertatzen ikas-eremu horretan. Tamalez, ordea, oso ohikoak dira irakasleen prestakuntza alorrean eta, oro har, hezkuntza sistema arautuan, oraindik paradigma arrazionalistaren neurritz kanpoko balorazioa egitea, bai eta trebatze praktikorekiko utzikeria sumatzea ere. Egoera hori iraultzen lagundu nahi dugu guk geure planteamendu pedagogikoaren bidez.

Gorputza eta hari lotutako sentsazio fisikoak dira geure lan tresnak hezitzaileen trebetasunak lantzeko garaian. Gorputzaren zama sentitu. Giharren indarra sentitu. Gorputzaren mugikortasuna sentitu. Arnasketaren mugimendua sentitu. Bihotz taupaden erritmoa sentitu. Halakoak dira gure bitartekoak. Geure gorputza ikasbide bihurtu dugu. Gorputz sentikortasuna landu eta findu nahi dugu. Eta horrela egin dugu, hezitzaileen trebetasunen azpian, gorputz-sentsazio zehatzak daudela uste baitugu. Hala, kemena eta adorea atzean indarraren sentsazio fisikoa dago; patxada eta pazientziaren atzean zamaren sentsazioa; enpatiaren atzean irekitasun sentsazio fisikoa; bat-batekotasunaren atzean mugimendu askearen sentsazioa eta abar. Geure sentsazio fisikoen gaineko kontrola ariketen bidez eskuratzen dugun neurrian, gaitu egiten gara giza harremanetan hobekiago jarduteko,

geure organismo osoak jakin bai baitaki harreman egoerak pazientzia (edo enpatia, sormena, zorroztasuna edo bestelakorik) eskatzen duenean nola behar duen jarri eta jardun. Jakintza hori ez da teorikoa eta intelektuala, baizik eta funtsean praktikoa eta automatikoa. Horregatik, gure ekinbidea ez da hitzetan oinarritzen, hitz egiten dugun arren. Funtsa, geurean, ariketak dira; ariketak bizipenak gertatzeko, sentsazioak sentitzeko eta haiekin esperimintatzeko guneak dira. Kontua ez da, hortaz, ariketak besterik gabe egitea, baizik eta gertatzen ari dena sentitzea, horretaz ohartzea, konturatzea eta jabetzea. Sentikortasuna findu eta hezi nahi dugu. Ariketak jabetuki eta sentituz behin eta berriro egiten direnean halako oinarritzko trebetasuna finkatzen dute ariketagilearen nerbio sisteman eta, gerora, gizarte egoerak hala eskatzen duenean, haietaz balia daiteke ziztu batean eta gogoetarik egin gabe.

Gure ustez, hezitzaileon jarduera zientzia kontua baino gehiago artea da. Ikasleekin, gazteekin, hezigaiekin harremanetan aritzeko artea, azken finean. Zientziak hezkuntza arautuaren nagustasuna hartu duen honetan, hezkuntzaren arte izaera gorapaitu nahi dugu guk. Baina ez goraipatu eta gero bere kasa uzteko, baizik eta arte hori irakats-ikas daitekeela agerian jartzeko. Hori da gure bidea.

Arte hori konplexua denik ez dugu ezkutatuko, baina zerbait argia eta zehatza eskaini nahirik, arte horretako bost alderdi aukeratu ditugu, eta besterik ez, liburu honetan lantzeko. Horiek guztiak harremanetako alderdiak dira eta, gure ustez, nahiko ongi biltzen dituzte hezitzaileen funtsezko beharrak. Lehenengo alderdiak jarduera hartzaileekin dauka zerikusia, hala nola, entzutea, itxarotea, isiltzea, patxadaz jokatzeko eta abar. Bigarrena jarduera mugatzaileekin lotu dugu: diziplina, ordena, arautzea eta antzekoak. Hirugarren alderdia jarduera sortzaileena da; hots, bat-batekotasuna, orijinaltasuna, ausardia, askatasuna eta halakoak. Laugarren alderdiak jarduera ekintzaileak dakartzkigu gogora: kemena, ahalegina, bultzada, ekintzarako prestutasuna eta bestelakoak. Azkenik, bosgarren alderdia jarduera bateratzaileena da, zeinaren barruan hurbiltasuna, enpatia, komunikazioa, laguntzea eta antzekoak dauden.

Alderdi horiek azaltzen eta berauek lantzeko ariketak erakusten jardungo dugu liburuaren zatirik handienean, bigarren zatian, alegia. Dena den, horretara jo baino lehen, gogoeta pedagogiko batzuk egiteari komenigarria iritzi diogu. Horixe izango da lehen zatiaren mamia.

Pello Jauregi
Asier Huegun

LEHEN ATALA

GOGOETAK

1. Hezkuntza jarduera eta hezitzailearen harreman-trebetasunak

Hezitzailearen zeregina hezigaiarekin eraikitzen duen elkarrekin-tzaren gainean oinarritzen da; izan ere, horien heziketa prozesua hobetzea, aberastea eta gidatzea baitu xedetzat.

Zeregin praktikoan ezagutza teorikoaz eta teknikoaz gain, hezitzailearen beraren nortasun alderdiak agertzen dira. Esan nahi baita, heziketan hezitzailearen teoria eta teknikak adina indar dutela haren ezaugarri pertsonalek, eta horiek hezigaiarekiko harremanean eragiten dutela. Bere-berezkoak dituen trebetasunak agertzen ditu hezitzaileak praktikan, eta sarri askotan horiek markatzen dute haren lan pedagogikoaren norabidea. Hezigaiarekin erlazionatzen den memento *praktiko* eta *harremanezko* horretan modu batera edo bestera agertzen dira hezitzailearen *harreman-trebetasunak*. Horrenbestez, hezitzaileen praktika bi gai-multzo orokorretan egituratzen da:

—Lehenengo gai-multzoak hezitzaile batek bere praktika onbidertzeko beharrezkoak dituen *jakintza pedagogikoak* bilduko lituzke, hala nola: errealitatearen eta testuinguru hurbilaren azterketa, programazio didaktikoa, praktikaren gaineko gogoeta, metodologiaren hautaketa, ebaluazioa...

—Bigarren gai-multzoak, aldiz, hezitzailearen lanaren *harreman alderdiari* eta *praktikari* berari egiten dio aipamena. Hau da, lan jardueran bertan agertzen duen trebeziak ari gara, eta hori hezitzaile eta pertsona bakoitzaren ezaugarri pertsonalekin lotuta doa. Horiek *harre-*

man-trebetasunak kontzeptuen bidez adieraziko ditugu; hots, hezitzaileak hezigaiekin erlazionatzen denean agertzen dituen trebetasunak. Hezitzailearen edozein prestakuntza prozesuk aintzat hartu behar du gai-multzo honetako ikuspegia, non enpatia, konfiantza, diziplina, negoziazioa, sostengua, mugak, ez ohikotasuna, bat-batekotasuna, eta antzeko trebetasun pertsonalak landu, garatu eta findu behar diren.

Egia da hezitzaileak ezagutza teorikoa zein teknikoa behar dituela bere praktika hobetze aldera. Ezagutza teorikoei esker bere hausnarke-ta lana hobe dezake. Horrela, hezitzaileak bere xedeak lortzeko jarraitu behar dituen urratsak ordenatzen, segidan jartzen eta antolatzen ditu. Era berean, esku-hartzearen ostean ondorioak aterako ditu, eta hori, segur aski, hurrengo saio praktikoak berrantolatzeko baliagarria izango zaio. Ezagutza teknikoari esker, erdietsi nahi diren helburuak lortzeko beharrezkoak diren tresnak, prozedurak eta teknikak edukiko ditu eskura. Alderdi horiek edozein hezitzailearen prestakuntzan oso garrantzitsuak izan arren, ez dira nahikoak baldin eta hezkuntza jardueraren funtsa gogoan hartzen badugu, praktikaren zenbait alderdi eta egoera ezagutza teorikoaren eta teknikoaren eremutik at geratzen baitira. Gure aburuz, sarri askotan uste izan da hezitzaileak hainbat teoria pedagogikoren nondik norakoaren ezagutze hutsak gaituko lukeela horiek bere horretan praktikara eramateko. Planteamendu hori okerra da, gure ustez, bi jakintza mailak –teorikoa eta praktikoa– independenteak direlako. Ezagutza teorikoak ez dakar zuzenez ezagutza praktikorik, bien arteko harremana ez da kausa-ondoriozkoa. Teoria pedagogiko baten oinarriak ondo ezagutzeak eta menperatzeak ez dakar zuzenez ezagutza praktikari ongi gauzatzea. Egoera praktikoaetan, non arazoa definitu gabea dagoen (Schön, 1992), eta erantzuna berehala ematen zaion, hezitzaileak eskuragarri dituen tresnak bere-berezkoak izango dira sarri askotan. Horiek dira gutako bakoitzak besteekin erlazionatzen garenean, automatikoki eta oharkabean agertzen ditugun harreman-trebetasunak.

Horrenbestez, funtsezkoa da, gure aburuz, hezitzaileen harreman-trebetasunetan oinarritutako prestakuntza bidea diseinatzea, hezitzailearen eta hezigaiaren arteko harremanetan eta haien nolakotasunean baitatza hezkuntza jardueraren kalitatea. Horren guztiaren arrazoiak agertzea, eta hori lortzeko ikasbidearen nolakotasunak azaltzea da orri hauetako helburua.

Gure ustez, jakintza praktikoaen alorra baztertu samarra dago hezitzaileen prestakuntza saioetan. Jakintza teoriko-teknikoak dira

nagusi da gaur egun. Horregatik, agian, zientziazat ez baina artetzat jo ohi da hezkuntza jardueraren une nagusia; hots, hezitzailearen eta hezigaiaren arteko aurrez aurreko elkartzeta eta jardutea. Jende artean aritzeko trebezia eta artea zokoratua eta gutxietsia izan da. Prestakuntza egituretatik kanpo utzi izan da. Norbere erantzukizun bihurtu da, hezitzaile bakoitzarena. Norberak bere baitan dituen edo ez dituen gaitasunak dira, baina ez dira aintzat hartu hezitzaileen prestakuntza garatzeko, eta ez zaio jarri behar duen arretarik. Edonola ere, irakaskuntza zein prestakuntza prozesuetan adituak direnek harremanen eta kontaktu pertsonalaren alderdia heziketa prozesuen erdigunean dagoen elementua dela aitortzen dute. Hitzok argigarriak dira:

“Denok dakigun moduan irakaskuntza-ikaskuntza prozesuetan afektibitatearekin eta harremanekin lotura duten alderdiek esku hartzen dute. (...) Egia da, sarritan ez dugula jakin gaur egun dugun ezagutza behar bezala baliatzen; izan ere, formazioa gauza dadin eskola egoeren eta apendizaien planifikazioak, esku- hartzeak eta ebaluazioak ez baitituzte bere baitan biltzen ezaugarri onenak. Horrela, “intelektuala” den horretara makurtzen gara askotan, batez ere eskolatzearen goiko mailetan. Ez dugu esan nahi irakasten denean alderdi afektiboak aintzat hartzen ez direnik. Baliteke urte askotan zehar irakaskuntzaren ikuspegi murriztua izan dugulako (baliteke irakaskuntzaren gaineko ikuskera errealistagoa izan dugun neurrian, eta, beraz, konplexuagoa, ikuskera bera kognizioarekin lotura duten elementuekin hornitzea), harremanekin eta afektibitatearekin lotutako alderdiak hor geratzen joan izana; egon dira, baina ez dakigu nola, gure ondoan eta gurekin dagoen adiskide leialaren gmoduan: batzuetan lagundu egiten du, bestetan oztopatu, eta zenbaitetan galgatu. Zintzoak baldin bagara, onartu behar dugu eragozpen horiek izan direla, hain zuzen ere, harremanaren alderdiaz eta afektibitateaz jabearaztea ahalbidetu digutenak. Apur bat berandu, egjari zor” (Solé, 1993:28).

Heziketaren izaera praktikoa azpimarratu nahi dugu. Hezitzaileek nekez ebatz ditzakete praktikan aurkitzen dituzten arazoak ezagutza teoriko soilaren bitartez. Hortaz, aurre egin beharrekoa arazo horiek *praktikoak* izango dira, “egin behar denari” buruzkoak (Carr eta Kemiss, 1988; Stenhouse, 1987; Schön, 1992). Beraz, hezitzaileak heziagairekin elkarreraginean dagoen une berean eman beharko dio erantzuna aurrean duen egoerari edo arazoari. Egoera zehatz eta jakin bakoitzak eskatzen duenari egokitzea da hezitzaileen oinarrizko trebe-

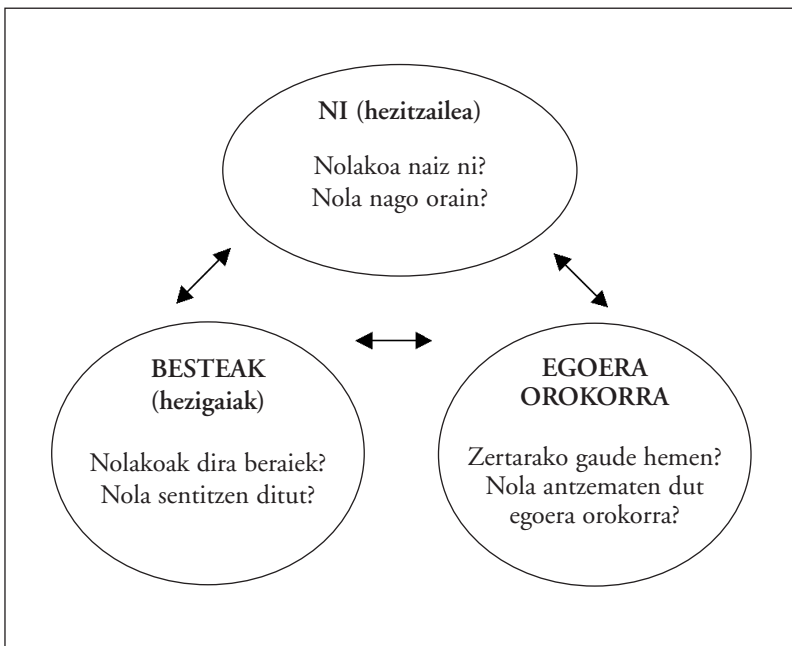
tasuna, eta hori ez da jakintza teoriko soilaren bidez eskuratzen. Kontuan hartu behar dugu hezitzailearen gaitasun praktikoa ekintzan bertan sortzen dela, eta ekintzan bertan proiektatzen dela. Horrela, praktikan agertzen duen ezagutza izaera semikontzientea eta adierazi gabekoa da; horrez gain, hezitzaileak ez ditu menderatzen kontzienteki bere jarrera eta ezaugarriak zein bereizgarriak; eta transmititzen duen ezagutza, teoria zientifikoetan baino gehiago, logika propioan eta historia pertsonalean eta profesionalean garatutako lehentasun afektiboetan oinarritzen da. Hortaz, ezagutza hori guztiz idiosinkratikoa da (Schön, 1992). Norbanakoaren ukitu propioa duena. Zu, hezitzaile gisa, lanean aritzen zarenean, zure trebetasun pertsonaletaz baliatzen zara zeregin pedagogikoa ahalik eta hobekien burutu ahal izateko.

Ikuspegi horretatik, teoria eta praktikaren arteko desoreka heziketaren berezko ezaugarritzat hartzen dugu, hau da, arazo epistemologiko gisa, non hezitzaile teorikoaren rola hezitzaile praktikokoaren funtzioarekin osatzen den.

Hargatik, baldin eta hezkuntza praktikaren oinarritzko ezaugarria egoera zehatz eta jakin bakoitzak eskatzen duenari egokitzea bada, hezitzaileak bertan murgilduta dagoenean, uneoro eta etengabe erabaki eta aukeratu behar izaten du. Hezitzailea eta hezigaia elkarrekin eta aurrez-aurre biltzen dira memento horretan, non hezitzaileak, egiten dituen jardueren bidez, bere zeregin hezitzailea aurrera eramateko aukera duen. Hezitzaileak egiten duena balio berriak erdiestera bideratuta dago, eta erabakiak hartzeko irizpideak *etikoak* dira (Elliot, 1990; Stenhouse, 1987), uneoro abiatzen duen ekintza ongi dagoen edo ez, egokia den edo ez baloratzen ari delako hezitzailea; kontzienteki nahiz inkontzienteki. Hori horrela da, besteak beste, arazo praktikoez egotera jakin eta zehatzetara zuzendutako irtenbideak eskatzen dituztelako: singularrak, egoera espezifikora atxikitakoak eta iragarri ezinak direnak.

Horrela, hezitzaileak praktikarako prestatu nahi baditugu, heziketaren izaera praktikoa aintzat hartu behar dugu, baita ikuskera horrek bere baitan dituen ezaugarriak ere. Aurrena, pertsonon organismo osoa aintzat hartzen dugu, zeinak bere baitan, gutxienez, alderdi kognitiboa, emozionala eta sentikorra biltzen dituen. Bigarrenik, hezkuntza jardueraren izaera dinamikoa eta taldekakoa onartu behar dugu. Bikotea da oinarritzkoa; hots, hezitzaile batek eta hezigi batek osatutako taldea. Haien arteko harreman mota askotarikoek hezkuntza prozesu desberdinak abiaraziko dituzte. Harremanak, ordea,

testuinguru edo ingurune zehatzetan ematen dira, eta horrek, nahitaez baldintzatzen du harremanen nolakotasuna. Aldi berean, harremanak hartzen duen ildoak moldatzen eta eraikitzen du testuingurua. Hortaz, testuingurua harremankideen artera jolastera eta eragitera datorren hirugarren kidezkat har dezakegu. Hori guztia ondorengo grafikoan adierazi nahi dugu:



1. grafikoa: Hezkuntza jardueraren indar eremua

Horregatik, hezkuntza jardueran aurrez-aurreko kontaktu pertsonalaren bidez elkarri eragiten dioten pertsonak daudela diogu. Une horretan ez dira soilik hezitzailearen teoriak eta ezagutza teknikoak jartzen agerian, baizik eta hura *osorik* bezala agertzen da, hots, bere dimentsio razionala, bere egoera emozionala eta gorputz jarrera denak batera eta aldi berean agertzen dira. Azken batean, hezkuntza jardueraren erdi-

gunean gizabanakoen arteko harremana dago (Rogers, 1986; Casanova, 1989). Ondorioz, bitarteko pedagogikorik behinena hezitzailea bera izango da. Zu zara, lagun, heziketa tresnarik garrantzitsuena heziza gaiekin elkartzen zarenean. Horregatik guztiagatik, *hezitzaileen prestakuntzaren muina bestekin erlazionatzeko norbere trebetasunak, joerak, estiloak eta moduak ezagutzea, moldatzea, garatzea eta hobetzea da. Baita beste estilo eta trebetasun batzuk ezagutza, sentitzea eta barneratzea ere*. Harreman-trebetasunak lantzeko ikasbidea aukeratzea, ordea, ez da konutu erraza. Korapilo hori askatzen saiatuko gara hurrengo orrialdeetan.

2. Ikasbide esperientziala: gorputz-sentsazioak gidari

Bizipenetan oinarritzen den ikasbidea

Ikasbide esperientziala hautatu dugu hezitzaileen harreman-trebetasunak lantzeko. Ikasbide honetan hezitzailearen esperientziek, bizipenek eta gorputzean sentitutakoek dute benetan garrantzia. Bizipenetan oinarritutako ikasbidearen bidez, hezitzaileek praktikan beharko dituzten zenbait harreman-trebetasun bizitzea, esperimentatzea eta sentitzea nahi dugu. *Ez da aski harreman-trebetasunen eduki teoriko soilean geratzea. Trebetasun bakoitzaren atzean dauden sentsazioak esperimentatu ahal izateko hainbat eta hainbat gorputz-ariketez baliatuko gara. Horiek izango dira sentsazioetara iristeko guk erabiliko ditugun bitartekoak.*

Hezitzailearen sentsazioek eta emozioek sekulako garrantzia dute norberak garatzen duen hezkuntza jardueraren kalitatean.

Emozioak eta sentsazioak hezkuntza praktikaren erdi-erdian kokatzen dira, eta hezitzaileak hezigaiarekin agertzen duen harreman-trebetasunaren oinarri dira, baita hezkuntza jardueraren ekintzak gidatzen dituztenak ere. Hezitzaileak heziza gaiekin elkarrekintzan ari denean, bide bat edo bestea hartzen du, gauza bat edo bestea egitendu, modu batera edo bestera agertzen da, eta hori emozioen eta sentsazioen arabera egiten du. Izan ere, emozioen bizipen subjektiboa hainbat *gorputz jarrera* bezala hautematen baitugu, eta horiek *sentitzeko, pentsatzeko eta egiteko modu jakin batera* garamatzate (Gendlin, 1983, 1997, 1999; Johnson, 1991; Ramírez Goicoechea, 2001; Siems, 2002).

Jar dezagun adibide bat sentsazioek zein emozioek hezitzailearen lanean nola jokatzen duten argi ikusteko. Irudika ezazu DBH 4.

mailako literatura irakaslea zarela. Asteburuan hainbat olerki irakurri dituzu etxean, eta gaurko saioan horietako batzuren inguruan aritzea gustatuko litzaizuke. Astelehen goiza da, gelara gogotsu sartzen zara, eta buruan argi duzu gaurko eskola nondik nora joango den. Irakasle hasiberria bazina pentsa zenezake gelara sartu eta asteburuan irakurri dituzun olerkiak irakurtzea nahikoa izango dela eskolarekin hasteko eta ikasleak asteari gogoz heltzeko. Baina, jakin badakizu, astelehen goiza izanik ikasleak segur aski ez direla prest egongo zuk hautatu dituzun olerkiak besterik gabe entzuteko. Horrela, gelara sartu bezain laster, senak eta intuizioak lagun, ikasleak nola datozen ohartzen zara. Badakizu batzuk lanean egon direla asteburuan, beste batzuek esperimentzia onak eta txarrak izan dituztela larunbatean zein igandean, besteek gaupasa egin dutela eta ez daudela gogotsu eskola-asteari ekiteko. Nolanahi ere, denak zure aurrean daude. Bakoitza bere aulki eserita. Segur aski ez dituzte edukiko buruan zuk asteburuan irakurritako poesiak.

Hortaz, gelara sartzen zarenean taldearen egoera antzematen duzu, sentikor zaude. Baina hori guztia ez duzu modu kontzientean egiten. Horretaz guztiaz ohartu egiten zara, besterik gabe. Mikelen aurpegian arreta jartzen duzu. Ondoko ikaskidearekin hizketan ari da. Begiratzen zaitu eta barre egiten du. Beste ikasleak ere elkarrekin hizketan ari dira. Badirudi gela esnatzen ari dela, eta astelehen goizari tonua hartzen ari zaretela. Eskolarekin hasteko, olerki baten gaiarekin lotuta dagoen galdera bat ozen egitea pentsatu duzu, ikasleek taldeka erantzunari buruz hausnar dezaten, eta gero horri buruz idatz dezaten. Baina, zehatz-mehatz zergatik jakin gabe, hori ez dela orain hasteko biderik egokiena sumatzen duzu, eta beraz, ildo aldaztea erabakitzen duzu. Honako esaldi honekin hasten duzu eskola: “Asteburu honetan irakurri ditudan hainbat olerkiak sorrarazi dizkidaten sentimenduak eta ideiak zuekin partekatzea gustatuko litzaidake gaur”. Nahiz eta zure hitzak gogotsu adierazi, hitz egiten ari zaren bitartean, gelako giroa horrelako lan bat egiteko ez dela egokiena sumatzen hasten zara. “Uste dut zuentzat orain hori ez dela garrantzitsuena!”, esaten diezu ikasleei umore ukituarekin. Berehala ohartzen zara Aitorren eta Itsasoren aurpegietan, eta haien begiradek “Ez nengoen adi, errepika al dezakezu berriro esan duzuna?” esango balute bezala antzematen dituzu. Orduan, bat-batean, beste sententzia bat datorkizu: zuzentasunarena. Zorrotz jokatu nahi duzu; aurrez pentsatu duzuna aurrera eraman nahi duzu. Beraz, olerki bat irakurtzen hasten zara. Irakurtzen ari zaren

bitartean ondo asko ohartzten zara nor ari den arretaz zure hitzak entzuten eta nor ez. Horrek sentsazio eta emozio batzuk sorrarazten dizkizu. Hau da, kontaktuan zaude zure taldearekin. Badirudi gehienek bat egiten dutela olerkiaren mamiarekin eta arreta piztu zaiela. Halere, txokoa dauden Eneko eta Bittor elkarrekin hitz egiten ari dira...

Adibide xume honek edozein hezitzailek eguneroko lanean izan dezakeen egoera bat irudikatzen du, non hezigaiekin elkarrekintzan aritzen denean edozein egoerek erreakzio emozional bat sorrarazten duen, eta horrek gorputz erantzun bat. Hortxe dago ikasbide esperientzialaren mamia.

Harreman-trebetasunak lantzeko eta garatzeko horiek esperimentatu behar dira. Horretarako gorputz-sentsazioez baliatuko gara, eta hara iristeko gorputz-ariketez. Adibidean bezala, sarri askotan ez dakigu zehatz-mehatz nola eta zergatik, baina badugu gauden egoeraren nolabaiteko sentsazioa, gehienetan oso argia ez den arren. Adibideko irakasleak, zu izan zintezkeena, bere bidean eta gelan hartu dituen erabakiak ez dira izan pentsamenduen ondorio. Pentsamendua egon badago, jakina, baina hartutako erabakiak eta bere ildoan egin aldaketak ez dira izan arrazoiketaren ondorio soilak. Gure adibideko irakasleak agertu dituen trebetasunak ez dira izan pentsamenduaren ondorio. Are gehiago, bere ikasleekin gelara sartu bezain laster eraiki duen elkarrekintzak erreakzio emozionalak sortu dizkio, eta horren arabera bide bat edo bestea hartu du; hots, horren arabera erabaki du olerkia irakurri edo taldeari galdera bat egin; aldi berean, ikasleen egoerak berak emozioak eta sentsazioak sorrarazi dizkio, eta horren arabera erantzun bat eman du.

Emozioek nahiz sentsazioek hezitzaileok hezigaiekin praktikan gaudenean egiten dugunaren gida bezala funtzionatzen dute, eta horrek gorputz erantzunak ematera bultzatzen gaitu, hau da, ekintza bat edo bestera egitera. Emozioen osagaietako bat sentsazioak dira. Haserretzen zarenean, emozio hori bizitzeaz gain, eta horrekin batera hainbat eta hainbat pentsamendu izateaz gain, sentsazioak ere edukitzen dituzu. Arreta pittin bat jarritz gero, ohar zaitetzke hala dela. Senti deza kezku zure bihotz taupadak azkartu direla, zure giharrek indartsu daudela, ekintzaren bat egin nahiko balute bezala; zure aurpegiko giharrek tentsioan dituzula... Hau da, zure gorputzak jarrera jakin bat hartu duela emozio jakin batean pean dagoelako eta sentsazio jakin batzuk sentitzen dituelako.

Beraz, zuk hezitzaile gisa, testuinguru jakin batek, zeinetan hezi-
gaiekin elkarrekintzan ari zaren, sorrarazten dizkizun sentsazioen ara-
bera jotatzen duzu, hau da, memento jakin horretan eta talde jakin
horretan egotearen esperientziak sorrarazten dizkizun sentsazioak.

Hezitzaileak praktikan murgilduta dagoenean, eta egiten duen
interpretazioaren arabera, harreman-trebetasun bat edo bestea ager-
tuko du memento praktikoa; beti ere kontuan harturik, trebetasun
horiek norberaren berezko jokaeratan automatizatuta daudela gor-
putzaren bitartez. Hots, eskuragarri ditugun trebetasunak agertuko
ditugu. Berezkoak. Automatikoki, oharkabean eta eskura ditugun harre-
man-trebetasunak. Automatizazioaren poderioz geure-geureak bihurtu
ditugunak. Eskuragarri ez ditugunen kasuan, zailtasunak ditugu
horiek memento praktikoa azaltzeko. Ikus dezakegun bezala, gure
aldartearen eta harreman-trebetasunen arteko lotura badago. Denok
ezagutzen ditugu egoera eta talde giroa alaitzen iaioak diren pertsonak
batzuk; beste batzuek egoera gatazkatsuak eta korapilatsuak baretzeko
gaitasuna dutenak... Gaitasun horiek pertsonalak dira. Bere-berez-
koak. Eta harremanetan agertzen ditugu.

Harreman-trebetasun bakoitzaren ikaspen intelektual soila egingo
bagenu, prozesu analitiko-razionala gailenduko litzateke, non hitza
izango litzatekeen bitartekorik behinena.

Demagun, landu nahi duzun harreman-trebetasunetako bat
pazientzia dela. Zure hezitzaile lanerako pazientzia gehiagorekin ager-
tuko bazina lagungarria izango litzatekeela pentsatzen duzu hezigaien
heziketa prozesuan. Baina zailtasunak dituzu trebetasun hori prak-
tikan agertzeko. Sarritan saiatu zara hainbat gauza hezigaien erritmora
egiten eta horretara egokitzen, baina nekez lortzen duzu. Ia guztietan
zaila egiten zaizu gauzak patxadaz hartzea, eta hezigaiak beraien artean
hitz aspertu lasaian daudenean egoera hori errespetatzea. Pazientzia
lantzea beharrezko dela uste duzu. Orduan, eduki teorikoen bitartez
jaso dezakezu harreman-trebetasun horren garrantzia praktikari begi-
ra; baita hitzez jaso ere trebetasun horretara nola iritsi. Baina, gure
aburuz, nekez iritsiko zara nahita pazientziara praktikan zaudenean,
baldin eta berau propio esperimintatzen ez baduzu. Hots, pazientzia-
rekin agertzea egoera baten aurrean dugun erreakzio emozionala da.
Beraz, berau propio lantzeko eta esperimintatzeko haren atzean dau-
den sentsazioak bizi behar ditugu. Horien bitartez lor baitezakegu gor-
putzak jarrera eta moldea hartzea pazientziara iristeko. *Horra hor ikas-
bide esperientzialaren eta gorputz-ariketen hautaketaren zergatia.*

Ez da nahikoa trebetasunen ezagutza teoriko soila lantzea. Nekez etorriko dira aldaketak bide horretatik. Kasu horretan, kontzeptu baten inguruan eta kontzeptu bati buruz hitz egiten dugu ikasbidean. Egokitzapena logiko-razionala da bizipenetan oinarritutakoa baino gehiago, eta, kontzeptuak ez ditugu barneratzen geure baitan nahiko indarrarekin, buruan edo modu intelektualean eraikitzen baititugu, aurretik sentitu baino lehen.

Hezitzaile bakoitzaren esperientzia abiapuntutzat duen ikasbidean, ostera, sentsazioei eta bizipenei jartzen zaie arreta. Era horretan, kontzeptutik bertatik hitz egin dezakegu, esperientziaren erregistro sentsorialak geure baitan ditugulako. Proposatzen dugun ikasbideari esker, trebetasun bakoitzaren atzean dauden sentsazioetatik ikasten dugun, eta baita, eta hau oso garrantzitsua da, sentsazio horietara nola irits gaitezkeen gorputzaren bitartez. Hori lantzen dugu, gero hezigaiekin elkarrekintzan gaudenean praktikan jarri ahal izateko. Izan ere, ez da nahikoa zerbait esperimentatzea. Hori ongi dago, baina horra nola irits gaitezkeen jakitea are baliagarriago izango zaigu. Hortxe dago edozein ikasbideren balioa, nola irits gaitezkeen bidea marraztea.

Pazientziaren adibidearekin jarraituz, gerta daiteke zure hezigaiekin zaudenean pazientzia agertzeko zailtasunak izan arren, zure bizitzako beste egoeratan pazientzia agertzea: autobusaren zain zaudenean, lagun baten zain zaudenean, zinemarako ilaran zaudenean... Baina kontua da, ez zarela gai testuinguru baten agertzen duzun trebetasuna beste batean azaltzeko. Hortxe dago koxka! Hortaz, ikasbideak lagundu behar dizu zailtasunak dituzun testuinguru horretan trebetasun hori agertzera nola irits zaitezkeen; hots, testuinguru batean duzun erreakzio emozionala nola ager dezakezun nahita, modu kontziente batez, beste testuingurutan.

Horrekin guztiarekin esan nahi dugu hezitzaileak bere hezkuntza praktikan hartu behar dituen erabakietan organismoa erabaki horien erdigunean dagoela, sentsore gisa jokatzen baitu. Hezitzaileak, hezigaia-rekin eraikitzen duen aurrez-aurreko erlazioan, pentsamendu soila baino gehiago du martxan.

Pentsa ezazu aisialdiko hezitzaile zarela, eta hamar kidez osatutako haur talde batekin lanean ari zarela. Hezkuntza jardunean, uneoro balioesten ari zara zer egin eta zer ez, une jakin horretan eta pertsona jakin horrekin duzun harremanean zer den “ona” eta zer “txarra” erabakitzen duzu, eta horren arabera jokatu. Etengabe ari zara egoera

ebaluatzen, gehienetan oharkabea bada ere: “hau egokia da/hori ez”, “hau bai/hori ez”, “hau gustatzen zait/hori ez zait gustatzen”, “hau egitea egoera honetan mesedegarria da/hori ez”... Emozioak eta sentsazioak ari dira martxan. Pentsamendua ere bai, noski. Baina pentsamendua emoziorik eta sentsaziorik gabe ez litzateke behar bezala arituko (Damasio, 1996, 2001). Egia da pentsamenduaren bidez zenbait emoziotara irits gintezkeela: gertatu zaigun pasarte tristeren bat gogoratzen dugunean gure aldarlean eragina du; irudimenaren bidez gustukoa eta atsegin dugun zerbait irudikatzen dugunean, animoa alaitu eta goxatu egiten zaigu. Era berean, emozioek eta sentsazioek pentsatzea, planifikatzea eta arazoak ebaztea ahalbidetu edo zaildu dezakete. Horrela, emozioek pentsamendua elikatzen dute, eta arrazoiak emozioak ordenatzen ditu. Elkarri eragiten diote. Egia da. Baina edozein egoera sozialetan, non pertsonon arteko elkarrekintza dagoen, egoeraren lehengo balorazioa emozioen eta sentsazioen bitartez egiten dugu.

Gauzak horrela, hezitzaileen prestakuntza ezin da alderdi kognitiboetan soilik oinarritu. Hezigaiekin erlacionatutakoan, hezitzaileak esperientzia eta bizipen subjektibo hori gorputzaren jarrera eta molde batzuen baitan hautematen du eta horrek modu jakin batean ekitera eta pentsatzera eramaten du.

Zer hobeto enpatia ulertzeko horren atzean dauden sentsazioetara jotzea baino? Agian zu zure eginkizun pedagogikoa burutzen ari zarenean enpatia agertzeko zailtasunak dituzun hezitzailea zara. Hainbat alditan pentsatu duzu zure hezigaien egoera ulertu behar duzula eta horien “larruan” sartu behar zarela zenbaitetan, beraien prozesua hobeto ulertu ahal izateko. Horretarako, hau egitea pentsatu duzu: “Beno, datorren egunean samurrago agertu behar naiz hezigaien aurrean eta beraiek nigana etortzen direnean bizitzen ari diren egoera ulertu behar dut”. Berehala ohartuko zinen bide horren bitartez ez dituzula zuk nahi zenituen emaitzak jasoko. Hezigaiekin egon baino lehen beraiengana gaur enpatiaz agertzeko erabaki irmoarekin zoaz. Pena da gero! Saiatu zaren bakoitzean ezin izan duzu lortu eta zure ohiko jarrera eta jokaera agertu dituzu. Egokia, baina batzuetan enpatiaz jokatzeko eskertuko zenioke zeure buruari. Kontua da, buruarekin nahi duzula enpatiaz agertu, baina ez duzula biderik aurkitzen egoera emozional horretara iristeko. Egoera emozional hori praktikan gauzatzeko. Ez ote da izango okerreko bidea hartu duzula? Ez duzu aurkitzen trebetasun horretara iristeko biderik, seguruenik, ikuspegi razional soila hartu duzulako. Norberaren lanaren gaineko hausnarketa egitea, ona izateaz

gain, beharrezko da, jakina, baina enpatiarako trebetasun horren atzean dauden sententzioak sentitu ezean, eta horietara iristeko biderik aurkitu ezean, nekez aldatuko duzu zure jokatzeko modua praktikan, nahiz eta benetan hala nahi izan. Nora joan nahi izateak ez du esan nahi nondik joan behar dugun dakigunik.

“Akatsa honako hau da: gauza bat egiteko borondatea edukitzea eta gauza hori lortzea kontu bera direla ustea. Nik besteek nitaz pentsatzen dutenez aske sentitu nahi dut, zerbait berria ikusten lagun diezadaketenean izan ezik. Baina borondate edo nahi hori gauzatu ahal izateko, norbaitek zer pentsa dezakeenaren inguruan dudak kezka sentimenduari arreta jarri behar diot -hau da, kezkatzen naizela sentitzen dudanean- berau gaintitu arte. Baina sentimendurak ez dira aldatzen guk hala nahi dugulako, ezta erreguaren bitartez edo kanporatuz. Horrela eginez gero, sentimendua edo emozioa lehen sentitzen genuen bezalaxe gurera etorriko da berehala” (Gendlin, 1997:139. orria).

Hezitzaileak hau edo bestea egin erabakitzen duen une horretan txer hartzen dute baliorik handiena hezitzaileak berarekin itsatsita dituen harreman-trebetasunek; izan ere, hezitzailea hezkuntza praktikan hezigaien aurrean modu batera edo bestera agertuko da, harreman-trebetasun hau edo bestea azalduko du, bere eginkizunek eta erlazioartzeko erakalitate bat edo bestea edukiko dute, estilo hau edo hori izango du, erabaki bat hartu behar duenean jarrera edo ahalmen emozional jakin batean egongo delako, eta ez egoera praktikoa jakin horren gaineko interpretazio logiko-analitiko hutsa egiten duelako.

Gurean, beraz, hezitzaileak harreman-trebetasun bakoitzak sorrazten dizkion esperientziak biziz eta sentituz ikasten du. Pertsona bakoitzak egunero egiten dituen jardueretan esperientziak izaten ditu. Hitzek zure bizipena ordezka dezaketela pentsa dezakezu. Bada, ez. Hitzek ez dute inoiz norberaren bizipena osoki ordezkatzen. Jakina, hitzak, kontzeptuak eta ideiak norbanakoaren esperientziak eta bizipenak izendatzeko erabiltzen ditugu, eta horiek behar-beharrezkoak ditugu. Baina horiek ez dira esperientzia bera bezain zehatzak. Hitzak erabiltzen ditugu fisikoki sentitzen dugun eta psikikoki esanguratsua den, eta “esperientzia” deitzen diogun prozesu horretaz aritzeko.

Esate baterako, “goibel” kontzeptua egoera emozional bat deskribatzeko erabiltzen dugu. Ongi da. Baina seguruenara, ezin ordezka dezake goibel gaudenean sentitzen dugun guztia. Izan ere, batzuetan “goibeltasuna” oso handia izaten da, beste batzuetan txikia, bestetan

amorruearekin nahasia joaten da, bestetan ezintasunarekin, bestetan damuarekin, beste batzuetan tristurarekin, beste zenbaitetan malenkoniarekin... Hau da, hitz bat jartzen diogu egoera emozional eta sentikor bati, baina berau kontzeptua bera baino aberatsagoa da. Esperientzia ezin da inoiz alderatu ehuneko ehunean hitzekin eta kontzeptuekin. Esperientzia edozein kontzeptu baino askoz aberatsagoa eta osoagoa da, eta informazio gehiago du. Hitzok argigarriak dira:

“Benetako esperientzia geure kontzeptuek errepresentatzen dutena baino askoz aberatsagoa, berariazkoagoa eta espezifikoagoa da. Kontzeptuek esperientziaren zenbait alderdi argitu eta zedarrizten dute. Seguruenik, alderdi hori, hitzez adierazi, izen bat jarri edota bere horretan azaleratu baino lehen, beste hainbat alderdirekin batera labirinto baten zati izango zen. Izan ere, bizitutako esperientzia kontzeptuetan mozorrotu eta estali ezin den ehundura aberatsa da. Sentitutako forma gorputzaren bidez baino ezin dugu eduki” (Gendlin, 1997:137).

Hezitzaile lanean ari garenean, noski izaten dugula ideia zehatz hori, bestelako hautematea, hitzak, pentsamenduak..., baina sentsazio zehatzak ere baditugu (Gendlin, 1999). Gure gorputza “zama” handia edukiko balu bezala senti dezakegu; edo gure bularra puxika baten moduan “puzten” ari dela sentitzen dugu; edo giharrak indartsu izatearen sentsazioa dugu, edo sabelaldea gogortuta sentitzen dugu, ohol bat edukiko bagenu legez; edo... Hots, *hezitzaileak hezigaien aurrean agertzen dituen harreman-trebetasunen atzean* (pazientzia, entzuten jakitea, bestearen erritmoa errespetatzea, talde lana aktibatzea, arazo baten aurrean hezigaiekin negoziatzea, enpatiarekin agertzea...) *sentsazioak daudela esan dezakegu*; hezitzaileak bere lan praktikoan bizitzen duen esperientzia praktikoaren atzean sentsazioak daude, gihienetan horietaz ohartzen ez garen arren.

Harreman-trebetasunen nolakotasunak osoki ulertzeko sentitu egin behar ditugu. Gure aburuz, hezitzaile bakoitzak bere esperientzia propioaren bidez ikas eta barnera ditzake ongien trebetasunak, hau da, norberak modu bibentzialean esperimentatuz eta sentituz. Esperientziaren bidez ikasiz, norberak beretzat espezifikoa eta esanguratsua den informazioa bereganatzen baitu.

Gure ustez, hezitzailea praktikan murgilduta dagoenenean, eta heziagaiekin trebetasun bat edo bestea agertzen duenean, hainbat pentsamendu eta erreakzio emozional izaten ditu. Erreakzio emozional horiek dira, hain zuzen ere, ekintza bat edo bestea egitera gidatuko gaituztenak.

Irudika ezazu kale hezitzaile gisa lanean ari zarela. Gaur arratsaldean zure hezigaiak burumakur eta gogogabetuta aurkitu dituzu. Egoera horrek hainbat modutara erreakzionatzera bultzatzen du: a) Ez zenuen espero gazteak horrela topatzea, eta zuri ere aldartea aldatu zaizu. Pizgarririk gabe bezala zaude; b) Gazteak horrela ikusita berehala giroa suspertu behar duzula uste duzu, eta hori hala izan dadin saiatzen zara; c) Gazteen egoerak kezkatzen zaitu. Zergatik egongo ote diren horrela jakin nahi duzu, eta beraiekin hizketan hasten zara; d) Laster pasako zaien aldartea dela uste duzu eta programatutako duzun horrekin hastea erabaki duzu; e)... Ikus dezakegunez, egoera jakin batek modu jakin batean sentiarazten gaitu, pentsamendu eta ideia batzuk etortzen zaizkigu burura, eta horren arabera modu zehatz batean jokatzeko moduak erabakitzen ditugu. Hezitzaileok murgilduta gauden testuinguruaren berehalako balorazioa egiten dugun, eta horren arabera jokatu. Horren arabera eskuragarri dugun harreman-trebetasuna agertzen dugun. Berezkoa dugun harreman-trebetasuna.

Esperientzian oinarritutako ikasbidearen bidez, trebetasun horiek esperimendatzeko moduak erabakitzen dira. Eskuragarri ez ditugunak landuz eta bizituz, ondoren praktikara goazenean horiek agertu ahal izateko.

Bizipenetan oinarritzen den ikasbidearen mamia agertu dugun aurreko lehenetan. Ohartuko zinen bezala, irakurle, proposatzen dugun ikasbidean emozioek eta gorpuz-sentsazioek toki garrantzitsuak dute. Elkarrekin doaz. Orain bi elementu horietaz –emozioek eta gorpuz-sentsazioek– zenbait argibide ematea gustatuko litzaiguke, jorratzen ari garen bidea garbiago izan dezagun.

Arrazoiaren oinarri emozionala

“Zer egin? Emozioek esango digute”

Emozioek pertsonok erabakiak hartzen ditugunean eta ekintza bat egiten dugunean parte hartzen dute. Bi funtzio nagusi dituzte: alde batetik, ekintza zehatzen sorrera bultzatzen dute egoera jakin baten aurrean (arriskuen aurrean korrika egin, plazera bilatu, arerioarekin borrokatu...); eta, beste aldetik, organismoaren barne-erregulatzailerak dira berau erreakzio zehatzetara prest egon dadin. Estimuluren batek emozioen bat kilikatzen duenean, berehala datozkigu hainbat eta hainbat gorpuz erantzun, eta horrelakoetan jarrera jakin bat hartzen du gorpuzak. Hots, ekintza jakin batzuk egiteko moldeak hartzen du

eta beste ekintza batzuk egiteko bidea saihestu. Horretarako ditugu emozioak. Hain sinplea.

Irudika ezazu harrera pisu bateko hezitzailea zarela. Gazte batzuekin ari zara hizketan, eta bat-batean beste bat negarrez etortzen da. Baliteke, orduan, zuk enpatiaz jokatzea eta bere egoeraz kezkatzea. Edo litekeena da ere, negarrez zergatik dagoen lehenbailehen argitu nahi izatea. Baliteke baita ere, zergatik ez, negarrez etorri den gazteari jaramonik ez egitea... Hau da, trebetasun bat edo bestea ager dezakezu une praktikoko horretan. Gorputzak automatikoki molde eta jarrera bat hartu du berehala eta oharkabea, egoeraren gainean egin duzun balorazioaren ostean ekintza bat abiarazteko. Ez duzu hausnartzen lasai eta patxadaz zer egin erabaki baino lehen. *Zure gorputzak jarrera bat hartu du jada.*

Arrisku argia edota abantaila argiak dituzten estimuluen aurrean eboluzioak erantzun egokia garatu du. Hortaz, emozioen xede biologikoa argia da, eta ez dira luxu gisa har ditzakegun elementuak: emozioak organismoen bizitza erregulatzen duten mekanismoaren egokitzapen bitxiak dira.

Berezkoak dituzun harreman-trebetasunak agertuko dituzu erantzunak emateko egoera praktikoetan. Esperientzian oinarritutako ikasbidean erreakzio emozional horien sentsazioetara goazela. Emozioen osagaiak sentsazioak (Damasio, 1996, 2001) izanik, horietaz sarritan ez gara ohartzen. Edota, ba al dakizu zer sentitzen duzun haserre zaudenean? Nola dago zure gorputza?

Edota gauza bat pazientziarekin egiten ari zarenean, zer jarrera hartzen du gorputzak?

Eta arretaz entzuten ari zarenean?

Edo taldearekin funtzionamendu arauak negoziatzen ari zarenean, tentsiorik ba al dute zure giharrek?

Edota ideia bat bat-batean bururatu zaizunean? Edo...

Sentsazioak hor daude beti. Sentsazioak behar-beharrezkoak ditugu, lagun. *Sentsazioek emozioak lantzeko bidea ematen digute. Sentsazioek zure harreman-trebetasunak garatzeko aukera ematen digute.*

Sentsazioak: harreman-trebetasunak garatzeko gakoak

Egoera guzti-guztiak gorputzaren bitartez sentitzen ditugu (Gendlin, 1997). Gorputzak hainbat eta hainbat gauzen sentsazioa du aldi berean: lurra, aulkia, jendea, egoera orokorra, orain dela urte batzuk gertatutakoa, oraintxe bertan gertatzen ari dena, espazioaren egi-

turaketa... Gutako bakoitzaren egoeraren interpretazioa ez da soilik bost zentzuek ematen diguten informazioaren araberakoa; egoera baten gaineko hautematea ez datza sentsazioen zatietan, ez datza pentsamenduak ordenatu dituen usain, kolore eta soinuen sentsazio zatietan. Bereziak deigarriak edo bereziak diren hainbat alderdietan pentsa dezakegu, baina ezinezkoa da egoera bat osatzen duten alderdi eta ñabardura guztietan berezita pentsatzea. Gogoratu literatura irakaslearen adibidearekin.

Esan dugu besteekin elkarrekintzan ari garenean, egoera emozional batean gaudela, eta gorputz-sentsazioak ere baditugula. Horiek erreakzio emozional batera garamatzate, eta horrek,aldi berean, ekintza bat egitera. Trebetasun batekin edo bestearekin agertzeraz, alegia. Hezkuntza praktikan agertzen ditugun trebetasunak eskuragarri eta berezkoak ditugunez, automatikoki agertzen ditugu, baina horien atzean dauden sentsazioez ez gara ohartzen. Baina hor daude. Ez dakigu, gehienetan zein sentsazio dugun, baina ekintzarako ezinbestekoak izan ohi dira (Gendlin, 1997).

Lagun batekin sesioan eta eztabaidan aritu eta gero gai izango ginatke zein emozio bizi dugun esateko: haserre, grinatsu, ahaltso, berotuta, sututa; edo lotsatuta; edo apal; edo... Baina askoz zailagoa egingo litzaiguke esatea zein diren egoera horrek sortu dizkigun sentsazioak. Zergatik, baina? Literaturako irakaslearen adibidean bezala, sentsazio horiek oharkabean izaten ditugulako gehienetan, edo bestela zehaztasun argirik gabe sentitzen ditugulako.

Sentsazioak egon badaude beti, baina eguneroko bizitzan eta ohiko egoeratan ez gara erabat kontziente zerbait emozioez eta sentsazioez (Damasio, 2001). Gorputzak sentsazioak eduki baditu, ohartzen ez garen arren. Orain lerrook irakurtzen ari zarela ez dago zure gogamena soilik aktibatuta. Zure organismoa osoki ari da. Egoera emozional jakin batean zaude, eta gorputz-sentsazio jakin batzuk dituzu; zure kontzientziak orain harrapa ezin dezakeena, baldin eta horretara propio jartzen ez bazara, baldin eta gorputzari arreta eskaintzen ez badiozu. *Ez da gauza bera "sentitzea" eta "sentitzen ari garenaz jabetzea"*. Beraz, organismoak hainbat mekanismo biologikotan sentsazioen errepresentazioa egin ditzake, norbera horretaz guztiaz ohartu gabe. Ez gara kontziente egiten geure sentsazio *guztietaz* (Damasio, 2001). Esate baterako, normalean bat-batean ohartzen gara egoera jakin batean grinatsu, gogaikarri, edo deseroso, asebeteta edo erlaxatuta gauden, baina egia da sentsazio jakin horiek ez direla agertu une

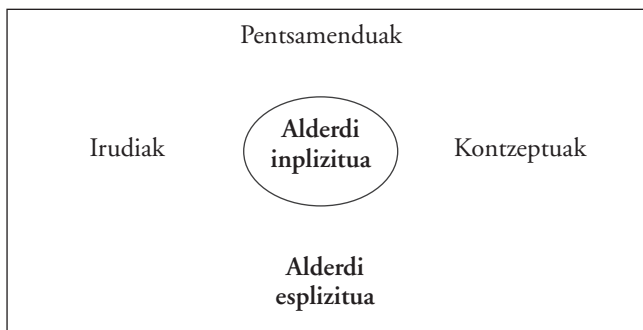
zehatz horretan, apur bat lehenago baizik, eta gorputza horretaz “kon-
turatzen” dela. Hau da, sentitzea eta horretara eraman gaituen emozioa
ez dira egon “kontzientzian”, ez gara ohartu modu intelektual batez,
baina prozesu biologiko gisa garatu dira, eta erantzuna eta ekintzak
abiarazteko oinarri izan dira. Ideia hori guretzako funtsezkoa da.

Esate baterako, une jakin batean esperimentatu dezakegun
emozioa lasaitasunarena izan daiteke, eta sentsazio fisikoa gure gor-
putza pisutsu edo zamatsu sentitzearena. Azken hori, ia beti, oso zaila
egiten zaigu kontziente izatea, propio horretara jartzen ez bagara,
behintzat. Eguneroko bizitzan, bederen, gure sentsazioak ez daude
kontzientziaren lehen planoan.

Gorputzaren bidez egiten ditugun balorazio horiek, ikas proze-
suaren bitartez, antzeko testuinguruetan automatikoki jardungo dute,
hau da, norbanakoarentzat errazena eta eskuragarriena dena agertuko
dugu memento praktikoan; hots, geure-geureak ditugun trebeta-
sunekin agertu gara.

Uneoro dago gorputz jarrera jakin batera eramango gaituen balora-
zioen bat. Emozioek eta sentsazioek gure ekintzak gidatzen dituzte,
baina horietan arreta ez badugu jartzen nekez jakingo dugu zer sentitzen
dugun une bakoitzean. Eta sentsazioekin esperimentatu ezean nekez ga-
ra ditzakegu harreman-trebetasunak. Arretarik gabe gorputz-sentsazioa
ez da kontzientziaren eremuan sartuko (Damasio, 1996). Beraz, sentsa-
zioak hor egon arren, gehienetan kontzientziak ez du horren berririk.

Modu horretan, gure esperientzian, gure eguneroko bizitzan,
azken batean, alderdi inplizitua eta esplizitua daudela esan dezakegu.
Honatx grafikoa:



2. grafikoa: Alderdi inplizitua eta esplizitua (Siems, 2002)

Edozein bizipenetan alderdi inplizitua eta esplizitua daude (Siems, 2002). Alderdi esplizitua hitzez adierazten duguna da, pentsamenduak, irudiak, antolatutako ideiak... Baina alderdi inplizitua ere badago, eta berau esperientziaren erdigunea da (Siems, 2002). Bizituetako edozein egoerak, hutsalena izanda ere, uzten du arrastoa gorputzean. Alderdi inplizituan leudeke harreman-trebetasunen atzean dauden gorputz-sentsazioak. *Gorputzak halako "oroimena" badu, hor dago, gu ohartu edo ez. Beraz, beste pertsonekin harremanetan jartzen garenean, gorputzak bildutako hainbat informazio berez aktibatzen da egoeraren interpretazioa egiteko, eta baita ekintzak abiarazteko ere.* Gure haurtzaro zoriontsua igaro dugun etxearen oso antzekoa den beste batek ongi sentiaraz gaitzake, nahiz eta etxe berri horretan oraindik ezer berezirik ez zaigun geratu. Era berean, kalean ikusi dugun ezezagun baten aurpegia zorigaitzoko egoera batekin lotzen dugun beste pertsona batenarekin gogorarazten baldin badigu, deserosotasuna eta sumindura esperimenta ditzakegu.

Sentsazioek eta emozioek nonahikotasuna agertzen dute geure garapenean eta, bidez batez, geure eguneroko bizitzan; izan ere, objektu, eta egoera ororekin eta pertsonekin lotura dute, eta funtsezkoak diren balioekin lotzen dute gure existentzia: saria eta zigorra; plazera eta oinazea; gerturatzea eta uztea; abantaila eta desabantaila pertsonalak; eta, nola ez, onaren (biziraupenaren zentzuan) eta txarraren (heriotzaren zentzuan) ideiekin.

Hortaz, esan dezakegu, bizitza gobernatzeak hainbat arazo sortzen dizkiola hainbat organismori zenbait inguruetan. Ingurune konplexuetan bizi diren organismo konplexuek, gizakia kasu, ezagutza erreperitorio zabala behar izaten dute. Pertsonen arteko egoeratan jokaera bat edo bestea hautatzearen gaitasuna dugu gizabanakook: eskuragarri ditugun erantzun askoren artean erantzuteko gaitasuna, aukera berriak eta berrietzailak izan daitezkeen erantzun-konbinaketak eraikitze gaitasuna, eta kaltegarriak diren egoerak saihesteko alde aurretik planifikatzeko gaitasuna, onuragarriak eta lagungarriak direnak errazteko.

Sentsazioei buruz ari garenean, sentitu dezakegun sentsazioei buruz ari gara (zama, bolumena, sabelaldeko mugimenduak...), eta horiek sentitze bidean jartzea da xedea. Hasieran hainbat sentsazio hezitzailearentzat berriak izan daitezkeen arren, detektatu eta identifikatu ditzakegunen bila goaz. Harreman-trebetasun bakoitza gorputz-sentsazio batekin edo batzuekin lotuko dugu behintzat. Gero, hezitzailea praktikan dagoenean, harreman-trebetasun hori edo horiek agertzeko

sentsazioen bidez egin dezan, eta, sentsazio horietara iristeko bidea eta modua eduki ditzan. Azken hori funtsezkoa da.

Emozioak eta sentsazioak: hezitzaileen bidailagunak

Ehuntzen ari garen ildo teorikoa osatze aldera, esan behar dugu emozioen gainean hitz egiten dugunean, ez garela ari emozio “ezagunez” soilik (tristura, beldurra, sumindura, ezustea, poztasuna eta haserrea); izan ere, gehienetan ez baitugu horietako bat bera ere esperimentatzen. Emozioen tonua, sorta edo nahaspila askoz konplexuagoa eta aberatsagoa izan ohi da. Ez dugu eman nahi, inondik ere, emozioen ikuspegi errromantikoa. Sarritan intentsitate baxua duten bestelako emozioak esperimentatzen ditugu, eta horiek ez daude geure gogamenaren lehenengo mailan (Damasio, 2001). Zure eguneroko bizitzaren hamaika egoerak badute ukitu emozionalik: etxean afaria prestatzen ari zarenean, aireportuan zaudela zure hegaldia laster batean aterako dela entzuten duzunean, lagun baten telefono deia jasotzen duzunean, Interneten informazioa bilatzen ari zarenean, etxeko postontzitik propaganda jasotzen duzunean, hezitzaile taldean azalpen bat eman behar duzunean...

Ondorioz, emozioak eta sentsazioak eragin dezaketen eta, zinez, eragiten duten estimuluen aukera eta maila infinitua da. Guk zehatz-mehatz zergatik eta nola jakin gabe, objektu eta egoera gehienek nolabaiteko erreakzio emozionala eta sentikorra dakarte beraiekin, eta horietako batzuek beste batzuek baino bizitasun handiagoa izan ohi dute. Hortaz, erreakzio emozionala zein sentikorra oso bizia edo oso ahula izan daiteke, baina beti dago, eta horrek geure portaera baldintzatzen du.

Emozioek biziraupenerako balioa dute Emozioak berezkoak eta automatikoak nerbio-sisteman txertatu eta integratu dira. Ondorioz, egoera emozional jakin batean gaudenean gauza batzuk egin ditzakegu eta beste gauza batzuk ez. Gure gorputza egoera lasai eta patxadatsuan dagoenean, nekez aurkituko dugu beste pertsona bati aurre egiteko bidea, edo eztabaida batean geure ikuspegia tinko defendatzeko modua. Era berean, asaldatuta eta haserre baldin banago, nire gorputza ez da egongo bestea entzuteko moduan, ezta bestearen arrazoi-bideak eta iritziak ulertzeko moduan ere.

Horregatik guztiarengatik, emozioek eta sentsazioek gutako bakoitzari kanpo estimuluak “positibotzat” eta “negatibotzat” hartzen

errazten eta ahalbidetzen digute organismoaren biziraupenerako duten eraginaren arabera. Zentzu horretan, argi dago emozioek funtzio ebaluatzaile-dualista (Damasio, 1996) dutela, hau da, norbanakoa dagoen testuinguruaren gaineko berehalako balorazioa egiten dute; eta pertsonak ingurunearekin duen erlazioari esanahia eta balio subjektiboa zein intersubjektiboa ematea ahalbidetzen dute.

Irudika dezagun hezitzaile baten egoera bat. Demagun talde batekin ari dela lanean, eta taldeko kide batek harengana doala mesede bat eskatuz. Hezitzaileak hezigaiaren eskakizuna onartuz gero, taldearen interesen aurka jokatuko du, baina, aldi berean, eskakizuna onartuz gero, onurak baino ez dira izango hezigai horrentzat. Pertsona adimentsu baten garuna aurrean duen egoerari balizko irtenbidearen bila hasiko da; balizko egoerak, erantzun-aukerak eta balizko emaitzak irudikatzen eta errepresentatzen. Esan nahi baita, egoera jakin horren aurrean zer egin dezakezun pentsatzen hasten zarela. Bide bat hartuz gero horrek izan ditzakeen ondorioak irudikatzen hasten zara. Beste bidea hautatzen baduzu balizko emaitzak zein izan daitezkeen irudikatzen hasten zara. Dena azkar doa. Gure balizko egoerak, erantzunak eta emaitzak irudi gisa agertuko zaizkigu kontzientzian, ez ikuspegi lineal soilean, baizik eta irudiz osatutako bristada eta zipriztinez osaturiko anabasa gisa. Beraz, hezitzailearen gogamena ez dago huts-hutsa arrazonamenduaren prozesua hasten denean. Egoeraren konplexutasunak sortutako hainbat eta hainbat irudiz beteta dago. Irudi horiek etengabe sartu eta atera dabilta kontzientzian, eta gogamen egoerari hori joriegia da norbanakoa horretaz guztiaz zentzuz ohartzeko. Prozesu hori guztia emozioek eta sententzioek blaitzen dute, Irakurlea berehala ohar daiteke eguneroko zenbait egoerek horrelako ezaugarriak dituztela.

Horrenbestez, hezigaiarekin eraikitzen duzun aurrez-aurreko erlazioan, uneoro balioesten ari zara zer egin eta zer ez, une jakin horretan eta pertsona jakin horrekin duzun harremanean zer den “ona” eta zer “txarra” erabakitzen duzu, eta horren arabera jokatu. Emozioek pentsamendua elikatzen badute ere, eta arrazoiak emozioak ordenatzen baditu ere, hezkuntza praktikaren testuinguruan agertzen diren arazoak ziurgabeak direnez, alderdi emozionalak eta sententzioek zama handia hartzen dute; hausnarketarako tarte gutxi dagoenez, emozioek egiten dute egoeraren berehalako ebaluazioa, eta horrekin batera, ekintza abiarazi. Onerako edo txarrerako, beste pertsonekin elkarrekintzan murgiltzen garenean geure balorazioak eta erreakzioak ez dira erreflexio razional soilaren ondorio.

Zure hezitzaile jardunean eguneroko praktikan aurre egin behar diezun arazoak ebazteko estrategiak kudeatu behar dituzuenean, nahitaez hamaika balizko emaitza eta erantzun agertu behar dute zure kontzientzian. Hortaz, erabaki bat hartu eta horren ondorioz eta ondotik abiarazten duzun ekintza oinarri razional soila izanez gero, zeure garunean askotariko jazoerak eta datuak edukitzea eskatzen dizu, baita balizko ondorio eta hipotesiak neurtzea eta lortu nahi dituzun emaitzekin bat etortzen diren edo ez alderatzea.

Horretan guztian kontuan izan behar dugu ekintza bat abiarazteko orduan balorazio bat egiten dugula. Hortik datorkio heziketa praktikari, hain zuzen ere, bere izaera etikoa; edozein ekintzaren atzean balorazio bat baitago, gehienetan inkontzientea bada ere eta oharkabean egiten badugu ere. Hau da, ekintza gehienak ez ditugu egiten deliberazio eta gogoeta prozesu zorrotz baten ostean. Horrekin ez dugu esan nahi gure bizitzan hartzen ditugun erabakietan beti asmatzen dugunik bide egokia hartu dugulako edo erantzun egokiena hautatu dugulako. Badakigu ez dela horrela. *Esan nahi duguna da pertsonok, eta, bidez batez, hezitzaileok, bizitzan ari garen testuinguru konplexuetan –dela gizartea, dela hezigai taldea– erabakiak hartzeko eta ekintzak egiteko dugun mekanismoak eta bideak gure gorputzarekin lotura dutela.*

Horrenbestez, ez dagoela giza ekintzarik emoziorik gabe eta bere baitan dauden sentsazioarik gabe (Maturana, 1990). Emozioek norabide jakin batean abiarazten dute gure gorputza; izan ere, emozioak ekintza eremuak zehazten edo mugatzen dituzten gorputz antolamenduak baitira (Maturana, 1999); hots, nolako emozioa halako ekintza. Izan ere:

“Geure egoera emozionalak une jakin horretan mugatzen digun ekintza eremu jakin horretan baino ezin dezakegu jokatu” (Maturana, 1996:90).

Hezitzailea modu batera edo bestera agertuko da, trebetasun hau edo bestea azalduko du, bere eginkizunek eta erlazionatzeko erek kalitate bat edo bestea edukiko dute, estilo hau edo hori izango du, erabaki jakin bat hartu behar duenean jarrera eta ahalmen emozional jakin batean egongo delako.

Kontuan izan behar dugu hezitzailea hezkuntza jardueran ari denean, bere gidaria pentsamendua baino izango ez balitz galduta egongo litzatekeela. Edozein arazo edota egoeraren aurrean, logika for-

malak irtenbide egokiena emango digunaren ustea dago horren guztiaren azpian. Zentzu horretan, Mendebaldeko filosoifiaren aztarnak eta eragina jaso ditugu sarritan hezkuntza praktikaren kontzeptualizazioan zein hezitzaileen prestakuntza prozesuetan, non ikuspegi razionala gailendu den. Ikuspegi kartesiarraren aburuz, norbanakoak talka egiten duten bi errealitate ditu bere baitan: lege naturalen mendean dagoen bere kanpoaldeko izatea, eta barruko izatea, hau da, gogamena. Horrek pentsatzen du, sentitzen du eta borondatea gidatzen du. Esan nahi baita, Mendebaldeko pentsamenduaren historian zehar gorputzari oro har, eta gorputz-sentsazioei zehazki, arreta gutxi jarri zaiela. Esanahiaren inguruko azalpen objektibistek eta razionalistek alde batera utzi dute gorputz esperientziatik sortzen den ulermena (Johnson, 1991). Gendlinen (1997) irudikoz, Mendebaldeko filosoifiaren tradizioaren ildoak gorputza kaosarekin eta desordenarekin lotzearena izan da, honako arrazonamendu hau erabiliz: gorputza izate ez logikoa denez, kanpotik ezarri behar zaio ordena. Ikuskera horren arabera, arrazoizko prozesatzea huts-hutsean agertzen da.

Kasu horretan, hezitzailea hezigaiekin praktikan ari denean, eta zer jokaera hartu eta zer egin erabaki behar duenean, “arrazoi gorenak” gastu/irabazi hipotesi bakoitzaren analisisa egiten du. Hots, logikoki ondorioztatzen du hezitzaileak zer den ona eta zer txarra, zer egokia eta zer desegokia, zer mesedegarria eta zer ez. Ikuspegi horren arabera, ezagutza teoriko soiletan oinarritutako prestakuntza nahikoa da, gero praktikan teorian jasotako irizpideen arabera jotatzea nahiko baita. Onerako edo txarrerako, hori ez da horrela gertatzen.

Bistan da horrek guztiak zer-nolako eragina duen hezitzaileon zeregin praktikoan. Esan nahi baita, hezitzaileak praktikan modu batera edo bestera jokatu behar duela jakite soilak ez duela bermatzen hala izatera denik. Hots, geure jokaeraren jabetza intelektual edo logiko-analitikoa izateak ez du bermatzen praktikan hezigaiei aurrean gaudenean hala azalduko naizenik. Praktikan hezitzaile gisa hezigaia- ren parte-hartzea bermatu behar dugula jakiteak, beren kezkek eta iriztziak onartu eta ulertu behar ditugula jakiteak ez du bermatzen mento praktikoan modu horretan jokatuko dugunik.

Aitortu behar dugu norbanakoak arrazoi gorenaren estrategia baino edukiko ez balu, arrazoiak berak ez lukeela funtzionatuko. Inondik ere. Kasurik onenean, erabakia hartzeko denbora luzean aritu beharko ginateke. Denok dakigu eguneroko bizitzan ez dugula horrela jokatzen. Ni beste batekin elkarrekintzan ari naizenean, uneoro ez dut

pentsatzen ezta gogoetarik egiten hautatzen ditudan aukera guztien inguruan; nire jokaeraren inguruan; nola jokatu orain, zer esan gero, trebetasun hau agertu edo ez. Ez; harremana eta kontaktua jarioan doaz gehienetan. Guztia azkar doa. Hortaz, murgilduta nagoen testuingurua eta nirekin batera dauden pertsonak aintzat hartzen ditut, eta oharkabean eta automatikoki ditudan tresnak erabiltzen ditut. Gainera nire solaskidearen gaineko hainbat eta hainbat informazio berehala datorkit, oharkabean ere: ezagutzen badut edo ez, azkenean ikusi nuenean zertaz aritu ginen hizketan, berak hitz egiteko duen modua, erabili dituen hitzak, tonua eta beste hamaika aldagai.

Beraz, ekintza bat egiteko deliberazio prozesuan arrazoiak baino parte hartuko ez balu, denbora luzeegia beharko genuke, are gehiago hezkuntza praktikaren testuinguruan, non esku-hartzea pertsona jakin batzuekin eta ingurune jakin batean egiten dugun. Gainera, arrazoizko prozedurak baino ez bagenitu eskura, erabakirik ez hartzea gerta zitekeen; gure balizko erabakien alde onak eta txarrak alderatzeko behar ditugun datuak eta xehetasunak gure oroimenean gordetzea ezinezkoa izango litzateke. Izan ere, arretak eta memoria funtzionalak ahalmen mugatua baitute. Azken batean, egoera baten gakoak gure gogamean bat-batean, modu eskematikoan agertzen dira. Hau da, azkarregi xehetasun guztiak erabat argi egon daitezten (Damasio, 1996, 2001). Hori guztia eguneroko bizitzaren ezaugarria da, eta, nola ez, hezkuntza praktikarena ere bai; izan ere, hezitzaileak inoiz ez ditu datu guztiak argi eta eskura haren eta hezigaiaren arteko harremana eta kontaktua onbideratzeko orduan.

Egiari zor, arrazoiketaren xedea erabaki bat hartzea da, eta erabaki bat hartzearen esentzia da ditugun aukeren artean erantzun bat aukeratzea. Hau da, norbanakoa murgilduta dagoen egoera partikular horren arabera, une horretan dituen balizko aukera andanaren artean ez-hitzezko aukera bat, hitz bat, esaldi bat, mugimendu bat edota horien guztien arteko konbinazioa den ekintza bat aukeratzea. Hortaz, ekintzak abiarazteko arrazoiketa egiten duenak eta erabakiak hartzen dituen pertsonak honako ezagutzak behar ditu gutxienez: erabakia hartu behar duen egoeraren gaineko ezagutza; erantzun ezberdinen arteko ezagutza; eta erantzun-aukera horien guztien ondorioen gaineko ezagutza, bai une berean gerta daitezkeen balizko ondorioak baita etorkizunean gerta daitezkeenak ere. Horretaz gain, arrazoiketari buruz ari garenean, aintzat hartzen dugu erabakiak hartzen dituenak logika erabiltzen duela, eta horren arabera erantzun egokia hautatzen duela.

Oinarri-oinarrian, erabaki egokia hautatzea organismoaren bizi-raupenerako onuragarria izango den erantzun bat aukeratzea baldin bada; erabakitzea azkar erabakitzea izango da, behintzat aurrean dugun egoerari irtenbidea eman ahal izateko. Hezitzailea praktikan dagoenean, egiten duena, bere ustez, “ongi” dagoelako egiten du, kontuan hartuta aurrean dituen hezigaiak eta ingurunearen konplexutasunak. Organismoa osoki ari da bai pertsonekin baita objektuekin eraikitzen dugun elkarrekintzan.

Pentsatu une batez zer geratzen den gure gainera datorren objektu bat saihesten dugunean. Lehenik ekintza azkar bat eskatzen duen egoera bat dago, hau da, objektua erortzen ari denaren egoera. Bigarrenik, hautatuko dugun ekintzarako aukera ezberdinak daude (objektua saihestu edo ez), eta horietako bakoitzak ondorio ezberdinak ditu. Hori bai, erantzuna hautatzeko ez dugu erabiltzen ez ezagutza kontzienterik (esplicitua eta hitzez adieraz dezakeguna), ezta arrazoi-keta kontzientean oinarritutako estrategiarik ere. Ezagutza kontzientea behin baino ez zen ezinbestekoa izan: geure buru gainean erortzen diren objektuek min egin diezaguketela, eta horiek saihestea edo gertatzea hobe dela gure buruan jotzea baino. Hori ikasi genuen lehengo aldian. Hazte prozesuak aurrera joan ahala, gisa horretako egoeratako esperientziak ahalbidetu zuten garunak estimulua eta erantzun abantailatsuaren arteko lotura sendoa egitea. Beraz, hasierako gertakizunaren ostean, erantzunaren hautaketarako estrategia estimuluaren eta erantzunaren arteko lotura estuaren aktibazioan datza. Ondorioz, erantzunaren agerpen praktikoa modu *azkar* eta *automatikoan* azaltzen da; ahaleginik egin gabe, deliberaziorik gabe. Gure eguneroko bizitzan aurre egin behar diegun hainbat eta hainbat egoera horrelakoak izan arren, estimulua-erantzuna mekanismoaren apendizaiak oso indartsua izan arren, eta norbanakoaren biziraupenean garrantzia handia izan arren, aitortu behar dugu eguneroko bizitzako egoera guztiek ez dutela eskema hori jarraitzen. Asko askoz korapilatsuagoak dira eta erantzun-aukeren sorta ikaragarri biderkatzen da.

Jartzera goazen adibide sorta honek egoera arrunt eta,aldi berean, korapilatsuak islatzen ditu. Geure bizitzan honako erabakiak hartu behar ditugu: zein karrera ikasi; ekaitzak aurreikusten direnean hegaldirik hartu edo ez; bazkalostean lagunak eskaintzen digun zigarratxoak erre edo ez tabakoa uzteko prozesuan murgilduta gaudenean; geure botua nori eman; geure diru aurrezkiak nola kudeatu erabaki; gurekiko jokaera txarra eduki duen norbaitekin nola jokatu; edota,

hezkuntzaren esparruari gagozkiolarik, gurekin dagoen hezigaiaren aurrean nola jokatu, zeinari orain dela gutxi bere ama oso gaixo dagoela esan dioten. Argi dago adibideok hasierako adibidearekiko hainbat ezberdintasun argi badituztela: erantzunen aukera sorta askoz aberatsagoa eta ugariagoa da; erantzunaren ondorioak adar asko izan ditzake; ondorio horiek, era berean, eragin desberdina izan dezakete unean-uneko egoeran eta testuinguruan edota etorkizunean; eta, ondorioz, abantaila eta desabantailaren arteko gatazkaren dimentsioa ere handiagoa da. *Konplexutasuna eta ziurgabetasuna hain dira handiak, non aurreikuspen fidagarriak egitea oso zail egiten den.* Eguneroko bizitzan hori gertatzen da, eta, noski, *hezkuntza testuinguruetan* ere bai (Schön, 1992; Elliot, 1990; Stenhouse, 1987). Eskerrak sentsazioz osatuta dauden emozioak ditugula, bestela hezkuntzan jarduera, praktikoa izanik, hezitzaileak nekez erabaki dezake zer egin eta zer ez.

Ikuspegi biologikotik badira esaten ari garen honi guztiari sostengua ematen dioten argudioak. Pentsamenduak ezin funtziona dezake emoziorik gabe. Modu erraz eta eskematiko batez azaltzeko, gure garuna bi solairuko etxe bat bezala irudikatuko bagenu, beheko solairuan emozioaren mekanismoa egongo litzateke. Goiko solairuan, aldiz arrazoiaarena. Pertsonok beste pertsonekin elkarrekintzan ari garenean, eta zer egin erabakitzen dugunean beheko solairuko mekanismoa aktibatzen da, eboluzioaren ikuspegitik zaharragoa dena. Goiko solairuko mekanismoa ere bai, baina beheko solairuko egiturari esker funtzionatzen du. Ez bestela (Damasio, 2001). Hau da, beheko solairuaren argia piztuko ez bagenu, goikoarena ere ez litzateke piztuko.

Horregatik guztiagatik, hezitzaileak aurrean duen egoeraren edozein azterketa analitikori eta arazoaren ebazpen razionali heldu baino lehen, oso garrantzitsua den zerbait gertatzen da: aukera jakin baten aldeko hautuaren posibilitatea gure gogamenean agertzen denean, nahiz eta oso iragankorra eta laburra izan, eta balizko emaitza “txarra” denean, gure baitan sentimendu desatsegina esperimintatzen dugu (Damasio, 1996); eta alderantziz, balizko emaitza “ona” denean, sentimendu atsegina. Esan nahi duguna da, gorputzak egoeren aurrean erreakzionatzen duela, bere erantzun propioa emateko gai dela, eta horren arabera jarrera jakinak hartzen dituela. Azken batean, gorputzaren bidez balizko emaitzaren gogamen-irudi bat egiten dugu. Zertarako da baliagarria? Bada, alarma-seinale automatiko gisa funtzionatzen du. Ondorioz, hezitzaileak egin ditzakeen ekintzak emaitza “txarra” ekar baldin badezakete, honako mezu bat azalaratzen du gor-

putzak: “Kontuz sor daitekeen arriskuarekin emaitza jakin horretara eramaten duen aukera hautatzen baduzu”. Gorputz seinaleak ekin-tzaren norabidea berehala errefusatzera eraman gaitzake, eta beste al-ternatibak bilatzera bultzatu. Gehienetan errazena egiten zaiguna edota ahalegin gutxiena eskatzen diguna egiten dugu.

Gorputzaren seinale gisa irudikatu dezakegunak etorkizun hur-bilean zein urrutikoan galerak eduki ez ditzagun babesten gaitu; era horretan, alternatiba kopuru mugatuagoaren artean hautatzea ahal-bidetzen digu. Horren guztiaren bitartez ekintza baten artean eduki genitzakeen aukera objektiboen kopurua zorrozki murrizten du. Ja-kina da, gorputzaren erabaki hartze prozesu horren ostean arrazona-mendu logikorako lekua egon daitekeela zenbait kasutan, baina ez guztietan, batez ere, erabakia berehala hartu behar denean, eta gogoeta egiteko tarterik ez dagoen. Horrekin esan nahi dugu *hezitzaileak hezkuntza praktikan egiten dituen deliberazio-prozesuetan gorputzaren parte-hartzea oinarritzakoa dela*, aukerak “aldekoak” eta “arriskutsuak” gisara diskriminatzen dituelako. Azken batean, *emozioen eta gorpu-tzaren bidez, gizabanakook badugu eskura iragarpenen kalifikazio auto-matikoa egiten duen sistema bat, eta bertan, guk nahi izan edo ez, orain gertatzen dena eta etorkizuneko gertakariak ebaluatzen ditu*.

Bai emozioek, baita bere atzean dauden sentsazioek, ziurgabea den etorkizuna aurreikusten laguntzen digute, eta, era berean, horren arabera geure ekintzak planifikatzeko aukerak eskaini. Modu orokor batean hitz eginez gero, esango dugu sentsazioak gorputzaren paisaiaren une bate-ko “ikuskerak” direla, eta eduki espezifikoak dutela: gorputzaren egoera. Hortaz, sentsazioak egoeren eta objektuen “kalifikatzaileak” izaten dira (Damasio, 1996). Genetikak diseinatutako egokitzapen gisa heredatu dugun zerizana, eta geure ingurune sozialarekin eraiki dugun elkarre-kintzaren bitartez –borondatez edo ez- heredatu dugun garapen indibi-duala estuki loturik doaz emozioekin. Barne-gidak bezala balio digute.

Pedagogiak, oro har, hezitzaileen prestakuntza prozesuetan eta dis-einuetan gizakion alderdi korporalari arreta gehiago eskaini beharko lioke; izan ere, pertsonon arteko harremanetan hain garrantzitsua den eremua ahazten baitu, heziketa beraren alderdi garrantzitsu bat bazter-tuz. Gure ustez trebetasunak erakusteko eta barneratzeko bitarteko didaktiko egokiena gorputza da, elementuen trebetasunak modu sen-tikorrean barnera ditzakegulako, eta hezkuntza jarduerak eskatzen dituen harremanen kalitatean gorputzaren garrantzia agerikoa delako.

Beraz, *gure ikasbidea norberak sentitutako gorputz esperientzia da*. Ez da ideia soiletan oinarritzea, konplexutasunaren sentsazio fisikoan sakontzea baizik. Bizipenetan egituratzen den prestakuntza proposamena fisikoa den sentitze jakin horretan oinarritzen da. Sentsazioak sentitu ostean izena jar diezaikegu, eta horien inguruan hitz egin eta interpretatu.

Esandako guztia aintzat hartuta, *esperimentazio bidearen oinarria eta abiapuntua norberak izan behar du, hezitzaile bakoitzak*. Hots, norberak bizi eta sentitu behar du zer den edo nolakoa izan daitekeen trebetasun bakoitza. Hori gorputzean sentitzen duenean, orduan ulertuko ditu trebetasunak, eta orduantxe egin ahal izango ditu aurrerapenak. Bideak guztiz praktikoa izan behar du, esperimentazioan oinarritua.

BIGARREN ATALA

ARIKETAK

1. Harreman-trebetasunen alfabetoa

Harreman-trebetasunak lantzeko ariketa eta argibide praktikoak eskainiko ditugu datozen orrialdeotan. Ahalik eta errazen ulertzeko eran agertuko ditugu gainera, halako moldez non irakurle arretatsuak, hala nahi izanez gero, bere kasa egin ditzan, bere kabuz murgil dadin esperimentazio bidean barrena. Hala ere, inor kanpoko laguntzarik gabe aritzen denean, ohi baino erneago ibili behar du, zeren, askotan, aditu baten kanpoko begiradak ikusten duena oharkabean pasatzen baitzaio bere kasa dabilen ariketagileari.

Hemen aurkezten dugun materiala da egileok han eta hemen ematen ditugun ikastaroen hezur-mamia. Hala ere, idatzizko material honek ezin du inolaz ere jaso ikastaroetan izaten den esperientzia aberasgarria. Hortik begiratuta, hotza da liburu hau. Liburu honen materialak ezin ditu aurrez aurreko ikastaroen bizipenak ordezkatu. Hortaz, material hau, bereziki, horrelako ikastaroetan parte hartu dutenek ulertuko dute hobekien, han bizi izandakoak gogoratzeko aukera ematen baitie. Agian, ideiak hobeto ordenatzeko ere baliagarria suertatuko zaie. Baina, batez ere, beren kasa ariketak egiten jarraitzeko erabil dezakete.

Gainerakoek ikasbide berri baten aurkezpen sakon samarra aurkituko dute orrialdeotan. Ariketa ugariz hornitua agertzen da, gainera, liburuua. Dena den, esan nahi duguna zinez ulertzeko, ez da nahikoa irakurtze hutsa egitea. Aitzitik, ariketak egin egin behar dira, zeren gure ekinbidea hitzetan ez baina, funtsean, sentsazioetan oinarritzen baita. Hala nahi duenak, bere kasa dezente aurrera dezake bide horretan

barrena. Hala ere, beti beharko du ikastaro edota adituen laguntza ikasbidea bururaino eraman nahi duenak.

Harreman-trebetasunak oso ugari diren arren, eredu xume eta erraz bat egituratzen saiatu gara. Funtsean, Bill Palmer gorputz-terapeuta britainiarraren ekarpena dago gure lanaren oinarrian. Hark,aldi berean, Txinako medikuntza tradizionalaren hainbat teoriaren eta Mendebaldeko beste hainbat hurbilpen psikologikoren arteko uztartze interesgarria egin zuen. Hala, gure sistema egituratzean, bost trebetasun hautatu ditugu oinarri gisa. Haien arteko uztartze ezberdinetik, hamaika trebetasunen nabardura guztiak eratoritzen dira.

Bost horiek arketipoak edo oinarrizko trebetasun sortzaileak dira. Geure oinarrizko alfabetoa osatzen dute. Honako hauek dira: lurra, metala, ura, egurra eta sua. Horien bidez, hitz eta esaldi ezberdinak egin daitezke, eta, hala, harreman-trebetasunen hizkuntza berezia sortzen da.

Lurra jarduera hartzaileekin lotzen dugu gehienbat, hala nola entzutea, lasai egotea, patxadaz jokatzeta, zain egotea, euskarria eskaintzea...

Metala jarduera mugatzaileak seinalatzeko erabiltzen dugu, hots, arauak finkatzeta, diziplina, ekinbideak mugatzea, irizpideak ezartzea, ordena...

Ura jarduera sortzaileak adierazteko erabiltzen dugu. Horien artean, esaterako, inspirazioari tokia uztea, bide berriak asmatzea, bat-batean eta ustekabean jokatzeta, barneko bultzadei kasu egitea, mugimendu aske eta ezustekoak...

Egurra jarduera aktibo eta egileekin lotzen dugu, hala nola egitasmoei heltzeko kemena, presiopean lan egiteko gaitasuna, borroka egitea, zailtasunei aurre egitea, estrategiak erabiltzea, negoziatzea...

Sua jarduera bateratzaileekin identifikatzen dugu. Haren ildokoak dira honako hauek: gertutasuna eta berotasuna adieraztea, enpatia, errespetua eta estimua adieraztea, elkartasunez jokatzeta, besteen alde egitea, komunikatzeta...

Oinarrizko alfabeto horretatik abiatuta, hainbat hitz eta esaldi sor daitezke, eta harremanetarako eta pedagogiarako hizkera berezia erai-ki. Errepara iezaiezu, kasu, ondoko adibide hauei:

“Ikasleengan metala lantzeko, irakasleok sua erabiliz egin genezake”

Era honetan uler genezake esaldia: Baldin eta irakasleak ikasleei gertutasuna, estimua eta tratu pertsonalizatua eskaintzen badizkie,

agian ikasleek aldeko jarrera gara dezakete hark jarritako arauci eta ordenari buruz.

“Urak lagun liezaioke egurrari”

Honako esanahi hau eman dakiok: Taldeak arazo bat konpontzeko hamaika bide emaitzarik gabe saiatu dituenean (egurra), agian, gehiagotan saiatu beharrean eta etsi baino lehenago, hobe izan liteke probokazioari, irudimenari eta ez-ohikoari heltzea (ura), hortik ezusteko irtenbideren bat ager bailiteke.

Era horretako nahi adina esaldi eraiki genitzake, baina ez da hori oraingo helburua, hizkera hori nola erabil daitekeen erakustea baizik.

Jarraian, xehetasun handiz azalduko ditugu arketipo bakoitzari dagozkion ezaugarriak. Hala ere, hori baino lehenago, esan dezagun arketipo bakoitzari hiru aldetatik hurbildu gatzaiizkiola.

1.- Gorputzetik:

Nola sentitzen da nire gorputza arketipo baten barruan nagoenean?

2.- Gogamenetik:

Zein jarraera du, zer egiten du nire buruak arketipo baten barruan nagoenean?

3.- Aldartetik:

Zein da oinarrizko kutsu emozionala arketipo baten barruan nagoenean?

Alderdi fisikoa, psikikoa eta emozionala gogoan hartuz, haien arteko sintonia bilatu dugu, organismoari bere osotasunez heltzeko. Izan ere, organismoa behar bezala koordinatuta edo sintonizatua dagoenean, oso emankorra da bere ekintzetan. Aitzitik, gorputzak, gogamenak eta aldarteak zeinek bere aldetik jotzen dutenean, edo, agian, beren arteko borroketan dabiltzanean, orduan organismoa erdibitu, indargabetu eta ilundu egiten da.

Itsasora biltzen diren errekek bezalaxe, hiru alderdi hauek ere batu egingo dira arketipo bakoitzaren inguruan, oinarrizko bost kalitate ezberdinak osatuz. Hori guztia lauki sinoptiko batean bildu dugu eta 47. orrialdean aurki dezakezu. Arketipo bakoitzari dagozkion kontzeptu-gakoak agertzen dira bertan. Orain, agian, gainbegiratu bat eman diezaioketu, ikuspegi orokorra jasotzeko. Kontu egin, hala ere, argazki lanbrotsua baino ezin duzula jaso orain. Gauden puntuan egonik, kontzeptu horien esanahiaz luze eta zabal jabetzea ez da erraza. Arketipo bakoitzaren erraietan barrena murgildu arte itxaron beharko

duzu. Orduan, ikuspegi zehatza eskuratuta, kontu ugari argituko zaizu. Dena den, beti itzuli beharko duzu lauki orokorrera, harreman-trebetasunen ikuspegi osoa berreskuratzeke.

Harreman-bideak lantzeko garaian, helduleku fisikoak ematen saiatu gara beti. Bai eta gogamenari eta aldar-teari dagozkienetan ere. Hala, adibidez, irribarrea batek egin dezakeen keinu fisiko eta borondatezkoa da eta, haren bidez, alaitasunezko aldar-tearekin bat egin daiteke. Ariketak egitean, gogamena ere egiteko fisiko zehatzetan finkatu dugu, egiteko bakoitzak arketipoen kalitate ezberdinak adierazten dituelarik, hala nola zehaztasuna, orokortasuna, erregulazioa, bai-mentzea eta abar. Hala, adibidez, metala lantzean, gogamenari honako egiteko hau ematen diogu: bularraldeko puntu zehatzen bat seinalatu eta bertara arnasa iristen den bitartean arretari eustea. Horrek gogame-nean halako zehaztasun eta argitasunezko sentsazioak zabaltzen ditu, eta horixe da metala arketipoaren ezaugarria.

Ikasteko garaian helduleku fisikoak erabiltzea oso bitarteko sen-do, erreal eta eskuraerrazak erabiltzea da. Guk aukeratutakoak, gaine-ra, borondatez egin daitezkeenak dira. *Hortaz, gure gorputza, gure sentsazio fisikoak eta gure borondate kontzientea dira gure bidean bitarteko nagusiak. Eta, kontzeptu bakarrena bilduta, gure bidearen gakoa gorputz-kontzientzia dela esango genuke.*

Harremanetan garenean, zirrara edo emozio ezberdinek gidatzen dituzte gure erreakzioak. Zirrara baten eraginpean gauden bitartean, hark moldatzen du gorputza bezala gogamena ere. Haserre garenean, esaterako, tenkatu egiten dira giharrak, ilundu egiten da aurpegia, odola arrapaladan doa burura.... hori guztia gorputzari dagokionez. Era be-rean, gure solaskideari buruz bururatzen zaizkigun gogoetak, latzak, gogorrak eta negatiboak izan ohi dira. Haserretzea organismo osoa, gor-putza nahiz gogamena, borrokarako prestatzen duen zirrara edo aldar-tea da. Bestelako zirrarek bestelako ekinbideetan aritzeko egokituko dute gure organismoa. Gure organismoa osoa delako, hain zuzen ere, goga-menari nahiz gorputzari, biei erreparatu behar diegu, giza harremanen oinarrian diren jokaera emozionalez zerbait ikasi nahi dugunean.

Harreman-bideak ikastea ez da hutsetik abiatzen, zeren, eduki, denok baitauzkagu bost oinarrizko tasun horiek geure errepertorio emozionalean. Pertsonen arteko aldeak, ordea, tasun horien kontrol-mailatik, erabilera-maiztasunetik eta antzekoetatik datoz.

Hala, adibidez, pertsona batzuek oso joera nabarmena dute tre-be-tasun bat edo, akaso, bi erabiltzeko, gainerakoak askoz ere gutxiago

erabiltzen dituztelarik. Maitasunerako joera duenak (suak), esaterako, zirrara horren kolorea emango dio bere jokaera emozionalari, bai eta, agian, emozio hori erabiltzea zeharo egokia ez den egoeretan ere, tarteka beharrezkoak baitira borrokatzea, haserretzea, besteak ukatzea eta halakoak ere. Horrelako kasu batean, maitasunak, zirrara nagusi gisa, jokatzeko estilo edo patroi bat finkatuko luke, zeinaren arabera pertsonak eskura eta menean baitu trebetasun hori, hots, ongi baitaki kalitate horretara nola iritsi eta horrekin zer egin. Horren ondorioz, oso ohikoa izango litzateke gure lagunak estilo hori askotxo –gehiegi, seguru asko– erabiltzea eta, aitzitik, beste estilo, beste kalitate, beste tasun, beste harreman-bide batzuk gutxitxo erabiltzea.

Oso pertsona lotsatia izan naiteke neure giza harreman gehiengotan, baina lotsarik gabe jokatzeko zer den ere jakin dezaket; lagunarteko afalostean ohi baino gehiago edan ondoren, esaterako. Lotsagabe, aske, berezko... izatea zer den ezagutzen dut, baina nire organismoak ez daki kalitate hori nahita eskuratzen, ezta nahi edo behar duenean erabiltzen ere. Hortaz, ezagutu arren, ez daukat eskura, ezin dut nahita erabili. Tasun horren gainean dudak kontrola hutsaren hurrengo da.

Tarteko egoerak ere agertzen zaizkigu batzuetan. Honako hau, esaterako: tasun bat testuinguru batean maisuki erabiltzen dugun arren, beste batean baldar agertzen gara. Ez da gertaera hori guztiz harrigarria, bai baitakigu gure jokaerak, neurri handi batean, testuinguruari lotuak direla. Ondorioz, testuinguruz aldatuta, aurreko batean airoso agertzen zen jokaera trakets ager daiteke hurrengoan. Horrelakoetan dabilenak ahalegin berezi bat egin beharko luke, jokaeraren gakoetan murgilduz, sakonduz eta ulertuz, jokaera bera zabaldu eta testuinguruaren eraginetik kanpo erabili ahal izateko.

Hiru balizko egoera aipatu ditugu, eta bakoitzak dauka bere ikasbidea:

1) Trebetasun bat gehiegi erabiltzea

Ikasbidea: gehiegikeria neutralizatzea, erregelatzea.

2) Trebetasun bat ezustean erabiltzea

Ikasbidea: nahita erabiltzea

3) Trebetasun bat testuinguru jakinei lotuta erabiltzea

Ikasbidea: testuinguruaren loturatik libratzea.

Hurrengo ataletan, hori guztia lantzeko materiala ugari aurkituko du irakurleak, hiru egoera horietako bakoitzari heltzeko. Hala ere, inor ez dadila mirarien zain egon. Ez zaigu gustatzen ikasbideari buruz oso

ikuspegi latz eta apokaliptikoa ematea, agian guretzat ikastea oso jarduera atsegin eta gozo-emangarria baita. Baina, bestalde, ezin gara errazkeriatan erori, geure sagarrak merke itxuran salduz.

Ikasbide horrek, beste benetako ikasbideak bezalaxe, ezaugarri batzuk azaltzea eskatuko dizkio ariketagileari. Guk ondoko bost haue-tan bilduko genituzke:

1.- *Seriotasuna*, benetako jardunbidean ari garelako.

2.- *Jardutea*, deskubritzeko eta bideak finkatzeko beharrezkoa delako

3.- *Sentikortasuna*, ikasteak nabardura eta sentsazioak bereiztea eta desberdintzea eskatzen duelako.

4.- *Gozatzea*, ikastearen barneko espiritua horixe delako.

5.- *Esperimentatzea*, jakin-minak bide berriak probatzea, nork bere irizpidea esanguratsuki aplikatzea eskaintzen diolako ikasbideari.

Ezaugarri horiek bere egiten dituen bizkorrago ibiliko da ikasbidearen zirrikitueta barrera. Baina bidaia hori nola eta zein jarre-rarekin egingo duzun, zuk zeuk erabaki beharko duzu. Zerorrena da ardura. Guk proposatu, baina zerorrek egin behar duzu bidea. Hortaz, adiskide, eutsi goiari adorez, eta ikusiko duzu abiatzera zoazen bidaiak merezi izan duela.

1. laukia: Funtsezko kontzeptuak

<i>Arketipoa</i>	LURRA	METALA	URA	EGURRA	SUA
<i>Organismo osoa</i>	Jarduera hartzaileak	Jarduera mugatzaileak	Jarduera sorzaileak	Jarduera ekinzaileak	Jarduera barerazaileak
<i>Barne dinamika</i>	Zama / Tonoa	Zurrutua / Malgua	Noraeza / Norabidea	Zakarra / Jarioa	Hedatzea / Barneratzea
<i>Gorputza</i>	Zama erosotasuna	Bolumena dotoretasuna	Mugikortasuna askatasuna	Indarra kemenen	Zabaltasuna irekitasuna
<i>Gogamena</i>	Egotea lasaitasuna	Seinalatzea argitasuna	Baimentzea bertitasuna	Erregulatzea gaitasuna	Onartzea burbiltasuna
<i>Aldartea</i>	Zein ongi nagoen! ongitasuna	Bai, hemen nago! baikortasuna	Ea zer getarzen den! ausardia	Noan aurrea! adorea	Atsegina benetan! alaitasuna

2. Lurra: *atsedena, lasaitasuna, ongizatea*

Sarrera

Irakasle batek galdera, proposamen edo eskaeraren bat egin die ikasleei. Haiek ez dute berehalakoan erantzuten. Isiltasuna nagusitzen da. Batzuentzat, horrelako uneak oso latzak izaten dira. Urduritu egiten dira. Ezin isiltasunari eutsi. Zer edo zer esan behar dute. Esku hartu behar dute. Gure irakasleak, ordea, lasai jokatzeko du. Ez du isiltasuna apurtzeko premiarik. Itxaron egiten du. Ikasleek erreakzionatzeko tartea uzten du.

Nekane, lehen heziketako irakaslea, hizketan ari da hamar urteko ikasle batekin. Nonbait, arau-hausteren bat gertatu da. Hura argitzen ari omen dira. Mutikoa bere bertsioa kontatzen ari da, eta Nekane entzuten. Haren aurpegian ez da gogortasun-zantzurik antzematen, ez eta bigunkeriarenik ere. Bai, ordea, arreta osoz entzuten ari delakoa. Bere barrenean, ez da erantzuna prestatzen ari, entzuten ari da, eta ez besterik. Barneko elkarrizketa urria da oso. Tarte luzeak uzten dizkio mutikoari, bere ideiak bere hitzetan adieraz ditzan. Ez dio hitz-jarioa etengabe mozten. Tarteka, entzundakoaren laburpentxoak egiten du, ongi ulertzen ari den ala ez baieztatzeko.

Anderrek eskolak ematen ditu unibertsitatean. Gaurko eskolaldia hasi eta oso gutxira, konturatu da ikasleek ez dutela erreakzionatzen berak nahi zuen bezala. Horren ondorioz, bera ere deseroso sentitzen da. Une horretan, kontu ugari pasatzen zaizkio gogoan barrena. Zalantza andana pilatzen zaio gogoan. Aurrera egin programatutakoekin? Aldatuko al dira kontuak poliki-poliki? Beste zer edo zer egin beharko? Barneko gatazka ez da nolana hiko. Anderrek ezin du barneko gorabehera horrekin lasai eta eroso lan egin, eta gelditzeko erabakia hartu du. Sentimendu, sentsazio eta usteak agertzeko tartea hartzea deliberatu du: *“Bueno, ez du ematen gaur asmatzen ari naizenik. Ez naiz eroso sentitzen. Zer moduz zarete zuek?”* Argitzeko tarte bat. Egoerari pultsua hartzeko une bat. Norabidea ebaluatzeko pausaldia. Horrelako geldidunetxoak behar-beharrezkoak ditu Anderrek, zein norabideari heldu jakiteko. Batzuetan, lehendik zekarren ildo berari eusten dio, agian aldaketatxo batzuk erantsirik. Beste batzuetan, ordea, zeharo aldatzen du ildoak.

Zer dute komun hiru irakasle horiek horrela jokatzeko? Arretatsu entzutea, isiluneei eusteko patxada izatea edota barneko gatazkak bare-

tzeko geldiuneak egiteko gauza izatea, hiru jokaera horiek trebetasun beraren adarrak ote dira? Horiek adarrak badira, zein da orduan enborra?

Enborra organismoaren jarrera jakin bat da, zeinak gure gogoa, gorputza eta aldartea prestatzen baititu jarduera hartzaileetan aritzeko.

Idea edo kontzeptu hori “lur” hitzaren bidez adierazten dugu guk. Agian, pentsa dezakezu nola lurrak hartzen eta sostengatzen gaituen gu, izaki guztiok. Lurrak gu bezala, guk besteak ere hartzen eta sostengatzen ditugu bizitzako harremanetan. Geure burua prestatu eta egokitu behar izaten dugu, lagunen, ikasleen eta besteen ideiak, sentimenduak, arazoak, kezak eta bestelakoak hartzeko. Geure baitan ere halako zerbait gertatzen da. Gogoeta egitea esaten diogu. Halakoetan, badirudi gure gogamenaren zati batek hitz egiten duela eta beste zati batek hitz horiek entzuten eta hartzen dituela.

Pentsa dezakezu, halaber, lurra sendoa, trinkoa eta egonkorra dela. Horrek, nolabait, organismoaren jarrera lasai eta patxadatsua irudikatzen du.

Irudika ezazu lagun bat eroso eserita itsasoari begira. Luze dago horretan. Egonean gustura eta lasai dagoela ematen du. Gorputzari tente eusteko ez bide du inongo ahaleginik egin behar, aulkiak ongi eusten baitio. Geldirik dago tarte luzeetan, jarrera eroso aurkitu duelako seinale. Hori guztia kanpoko aldetik ikusten da. Zantzu fisikoak dira. Haren gogamenean gertatzen ari denari antzematea, ordea, ez da hain agerikoa, zantzu fisikoak badauden arren. Demagun kanpoko aldean antzematen zaion lasaitasuna barruan ere badela. Orduan, arretaren jarioa leuna, mehea, txikia eta harmonikoa da. Ez du bereziki ezertan pentsatzen. Ez du ezer bereziki aztertzen. Ez du arreta bereziki ezertan finkatzen. Ez du lehendik datozen arazoei buruz gogoetarik egiten. Ez dio etor daitekeenari gogo ematen. Egonean dago: itsasoari begira, egon ere. Batzuetan, aldi berean, denari eta ezer ezari begiratuko dio. Batzuetan, zerbaitek, hots, olatu batek, kaio batek edo zernahik, arreta hartuko dio, baina ez dio horri luze segituko, ez zaio gogoetari lotuko. Estimuluek ez dute ezinbestean gogoetarik sortzen, eta, sortzekotan, ez dio luzaz jaramon egiten, berehala itzuliko baita arreta orokorraren jario leunera. Baliteke haren aurpegian laxatze zantzuak ikustea, bai eta, agian, ongizateak eragindako irribarre fin-fina ere. Gure lagun honek presarik ez duela ematen du. Bereziki, ezer egin edo pentsatu gabe luze eta lasai egon daitekeela dirudi. Ez bide du tarte horretan borrokaldirik, bakean da.

Irudi horri eutsirik, antzeman dezakegu zer-nolako jarrera hartzen duen organismoak era hartzailean jokatzen duenean. Laburbildurik, honako ezaugarri hauek aurkitzen ditugu oinarrian:

1) Gorputzean, zama-sentsazioa nagusitzen da, eta zama ongi heldua eta ahaleginik gabea nabaritzen da, gainera.

2) Gogamenean, arretak une osoa sentitzen du, baina sentsazioak gogoeta bihurtu beharrik gabe. Hortaz, hautematea gogoetari nagusitzen zaio.

3) Aldartean, ongizatearen sentsazioa zabaltzen zaio organismo osoari.

Ezin da ahaztu, hala ere, oinarrizko gako horiek gizarteko harremanetan era eta indar ezberdinez agertzen direla. Zamaren sentsazioa, adibidez, ez da bat eta bera etzanda, eserita edo zutik egonda. Ongizatearen sentsazioa, era berean, bakardadean edo konfiantzazko lagunen ondoan, ikasle ezezagun eta gatazkatsuen aurrean baino errazago nabari daiteke. Gogoeten borrokaldia baretzea, agian, itsasoari begira jarrita eta bakarrik egonda, egoera arazotsu batean murgilduta gaudenean baino errazago gerta daiteke.

Dena dela, hiru gako horiek lurraren oinarrizko trebetasunak dira. Hirurak ikasi behar dira, banaka batzuetan, baina hiruak batera ere beste hainbatetan. Behin ikasita, organismoak berak jakingo du gako horiek bizitza errealean, hezkuntzako harremanetan, nola, zein indarrez eta zein mailatan egokitu behar dituen. Egokitzeko beharraz ez da nahita pentsatu beharrik. Egiteko hori organismoari berari utzi behar zaio.

Ariketek ate berriak zabalduko dizkiote oraino trebetasun horien jabe ez direnei. Bestalde, trebetasunak hobetzeko eta fintzeko aukera emango die jada jabe direnei. Batzuek zein besteek etekina aterako dute ariketak egitetik.

Gorputza

Zama sentitzea

Organismoa lurraren jarreran jartzen denean, zamaren sentsazio fisikoa oso nabarmena da. Normala da horrela izatea. Kontuan izan geure baitan badugula etengabe eragiten duen indar bat, hots, grabitatearen indarra. Indar horrek behera tiratzen digu etengabe. Nola egokitu indar horretara, eroso, ahaleginik gabe eta nekatu gabe bizi ahal izateko? Ezin dugu egun osoan etzanda egon. Mugitu egin behar dugu. Zutik egon behar dugu. Lan egin behar dugu. Egoera horri irtenbidea emateko aukerak bi dira gehienbat.

Gastu energetikoaren ikuspegitik, hauxe da ekonomikoena:

1) Euskarri sendoak eskuratzea, zama jartzeko. Adibidez, oinak lurrean, iskion hezurra esertzean (esertzean aulkian jartzen dugun ipurtaldeko hezurra da iskiona).

2) Gorputza lerrokatzea, zama grabitatearen indarraren bidean jartzeko. Egokitzapen horretarako, nagusiki pelbisaren eta bizkarre-zurraren mugimenduak erabiltzen ditu.

Era horretan, giharren mugimendu txikiak eta tonikoak erabiltzen dira, juxtu gorputza mugitzeko eta grabitatearen norabidean lerrokatzeko. Behin hori eginda, zama beherantz euskarrietaraino joaten uzten da. Oso energia gutxi xahutzen da hor. Giharrak ez dira nekatzen. Tonuko egoeran egotea nahikoa izan ohi dute. Grabitatearen indarra ezin saihestuzkoa denez gero, haren alde jartzen da gorputza, ez du haren aurka borroka egiten.

Baina ez da beti zama euskarrietaraino jaisten uzten. Bada bigarren bide bat, dezente neketsuagoa, eta da giharren lanaren bidez zamari eustea. Bi kasutan gerta daiteke hori. Lehenean, gorputza grabitateko ildotik kanpo dago lerrokatua. Nabarmen aurrera edo atzera eramanda darabil gorputza lagunak, eta, ondorioz, giharrek gogor eusten ez badiote, erori egingo da, grabitatearen eraginez, hain zuzen ere. Bigarren kasuan, gorputza ondo lerrokatuta dago, baina nerbio-sistemak ez du baimenik ematen zama beherantz euskarrietaraino jaits dadin. Horren ordez, giharrak etengabe kilikatuz, gora daramate gorputza. Giharrek lan izugarria egiten dute era horretan, eta, ondorioz, energiaren xahutzaile dira. Nolabait, gorputzak bere baitan aurkako bi indarren borrokaldia bizi du, batak gora eta besteak behera tiratzen baitute. Tenka eta nekea dira ondorio fisikoak.

Lurraren gorputzaldian, beraz, zamaren eta indarren artean ongi baino hobeto bereizi behar dugu. Hortxe dago koska. Gorputz-jarrerari eusteko garaian, zamaren sentsazioa nagusitu beharra dago. Ez dugu indarraren beharrik.

Egizu orain ariketa hau. Eser zaitetz aulki batean edo lurrean. Egitzazu bizpahiru arnasaldi jarrera horretan, zeure barnealdearekin bat egiten duzun bitartean. Begiak ixteak, beharbada, lagunduko dizu. Utzazu orain gorputza behera joaten. Irudika ezazu beherantz tiratzen duen indar bat. Zeharo ematen diozu amore indar horri. Gorputza ahalik eta gehien erortzen uzten duzu. Ziplo erorita zaude, zeharo indargabe. Geldi zaitetz egoera horretan bizpahiru arnasalditan. Hipotonuko egoeran zaude. Ikus 1. argazkia.

Orain, egizu atzerako bidea. Emaiezu agindua giharrei enborraldea zutitzeko, baina oso poliki izan dadin, giharren lan txikia garbi nabaritutuz. Gorputza ondo lerrokatua dagoela, enborraldea zutitua izateko inongo ahaleginik egin behar ez duzula nabaritzen duzunean, geldi zaitez. Har ezazu arnasa sakona bizpahirutan bertan. Tonuko egoeran zaude. Ikus 2. argazkia.



1. argazkia: Hipotono egoera



2. argazkia: Tono egoera



3. argazkia: Hipertono egoera

Orain, emaiozu agindua zeure buruari gorputza gora eramateko. Nabari ezazu nola giharrak tenkatzen hasten diren. Egizu poliki hori ere. Tenka nabarmen samarra denean, geldi zaitetz eta hartu arnasa bizpahirutan. Hipertonuko egoeran zaude. Ikus 3. argazkia.

Behin hiru egoeretako sentrazio fisikoak ongi bereiziz gero, batetik bestera pasa zaitetzke, zeure irizpideari edo gogoari kasu eginez. Adibidez, hipertonuko egoeratik zuzenean hipotonuko egoerara pasatzea. Edota, tonuko egoera ardatz hartuta, pittin bat behera eta pittin bat gora ibiltzea, jolasean bezala. Ez izan beldurrik zeure saiakerak egiteko. Ariketa hori egitean, honako hauek bereizten ikasi duzu:

- 1) Hipotonua
Zamaren erabatekotasuna. Zeharoko atsedena.
- 2) Tonua
Mugimendurako prest dagoen zama.
- 3) Hipertonua
Indarraren erabatekotasuna. Ahalegina eta lana.

Lurraren eremuaz ari garela eta, hipotonuko eta tonuko egoerak dira bereziki kontuan hartu behar direnak. Hipertonuak aterazten gaitu lurraren eremutik. Ertz batean, hipotonuko egoerak zamaren

garaipen osoa biziarazten digu. Muturreko pasibotasuna. Muturreko atsedena. Batzuetan, lurraren gorputzaldia ikasten ari garela, hipotonuko egoera geureganatu beharko dugu. Baina, beste ertzean, tonuko egoera dugu, non zama egokitzen eta prestatzen baita bizitzaren mugimenduetan jarduteko. Hipotonua nahiz tonua landu beharreko gorputzaldiak dira lurrari dagokionez.

Hipertonuak, berriz, zama ahaztarazi, haren aurka eragin eta indarraren eremuan murgilarazten gaitu. Hortaz, lurraren eremutik at jartzen gaitu. Horregatik da, hain zuzen ere, hain garrantzitsua ariketagileek bereiz dezaten beren gorputzean zamaren eta indarraren artean dagoen alde.

Egin dezagun beste ariketa bat, zama eta indarra bereizteko. Oraingoan, kokoriko jarriko zara, 4. argazkian ikusten den bezala. Bi eskuak lurrian jarriko dituzu, gorputzetik metro erdira edo. Besoak zuzen-zuzen izatea oso garrantzitsua da. Eraman ezazu gorputza aurrera poliki-poliki, eskuetan zama nabaritzuz. Zama argiro nabaritzearekin aski duzu, ez da beharrezkoa zama guztia eskuetan jartzea. Egoera horretan minutu batez egon ondoren, toles itzazu besoak, 5. argazkian erakusten den bezala. Eutsi jarrera horri minutu batez, indarraren lanaz ongi jabe zaitezen.



4. argazkia: Zamari ongi eutsita

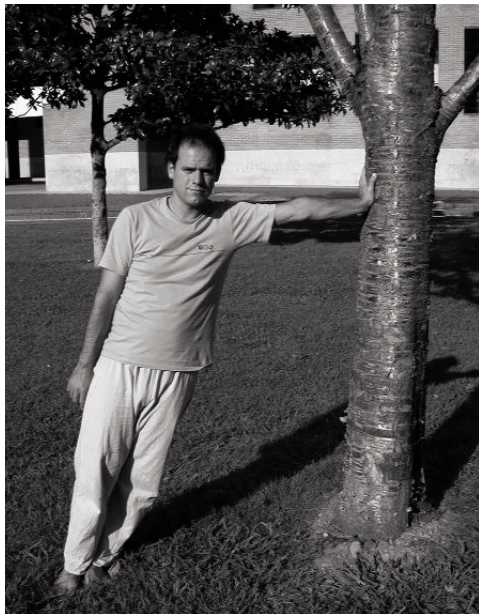


5. argazkia: DESEGOKIA! Indarra erabiliz

Indarra erabiltzea euskarriekiko konfiantza faltatzat har daiteke. Irudika ezazu egoera bat non zure euskarria ez den oso segurua. Esaterako, ustelduta dagoen zurezko zoru bat zapaltzean, 30 kiloko haur baten magalean esertzean edo harri txiki eta solte ugari dituen mendi-bidexkan barrena ibiltzean. Halakoetan, ez zara fio azpian duzun euskarriaz, eta, ondorioz, ez duzu zeure zama osoa horien gainean uzten. Beldurrez zapaltzearen ondorioz, gorputza goraka eramango duzu giharren bidez. Kasu horietan guztietan, bada ageriko arrazoia fidagaitz izateko. Baina, oso maiz, hain agerikoak ez diren egoerak suertatzen dira, halakoak non, euskarriak sendo diren arren, lagunak, batek daki zergatik, ez baitu haietan bere zama uzten. Asko izan daitezke arrazoiak. Bizitzaren esperientzia gaizto batzuek gorputzean utzitako arrastoak, kasurako. Agian, baten bat ezagutuko duzu, bizitzan zehar den-dena bere ahaleginaren bidez egin behar izan duena. Ez zaio ezer ahora eman, ez zaio ezer oparitu. Ez litzateke harri-garria izango horrelako lagun batek erlaxatzeko arazoak izatea. Seguru asko, gorputzaren zama norbaitengan edo zerbaiten gainean uztea ere kostatu egingo litzaioke.



*6. argazkia:
Zuhaitza ukitzen*



*7. argazkia:
Zuhaitzean zama jartzen*

6. argazkian ikus daitekeenez, laguna bere baitan, bere oinetan dago jarririk. Eskuak horman jarririk dituen arren, haietan ez du zamarik jartzen, ez ditu euskarrizat hartzen, halako moldez non, eskuak kenduz gero, ez bailitzateke ezer gertatuko, hots, zutik iraungo bailuke, lurrera ziplo erori gabe. Baina, 7 argazkiari behatzen badiogu, oso bestelakoa da egoera. Orain, horman dauden eskuak zamari eusteko benetako euskarriak dira. Laguna ez dago bere baitan jarririk, eskuek emaniko euskarrien mende dago, haiek gabe lurrera ziplo eroriko bailitzateke.

Euskarriarekiko konfiantza bizitzea ezinbesteko urratsa da zama uzteko ikasbidean. Horrekin zailtasunak dituztenek 7. argazkian agerituriko ariketak hobetsi beharko lituzkete, hots, gorputza lurrera erortzeko desorekan jartzen duguneko ariketak.

Zama bizitzeak gure izaera “solido”, trinko eta sendoa bizitzea esan nahi du. Izaera horren berezko ezaugarria da euskarrietan (fisiokoetan zein gizakiek emandakoetan) erabateko konfiantza izatea. Horrek lasaitasuna, atsedena eta ahaleginik eza dakar.

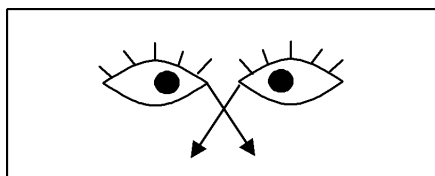
Gogamena

Arreta orokorra

Gorputzeko zama sentitzeaz gain, gogamena ere modu berezi batez sintonizatu beharra daukagu lurraren jarrera bizitzeko. Modu berezi horri “arreta orokorra” esan diogu.

Kontzeptua argitzeko ariketa bat egingo dugu. Ikusmenaz baliatuko gara, zeren, arretaren atal garrantzitsua izateaz gain, ariketa nahiko modu fisikoan bizitzeko aukera emango baitigu.

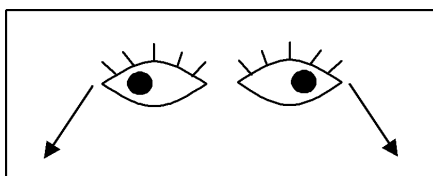
Eser zaitez ahalik eta erosoan. Har ezazu arnasa pare bat aldiz. Orain, fokalizatu begirada objekturen batean. Begira iezaiozu zehazki. Kontura zaitez, begirada fokalizatzeke, begien barrualdeko giharrak erabiltzen dituzula, 3. grafikoan erakusten denez.



3. grafikoa: *Begirada fokalizatua*

Agian, ez dituzu gihar horiek sentituko, ez eta barruko aldean dagoen tenka ere. Ez zaitetz harri, normala da-eta. Hain gaude ohituak horrelako begirada egiten, horko tenka zeharo ezagun egiten baitzaigu eta jada ez baitiogu jaramonik egiten. Hala ere, behar itzazu ohi baino gehixeago begien barrualdeko giharrak, eta orduan jabetuko zara haie-taz. Kontura zaitetz, bidenabar, fokuan duzun objektuaz gain, ingu-ruko gauza gehiago ikusten dituzula, nahiz eta horiek lanbrotsu hau-teman. Egon horrela minutu batez edo.

Orain, eramazu arreta begien kanpoaldeko giharretara eta saia zaitetz begirada muturreko ertzetara eramaten, 4. grafikoa erakusten den bezala.



4. grafikoa: *Begirada orokorra*

Zabal ezazu ikusizko eremua ahalik eta gehien, harik eta giharre-tako tenka nabaritu arte. Tenka gehiegizkoa izanez gero, laxa ezazu pixka bat. Orain, eremu osoa hartzen duzu. Ez duzu ezer zehazki ikusten, nahiz eta objektu lanbrotsu asko ikusten dituzun batera. Osotasunak hartzen du orain garrantzia, ez detaileak edo objektu zehatzak. Objektu zehatzak, ikusi, ikusten dira, baina oso lauso.

Agian, eremu osoko zati batek bereganatzen du zure arreta, baina, hala ere, ez duzu begirada fokatzen, ez duzu ikusmena argitzen, baizik eta era lauso eta orokor batez begiratzen segitzen duzu.

Behin begirada zehatzaren eta orokorraren arteko aldea ongi bereiziz gero, batetik bestera pasa zaitezke, nahierara, zeure trebetasuna handitzeko. Lurraren jarrera eta kalitatea bizi nahi ditugunean, gure hautematea horrelako aire orokorra hartu behar du, horren barruan direlarik ikusmena, entzumena eta gainerako zentzumen guztiak.

Hala ere, erne ibiltzeko oharra luzatu behar dugu uneotan. Litekeena da, ariketa egiterakoan, batzuek, kanpora begira hautemate orokor eta lanbrotsua izan arren, barneko aldean gogoeta amaigabeen jardun izana. Begirada galdua bezalako zerbait da. Garbi esan dezagun begirada galdua eta begirada orokorra ez direla gauza bera, hainbatean antza duten arren. Eta hortik dator, hain zuzen ere, arriskua: bata bestearekin nahas daitezke. Zein da bien arteko aldea? Begirada galduan, ikusizko hautematea orokorra eta lanbrotsua da, bai, begirada orokorrean bezala, baina arreta barneko gogoetan dago eta ez kanpoko irudietan. Begirada orokorrean, aldiz, arreta kanpoko aldean dago. Hautematea (zer ikusi) eta arreta toki berean daude.

Komeni zaizu orain ariketatxoia egitea, batean begirada galdua eta bestean begirada orokorra jarriz. Bien arteko aldea hobeto bereizten lagunduko dizu horrek.

Ez dira, tamalez, bereizketak hemen bukatzen. Arretaren eta kontzentrazioaren arteko aldea ere ongi bereizi behar da. Zinematografiako kameren adibidea geure egingo bagenu, orduan, kontzentrazioari plano finkoaren traza hartuko geniokeen bitartean, arretari plano mugikorrena emango genioke.

Arretaren natura mugikorra da. Ezin nekatu gabe luze eta finko toki berean gelditu. Aldatu beharra dauka. Nerbio-sistemaren ezau-garri fisiologikoa da hori. Neuronek badute nekearen faktore bat. Ezin du neurona berak luzaz aktibatua egon, nekatu egiten da, eta inhibizio fase batean sartzen da. Beste neurona batek edo neurona talde batek hartuko du haren lekua. Neurona talde bat nekatuta dagoenean, oso erraz suertatzen da estimulu berri batek beste neurona talde bat aktibatzea, eta horregatik, hain zuzen ere, kontu batetik bestera dabil etengabeen arreta. Etengabeko mugimenduak ez du esan nahi arretak ezin dionik kontu bakar bati luzaz kasu egin eta, hortaz, noraezean ibiltzera, estimuluen morroi izatera kondenatuta dagoenik. Ez horixe! Azalpen baten aurrean, adi eta arretatsu egon gaitezke. Lan batean ari

garela, zeharo murgilduta eta arretatsu egon gaitezke. Itsasoa ere eten-gabeko mugimenduan dabil, nahiz eta ia beti toki berean dagoen. Arreta ez da egoera finko bat, jario bat baizik. Eremu baten barruan egon daiteke, baina haren barruan mugitu behar du. Batzuetan, arreta osotasunari begira egongo da; gero, zehaztapenetara pasatuko da; gero, agian, berriz itzuliko da osotasunera; ondoren, beharbada, osotasunaren barruko zati batek hartuko du protagonismoa; eta, halaxe, etengabea izango dugu arretaren jario harmonikoa.

Kontzentrazioak, berriz, badu bestelako esanahia guretzat: arreta estu lotzeko ahalegin kontzientea, mugimendua gelditzeko nahia, ura harrapatzeko saioa. Borrokaldi moduko bat antzeman genezake, non, arreta alde egiteko etengabeko saioetan dabilen bitartean, kontzentrazioak hura harrapatzeko eginahal latzetan diharduen. Zerbaitetan kontzentratu nahi dugunean baina buruak behin eta berriro ospa egiten duenean, orduan, ahalegin latzak egin behar izaten ditugu gogoetak lotzeko, “haur bihurria” mantsotzeko. Horrek dakarren nekea handia da, eta, gehienetan, borroka galdua da, ezen, ahalegin kontzientea pittin bat ahultzen denean, konturatzerako, burua beste alde batean da.

Horregatik, arreta eskatzen dugunean, jario harmoniko batez hitz egiten ari gara: eremu baten barruan mugimenduak baimentzen ditue-na, erraztasun eta arintasunezko sentsazioak dakartzana, egoera batean era bizi batez presente dagoena. Kontzentrazioa, ordea, guretzat ahale-gina, lana, borroka, gogortasuna eta bizitzaren mugimendua hormat-zeko saio bat da.

Hitzek ezin dute dena azaldu. Horregatik, hobe duzu uneotan ariketa bati heldu, arretaren eta kontzentrazioaren artekoa zeure baitan bizitzeko eta kontzeptu horien sena zeureganatzeko.

Saia zaitetz, lehendabizi, kontzentrazioa bizitzen. Aukera ezazu, al-dez aurretik, gelan dagoen objekturen bat behatzeko. Orain, jar zaitetz hari begira, begirik kendu gabe, denbora luze batez (bost minutuz edo). Gogoraz iezaiozu sarritan zeure buruari egin beharrekoa: “*Objektu horri behatu behar diot eta ez besteri*”. Alde egin duzula nabaritzean, moztu segituan bide hori eta itzul zaitetz egin beharrekora. Gozatu al duzu? Lasai egon al zara? Egitekoaz aldatzeko beharra nabaritu al duzu maiz? Arretak alde egin dizu askotan? Horixe duzu kontzentrazioa.

Har ezazu atsedentxo bat hurrengo zatiari heldu baino lehen. Bi-garren zati honetan, objektu berari behatuko diozu, baina beste jarrera batean. Orain, egitekoa objektu horri behatzea da, baina ez zaude hori besterik ez ikustera beharturik. Beraz, malgu joka dezakezu. Beste

objektu bati erreparatzen diozunean, ez da ezer gertatzen. Nahi duzunean, itzuli zaitez lehenengo egitekora, baina lasai eta presarik gabe. Utzazu zure behaldia jakin-minak gida dezan eta ez buruko agindu batek. Ez ezazu zeure gogoan behin eta berriro errepika zein den egin beharrekoa. Aski duzu hasieran behin gogoratzearekin. Ongi ulertu baduzu, ekin iezaiozu ariketari bost minutuz. Lasai egon al zara? Nekatuta al zara? Zertan izan dira zure sentsazioak ezberdinak? Horrelako usaina dario arretari.

Egin dezagun beste aurrerapauso bat. Egia da, orain arteko ariketak kanpoko aldeaz jabetzekoak izan dira. Baina gauza bera egin genezake, eta egingo dugu, barneko aldeaz jabetzeko. Barneko aldean murgiltzeko errazena begiak ixtea izan ohi da. Hala eginda, barneko aldean topatzen duguna da gogoeten joan-etorria, kutsu emozionala duten hainbat aldarte, bai eta gorputz-ataleki buruzko zenbait sentsazio ere. Konturatu egiten naiz, hauteman egiten dut honetaz eta hartaz gogoetan ari naizela. Pozik, triste edo beste halako aldarte batean nagoela jabetzen naiz. Era berean, neure sentsazio fisiko batzuen jabe ere banaiz: han nago minez, halako hezur-giltzaren mugimendua atsegina da, taupadak han-hemenka nabaritzen ditut... Hitz gutxietan bildurik: gogoetek, zirrarek eta sentsazio fisikoek osatzen dute nagusiki gure barneko zelaia.

Egizu orain ariketa sorta hau, barneko aldearen hautematea lantzeko:

- 1) Begiak itxita, jar ezazu arreta sentsazio fisikoetan (arnasketan, taupadetan, tenketan, minetan, mugimenduetan...). Har ezazu tarte bat arreta fokalizatua erabiltzeko, eta, gero, pasa zaitez arreta orokorrera.
- 2) Aurreko ariketa bera, baina arreta uneotako aldartearen jarririk.
- 3) Aurreko ariketa bera, arreta gogoetan jarririk.
- 4) Aurreko bera, arreta barneko eremu osoan jarririk.

Ibilbide luzea egin dugu arretaren zelaian barrena. Komeniko litzateke, bukatzeko, ideia nagusia birgogoratzea. Izan ere, arreta orokorraren bidez, eremu oso bat hautematen dugu. Baina ez dago ez gel-dirik, ez jelaturik, ez finkorik arreta. Aitzitik, mugitu egiten da eta, hortaz, eremu horretan gertatzen diren mugimenduei antzematen diegu. Antzemateak ez du esan nahi haien atzetik joango garenik, gainera-ko guztiez ahazturik. Antzemateak esan nahi du zerbaitetaz jabetzea, baina ez ezinbestean hori gogoetagai bihurtzea. Arreta orokorrean, hautematea lanbrotsua da, ez da fokalizatua, zehatza eta argia. Estimulu berriak gogoan hartu arren, ez gataizkie jarraitzen, ez gaituzte

ateratzen hautemate orokorretik. Arreta orokorraz baliaturik, ez ginateke, zezenak egiten duen bezala, zapi gorriaren atzetik joango, nahiz eta ikusiko genukeen.

Aldarte

Ongizatea

Gogoetak bezala, aldarteak ere mugitu egiten dira etengabe. Mugimendu horren morroi hutsa izan ordez, bada gure esku zerbait egin daitekeena. Nolabaiteko kontrola har dezakegu aldarteetan joan-etorrian. Gakoa honetan datza: aldarteek hartzen dituzten era fisikoak ezagutu-ta, aldarteetan aldaketan nahita laguntzea.

Aurpegia da oso erreferentzia fisiko ona. Aldarte gehienek badute isla aurpegieran. Begiek, begitarteak, kopetak, ahoak, masailezurak, horiek guztiak forma bereziak hartzen dituzte aldarte bakoitzeko. Hori zirrara-hizkuntzaren zatia da. Lagunari antzematen diogun aurpegi mota zein den, badakigu honelako edo halako aldarteetan dagoela. Hortaz, aldarteek berekin dakartzate hainbat adierazpide fisiko edo gorputzezko. Baina, kontrako aldera ere, adierazpide fisiko jakin batzuk harturik, hainbat aldarte sor daitezke gure baitan.

Egin dezagun ariketa bat aurrerago egin baino lehen, horrela errazago ulertuko baitugu esaten ari garen guztia.

Eser zaitetz eroso. Begiak itxita dituzu. Har itzazu bizpahiru arnasaldi sakon. Orain, has gaitetzke. Eramazu arreta une honetan duzun aldartera: *“Nola sentitzen naiz orain?”* Aldarteak atseginak, desatseginak edo tartekoak izan daitezke. Hori berdin da. Zernahi den ere, onar ezazu. Aldarteak identifikatuta, egon zaitetz pixka batean berarekin, egon hutsean, ezer aldatu nahi izan gabe, edota gogoetan murgildu gabe. Orain, beha ezazu barneko aldetik nolako aurpegia duzun jarria hala sentitzen zarenean: *“Nola egiten dut fisikoki aldarte honetan nagoe-nean? Nola jartzen dut ahoa? Nola ipintzen dut begitartea? Zeintzuk dira ezaugarri fisikorik nabarmenenak?”* Egon zaitetz pixka batean hortxe. Ongi da, honaino lehenengo zatia.

Bigarrenera pasatuko gara. Irudika ezazu orain “egonezina” aldarte eta, batez ere, egitzazu aurpegian behar dituzun aldaketa guztiak, egonezin-aurpegia jarri arte. Egon zaitetz aurpegiera horrekin minutu

batez edo. Utzazu sentrazioa aurpegitik gorputz osora zabal dadin. Bukatzeko, identifika itzazu egonezineko aldartea sorrarazten dizuten keinu fisikoak. Har ezazu atsedean, aldarate neutro batera pasatuz eta arnasaldi sakonak egin.

Hirugarren zatira pasatuko zara orain. Irudika ezazu ongizateko aldartea eta jar ezazu hari dagokion aurpegiera. Zaude denboraldi luzetxo batez egoera horretan eta emaiouzu baimena zeure buruari sentrazioa gorputz osoan zehar barreia dadin. Galde iezaiozu gero zeure buruari: *“Nola egiten dut fisikoki ongizateko aldartea sentitzeke?”*

Behin gako fisikoei antzemanda, bai ongizatea bai egonezina sorrarazteko, batetik bestera ibil zaitezke dantzan, halako gakoak erabiliz. Har ezazu egoera bakoitzean behar duzun denbora guztia, aldartea benetan sentitu arte. Bukatzeko, itzul zaitez aldarate neutro batera eta, arnasaldi sakon pare bat egin ondoren, zabal itzazu begiak.

Ariketa xume hori egin ondoren, kontura zintezke aldarateak nahita sorraraztea erraz samarra izan daitekeela. Aurpegiaren gako fisikoak erabiltzea baino ez da. Borondatea ez da nahikoa. Gorputza hartu behar da tresnatzat. Ez da zaila, behinik behin, aldarateak epe laburrean sorraraztea. Beste kontu bat da aldarate horiei luzaz eustea.

Batzuetan, agindu kontzientearen eta inkontzientearen artean halako borrokaldi bat gerta daiteke. Agian, nahita eta jabetuki nahi izan dugu ongizateko aldartea geure baitan sorrarazi, baina geure gorputzean halako erresistentzia bat nabaritzen dugu: *“Ez du ongi sentitu nahi, gaizki dago eta hala jarraitu nahi du”*. Halakoetan, aurpegi egokia jarri dugun arren, sentrazioa ez zaio gorputz osoari zabaltzen. Normalean, lepoaldean nabaritzen dugu blokeoa, gorputzerako bidea moztuko edo itxiko lukeen ate bat bailitza. Halakoetan, patxadaz jokatu behar da. Lehendabizi, lokera non den antzeman behar da. Gero, atsegintasunez hartu behar dugu geure burua, inoiz ez haserretuz, behartuz edo indarka jardunez. Agian, honako hau esan diezaiokegu geure buruari: *“Ongi da. Ohartu naiz gaizki zaudela eta zeure horretan egon nahi duzula. Ez dut hori aldatzeko asmorik. Saiakera bat besterik ez naiz egiten ari. Une bat da. Gero, nahi baduzu, itzuliko zara lehenengo egoerara.”* Horrelako trataera (harrera) batek zabal lezake atea.

Aldarateak nahita sortzeko eginahal honetan, irudikapenak erabiltze ere baliagarria izan daiteke. Hala, ongizatea edo egonezina gogorarazten dizkiguten egoerak, bizipenak, pertsonak eta abar gogoan hartzean esna dezakegu haiei lotutako kutsu emozionala. Irudika dezaket, esaterako, eguzkitan etzanda nagoela, bazkari eder baten ostean

naizela, edo beste zernahi. Norik bere irudiak bilatu beharko lituzke, bide horrek aurrera egingo badu.

Hala ere, guk zantzu fisikoak erabiltzea lehenesten dugu, keinu fisikoek oinarri objektiboago eta eusterrazagoa eskaintzen dutela iruditzen baitzaigu. Irudikapenak, berriz, tresna osagarritzat erabiltzen ditugu.

Muina laburbildurik

Lurra bizitzeko, geure barnean hiru sentsazio nabaritu behar ditugu:

- Atsedeen-sentsazioa
- Lasaitasun-sentsazioa
- Ongizate-sentsazioa

Gorputzean zama sentitzearen ondorioz sortzen da atsedeen-sentsazioa.

Gogamenean, arreta orokorrean aritzearen ondorioz sortzen da lasaitasun-sentsazioa.

Aldarte jakin bati dagokion aurpegierari eta gorpuzkerari lotzearen ondorioz sortzen da ongizate-sentsazioa.

Ariketak ingurune babestuetan

Irakurleak ezagutu ditu honezkero lurra bizitzeko sentitu beharreko hiru sentsazio nagusiak. Bidenabar, horiek lantzeko ariketa batzuk egiteko aukera ere izan du.

Orain, hiru sentsazioak bat eginik, bestelako ekinbideetan aplikatzeko garaia iritsi da. Ariketok, finean, aitzakiak dira, testuinguru ezberdinak dira. Baina, etekina aterako bazaie, haietako bakoitzean ariketagileak batera sentitu behar ditu atsedena, lasaitasuna eta ongizatea. Sentsazio horiek sentitzean datza, hain zuzen ere, ariketen kalitateak. Zer egiten den, aitzakia da; nola egiten den, funtsezkoa da.

Beharbada, ariketa batzuen egiturak hiru alderdietako bat edo beste gehiago lantzerantz eramanez gaitzake. Hala eta guztiz ere, hiru sentsazioek presente egon behar dute ariketa osoan zehar.

Geroxeago ikusiko dugu lurra nola landu testuinguru errealean. Hasteko, ingurune babestuak proposatzen ditugu, horrelakoak oso probaleku onak izan baitaitezke. Jendaurrean jardutea du helburu

musikariak ere, baina, hori baino lehen, ordu ugari emango ditu bere bakardadean ariketak eginez, bide berriak urratuz, probak eginez, trebetasunak eskuratuz.

Zuetako batzuek ez duzue inongo arazorik izango bitzta errealean, giza harremanetan, lurraren hiru sentsazioak batera eta bat eginik sentitzeko. Bejondeizuela! Hala ere, ariketa hauek ingurune babestuetan egiteak lagun diezazueke berezko duzuen trebetasuna fintzen, garatzen eta aberasten.

Agian, zuk, irakurle, ez duzu aurrekoen zoriona. Kostatu egiten zaizu lurraren egoeran jartzea. Ez zaitetz kezka horregatik. Pazientziak jokatu beharko duzun arren, lurraren trebetasuna ikas daiteke. Oinarrizko hiru sentsazioetara nola iritsi ikasi duzu orain artean. Aurrerantzean, testuinguru babestuetan, ariketak egin beharko dituzu, harik eta trebetasun orokorra zeureganatzen duzun arteraino. Horretarako, ondoko aholku hauek aintzat hartzea gomendatzen dizugu:

1) Ariketak tenka batean egiten badituzu, zeure burua behartzen duzulako edota helburua kosta ahala kosta lortu nahi duzulako, orduan, nekez biziko dituzu atsedenezko eta erosotasunezko sentsazioak.

2) Gogoia ariketaz kanpoko beste kezka batzuetan murgildurik badaukazu, orduan, ez zaizu samurra izango lasaitasun-sentsazioa sentitzea. Zailtasun bera izango duzu beste muturreko egoera biziz gero, hots, arretari eusteko kontzentraziozko ahalegin handietan bazabiltza.

3) Ariketak oso serio eta kopetilun egiten badituzu, orduan, kostatu egingo zaizu ongizatezko sentsazioarekin bat egitea.

Horiek guztiak aholkuak dituzu, gure jardunbidean ikasitakoak. Hala ere, kontu jakina da kanpokoan oharpenek balio gutxi dutela nork bere larruan bizi ez dituen arteraino. Hortaz, ariketak egiteko garaia da, hots, zuk zeure ikaspenak eskuratzeko garaia.

Ariketen deskribapenarekin batera, zertarako egokiak izan daitezkeen ere azalduko dugu laburki. Ariketak ezagututa, zerorrek erabaki beharko zenuke zeintzuk egin eta zein ordenatan. Zeure ikasbidea diseinatu beharko zenuke. Hemen, ariketak ez dira sekuentzia jakin batean agertzen, bilduma gisa baizik. Zu ezagututa, zure indargune eta ahulguneak ezagututa, orduan diseina genezake zuretzako ariketa-sekuentzia bat. Baina, era askotako irakurleak zaretenez gero, ezin denontzat egokia eta zuzena den ariketa-sekuentziarik eskaini.

Besterik gabe, ariketen deskribapena egiteari lotuko gatzazkio. Bidaia on egin, irakurle!

Horman jarrita

Helburua

Ariketa honen bidez, gorputzeko atal ugari euskarri bezala erabili nahi dugu. Gorputz-atal guztiek ez dute sentiberatasun bera. Euskarri bezala erabiltzeko batzuekin fio garen bitartean, beste batzuekin uzkur jokatzeko dugu. Kalitate eta zona askotarikoak bizitzeko aukera emango digu ariketa honek. Lurraren tonuko eta hipotonuko egoerak bizitzeko dago pentsatua. Hala, euskarri-lana egiten duen gorputz-atala hipotonuko egoeran jartzeko den bitartean, beste gorputz-atalek tonuan diraute.

Azalpena

Zutik zaudela, hormatik metro erdira edo metro batera paratuko zara, eta horman jarriko duzu zama, gorputz-atalen bat euskarri hartuta. Gorputzaren jarrera halakoa da non lurrera ziplo eroriko baitzinateke baldin eta hormetako euskarria kenduko bazenu. Horregatik, hain zuzen ere, erabilitako gorputz-atala zein den, hormarekiko tartea laburxeagoa ala luzexeagoa izango da.

Hona hemen euskarri izateko gorputz-atalik erabilgarrien zerrenda:

1.- Atzeko jarrerak:

Burua eta goiko sorbalda batera (ikus 8. argazkia)

Behoko sorbalda

Behoko sorbalda eta ipurtezurra

Burua, beheko sorbalda eta ipurtezurra

Ipurtezurra (ikus 9. argazkia)

2.- Alboko jarrerak:

Eskua

Besaurrea

Burua eta besaurrea (ikus 10. argazkia)

Beso osoa

Aldaka (ikus 11. argazkia)

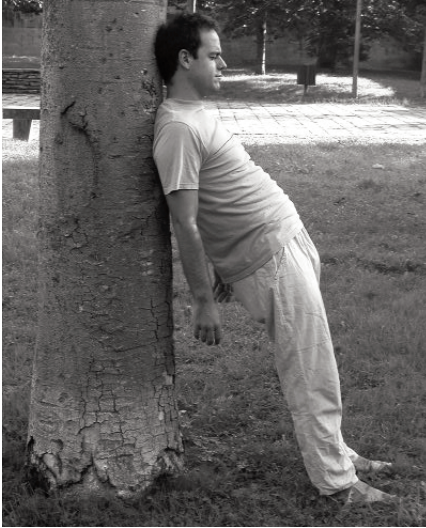
3.- Aurreko jarrerak:

Eskuak

Besaurreak

Aurpegia eta bularra

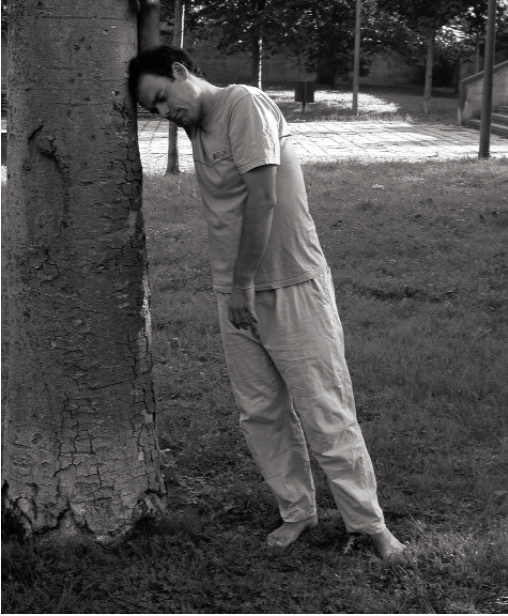
Aurpegia, bularra eta sabela (ikus 12. argazkia)
Sabela
Beheko sabela eta pubisa
Eskuak (ikus 13. argazkiak)



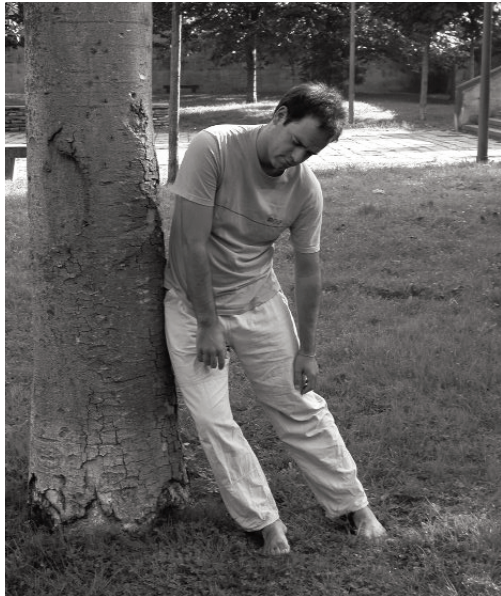
*8. argazkia:
Euskarria burua eta sorbaldan*



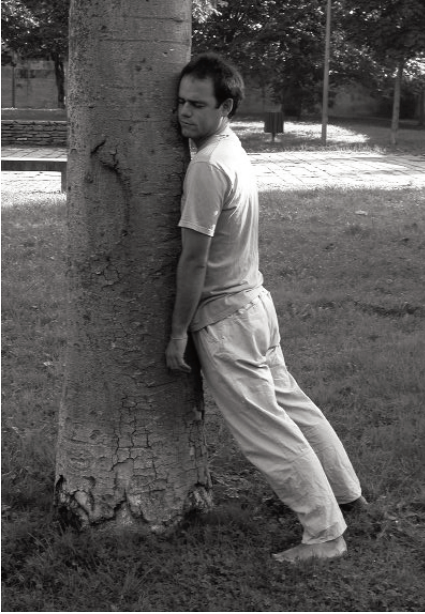
*9. argazkia:
Euskarria ipurtezurrán*



*10. argazkia: Euskarria
burua eta besaurrean*



*11. argazkia:
Euskarria aldakan*



*12. argazkia: Euskarria aurpegia,
bularra eta sabelean*



13. argazkia: Euskarria eskuetan

Behin euskarri bat horman jarriz gero, bila ezazu gorputzeko zama hartan bete-beteaz uzteko modua. Erosotasuna eta atsedena sentitzea duzu lehen helburua. Horretarako, euskarriaren inguruko giharrak zeharo laxatu behar dituzu (hipotonuko egoera), baina, jarrerari eusteko, gainerako giharrak tonuko egoeran eduki behar dituzu.

Zama euskarrien gainean eroso eta ongi jarrita dagoela sentitzen duzunean, emaitza baimena zeure buruari horretan luze egoteko (5 minutuz edo). Tarte horretan, egizu bat atsedenezko, lasaitasunezko eta ongizatezko sentazioekin.

Aukera ugari eman dizugu ariketa hau egiteko. Saio berean denak egitea ez da inondik inora beharrezkoa. Erabil ezazu burua. Joka zentzuz. Hona hemen balizko antolaketarako modu batzuk:

1.- Hilabeteko epean, egun bakoitzean gorputz-atal ezberdin bat egitea, bost edo hamar minutuz erabilita.

2.- Behin denak eginez gero, errazen eta zailen suertatu zaizkizunak identifikaturik, sail haietako bana lantzea.

3.- Saio bakoitzean atzeko, aurreko eta alboko sailtako jarrera bana aukeratzea.

Zeure gorputzarekin harremanetan jartzen ari zaren neurrian, zer komeni zaizun eta zer ez ikasi beharko duzu, poliki-poliki, eta gogora ezazu hori egitean, orenen gainetik, gozatu egin behar duzula.

Lagunak lagunari: jarri-etsian

Helburua

Lurraren trebetasuna giza harremanekin antza duten egoeretan bizitzea bilatzen dugu ariketa honen bidez. Orain, lagunak, hormaren edo lurraren ordez, lagunari utziko dio zama. Besteekin errotik fidatzeko gaitasuna da, finean, honen atzean dagoena. Hau guztia zama utzi behar duen lagunari dagokion eginbeharra da. Baina badu gehiago ariketa honek. Oso ariketa egokia da bigarren kideak zama eusten ikas dezan.

Lehenengo aldaera: zutik

Binaka egingo duzue ariketa hau. Bata zama-jartzaile eta bestea zama-eusle. Gero, alda daitezke egitekoak. Zama-jartzailea zutik dago,

eta, ariketa osoan, hanketan gutxieneko tonuari eutsi behar dio, lurrera eror ez dadin. Hortik aurrera, gainerako giharrak zeharo laxatu behar ditu, lagunak eskaintzen dion euskarrian zama utzita. Ikuspegi horretatik, ariketa hau eta aurrekoa (“horman jarrita” izenekoa) bat bera dira.

Zama-euslearen lana oso garrantzitsua da. Gorputz-jarrera sendo, eroso eta luze egotekoa bilatu behar du. Euskarria emateko, gorputz-atal askotarikoak erabiliko ditu. Guk honako hauek aholkatzen ditugu:

1) Eskuak

Horiek erabiltzean, derrigorrezkoa izango da besoak zuzen eta luze izatea, zeren, bestela, besoak tolestatur gero, indarra erabili behar-ko bailuke eta horrek nekea, ahalegina, sufrimendua eta antzekoak baitakartza berekin (ikus 16. argazkia), eta hori, egia esan, ez da inondik inora lurrari darion usaina. Ikus 14. eta 15. argazkiak egikera ego-kiari antzemateko. Zuk, nahi izanez gero, bestelako gorputz-jarrerak bila ditzakezu.



14. argazkia: Zamari eusten eskuez



15. argazkia: Zamari eusten eskuez



16. argazkia: DESEGOKIA! Indarraren erabilera zamari eusteko

2) Bularra

Karta-gazteluetan bezala, non kartek elkarri eusten baitiote zama bertsua elkarri emanez, hala egingo dugu guk ere hemen. Zama-jartzailerak hartzen duen inklinazioaren parekoa hartuko du zama-eusleak ere bularra eskaintzerakoan (17. eta 18. argazkiak). Ariketa honetan, kontu egin behar da gerrialdeak tonua gal ez dezan, batez ere gerrialdeak atzeraka egiten duenean, horrek mina ekar baitiezaioke zona horri. Ikus horrelako jarrera desegokia 19. argazkian.



17. argazkia: Zamari eusten bularrez



18. argazkia: Zamari eusten bularrez



19. argazkia: JARRERA DESEGOKIA! Gerrialdea zeharo behartuta

3) Bizkarra

Zama-eusleak bere euskarriak zaindu behar ditu, erosotasun handia izan dezan. Erosotasuna izango da beti gorputz-jarreraren neurria, egokitasunari dagokionez. 20. eta 21. argazkietan antzeman daiteke bizkarra nola erabili daitekeen



20. argazkia: Zamari eusten bizkarrez



21. argazkia: Zamari eusten bizkarrez

Ariketagileak berak erabaki dezala zein ordenatan egin ariketok, bere sentrazioei kasu eginez. Bestelako gorputz-jarrerak eta gorputz-atalak lantzeko gonbita ere egiten dugu. Betiere erosotasuna gogoan baduzu, ez duzu inoiz minik hartuko.

Ez izan presarik ariketa egiterakoan. Ez da akrobaziazko ariketa bat, hots, ea zenbat jarrera bitxi aurkitzen dituzuen. Ariketaren muina da lurraren sentrazioak (erosotasuna, lasaitasuna eta ongizatea) bizi-

tzeko aukerak ematea. Hortaz, zaudete gorputz-jarrera bakoitzean bost bat minutuz gutxienez. Gustura bazaudete, luza ezazue saioa.

Saio bakoitzean gorputz-jarrera bakar bat landu nahi baduzue, ongi da. Hala ere, saio berean jarrera bat baino gehiago hartu nahi badituzue, orduan, oso aukera polita duzue zamarekin jolasteko. Gorputz-jarrera batetik besterako pasabidean, zeure burua moldatu beharko duzu, gainean duzun lagunaren zama ahalik eta ahaleginik txikiena eginez mugitzeko, harik eta gorputz-jarrera berrian jarri arte. Horrelakoetan, beraz, zama-jartzaileak ez du ezer egiten, bere zama uztea ez bada. Lan aktibo guztia zama-eusleak egiten du, baina aktibotasun horrek ez du zerikusirik indarra erabiltzearekin, lurraren “tonuarekin” baizik, hots, gutxieneko ahalegin erraz, leun, mantso eta lasaia-rekin. Guk honako pasabide hauek aholkatzen ditugu:

1.- Zure eskuak lagunaren bizkarraldean izatetik lagunaren bularrean jartzearaino pasatzea.

2.- Azken gorputz-jarreratik lagunaren aurrealdea zure bizkarraldearen gainean jartzera pasatzea.

3.- Azken gorputz-jarreratik abiatuta, lagunaren bizkarraldea zurearen gainean jartzea.

4.- Eta egizu zuk, zeure seneari oinarrituta, hemendik aurrerakoa.

Bigarren aldaera: lurrean eserita

Zama-jartzaileak errazago har dezake, aldaera honen bidez, hipotonuko egoera, hemen ez baitio zutikako jarrerari eutsi behar. Atsedeen-sentsazioa, hortaz, are biziagoa izan dezake.

Horrez gain, ez dago irizpideetan alde handirik, aurreko aldaerarekin konparatuta. Ez dugu berriz esango han azalduakoa.

Argazkietan erakusten dugunez, bizkarrez (22. argazkia), eskuez (23. argazkia), hankaz (24. argazkia) eta bularrez (25. argazkia) balia daiteke zama-euslea bere egitekoa betetzeko.

Aurreko aldaera azaltzean esan bezala, jarrera batetik besterako pasabidea ere ariketa bihur daiteke, zamaren kudeaketaz trebatze aldera.



22. argazkia: Zamari eusten lurrean bizkarrez



23. argazkia: Zamari eusten lurrean eskuez



24. argazkia: Zamari eusten lurreean hankaz



25. argazkia: Zamari eusten lurreean bularrez

Lurrean etzanda

Helburua

Lurrean etzanda dugu hipotonua, hots, muturreko atsedena, bizi-tzeko gorputz-jarrera egokia. Orain aurkezten dugun ariketa sortan horretarako aukera eskaini nahi dugu.

Lehenengo aldaera: ahoz behera

Ahoz behera jarriko da ariketagilea. Gorputzeko atalez ataleko ibilbidea egingo du arretaz. Zama sentitu arte, ez da mugituko atal batetik bestera. Honako ibilbide hau egin liteke:

Burua

Aurpegia

Lepoa

Bularra

Sabela

Hankarte

Zangoak

Oinak

Bularra berriro

Besoak

Eskuak

Ondoren, gorputz osoko zama-sentsazio orokorrean murgilduko da. Arreta orokorraren jario leunak gogamenaren lasaitasuna ekar dezan itxarongo du. Azkenean, egoera horrek dakarren atsegintasunaz eta ongizateaz jabetzeari ekingo dio. Hamarren bat minutu emango diogu ariketa honi.

Puntu honetara helduta, lo geratzearren arriskua dago. Hori ez geratzeko, erne egon behar du ariketagileak. Mugimendu txiki eta leun batzuk egiteak lagun lezake gorputzeko tonuari pittin bat eusten. Lurra-
ren ikasbidea esna eta jabetuki egin behar da, trebetasun gisa bizitza errealean nahita erabiliko badugu.

Bigarren aldaera: kulunka

Lagun baten laguntza beharko duzu ariketa honetarako. Ariketagilea zeharka etzanda dago, lurrean zangoak luze-luze eginda dauzkala. Bere

ondoan, laguntzaile batek emeki kulunkatuko du batetik bestera. Oso garrantzitsua da mugimenduak mantso eta poliki egitea. Agian, sehaskan dagoen ume bat kulunkatzen ari dela irudika lezake laguntzaileak.

Kulunkan hasi baino lehen, lurra ukitzen duten gorputz-atalen berri jasoko du ariketagileak, bai eta haietan zama-sentsazioa nagusitzen utziko ere. Zama-sentsazioarekin bat eginda, kulunkan hasteko eskatuko dio laguntzaileari. Ariketagilearen arreta gorputzak lurra igurztean sorrarazten dizkion sentsazioetan egongo da. Arreta orokorra da, hau da, ez dago ez azterketarik, ez gogoetarik; hautemate hutsa baino ez da.

Hirugarren aldaera: trapu-panpina

Trapu-panpinek ezin dituzte beren gorputz-adarrak mugitu, ez giharrik ez pilarik ez dute-eta. Umeek mugitzen dizkiete adarrok beren partez. Zu, ariketagile, trapu-panpina izango zara. Ezingo dituzu gorputz-adarrak zeurez mugitu, laguntzaile baten beharra izango duzu horretarako.

Laguntzaileak besoak edo zangoak hartu eta oso-oso poliki mugituko dizkizu berak nahi duen norabide orotan. Ariketagileak zama laguntzailearen esku uztea du asmoa, baina baliteke hori ez lortzea eta, laguntzaileari utzi beharrean, mugimendua berak giharren bidez egitea. Halakoetan, ariketagileak gelditzeko eskatu behar dio laguntzaileari, harik eta zamaren sentsazioa berreskuratzen duen arte.

Ariketa honi esker, erraz samarrik lor dezakezu zamaren eta indarra-
ren arteko bereizketa egitea. Hipotonuko egoera galtzen duzun unean bertan horretaz jabetzeko eta egoera hori berreskuratzeke bidea ikas dezakezu bide batez.

Zama mugimenduan

Helburua

Bizitzaren une askotan, hipotonuko egoera da benetan behar duguna. Muturreko atsedena adierazten du horrek. Baina, beste une askotan, mugitu beharrean gaude, ezin zeharo geldirik egon. Horrelakoetan ere lurrak badu zeresana, mugimenduari patxada, zama, atsedena, erraztasuna eta sendotasuna eskaintzen baitizkio. Hala egitean, gor-

putza tonuko egoeratik hipertonuko egoeratik baino gertuago dago. Ekintzak tonuko egoeran burutzea da lurraren ekarria, eta, datozen ariketen bidez, hori lantzeko aukera izango dugu.

Lehenengo aldaera: jendarteko tunela

Jendez osaturiko bi lerro daude aurrez aurre kokatuak. Bi lerroen artean oso tarte txikia dago. Bi lerro horien hasieran kokatuko da ariketagilea. Bere zama atzera joaten utziko du, poliki-poliki. Ez du indarrrik inoiz erabili behar. Lerroetako jendearen hurbiltasunak ez du uzten ariketagilea lurrera erortzen, baina haien euskarria ez da gogorra, malgua eta elastikoa baizik. Hala, ariketagilea, zama hutsa uztearen ondorioz, lerroan aurrera bide egiten hasiko da. Presa soberan dago ariketa osoan. Gozamenaren eta ongizatearen sentsazioek etengabe behar dute izan, zamaren sentsazioarekin batera.

Nahi adina aldiz egin daiteke ibilbidea. Kideek, halaber, txandaka egin dezakete ariketa.

Bigarren aldaera: katamarka

Lau hankan jarriarik, zama bi eskuen eta bi belauen artean orekatuki banatuta dagoela antzemango duzu lehendabizi. Gero, gelan zehar katamarka hasiko zara. Poliki, presarik gabe, gozatuz. Tarteka, geldi zaitez, baieztatzeko ea zama benetan lurreraino jaisten duzun edota, aitzitik, beldurrez edo lotsaz jartzen duzun. Egin itzazu behar diren aldaketak jarraitu baino lehen.

Bete ezazu orain lurra gauzaki bigunez, hala nola koltxoiak, kuxinak, burukoak, eta gauzaki gogorrez, nola baitira egur puskak, liburuak eta antzekoak. Orain, katamarka zabiltzala, oztopo horiekin topo egitean, saihestu ordez, haien gainetik pasatuko zara.

Ariketa jendartean eginez gero, gauzakien ordez, jendea bera jarriko da lurrean etzanda, oztopo gisa. Zuk haien gainean ibili beharko duzu. Baldin eta zama konfiantzaz jarri eta poliki bazoaz, ez diozu inori minik egingo. Beldurrez edota zakar bazoaz, ordea, desatsegin suertatuko zaie lagunei zure jarduna. Hortaz, ariketa ongi egin daiteke baldin eta “lurraren” ezaugarriak zeureganatzen badituzu eta ez besterik.

Aukera ezazu orain lagun bat. Hura etzanda dago. Erabil itzazu bi eskuak haren gorputz osoan zehar ibiltzeko. Erne, gero, zama bi eskuen eta bi belauen artean orekatuki banatuta egon dadin.

Hirugarren aldaera: iraulka

Lurrean iraulka egin daitezkeen ariketak oso ugari dira, eta, berez, sorta bat osatzen dute. Aukera horretako batzuk aipatuko ditugu jarraian.

Lurrean etzanda, iraulka hasiko zara. Mugimendu horri ekiteko, giharrean bidez indar pixka bat egin beharko duzu, baina izan dadila ahalik eta txikiena. Mugimendurako behar diren giharrak baino ez erabili, ez egin alferrikako mugimendurik. Ikus 27. argazkian nola lepoan, hanketan eta besoetan tenka handia dagoen eta, hortaz, nola alferreko mugimendu edo tenkak diren egin behar duzunerako. 26. argazkian, berriz, ikusten da nola gorputza oro har erlaxatua dagoen eta gorputz-atalak zamatsu eta eroriak dauden. Har ezazu gogoan hori iraulka ibiltzean. Zure mugimenduek nagiak, mantsuak eta zamatsuak izan behar dute.



26. argazkia: Lurrean iraulka zamaz



27. argazkia: DESEGOKIA! Lurrean iraulka tenke handiz

Jendartean iraulka ibiltzea da beste modu bat. Jendea etzanda eta gelan zehar barreiatuta dago. Ariketagileak jendearekin topo egitean, haien gaintik pasatu beharko du iraulka. Mugimendua egin ahal izateko, oso erne egon behar da indar juxtua, neurtua eta zehatza egiteko, ez indar izpi bat gehiago. Behin mugimendua abiatuz gero, berez eta zamaren eraginez gerta dadin utzi behar da.

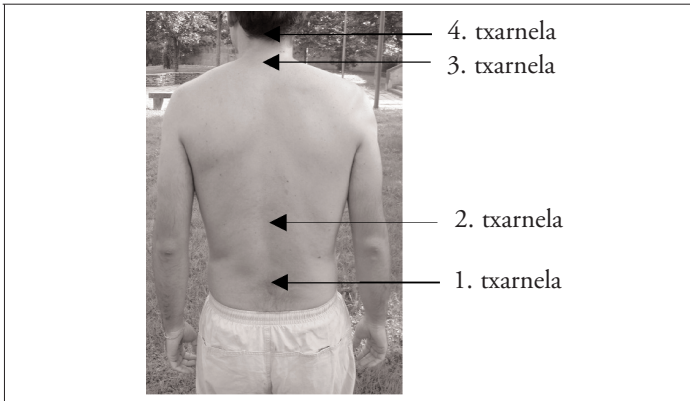
Sorta honetako azken ariketa banaka egin daiteke. Ariketa has-tean, ahoz gora dago etzanda ariketagilea. Indar pixka bat egingo du gorputz-atalen bat mugitzeko eta jarrera desorekaturen batean jar-tzeko. Puntu horretara iritsita, indar egiteari utziko dio, eta gorputza, zamaren eraginez, erori egingo da. Eroriko horren inertziak baliaturik, beste jarrera desorekaturaino iritsiko da ariketagilea. Berrito zamaren eragina, erorikoa eta beste jarrera desorekatua. Horrela, mugimendu bat beste batekin kateatuz arituko da ariketagilea gela osoan zehar hamar bat minutuz.

Laugarren aldaera: ibilerak

Lehendabizi, geldian, zamaren eta tonoareno nozioak landu behar ditugu berriro.

Zamari dagokionez, oin-zoletan nola sentitzen den miatuko du ariketagileak. Lehendabizi aurrera eta atzera kulunkatuko da, mugimendu txikiak eginez. Batean, zama behatzetan eta metatarsianoen burutan nabarituko da. Bestean zama orpoetan sentituko da. Horrela hamar bat aldiz. Bigarrenik, ezker-eskuin egingo du kulunka. Orain zama zolaren barrualdean eta kanpoaldean, hurrenez hurren, nabarituko da. Hamar aldiz, hau ere. Azkenik, arreta zola osoari emango zaio, zama orokorrean sentitzeko.

Tonoari dagokionez, bizkarrezurrari egingo zaio kasu. Bizkarrezurra grabitatearen lerroan ipintzea izango da helburua. Bertikaltasunean kokatzeko edo lerrotzeko lau puntu hartuko ditu gogoan ariketagileak (ikus 28. argazkian).



28. argazkia: Bizkarrezurreko txarnelak

Lehendabizi, pelbisa atzera-aurrera kulunkatuko du, harik eta ongi eta eroso kokatua sentitzen duen arte. Haren gainean lerrokatuko du hurrengo zatia, kontzientzia beheko sorbaldako puntura eramanez eta enborraldea hortik mugituz. Ongi kokatua sentitzen duenean, lepoaldeko puntura pasatuko da eta gorputza mugituko du, harik eta ahaleginik gabeko jarrera aurkitu arte. Azkenik, burua kokatuko du, buruak eta lepoak bat egiten duten puntutik abiatuz. Azken sentsazioa enborraren eta buruaren ahaleginik gabeko lerrokatze bat da.

Honezkero, bi sentsazioak batera sentitu behar dira. Beherantz doan eta oinetan nabaritzen den tenkarik gabeko lerdentasuna.

Aurreko sentsazioa galdu gabe, oinez hasiko da ariketagilea gelan zehar. Urrats bakoitzean lurrean sendo jarrita eta gorputzeko zama arin utsita sentituko du. Bost bat minutuz era horretan ibiltzea komeni da.

Gero, bost minutuko saioetan, beste nabardura batzuk erants daitezke, hala nola:

- 1) Hartzen ibilera imitatzea.
- 2) Zanpantzarren ibilera imitatzea.
- 3) 150 kiloko pertsona baten ibilera imitatzea.
- 4) Urrats bakoitzean jauzi bat egitea, matxinsaltoen antzera.

Gogoia oinetan

Helburua

Arreta orokorra lantzea da sail honetako ariketen helburu nagusia. Arreta foku bakarrean jarri beharrean, bi muturreko ertzetan jarri beharko da. Bi muturrek, behean eta goian, barruan eta kanpoan, oso eremu zabala eskainiko diote arretari.

Lehenengo aldaera: arreta erdibituta

Arreta osoa oinetara eramango du ariketagileak. Haien presentzia areagotzeko, agian, irudikapen bat egin daiteke. Irudika itzazu oinak burua balira bezala. Hortaz, gogamenaren kokalekua liriateke. Oinek ikusi, entzun eta gogoeta egingo balute bezala. Itxi itzazu begiak, oinen presentzia areagotzeko.

Ibil zaitetz gelan zehar, begiak oinetan dituzula. Bost bat minutuz.

Zabal itzazu begiak eta has zaitetz gelako objektuei begiratzen, baina, hori egiten duzun bitartean, ez duzu oinen kontzientzia galdu behar. Bestela esanda, arretaren erdia oinetan eta beste erdia ikusten dituzun objektuetan. Baina ez ezazu txandaka egin, hots, orain oinetan, gero objektuetan, bietan batera baizik, hots, objektuei begiratzen ari naizen une berean oinak sentitzen ari naizela.

Erdibitutako arreta mota honi helduz, objektuak hautemateetik pertsonak hautematera pasa zaitetzke, baldin eta ariketa talde batean egiten ari bazara.

Aukera ezazu bikotekide bat, harekin solasean jarduteko. Hitz egin eta entzun egingo duzue, baina, hori egiteaz batera, zure arretaren erdiak oinetan jarraitu behar du.

Bigarren aldaera: itsua

Ariketa hau bakarrik egin dezakezu, behin trebatuz gero. Baina, hasteko, hobe duzu laguntzaile batekin egin.

Ariketagileak itsuarena egingo du. Laguntzailea metro eta erdi aurrerago kokatuko da. Ezin dute elkarrekin hitz egin. Laguntzailea gelan zehar mugituko da, eta hotsen bat egingo du, hala nola urrats-hotsak, esku-hotsak edo antzekoak, itsuak zein bideri jarraitu behar dion hauteman dezan.

Komeni da ariketa hori luzaz egitea, hamabost minutuz gutxienez, zeren, normalean, ariketagileak ikusmenaren “galerara” ohitzeko tartea behar izaten baitu. Nahiz eta begiak itxita eduki, jende gehienak aurpegiko begiekin ikusiko balu bezala egiten du. Ariketageilea ez da ariketaz gozatzen hasiko harik eta, begiei bizkar emanik, oinetako “begiez” baliaturik ibiltzen hasten den arte.

Begiak zapi batez estaltzea komeni da, horrela begietako giharrak laxa baitaitezke.

Ariketageilea konfiantza irabaziz doan neurrian, laguntzaileak badauka erritmoa bizkortzea edo ibilbidea korapilatzea.

Ariketak bizitza errealean

Aldez aurretik lurraren gorputzaldia, gogamena eta aldartea lantzen eta eskuratzen ikasi duenak minutu pare bat –edo, agian, gutxiago– behar izaten du lurraren egoera bereganatzeko, bizitza errealean hala behar duenean.

Protokolo moduko bat da: lehendabizi, gorputza eroso jarritz, zaman eta euskarrian sendotasuna sentituz; bigarrenik, arreta orokortuz, hautemateko eremua zabalduz; azkenik, ongitasunaren aldartea sorraziz. Oso protokolo laburra da, minutu pare bat inguru baino behar ez duena. Komeni zaizu, ariketak ingurune babestuetan egin ondoren, bizitza errealean protokolo bizkor hori lantzea, horri esker benetako jardunetan nabarituko baitituzu lanaren emaitzak.

Une pila bat aurkituko duzu egunean lurraren jarrera pizteko:

- 1) Garraio publikoan zoazen bitartean.
- 2) Lagun batean zain zaudenean.
- 3) Lan edo ekintza bati ekin baino lehenago.
- 4) Loak hartu baino lehenago.
- 5) Etxera iritsi eta besaulkian esertzean.
- 6) Oinez zoazen bitartean.
- 7) Besteek hitz egiten duten bitartean.

Eguneroko bizitzan, une ugaritan erabili behar izaten dugu lurraren jarrera, hala nola:

- 1) Kezkek zeharo harrapatuta gauzkatenean.
- 2) Arazo bati atxikiak garelarik, gogoia hortik aldendu ezin dugunean.
- 3) Ekintza-zurrumbilo geldiezinan murgilduta gaudenean.
- 4) Egoera edo pertsona baten aurrean urduritzen garenean.
- 5) Laguna entzutean geure gogoan zarata eta zalaparta handia sentitzen dugunean.
- 6) Ekinbideetan esku hartzeko premia asegaitza nabaritzen dugunean.

Zerrenda luzea da. Dena den, adibideak baino ez dira. Nahi baduzu, egizu orain, ariketa gisa, zeure zerrenda, lurraren jarrera zein egoeratan erakutsi beharko zenukeen aipatuz.

Zerrenda luzea osatu baduzu, ez zaitez saia denei batera aurre egiten. Hobe duzu, hasteko, egoera gutxi batzuk hartu, eta izan daitezela errazak, gainera. Lehendabizi, zeure trebetasunean duzun konfiantza indartu behar duzu. Gero helduko diezu egoera korapilatsuei.

Aukera ezazu, halaber, egunean zeharreko unetxo batzuk zeinetan jardun baitezakezu lurraren jarrera zeureganatzen. Horiek guztiak eginez gero, lurraren trebetasuna tresna erabilgarri bihurtuko duzu zeure bakardaderako, zeure lanerako, zeure harremanetarako.

3. Metala: *betetasuna, argitasuna, baikortasuna*

Sarrera

Jon eskolaldirako egitasmoa finkatzen ari da. Helburu batzuk eta urraspideren bat zehaztu ditu.

Inexa bi ikasleren artean sortutako hika-mika argitzen ari da.

Agurtzane aisialdiko talde baten suspertzaila da. Egitasmoa hasi berria den honetan, bete beharreko arauak azaltzen ari zaie gazteei.

Xabi eztabaida-prozesu bat gidatzen ari da. Kideen arreta alderdi baikorretara eraman du lehendabizi, alderdi ezkorretara gero, eta alderdi neutroetara azkenik.

Eneko kontzeptu berri bat bilatzen ari da, berak atzemandako hainbat ezaugarri berezi biltzen dituen adierazteko.

Karmele Interneten sartu da, eta badaki zehatz-mehatz zeren bila dabilen; ez da batetik bestera noraezean galtzen.

Jon, Inexa, Agurtzane, gure lagun guztiak metalaren alderdiren bat azaltzen ari dira beren jokaeretan. Denetan, haien jokaera argia, zehatza, mugatua eta ongi definitua da. Marra moduko bat da, zeinak bi eremu garbiri bereizten dituen. “Ala” partikulak ongi adierazten du metalaren muina: “Argi dezagun kontua... Bai ala ez? Hemen ala hor? Zuk ala nik? Hau ala bestea? Honela ala horrela?”

Zientziak asko estimatzen du zehaztasunaren balioa. Eta hortik datorkio sailkatzeko eta definitzeko joera, kontzeptu berriak sortzeko beharra, era sistematiko eta metodikoan lan egiteko estiloa. Horren eragina nabaria da hezkuntza-sistema arautuetan.

Zehaztasunak ezagutzaren jarioari muga jakin batzuk jartzen dizkio. Ordenak eta arauak pertsona arteko eta gizarteko harremanak mugatzen dituzte, norabide batean edo bestean eramateko. Beraz, jarduera mugatzaileak daude zehaztasunaren eta ordenaren atzean. Mugak eta haiekiko harremanak (mugak jartzeko trebetasuna zein mugak onartzeko jarrera) dira metalaren gaiak.

Metalaren ezaugarria da organismo osoa, hots, gorputza, gogamena eta aldartea, jarduera mugatzaileetan aritzeko prestatzea. Batzuetan, egile moduan, mugak jartzen ditugula. Beste batzuetan, jasotzaile moduan, mugak onartzen ditugula.

Jarduera mugatzaileen eta metala hitzaren artekoa hobeto ulertzeko, agian, hainbat tresna har zenitzake gogoan, hala nola labana, bisturia, zerra, aizkora edo guraizeak. Horiek guztiak metalezkoak dira eta mozteko erabiltzen dira. Ebakitzea jarduera mugatzailea da, bakarra zena edo batuta zegoena zatitu eta bereiztu dugulako.

—Bisturia erabiliz, azala eta giharra bereizi ditu ebakuntza-egileak.

—Gazta ebakitzeko, labana erabili dugu, eta orain jango duguna eta beste baterako utziko duguna bereizi ditugu.

—Orri zuri batean marrazturik zegoena ebakitzeko hartu ditugu guraizeak. Nahi genuen forma gordeko dugu. Gainerako soberakinak,

agian, zakarrentzira botako ditugu. Balio digunaren eta ez digunaren arteko bereizketa egin dugu ebakidura horren bidez.

Badira beste bide batzuk ebakidurak eta urradurak egiteko, metalezko tresnak behar ez dituztenak. Normalean, ordea, metalezko tresnak hobesten ditugu, horrelako jardunetan haien ebakidura oso zehatza, argia eta zorrotza izaten baita.

Jarduera mugatzaileen egitekoa gune egonkor, argi, zehatz eta ziurrak sortzea da. Sistema itxiak sortzea, hitz batez. Sistema itxi batek bere ezaugarri bereizgarriak eraikitzen ditu izateko, eta horiek, gero, defenditu egin behar ditu, izaten jarraitzeko. Horiek galduz gero, izana desitxuratzen zaio eta izateari uzten dio.

Har ezazu gogoan adibide hau. Hezitzaile batek bere taldean giro berezia sortu nahi du, halakoa non sentimenduak adieraztea posiblea izan dadin. Gune ziurra sortu nahian, bi arau finkatu ditu: 1) edonork du sentimenduak adierazteko aukera, baina haiei buruzko hausnarketa, azalpenak eta kritikak baztertu egingo dituzte, eta 2) talde barruan adierazitako sentimenduak bertan geldituko dira, ez dira taldetik kanpo ikasleekin komentatuko. Bide onean zihoazen kontuak, harik eta horhemena hainbat zurrumurru entzuten hasi diren arte. Nonbait, hainbat kontu intimok taldeko muga gainditu dute, eta kanpokoen artean zabaltzen hasi dira. Bigarren araua urratua izan da. Egonezina nabari da, bereziki zuzenean afektatutakoen artean. Taldean hasieran zegoen giroa apurtzeko zorian dago orain. Esperientzia hankaz gora jar daiteke une batetik bestera. Egitasmoak iraungo badu, egoera argitu eta arauari gogor eutsi beharko dio hezitzaileak, bestela jai baitauka, prozesu osoa entropiako edo desordenako egoeran murgiltzeko arrisku bizian dago-eta. Arazoari garaiz eusten badio, baliteke egoera bere onera ekartzea. Baina, kontuari aurre egiteko adorerik bildu ez eta egoera luzatzen eta usteltzen utziz gero, oso zaila gertatuko da egoera iraultzea.

Euskaraz “izena duena da” dio esaera zaharrak. Hautemate multzo bati izena ematea jarduera mugatzailea da, eta, hari esker, izana eskuratzen du lehen ez zuenak. Komunikaziorako prest geratuko da. Oraino izenik eskuratu ez duten hautemate multzoek ez dute komunikaziorako izaterik lortzen, eta, ondorioz, galduak bezala, itxuratu gabeak dira.

Jarduera mugatzaileek kontzeptuak, teoriak, metodoak, ohiturak, kulturak, legeak, errituak eta antzekoak sorrarazten dituzte. Bizitzari ordena, koherentzia eta logikotasuna ematen dizkiote. Gizakioi argitasuna, kontrolaren eta ziurtasunaren sentsazioak ematen dizkigute.

Bizitza edo prozesuak mugatzeko joera aseegin bihurtzen denean edota kontrol-nahia neurritz kanpo dabilenean, orduan, biziguneak itogarri eta bizigaitz bihurtzen dira, estu eta larri sentitzen gara, arnasa falta zaigu. Beste muturra ere ez da askoz samurragoa. Halakoetan, hots, mugak jartzeko joerarik ez dagoenean, biziguneak ez dira behar bezala ixten, ez dute behar adinako identitaterik eskuratzen, ez eta koherentziarik eta ordenarik sorrarazten ere. Hor diren pertsonak noraezean eta galduak sentitzen dira, hor ez baita erraza ziurtasuna sentitzea.

Sistema itxi eta mugatuak eraikitzeak abantaila ikaragarria du, zeren, behin finkatuz gero, ez baitugu apenas indarririk xahutu behar behin eta berriro arazoei irtenbide egokiak bilatzeko. Gure organismoak energia eta denbora aurrezten ditu horrela, eta beste kontu batzuei ekiteko aske sentitzen da. Baina, aldi berean, sistema itxiek sortzen duten ziurtasuna eta koherentzia harrokeria eta konformismo bihur daitezke erraz samar, baldin eta mugimenduaren aurrean nahiko malgu agertzen ez badira. Jarduera mugatzaileek behar duten botika honako da: jarduera mugatzaileak berak ere mugatuak direla eta, hortaz, aldakor eta historikoak direla konturatzea.

Muga kontzeptuaren barneko mugimendua zurruntasunaren (zorroztasunaren) eta malgutasunaren artean dabil. Zurruntasunak eremu baten izaerari eusteko, eremua ez desitxuratzeko balio du. Malgutasunak, berriz, bizitzaren etengabeko mugimenduari tarte ematea du egitekoa.

Muga-jartzaileak, bizitzaren gorabeherekin bat eginda dagoenean, badaki eremu bizigarriak eraikitzen, badaki prozesuak noiz utzi eta noiz moztu (mugatu) behar dituen. Muga-jasotzaileak, era berean, badaki mugen barruan bere burua nolabait zabaltzeko aukerak bilatzen, eta hortik datorkio mugak gogoz onartzeko joera. Muga-jartzailearen zein hartzailearen ikuspegitik, zurruntasuna eta malgutasuna, biak behar dira sentitu, metalaren kalitate orekatua bizitzeko.

Metala orekan dagoenean, honako galdera hauek egiten dizkio muga-jartzaileak bere buruari:

—*Zein da eman dezakedan tarte aske eta malgua kontrola gal ez dezadan, eremua desitxura ez dadin?*

—*Zein salbuespen onar daitezke arau baten aplikatzean, prozesuaren muina kaltetua gerta ez dadin?*

Mugak onartu beharrean dagoenak, ordea, honako hauek egin litzake:

—*Muga hauen barruan neure burua zabaltzeko tarterik ba al dut?*

—*Zer-nolako malgutasuna dute arau hauek, kasu bereziak gogoan hartzeko?*

Hortaz, jarduera mugatzaileei aurre egiteko organismoaren jarrera berezi bat dugu metala. Zein da jarrera hori? Nola deskriba dezakegu? Zeintzuk dira halakorako urraspideak? Irudika dezakezu lanegun bat, goizaldean sartu berritan, mahai gainean paper mordo bat, bata bestearen gainean eta mordoiloan. Egin beharrekoak ere ugari eta poto-loak. Nondik hasi? Zeini eman lehentasuna? Nola jarri ordena nahaste-borraste horretan?

Egitekoaren aurrean aulkian eroria eta hondoa jota gelditzen bazara, nola eutsiko diozu horri? Aurrera egitekotan, seguru asko, errazagoa gertatuko litzaizuke baldin eta gorputza lerdan eta zutitua jarriko bazenu, burua eta lepoaldea bereziki. Bestalde, arnasa sakon hartzeak eta hauspoa betetzeak lanari heltzeko gogotsuago sentiaraziko zintuzke. Aldarteari eragiteko ere, zer edo zer egin beharko duzu zeure burua auzatzeko. Agian, zeure buruari animo-hitzak emango dizkiozu: “*Tira, aizu! Egingo dut, bada...!*” Gogamenari dagokionez, arreta zuzentzeko teknika batzuk erabiltzea oso lagungarria izan daiteke; adibidez, egitekoen zerrenda bat idaztea, garrantziaren arabera sailkatua. Gorputza, aldartea eta gogamena ildo hartara bideratuz gero, litekeena da zeure baitan desordena ordenatzeko indarra aurki zenezakeela.

Adibide xume horretatik, metalaren jarrerara garamatzaten helbideak edo gakoak atera daitezke. Guk hirutan bildu ditugu:

1) Gorputz jarrerari dagokionez, enborraldea lerdan eta bularraldea puztuta.

2) Aldartea baikorra da.

3) Gogamenak zehatz eta argi zuzentzen du arreta.

Hiru gako horiek behin eta berriro agertuko dira hurrengo lerroetan, horiek baitira, finean, metalaren jarrera ikasteko lanabes nagusiak. Zehaztasunak eta ariketak hemendik aurrera aurkituko dituzu.

Gorputza

Bolumena sentitzea

Gero eta maizago ikusten dira herriko jaietan halako puzgarri erraldoiak haurren gozamenerako: gaztelu itxurakoak, era guztietako irristagarriak dituztenak eta antzekoak. Ikusi al dituzue inoiz puzten?

Hustuta daudenean, hor daude lurrean, tolestuak eta formarik gabeak. Airea sartzen hasten denean, ordea, plaf!, halako dorrea agertzen da, geroxeago, plaf!, pailazo baten aurpegi irribarretsua, eta, horrela, haurren begirada harrituaren aurrean, halako forma erakargarria hartzen du lehen bilduta eta zimurtuta zegoen plastikozko multzo horrek. Plastikoak duen forma puztean, bolumena hartzean agertuko zaio. Lerdin eta lirain agertuko da orduan gure begi harrituaren aurrean.

Gu ere nolabaiteko puzgarriak gara. Biririk puztu eta hustu egiten dira. Bolumena ematen digute. Azala tenkatu, leundu eta bere formak ageri-agerian uzten ditu bolumena hartzeak. Arnasa hartzeari esker, gorputza berez lerdentzen da, goiko aldea batez ere, hots, bularra, lepoa eta burualdea.

Gure gorputzaren goiko aldea beteta eta puztuta sentitzen denean, errazagoa da desordenari, arazoei aurre egitea. Gogoan hartu, bestela, bizikleta baten gurpilak. Hustuta daudenean, errepidean aurkitzen dugun edozein zulo, harri edo eragozpen nabarmen nabaritzen dugu ipurtaldean. Mina eta egonezina eragiten dizkigute. Puztuta daudenean, berriz, eragozpenen eragin kaltegarriak leuntzen dituzte, beren malgutasunari esker.

Puztutako gurpilak bezala, gu ere, puztuta gaudenean, desordenari aurre egiteko jarrera egokian gaude.

Hortaz, arnasaldia izango da gure lehenengo helduleku fisikoa. Arnasketaren bidez, geure baitan, eta bereziki gorputzeko goiko aldean, areagotu nahi dugu betetasun-sentsazioa.

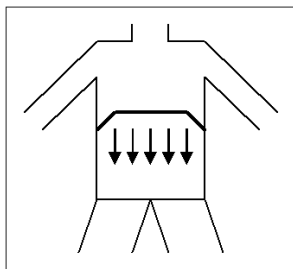
Anatomiaren azalpen batzuk eman beharko ditugu orain, irakurleak jakin dezan nola egin arnasketako ariketak. Gure azalpena estu lotuko zaio liburu honetako helburuari, zein baita hezkuntzako jardueretan dabilen jendearentzat erabilgarri izatea. Hortaz, anatomiako azalpen luze eta zehatzak saihestuko ditugu, ahal dugunean behintzat.

Birikak elastikoak dira, aire kopuruaren arabera haien tamaina aldatzen baita: puztean handiagoa, hustean txikiagoa. Baina ez daukate berez mugitzeko ahalmenik. Horretarako, giharrak behar dituzte. Giharren egitekoa bularralde zabaltzea da. Gorputzean ehun gehienak lotuak daudenez, bularralde zabaltzean biririk ere zabaltzen dira beren elastikotasunari esker. Orduan, birika barruko gasen (oxigenoaren, nitrogenoaren eta abarren) presioa txikiagoa da kanpoaldeko airen dagoena baino, eta, ondorioz, kanpoaldeko airea barrualdera sartzen da, nolabait esatearren, barruan “toki gehiago” edukita hobeto

dagoelako. Hori da, funtsean, arnasa hartzearen mekanismoa. Arnasa botatzearena kontrakoa izango litzateke.

Baina alderdi fisiologikoak alde batera utzita, jar diezaiegun arreta alderdi mekanikoei, horiek baitira guri benetan interesatzen zaizkigunak. Zehazki esanda, arnasketa egiteko erabiltzen ditugun giharrak hartu nahi ditugu gogoan.

Guretzat, giharrik funtsezkoena diafragma izeneko da. Arnasketa lasaian, hura besterik ez dugu behar arnasa egiteko. Diafragma giharra ezin dugu ikusi, ezta ukitu ere, barrukoa baita. Lokalizatzeko, irudika ezazu ohol horizontal bat, gorputzaren aurretik atzera eta ezkerretik eskuinera doana, gutxi gorabehera urdailaren gainetik eta biriken azpitik. Itxi itzazu begiak orain, eta irudika ezazu zona hori. Ohol horrek (diafragma) pistoi baten modura lan egiten du: behera eta gora. Arnasa hartzean, behera egiten du (zentimetro baten eta hamarren artean). Zenbat eta zentimetro gehiago jaitsi, orduan eta sakonagoa da arnasketa eta aire gehiago sartzen da biriketan. Behera egitean, urdaila, hesteak eta bestelako organoak zapaltzen ditu eta, ondorioz, leku beharrean izanik, mugitu egiten dira. Hori da, izan ere, ikusten dugun sabelaren mugimendua (atera-sartzea). Arnasa botatzean, diafragma gora itzultzen da berez, eta sabelaldeak barrura egiten du, orain beheko organoek toki gehiago baitaukate. Ikus 5. grafikoa.



5. grafikoa: Diafragmaren kokapena

Deskribatu berri dugun hori arnasketa naturala da, ohikoa, gehienetan egiten dena, gorputzak lasai dagoenean egiten duena. Arnasketa diafragmatikoa esaten zaio. Aurrerago egin baino lehenago, arnasketa mota hori ongi ezagutu behar duzu, horixe izango baita metalaren lanaketaren oinarria. Beraz, lot zakizkio ondoko ariketa honi.

Ariketa: arnasketa diaframatikoa.

1) Lokaliza ezazu, barneko sentsazioen bidez, diafragmaren zona.
2) Irudika ezazu diafragma beheara eta gora egiten duen diafragma bailitzan. Arnasa hartzean, diafragma beheara egiten du. Arnasa botatzean, diafragma berez itzultzen da gora. Egitzazu hamar arnasaldi. Arnasaldi bat airea hartzen eta botatzen den ziklo bat da.

3) Ohol hori zure nahierara jaisten da, nahikoa da zuk agindua ematea. Irudika ezazu 1etik 6ra bitartean doan eskala bat. Bat da diafragma pixka bat jaistea. Emaiozu agindua diafragmari 1 arte jaisteko eta egizu hori hiru arnasalditan. Emaiozu agindua gero 2ra arte jaisteko eta hirutan egingo dugu hori ere. Horrela jarraituko duzu, eskalaren koska guztiak zeharkatu arte.

4) Aurreko urratsa egitean jada zailtasunik ez baduzu, orduan, nahierara kontrola dezakezu diafragmaren mugimendua. Orain, bularraldean zehar aireak egiten dituen mugimenduetan jarriko duzu arreta. Egizu arnasketa motza (1 edo 2 koskarainokoa) eta sentitu bularraldeko zein zati mugitzen diren. Egizu gero arnasketa sakonxeagoa (3 edo 4 koskarainokoa) eta atzeman airearen mugimenduei. Buka ezazu ariketa arnasketa sakona eginez (5 edo 6 koskarainokoa).

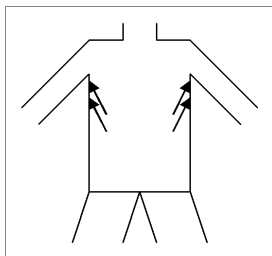
Ariketa horri esker, arnasketa diaframatikoa egiten ikasi duzu. Hori da metalaren gorputzaldia lantzeko behar duzun gauza bakarra. Betetasun-sentsazioa behar duzu, finean, bularraldean. Honezkero, jakin beharko zenuke betetasun hori lortzeko bidea arnasketa diaframatikoa egitea dela. Izan ere, diafragma zenbat eta gehiago jaitzi (5-6 koskaraino), orduan eta airez beteago sentitzen duzu paparraldea. Hasieran, litekeena da oso arnasketa sakon eta luzeak egin beharra bularraldeko betetze-sentsazioa argi nabaritzeko, baina, egia esan, praktika-kontua baino ez da. Ariketetan aurrera egin ahala, arnasketa motzagoaren bidez ere lor daiteke sentsazio bera, zeren, orduan, bularraldeko bideak zabalagoak eta ibiliagoak baitira.

Atal hau hementxe buka genezake, jada ikasi duzulako garrantzitsuena, hots, arnasketa diaframatikoa. Baina, ikasbidean gerta daitezkeen makurrak kontuan hartuta, batez ere ariketagilea bakarka dabileanean, komeni da hainbat ohar eta xehetasun egitea. Berezik, argitu nahi duguna da arnasketa diaframatikoarekin alderatuta zer diren saihetseko arnasketa eta paparraldekoa.

Saihetseko arnasketa diafragma ez baina “zerradun” izeneko giharrek egiten dute. Gihar horiek saihetsezurren kanpoaldean daude,

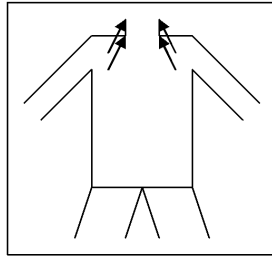
hala ezkerrean nola eskuinaldean (ikus 6. grafikoa). Saihetsetatik tira egiten dute kanpoaldera, bularra ezker-eskuin zabalduz. Askotan, mugimendu honekin batera, sudurraren inguruko giharrek xurgatu egiten dute airea, halako soinu nabari bat eginez. Arnasketa “atletikoa” ere esaten zaio. Hainbat gorpuz-hezitzailek edo kirol-entrenatzailek mota horretako arnasketa erakusten diete beren ikasleei.

Egizu ariketa labur bat arnasketa modu hori ezagutzeko eta arnasketa diafragmatikotik ongi bereizteko. Irudika ezazu, beraz, gihar zerradunaren kokapena eta, gero, egizu indar toki horretatik, sudurraren zurrupaketaren laguntzaz. Nahi baduzu, lagungarri izan daiteke soinetako ariketaren bat egiten ari zarela irudikatzea. Esaterako, zabal itzazu besoak arnasa hartzearekin batera eta, gero, bil itzazu arnasa botatzean.



6. grafikoa: Saihets arnasketa

Paparreko arnasketa paparrean eta lepoaldean dauden gihar batzuek egiten dute. Goraka, burualdera zabaltzen dute bularraldea. Us-tekabean ikarutzen gaituztenean egiten dugun arnasketa da. Halakoe-tan, normalean, ahotik hartzen dugu arnasa. Egizu hori oraintxe. Egin burua jiratzeko keinua eta irudika ezazu suge gorri bat ikusi duzula bertan. Egitzazu ikararen keinua eta hotsa: paparreko arnasketa egin duzu. Egoera berezietarako den arnasketa hori ohiko bihurtzen dute, hala ere, hainbatek. Jada ez dute ahoa erabiltzen, baina bai sudurra, airea xurgatzeko. Armadetako jarduera diziplinarioetan, soldaduei tente jartzeko eskatzen zaienean, paparraldea nabaritzeko eta besagaina atzartzeko eskatzen zaie. Jar zaitez zu ere orain jarrera horretan, eta egitzazu arnasaldi batzuk paparra zabalduz, lepoaldeko giharren bidez. Erabil ezazu sudurra airea xurgatzeko. Ikus 7. grafikoa.



7. grafikoa: Papar arnasketa

Organismoak metalaren jarrera bizi dezan, bularraldeak bolumentan hartzea, airez betetzea da gure helburua. Aipaturiko hiru arnasketa moduek hori lor dezaketen arren, kalitatea ez da bera. Guztietan, arnasketa diafragmatikoa da kalitaterik handienetakoa. Zergatik, ordea? Hona hemen hiru arrazoi:

1) Arnasketa diafragmatikoak beste biak baino gehiago zabaltzen du bularraldea, eta, ondorioz, gehiago betetzen ditu birrikak airez.

2) Arnasketa diafragmatikoak beste biak baino kostu energetiko gutxiago du. Diafragma, arnasketarako gihar espezifikoa denez gero, apenas nekatzen den bere egitekoa burutzean. Beste giharrak, berriz, arnasketarako erabil daitezkeen arren, ez dute hori beren egiteko zehatza. Ondorioz, askoz ere gehiago nekatzen dira, eta neke-sentsazioa organismo osoari zabaltzen diote.

3) Arnasketa diafragmatikoan, barruko mugimendu osoa eta indartsua sentitzen da. Beste bi arnasketen sentsazioa, ordea, oso bestelakoa da: mugimendua kanpokoa edo azalekoa sentitzen da.

Metalaren sentsazioa bizitzeko, hortaz, bularraldea airez (bizitzaz, presentziaz, kontzientziaz...) beteko dugu. Tresna arnasketa diafragmatikoa izango da, hark betetzen baitu, beste arnasketa motekin alderatuz, helburua hobekien, errazen eta osoen.

Bularraldeko betetasuna da, guretzat, metalaren gorputzaldia. Hala ere, mailak daude betetasunean. Horrela, arnasketa diafragmatikoaren ariketan, eskala bat ematen genuen, non diafragmaren uzurtzeko gaitasuna mailakatzen genuen, baina, aldi berean, airez betetzearen neurria ere mailakatzen ari ginen. Eskala hura ere honetara alda dezakegu:

1) Diafragmaren 1. eta 2. koska: oso aire gutxi bularraldean. Oraindik ez gara mugara iritsi. Betetasunik ez.

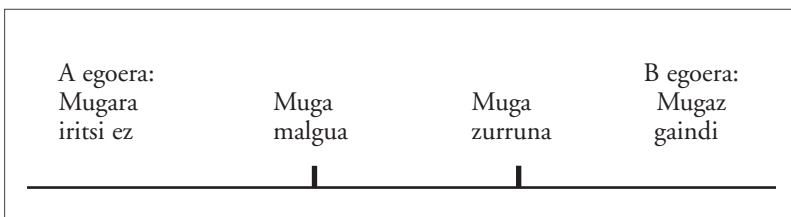
2) Diafragmaren 3. eta 4. koska: airea argi nabaritzen da bularrean. Muga malguaren eremuan gaude. Betetasun neurrikoa.

3) Diafragmaren 5. eta 6. koska: ezin aire gehiago bularrean kabitu. Eztandaren sentsazioa gertu dago. Muga zurrunean gaude. Ezin aurrerago joan. Betetasun erabatekoa.

Metalaren gakoa, haren barneko mugimendua, muga malguaren eta muga zurrunaren artean dabilena da edo, arnasketari aplikatuta, betetasun malguaren eta betetasun zurrunaren artekoa.

Muga zurruna kontzeptua erabiltzen dugunean, honako hau dugu gogoan: mugimenduaren hedatzea argi eta garbi mozten da, gaindiezinezko oztopoa jartzen diogu aurrean. “*Honaino eta kito, ezin aurrerago joan*”. Horrelakoetan, oztupoaren zurruntasuna, zorroztasuna eta erabakitasuna biziki sentitzen da larruan: “*Argi dago, ezin da gehiago*”. Mozteko, ebakitzeko eta aski dela esateko uneak dira. Haraino iritsi baino lehenago, ordea, guk muga malgua deitzen duguna aurkitzen dugu. Egoera horretan, muga zurrunaren gertutasuna igartzen da, baina oraindik badago mugimenduaren zabaltzea sentitzeko aukera. Hortaz, mugaren zurruntasunaren eta mugimenduaren jario malguaren sentsazioak batzen dira muga malguaren eremuan.

8. grafikoan, bi muga horiek sortzen duten eremua, hots, metalaren gunea, adierazi nahi izan dugu. Oso eremu zehatza da eta, gehienetan, laburra. Ezkerraldean, badugu egoera bat non mugimendua ez den igartzen eta, hortaz, ez dagoen ezer mugatu beharrik. Gure kasuan, ez dugu bularraldean airearen mugimendua nabaritzen. Beste muturrean, beste egoera bat dugu, non mugimendua muga zurrunaz gaindi eraman dugun edo pasatzen utzi dugun. Horrek, gehienetan, mina eta tenka sortzen du.



8. grafikoa: Metalaren eremua

Hala ere, metalaren gorputzaldia lantzen ari garela, muga malguaren eta zurrunaren arteko gunea interesatzen zaigu bereziki, hor bizi dezakegulako geure izaeraren zabaltze mugatua. Bestalde, mugara iristen ez den egoera eta hura gainditzen duena, biak ere interesgarriak dira, baina ez orain, metalaz ari garela. Geroxeago, izango dugu haie-taz hitz egiteko aukera; adibidez, uraren eta egurraren jarreraz hitz egitean.

Gogamena

Arreta zuzendua

Arreta zerbaitetan fokatua izan dezakegu –adibidez, kotxe bati begiratzean–, eta, hala eta guztiz ere, objektu horri zergatik eta zertarako begiratzen ari gatzaz jakin ez. Estimuluek, askotan, berez erakartzen gaituzte, eta haien magnetismoan dihardugu, inongo irizpide zehatz edo ezagunik gabe. Hori ez da arreta zuzendua. Horrelakoan, arretaren atzean, ideia zuzentzaile bat dago; ekintzen atzean, bada irizpide eta zentzu argi bat. Ekintzak zerbaitegatik eta zerbaite-tarako egiten dira. Metodoa dago, gainera: prozedurak urratsez urrats egiten dira, logika bati erantzunez. Laburbilduz, arreta zuzenduak:

- 1) Irizpide batek edo batzuek gidaturik burutzen du egitekoa, horrek jardunari argitasuna, zehaztasuna eta zentzua ematen dizkiolarik.
- 2) Urratsez urrats eta zatiz zati egiten du lan, horrek jardunari ordena eta neurria ematen dizkiolarik.

Bularraldea betetzea den gure ildo honetan, gogamenaren arreta zuzendua sartu behar dugu orain. Bi urratsetan egingo dugu. Lehenengoan laguntza fisikoaz baliatuko gara eta bigarrenean arretaren egiteko hutsa izango da.

Ariketa: airearen mugimendua zuzentzea hatz baten laguntzaz

Jar zaitetz ahalik eta erosoan ariketa egiteko. Lehenengo aldiz egitean, hobe etzanda jartzea; behin ikasiz gero, eserita egitea ere komeni da, bizitza errealetik gertuagoko jarrera baita.

Egizu arnasketa diafragmatikoa, aurreko atalean azaldu dugun bezala. Egitzazu lehendabizi lauzpabost arnasaldi motz (1. eta 2. koska-koak). Ondoren, beste lauzpabost arnasaldi tarteko (3. eta 4. koska-

koak). Jar ezazu hatz bat bularraldeko tokiren batean. Itxaron ezazu hatzaren azpian arnasketaren mugimendua sentitu arte. Behin hura sentituz gero, egizu hatzez gorako keinu bat, tira goraka poliki-poliki, eta utzazu airearen mugimendua keinu horren atzetik joan dadin osoki. Hori egitean, litekeena da arnasketak 5. eta 6. koskaraino egitea. Zure sentsazioa izango da airearen mugimendua bereziki hatza dagoen tokiraino zuzentzen dela eta haren mugimenduak seinalatzen duen norabidean zabaltzen dela.

Puntu batean lauzpabost arnasaldi egin ondoren, eramazu hatza beste toki batera eta egizu lan bera. Bila itzazu bost toki ezberdin hatza jartzeko.

Hatz-jartze horrek zuzendariaren egitekoa betetzen du. Gau iluneko itsasargi bihurtzen da. Burdin puskak bere baitara biltzen dituen iman ahaltsua. Airearen mugimendua, ordura arte orokor samarra zena, orain zehatza, argia eta zuzendua bilakatzen da. Hatzaren lekualdatzeak presentzia, bizitasuna eta airea daramazkie bularreko zona jakin batzuei, ilun zeuden tokiei argia eramanez. Hatzen egiteko bera da arreta zuzenduak egiten duena; hots, zona jakin bat seinalatzea eta zatiz zati ibiltzea.

Ariketa: airearen mugimendua zuzentzea arreta hutsez

Aurreko ariketan esandako eta egindako gehienak baliagarriak dira oraingoa egiteko. Alde nagusia da oraingoan ez duzula hatzik jarriko airearen mugimendua zuzentzeko, gogamena erabiliko baizik. Iru-dika ezazu bularreko zona jakin bat. Bil itzazu ahalik eta barruko sentsazio gehien zona hari buruzkoak. Airearen mugimendua hartaritzen ari dela nabaritzen duzunean, eutsiozu gorako keinuari gogamenaz baliaturik. Asmoari eustea aski da, ez da preziso inongo giharrik erabiltzea mugimendua egiteko.

Bisita itzazu bularraldeko hainbat toki ezberdin, bizitasuna edo nora zabalduz. Toki guztietara ez da erraztasun beraz iristen. Toki guztiak ez daude zabalik. Toki batzuek badituzte “isilpekoak”, gorde beharrekoak. Ez du ez hankarik ez bururik airea kosta ahala kosta hara eramateak. Jokaera zorrotz horren orde, hobe duzu pittin bat malgutu eta itxaron. Erabil ezazu metalaren jarrera orekatua, hain zuzen, metala bera lantzen ari zarenean ere. Metalaren jarrera orekatuak neurriaren sena bere-berea du: jokaera neurtua. Mugak jartzeko bezala, mugak eta oztopoak onartzeko ere badu joera: *“Ezin denean, ezin da”*.

Aldarte

Baikortasuna

Zirrara eta aldarten eremuan sartu garelarik, baikortasuna kontzeptua hautatu dugu metalaren ordezeko. Gustuko dugu aukera hori, baina, egia esan, onartu beharra dugu beste kontzeptu asko ere sar zitekeela hemen. Horietako batzuk bildurik, ondoko taula hau prestatu dugu:

<i>Gehiegizko metala</i>	Harropuzkeria, nagusikeria
<i>Neurriko metala</i>	Baikortasuna, harrotasuna, duintasuna, dotorezia
<i>Gutxienezko metala</i>	Ezkortasuna, etsipena

Aldarte horiek larrian bizitzeko, bularraldea hautatuko dugu berriz ere. Horixe izango da gure euskarri fisikorik handiena. Presta zaitez lehenengo ariketa egiteko.

Ariketa: aldartearen aldaketa

Irudika ezazu pertsona harropuz bat. Sar zaitez haren larrian, eta jar ezazu gorputza aldarte horri dagokiola. Has zaitez bularraldetik. Nola jarriko zenuke bularraldea? Ondoren, errepara iezaiozu lepoaldeari. Gero, nahi baduzu, aurpegia ere molda dezakezu aldartearen arabera. Beste laguntza bat da zeure buruari hainbat mezu ematea, hala nola: *“Nik daukat arrazoi osoa”, “Hemen egiten da nik nahi dudana”, “Ni bezalakorik ez dago”*. Zaude bost bat minutuz aldarte hori zeure larrian bizitzen. Pasa zaitez orain beste muturrera, hots, ezkor, etsitua eta deprimitua sentitzen denaren aldartera. Has zaitez bularraldea moldatzen horrelako gorputzaldia irudikatzen. Kontu egin lepoari eta bularraldeari ere. Oraingo mezuak bestelakoak izango dira, seguru asko: *“Ezin dut horrekin guztiarekin!”*, *“Ni ez naiz gauza horri heltzeko”*, *“Ez dut deus ere balio”*. Egon bost minutu gutxienez horrelako egoeran, harik eta zirrara benetan gorputzean zehar barreiatzen ari dela sentitu arte. Hau ez da antzerkia, itxura eta azaleko ariketa. Itxura hartzea bide bat besterik ez da aldarte batekin bat egiteko.

Azkenik, pasa tarteko aldarte batera. Orain, harro sentitzen zara. Zaren bezalakoa izanik, egiten dituzun gauzak eginik, baina, aldi berean,

zeure okerren eta mugen jabe ere bazara. Besteak adinakoa sentitzen zara, ez handiago, ez txikiago. Ez duzu inongo lotsarik zeure burua edonori erakusteko: “*Hemen nago, neure onekin eta neure okerrekin*”. Jarri zure ustez aldarte horri dagokion gorpuzkera eta bizi ezazu aldi hori ahalik eta sakonen. Kontu egiezu bereziki bularraldeari eta lepoaldeari eta haien barruko sentsazioei.

Ariketa honen bidez, gorpuzkeraren eta aldartearen artean dagoen lotura handia ikasi behar duzu, halako moldez non gorpuzkera tresna baliagarria bilaka dakizun aldarte jakin batzuk ekartzeko. Lurraren atalean aurpegiera erabiltzen genuen bezala, metalarenean bularraldea eta lepoaldea hartu ditugu gune nagusitzat.

Muina laburbildurik

Metalaren jarreraren sentsazio orokorrak hiru osagai ditu:

—Betetasun-sentsazioa.

—Argitasun-sentsazioa.

—Baikortasun-sentsazioa.

Gorputzean, arnasa hartzearen ondorioz sentitzen da betetasuna. Bereziki bularraldeko betetasuna dugu gogoan.

Gogamenak arreta zentzuz eta zatika zuzentzearen ondorioz sortzen da argitasun-sentsazioa.

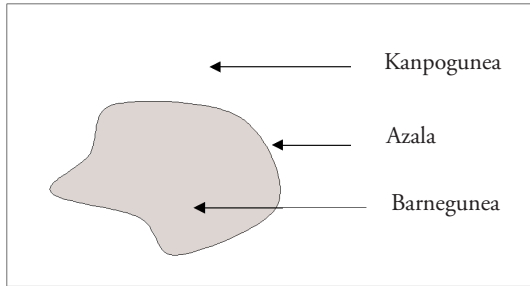
Bularra eta lepoaldea neurritz puztearen, lerdentzearen eta liraintzearen ondorioz sor daiteke baikortasun-sentsazioa.

Ariketak ingurune babestuetan

Lurraren ariketek geure izaera solidoa bizitzeko aukera ematen zizuten bezala, metalaren ariketen bidez izaera gaseosoa sentitu nahi izango dugu. Airearen bidez egingo dugu hori. Aire, gure barruan, biriketant, bularraldean senti dezakegu. Hori dugu, beraz, lehenengo heldulekua;hots, aireak gure bularraldeari ematen dion bolumena, barruan sorrarazten duen espazioa. Aire, halaber, geure inguruan dugu etengabe. Airez beteriko espazio batean murgildurik bizi gara. Inguruko airea jabetuki sentitzea izango da, hain zuzen ere, gure bigarren heldulekua.

Barruko eta kanpoko aireko espazioak bereiziz, larruazala dugu. Bereiziz eta lotuz aldi berean. Barruko airearen zabalteak azalaren muga aurkitzen du bere bidean. Azala leundu egiten da, zimurak desagertzen

zaizkio. Azalak, bidenabar, kanpoaldeko aireak etengabe egiten dion laztana jasotzen du, ukimenaren bidez. Larruazala izango da gure hiru-garren heldulekua ariketak diseinatzeko garaian. Ikus 9. grafikoa.



9. grafikoa: Azala, bereizgarri eta bateragarri

Laburbilduz:

- 1) Barruko espazioa bizitzea.
- 2) Kanpoko espazioa bizitzea.
- 3) Larruazala sentitzea.

Lurraren izaera solidoak sendotasuna ematen zigun bezala, metalaren izaera gaseosoak arintasuna sentiaraziko digu. Puxika betearen gisa; alegia, puxika puztua eta arina.

Edozein ariketa egiten dela ere, metala jarreraren hiru oinarriko osagaiek presente egon behar dute ariketagilearen gogoan, zeintzuk diren:

- 1) Airearen mugimendua bularraldean zabalduz sentitzea.
- 2) Arreta ariketaren funtsera eta ez beste inora zuzentzea.
- 3) Baikortasun-sentsazioa islatzea.

Ariketak, azken batean, hiru printzipio hauek barneratzeko eta hirurak bat egiteko aitzakia baino ez dira.

Puxika puztu

Helburua

Betetasun-sentsazioa bizitzea enborralde osoan. Neurriaren (mugaren) sena garatzea.

Azalpena

Eser zaitetz aulki batean edo lurrean. Utzazu enborraldea behe-
rka zeharo erortzen. Burua, bularra, sabela, dena makurtuta geldituko
zaizu (ikus 29. argazkia).



29. argazkia: Puxika hustuta

Ezkortasunezko aldar-tearena ere egin dezakezu, lagungarri gisa. Gogoeta ezkor batzuk egiteak lagun dezake horretan. Jarrera horretan hiru bat minutu egon ondoren, eramazu arreta sentsazio fisikoetara. Bereiz itzazu gorputzaren aurrealdeko sentsazioak (bildua, tinkotua, uzkurtua, mataza egina) eta bizkarraldekoak (luzatua, tenkatua). Azkenik, senti ezazu arnasketaren mugimendua. Normalean, mugimendu txikia antzemango duzu, jarrera horretan oso leku gutxi baitauka diafragmak bere lana egiteko. Ez zaitetz kezka horretaz. Utz itzazu gauzak bere horretan oraingoz. Behin sentsazio fisikoak oso argiak izanez gero, ariketaren zati nagusira pasatuko zara.

Hasteko, zimur-zimur eginda dagoen puxika bat zarela irudika dezakezu. Puxika poliki-poliki eta zatika betetzea da egitekoa. Jar

zaitetz, hortaz, zimumur-zimumur eginda eta eroria bezala. Diafragma erabiliz arnasa hartzea muga malguren bat aurkitzeraino luzatuko duzu, eta arnasaren mugimendua sabelaldeko zona tinkoturen batera zuzenduko duzu gogamenaz baliaturik. Zona hori betetzeko asmoari eutsi behar diozu luze. Betetze-sentsazioaz baliaturik, enborraldea lerdendu egingo duzu, baina ez gehiegi, ez gutxiegi, baizik eta betetze-sentsazioak ahalbidetzen duen neurrian eta ez besterik. Egitzazu behar adina arnasaldi zona betetzeko. Gero, pasa zaitetz tinkotua dagoen hurrengo zonara eta egizu berriz prozedura guztia, harik eta enborra eta burua zeharo tente jarri arte.

Tente jarrita, atsedenaldira labur bat har dezakegu, ariketa berriz egiten hasi baino lehen. Komeni da ariketa bizpahiru aldiz egitea.

Besoak zuzendari

Helburua

Betasun-sentsazioa bularraldean bizitzea. Neurriaren (mugaren) sena garatzea.

Azalpena

Kanpoaldean, besoen mugimendua ikusten da, baina, azken batean, arnasketaren barruko mugimendua da interesatzen zaiguna. Besoen mugimenduek bularraldean aireak egiten dituen mugimenduak adierazten dituzte. Besoen mugimenduak gogamenaren irudikapena dira, arretaren eta asmoaren bidez arnasketaren mugimenduak zuzentzen dituelarik. Hona hemen zein norabidetan barrena mugituko dituzun besoak:

- 1) Alboetara
- 2) Gora zeharka
- 3) Gora zuzen
- 4) Aurrera
- 5) Atzera
- 6) Aurrera-atzera

Arnasa hartzean besoen mugimenduak zabaltzen dira eta botatzean biltzen. Besoen mugimendua gelditu arte luzatzen da arnasa hartzea. Mugaren sena lantzea eskatzen du honek, zeren, besoen mugimenduak

mendua luzeegia izanez gero, arnasketaren erritmoa galtzeko eta itotzeko sentsazioa ekar baitezake. Era berean, baldin eta besoek oso mugimendu labur eta azkarrak egiten badituzte, arnasa sakon hartzeko betarik ez luke izango ariketagileak, eta betetasun-sentsazioa ere ez litzateke gertatuko. Kontu egin, beraz, besoen mugimenduen eta arnasketako mugimenduaren arteko uztarketa egitean mugaren eta neurriaren sena lantzen ari garela.

Egitzazu hiruzpalau arnasaldi norabide bakoitzean. Arnasa hartzean, zabal itzazu besoak. Arnasa botatzean, berriz, bil itzazu, jarrera neutroan utzi arte.

Animalien larruan

Helburua

Betetasun-sentsazioa bularraldean bizitzea. Neurriaren sena garatzea. Metalaren aldarreak garatzea.

Azalpena

“Besoak zuzendari” ariketaren tankerakoa da hau ere. Hortaz, han emandako argibide gehienek balio digute orain ere. Aldea, funtsean, aldarreak eremuan dago. Animalia batzuen irudikapena egitean, haien izaera, haien espiritua geuregana dezakegu. Guk, metala gogoan dugula, arranoa eta hegazterrena aukeratu ditugu.

Harrotasuna, dotorezia eta arintasuna darizkio arranoari eta haren hegaldariari. Arranoaren irudia erraizetan barneratuz gero, bat egin dezakegu harrotasun dotore eta arin horrekin. Zutik gaudela, besoak luze-luze eginda jarriko ditugu ezker-eskuin, haren hegalean pareko. Arnasa hartzeaz bat, gora altxatuko ditugu beso-hegalak, bularra neurriaz puztuz. Gero, geure burua erlaxatuko dugu, airean mugitzeko inongo ahaleginik egin behar izango ez bagenu bezala, beso-hegalak jaisten eta airea sudurretik edo ahotik lasai, berez eta ahaleginik gabe ateratzen den bitartean. Arnasaldi bakoitzeko, hegaldari bat egingo dugu, harik eta zerua zeharkatzeaz nekatzen garen arte.

Irudika al dezakezu zeinen dotore eta harro sentitzen den hegazterrena, bere isats koloredun ikusgarria ezker-eskuin hedatzen duenean? Sar al zaitezke hegazterrenaren larruan? Saia zaitez haren isatsaren

mugimenduak zeure besoekin egiten. Arnasa hartzeaz bat, zabal itzazu buru gainetik besoak ezker-eskuin, haien artean dagoen tartea isats koloreduna dela irudikatuz. Putz ezazu, aldi berean, paparraldea. Arnasak alde egitean, bil itzazu besoak, ezkuta ezazu isatsa. Isatsa zabaltzean, kontuan har zeure burua nahita besteen begipean jartzen ari zarela, zeure buruaz harro sentitzen baitzara. Ibili zabaldu-bilduan, harik eta harrotasuna harrokeria bihurtzeko bidean doala nabaritzen duzun arte, edota, are errazago, nekatzen zaren arte.

Eskuak bolumen-emaile

Helburua

Betasun-sentsazioa bizitzea bularraldean.

Azalpena

Ariketa honetan, ariketagilea eserita egongo da, eta laguntzaileak, eskuaz baliaturik, bolumenaren bizipena sentitzen lagunduko dio.

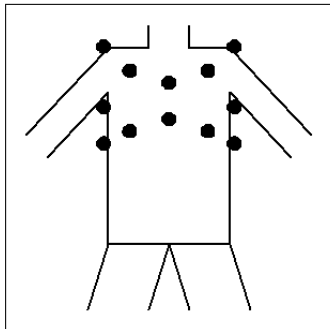


30. argazkia: Bolumen sentsazioa emateko eskuen kokapena

Laguntzaileak esku-ahurrak aurrez aurre jarriko ditu beti, 30. argazkian ikusten den bezala, ariketagilearen gorputzean pausatzen dituenean.

Ukitua oso leuna eta azalekoa da, ia-ia laztan modukoa. Ariketagileak laguntzailearen eskuak nabaritu behar ditu, baina ez haien zama. Laguntzaileak eskuak esandako moduan bularraldean jarri eta ariketagileak airez bete beharko du lekutxo hori hiruzpalau arnasalditan. Erne, gero, lehenengotik gune osoa bete nahi izateaz. Poliki-poliki joan behar da. Neurriaren sena erabili behar da. Muga malguak, tarteko mugak onartu behar dira, azkeneko muga zurrunera iritsi baino lehenago. Hori egitean, beste toki batera mugituko ditu eskuak laguntzaileak, ariketa berriz hasteko.

Eskuak hamabi toki ezberdinetan jartzea proposatzen dugu. 10. grafikoan ikus ditzakezu zeintzuk diren puntu horiek. Askotxo dira, seguru asko. Erabil ezazu zeure irizpidea, ebazteko ea toki guztiak ala baten batzuk bisitatuko dituzun.



10. grafikoak: *Eskuak jartzeko tokiak*

31. eta 32. argazkietan, halaber, puntu horietako batzuk aukeraturik, benetako argazkiak dituzu ikusgai.



31. argazkia : Bolumen sentsazioa ematen



32. argazkia: Bolumen sentsazioa ematen

Ez ohiko gorputz-jarrerak

Helburua

Estu hartzen gaituzten muga zurrunen aurrean gaudenean, egoera malgutzeko eta norberaren zabaltzea gertatzeko moduak aurkitzea. Beste hitz batzuetan esanda, muga estuetan garenean ere betetasuntsasazioa bizitzea.

Azalpena

Ariketa hau banaka ere egin zitekeen, baina errazagoa izan daiteke laguntzaile baten laguntzaz. Ariketa lurrean egingo dugu. Ariketagilea etzanda dago, eta, ahal dela, zeharo lasai eta gorputza zamatsu. Laguntzaileak gorputz-adarrak hartuko dizkio eta bururatzen zaion edozein jarreratan jarriko; zenbat eta ez ohikoagoa izan, orduan eta hobeto (Ikus 33. eta 34. argazkiak).



33. argazkia: Ez ohiko gorputz jarrerak hartzen



34. argazkia: Ez ohiko gorputz jarrerak hartzen

Laguntzaileak gorputz-adarrak mugituko dizkio ariketagileari. Ariketagileak ez du inongo ahaleginik edo indarririk egingo; aitzitik, bere burua eramaten utzi behar du. Baina, jakina, laguntzaileak poliki eta emeki mugitu behar ditu gorputz-adarrak, muga zurrunera noiz iristen diren antzemateko, urrutiegi ez eramateko eta, hala, minik ez sortzeko. Laguntzaileak aurrekoa egiteko adinako sentiberatasunik ez badu, orduan, ariketagileak berak esan diezaioke noiz gelditu.

Behin jarrera deseroso bat hartuz gero, ariketagileak muga zurrunen gertutasuna eta tenka nabaritu beharko lituzke. Ariketaren muina puntu horretatik aurrera hasiko litzateke. Izan ere, ariketagileak nolabaiteko erosotasuna aurkitu behar du mugako egoera horretan. Arnasketak izango da hori lortzeko modua. Bere arreta nagusia tenka nabaritzen duen zonetan ez, baina airearen gorabeheretan jarriko du. Aireak bularrean zabaltzen zaion ala ez, edo zabaltzeko aukera duen antzemango du lehendabizi. Baldin arnasketa “geldirik” dagoela ohartzen bada, orduan, hura zabaltzen eta, ahal duen neurrian, bularraldean hedatzen saiatuko da. Tenkaz gain edo tenkaz batera erosotasun-

sentsazioa agertzen denean erdietsiko da ariketaren helburua. Lauz-pabost arnasaldi egin eta gero erosotasunik aurkitu ez baduzu, behar-bada zurruneziak dira mugak eta zertxobait malgotu beharko dituzu. Egitzazu egin beharreko moldaketa guztiak. Hori hobe da egoera deseroso batean tema-tema eginda jardutea baino.

Kokoriko

Helburua

Dotoretasun-sentsazioa betetasun-sentsazioari batzea.

Azalpena

Kokoriko jartzea dugu abiapuntua. Lekuz aldatzen ibiliko gara, batetik bestera, gelan aurkitzen ditugun objektuetan eskuak jarritz. (Ikus 35. argazkia). Ariketa honen gakoa bularraldea zabalik eta lepoaldea lerdin edukitzean datza. Dotoretasunaren eta lerdentasunaren bila gabiltza. Bi zona horiek ixten edo trinkotzen direnean (Ikus 36. argazkia) ez da erraza gorputzean dotoretasuna sentitzea.



35. argazkia: Gelan zebar ibiltzen kokoriko



36. argazkia: DESEGOKIA! Jarrera tenkatu eta itxia.

Hortaz, bularraldea eta lepoaldea erakutsi nahian bezala –neurritz, ordea– ibiliko gara. Jarrera horri eustea ez da borondate hutsez eta giharren ahaleginez egingo, baizik eta arnasketak emaniko bolumenaz baliaturik. Hala, ariketa osoan zehar, geure arnasketarekin bat eginik egon behar dugu, airea bularraldean aske barreiatzen dela sentituz. Hori egin ezean, ariketak ez du eman diogun helburua beteko.

Astronauta

Helburua

Azala barruko espazioa eta kanpokoa batzen direneko gunetzat sentitzea. Azala muga bezala sentitzea.

Azalpena

Ariketa bi zatitan egingo dugu. Irudika ezazu, hasteko, espazioan hegan dabilen astronauta zarela. Grabitateak ez du zugar eraginik eta, hortaz, zure mugimenduak arinak eta leunak dira. Lehenengo zatian,

larruazala erabili behar duzu kanpoko espazioa nabaritzeko. Itxi itzazu begiak ariketan zehar, horrela ikusmenaren ordez azaleko ukimenaz baliatuko baitzara. Mugi itzazu orain besoak eta gorputza espazioan zehar, emeki, poliki, leun, arin. Oinak dira lurretik mugitzen ez diren bakarrak. Gogoan har astronautaren irudia. Hala zabiltzala, senti ezazu zeure larruan airearen ukitua. Jantzien ukitua larruan sentitzeak ere lagun dezake. Lagun dezakeen beste irudi bat da airea hutsik dagoen zerbait izan ordez “gelatina” modukoa dela. Hala, gorputzak, espazioan zehar mugitzean, gelatinaren erresistentzia bigunari aurre egin behar diola sentitu beharko zenuke. Segi horrela, arintasun-sentsazioaz blaitu arte.

Bigarren zatian, barruko espazioaren sentsazioa areagotu behar duzu. Orain, senti ezazu nola arnasa hartzean azaleraino iristen zaizun eta puzten zaren. Hainbat zonatan –adibidez, arnasketaren mugimendua sentitzen ez denetan–, puxikaren irudiaz balia zaitezke. Orain, larruazala topagune bihurturik daukazu; batetik, barneko zabaltzea haraino iristen da, hor du muga, eta, bestetik, kanpoko espazioaren berri ematen dizu. Senti itzazu bi sentsazio horiek, hots, barrukoa eta kanpukoa, mugimendu leunen dantzan diharduzun bitartean.

Gelatinaren irudikapenak lagun gaitzake berriro. Orain, kanpoko espazioa gelatinazkoa den bezala, gure barruko espazioa ere lehengai berekoa da. Arnasa hartzean, barruko gelatinak norabide guztietan mugitzen du kanpoko gelatina. Arnasa botatzean, berriz, alderantziz; hots, kanpoko espazioan den gelatinak barruraka bultzatzen du, norabide guztietatik bultzatu ere, espazioko gelatina.

Lehenengo aldaera

Aurreko ariketa, banaka egin beharrean, binaka egin daiteke, eta, orduan, dantzaren itxura hartzen du, hau da, astronauten dantza dirudi.

Hemen, bi “dantzariak” elkarrengandik oso gertu izango dira. Elkar ukitzen dute, baina kontaktua leuna eta azalekoa da, ez baitirudi elkar ukitzen dutenik. Nolabait esatearren, azalaren sentiberatasunak objektuaren berri ematen digu, fisikoki ukitu baino lehen. Objektua geure azalean sentitzea, nahiz eta oraindik ukitu ez, aski da ariketa honetan. Bi “dantzariak” begiak itxita dauzkate, eta, gorputz osoko larrua erabiliz, beste laguna miatzen dute, ukitu gabe (ikus 37. argazkia).



37. argazkia: Astronautaren ariketa binaka

Aurrekoan bezala, ariketa hau ere bi zatitan egin dezakegu. Lehendabizikoan, arreta nagusia kanpoaldean jar dezakezu, aurrean duzun lagunarengan. Edo, hobeto esanda, lagunak zure azalean sorrazten dituen sentazioetan. Bigarrenean, ordea, aurrekoari gehituko diogu nork bere arnasketaren barneko mugimendua nabaritzea. Garrantzi handia du bigarren horrek, zeren oso ohikoa den joera bati aurre egiten baitio, zeina den arnasketa “gelditzea”, lotuta bezala, kanpoko estimuluak bizi-biziak direnean bereziki.

Kulunkan

Helburua

Mugaren sena garatzea.

Azalpena

Binaka egitekoa da ariketa hau. Laguntzaileak, zutik dagoela, bere burua eramaten utzi beharko du, bai aurrera, bai atzera. Haren ondoan, saihetsean jarrita, ariketagileak esku bat bularrean eta bestea sorbaldan ipiniko dizkio. Hobeto antzemateko, ikus 38. argazkia:



38. argazkia: Kulunkan hasteko abiapuntua

Ariketagileak, esku batez –adibidez, bularrean dagoenaz–, atzeraka bultzatuko du laguntzailea, hark oreka galdu arte. Bizkarraldean duen eskuaz jarraituko dio atzerako mugimenduari, harik eta moztu behar duela nabaritu arte (ikus 39. argazkia).



39. argazkia: Kulunkan

Gero, aurreraka bultzatuko du eta, bularrean jarrita duen eskuaz mugimenduaren nondik norakoari antzemanda, laguna geldiaraziko du, kontroletik kanpo geldituko zaiola uste duenean (ikus 40. argazkia).



40. argazkia: Kulunkan

Horrela, ezker-eskuin ibiliko du ariketagileak laguntzailea, harik eta mugimendua mozteko puntu egokia berarentzat zein den aurkitu arte. Bi dira puntu egokiaren ezaugarriak: kontrol gehiegi ez, gutxiegi ere ez.

Esan gabe doa ariketagileak, mugaren egokitasunari begiratzeaz gain, bere baitan dotorezia, lerdentasuna eta arnasaren mugimendu erritmikoa sentitu behar dituela.

Ariketak bizitza errealean

Ez da zail aurkitzea egoera errealak non metalaren jarrera guztiz beharrezkoa den. Adibide gisa, hemen duzu zerrendatxo bat:

- 1- Ikasle batzuk gelako giroa zapuzten hasi direnean.
- 2- Zeure ideiak ordenatu eta paper zuri batean ipini behar dituzunean.
- 3- Ikasprozesuaren helburuak zehaztu behar dituzunean.

4- Zeure diskurtsoari logika eta koherentzia bilatu behar dizkionuzuean.

5- Funtzionamenduko arauak zehaztu, azaldu eta betearazi behar dituzuean.

Horrelako jarduera ordenatzaileen (mugatzzaileen) aurrean behar dugu metalaren indarra, hots, geure burua puztu, zehaztu, argitu eta baikor agertu.

Agian metalaren izaera berezko dugulako, edo agian ingurune babestuetan metala dezente landu dugulako, ez dugu ezer berezirik egin behar horrelako egoerei aurre egiteko. Gure organismoa berez egokitzen zaio egitekoari. Baina, zure kasua horietako bat ez bada, orduan, beharbada, zeure burua nahita presta dezakezu, jarduera mugatzailearen baten aurrean jardun baino lehenago. Har itzazu hiru edo lau minutu arnasketari kasu egiteko. Hasi poliki-poliki, harik eta arnasketa sakonago bihurtzen den arte. Aldarte berria izango duzu orain lanari lotzeko. Zenbat iraungo du aldarte berriak? Batek daki!

Hala ere, lana zuk bakarrik egitekoa baldin bada, orduan, nahi adina tartetxo har ditzakezu, lehengaia bukatu dela eta berriro desordenak gaina hartzen dizula konturatu bezain azkar. Zalantzarik ez dugu, jendartean arituz gero, aparteko ariketak egiteko aukera gutxi izango zenukeela. Orduan, zer egin? Gutxienez, zeure arnasketaren mugimendua sentitzea. Nahiz eta arnasketa zuzentzeko eta luzatzeko, seguru asko, patxada nahikorik izango ez duzun, arnasketaren mugimendu hutsa sentitzeak bizitasun-puntu interesgarria emango dizu. Egoera gatazkatsu eta beroez gaindi ere badira bestelakoak, non bakar-ka lant daitezkeen metalaren ezaugarriak, hala nola:

—arropa zintzilikatzen ari garenean,

—sukaldea garbitzean,

—oinez goazenean,

—kotxea gidatzen goazenean,

Horrelakoetan, geure burua presta dezakegu lanak gorputzezko dotoreziaz egiteko, edota arreta lanaren eta arnasketaren mugimendua sentitzearen artean partekatuz. Bestela esanda: *“Arropa zintzilikatzen ari naiz, eta neure mugimenduak dotoreak sentitzen ditut”*, *“Oinez nabil, eta lirain eta arin sentitzen naiz ibiltzean”*, *“Telebista ikusten ari naiz, eta, aldi berean, neure arnasketaren jabe naiz”*.

Era horretako ariketak egitea funtsezkoa da, zubi-lana egiten dute-eta. Zubiaz alde batean, ingurune babestuetako saiakerak, eta,

zubiaz beste aldean, berezko eta ohiko bihurtu den jokaera. Biak lotu behar dira, ikasbidea burura iritsiko bada.

4. Ura: *askatasuna, berritasuna, ausardia*

Sarrera

Uraren esanahia argitu nahian, hezitzaileon hainbat jarduerari begiratzea baino ez dago. Zein hezitzailek ez du inoiz sumatu bere jardunean programatutakoa ez zaiola egoerari ongi egokitzen? Programazioak eta planifikazioak txukun-txukunak izan arren, ustekabeak, ezusteak eta ezkutuko aldagaiak ere hortxe izaten dira. Ezin inoiz halakoak zeharo ezabatu. Ezusteak, hala ere, arazotzat har ditzakegu. Agian, geure plan zoragarri perfektua bertan behera utzi behar izan dugu, eta hori ez dugu gustuko. Haserre gara. Uraren ikuspegitik, ordea, oso baliagarriak dira ezusteak, bestelako bideak jorratzera “behartzen” baikaituzte eta, ez gutxitan gainera, jarduera fresko eta orijinal ugari sortzen baitira aurreikusitako ildotik atera beharrean garenean.

Oso saio dinamikoa prestatu du Jon aisialdiko suspertzaileak gaurkoan, baina, saioa hasi bezain laster, gazte gehienak oso nekatuak daudela konturatu da. Gazteen egoerari muzin egiteko eta prestatutakoarekin aurrera jarraitzeko tentaldia izan du lehenengo minutuetan, baina, barrenari kasu eginik, prestatutakoa berehala bertan behera utzi, eta bat-batean jokatzen hasi da, ariketak gazteen egoerara moldatzen.

Gizarteko gai bat lantzen ari da ikastalde bat. Ikasle baten iritziak eztabaida handia sorrarazi du, baina gaia dezente desbideratu da irakasleak programatuta zeukan ildotik. Irakasleak egoera berriari buruzko balorazioa egin behar izan du amen batean. Erabakia hartu du: bide berria baimenduko du. Bere buruan, ikuspegi-aldaketa gertatu da. Orain, edukiak ez du horrenbesteko garrantzia hartuko, eta, haren ordeztu, gogoeta lantzea eta eztabaidarako gizarte-trebetasunak fintzea izango dira irakaslearen helburu nagusiak.

Ainhoak ongi ezagutzen du bere gaia. Garbi dauka ikasleekin nora iritsi nahi duen. Ainhoak ez du gustuko, ordea, bere saioa puntuz puntu, oso zehatz eta oso lotua eramatea. Ez du gustuko Power-Pointa. Freskotasuna eta bat-batekotasuna nahiago. Saio bakoitzarekin

zer lortu nahi duen ongi dauka pentsatua, bertsolariak bukaerako lerroa pentsatuta duen bezalaxe. Agian, bizpahiru ideia nagusi ere finkatu ditu bere gogoan, gutxieneko egitura bezala. Ildo nagusi horiek ditu bere programazio bakarra; hortik aurrera, ausart murgiltzen da harremanen zurrumbiloan, etorriaren zain fidaturik, ikasleen erreakzio eta ezusteei erne.

Igor Natur Zientzietako irakasleak ohikotik harantzago joatea erabaki du. Ez zaio, nonbait, ikasleek informazioa gordetzea aski iruditzen. Informazioa bizia eta zentzuz betea izan dadin, sormen-jolas bat bururatu zaio. Bi kontzeptu zoriz hautatuko dira, berdin da zeinen ezberdinak diren; areago, zenbat eta urrunagokoak izan, orduan eta pizgarriagoa jolasa. Jokalariak bi kontzeptuak elkartzeko bidea egin, diskurtsoa osatu eta argudioak eman behar ditu. Hasi da jolasa. Igorrek berak egin du lehenengoa, eredu gisa. Honako bi hitz hauek egokitu zaizkio: feldepatoa eta ozono-geruza.

Gure adibideetako protagonistek ezusteen aurrean egokitzeko eta aske mugitzeko trebetasun handia erakutsi dute. Ezusteak gertatu, bat-batean jokatu.

Adibide hauetan guztietan, ezusteak, onartu ez ezik, batzuetan bilatu ere egiten ziren. Haien aldeko jarrera ikusten dugu. Ezusteen alderdi baikorrari begiraten zaio. Ezezagunarekin egiten dute gustura dantzan hezitzaileek. Ez dira ezezagunaren aurrean beldurtzen. Pentsatutakoaren kontrola baino maiteago dute gertatukoaren hari aldakorri lotzea. Egokitzea, moldatzea, mugitzea, aldatzea, asmatzea, sortzea, bat-batean aritzea... horiek guztiak dira jarrera honen adierazle.

Uraren sinbolismoak ongi ordezkutzen du ustekabeen aurreko jarrera dinamiko eta egokitzailea, ura mugimendua baita, etengabe mugitzen ari dena. Uraren sinbolismoa mugimenduarena da. Zerutik lurrera, lurretik itsasora, itsasotik zerura, eta berriz hasten da zikloa. Itsasoan, olatuak eta korronteak. Erreketan, ur-jauziak, zirimolak, jolas bihurriak, bidean agerturiko oztopo, harri eta enborrekin. Laketan ere, geldirik dagoela iruditu arren, bada mugimendua: eguzkiaren berotasunak goraka eramango du ura. Ura geldotzen, mantsotzen eta berritzen ez denean, orduan hasten zaizkio komeriak: usteltzen hasten da.

Bizitzan bezalaxe, harremanetan ere mugimendua berezko ezau-garria da. Mugimendu horietako batzuk finkatuak daude, logika baten barruan iltzatuak daude, jakinak eta aurreikusiak dira. Baina, haien ondoan, badira mugimendu harrigarriak, espero ez genituenak,

ezustekoak, berriak, itxuraz logikarik gabekoak, zorizkoak. Azken horiek ere kontuan hartu behar dira gure jardueran, bereziki bi arrazoirengatik: lehena, ezustekoei egokitzeko gaitasuna biziraupenerako oinarritzko osagaia delako; bigarrena, ezusteek berekin berritasuna dakartelako (bide berriak, jokaera berriak, bestelako ikuspegiak...).

Mugimendu planifikatuaren ondoan, berezko mugimendu ezustekoa dugu urarena. Ez dakigu zer gertatuko den, ezin aurreikusi nora irits gaitezkeen, ez dugu emaitzari buruz ez ziurtasunik, ez kontrolrik. Beldurra, ikara, bertigoa senti dezake egoera horren aurrean oso izaera kontrolatzailea duen lagunak. Beste muturrean, mugimendu ezustekoan zirrara estimatzen dutenek askatasunaren, sormenaren eta berritasunaren plazerak dastatzen dituzte.

Beti errepide nagusian aurrera doanak betikoa eta ohikoa baino ez du ikusten. Baina hura utzi eta bestelako errepideak hartzen dituenak txoko harrigarriak, paisaia ustekabeak, leku interesgarriak... ikusten ditu; hitz batez, esperientzia berriak bizitzeko aukera izaten du. Bartzuetan, bizitzaren ezusteak, ezbeharrak eta halakoak dira errepide nagusia uztera eta bestelako bideak hartzera behartzen gaituztenak. Baina jakintza hori bere egiten duena nahita egin daiteke zoriaren eremuan sartu, berritasunaren aire freskoaren bila doalarik.

Itsasoa. Olatuak. Noiz olatu txikiak, noiz handiak; noiz arrapaladan, noiz bare. Berezko mugimendua. Ez dago gure esku. Surfariak ere ez ditu olatuen mugimenduak kontrolatzen, baina haiekin ezin ederragoko dantza egiteko artista hutsa da. Ez du olatuen aurka egiten, haien alde baizik.

Uraren trebetasuna duen lagunak ez du jarrera kontrolatzailearik, bai baitaki kontrolak ezin duela bizitzaren berezko mugimendua zeharo harrapatu. Kontrolaren azpian edo atzean, bizitzaren misterioa, berritasuna eta berezkotasuna dago. Gure lagunak misterio horri ate bat zabalik utziko dio. Baimena emango dio bere buruari ezustekoak gerta daitezen, eta, behin agertuz gero, haien berezko mugimenduan fidaturik murgiltzeko gauza izango da, surfariak olatuen gainean egiten duen modu berean. Baimena emango die, halaber, bere ingurukoiei aske joka dezaten, berezko mugimenduak ager ditzaten. Baimentzailea da zuzentzailea baino gehiago. Ez du aldeztatik mugimenduaren helburua zein den jakin beharrik. Mugimendua izan dadin uzten du, ziur baitago horrek berez zerbait ekarriko duela. Ez du emaitza aldeztatik definitzen, ustekabeak gertatzeko eta onartzeko prest dago. Ez du ezinbestean logika baten arabera jokutzen. Logikotasuna, zentzuga-

betasuna, zoria... hori guztia ongi samar onartzen du, bai baitaki askotan horien atzean logika, esanahi eta zentzu osoko kontu ugari agertzen direla. Mugimendu paradoxiko horretan, zentzugabetasunak zentzua dakar. Ez dira zientzian gutxi zoriak ekarritako aurkikuntza garrantzitsuak edo okerrak sortutako lan-ildo interesgarriak edo uste-kabeak argitutako irtenbideak. Egia da, behin aurkikuntza bat eginez gero, atzetik aurrera haren logikotasuna eta zentzua begien aurrean nabarmen agertzen zaizkigula. Geure buruaz harritzen gara, orduan, nola ez genuen lehen ikusten orain hain logikoa, argia eta begi-bis-takoa iruditzen zaiguna. Itxuraz zentzugabekoak ziruditen abiapuntuak izan dira, askotan, ikuspegi berri, logiko eta esanahidun ugariren sorburuak. Sortzeko unea, hots, berria agertzen deneko unea, une magiko eta misteriotsua da, logikarekin zerikusia ez duena. Une horretan, badirudi gogamena kontzientziaren argitasunetik at autoantolatz-zen dela, lehen ikusten ez genuena orain ikusteko. Une magiko horren aurrean eta atzean, logikak badu, izan, egiteko garrantzitsua, baina sortzeko unek uraren berezko mugimenduarekin dauka zerikusi handi-goa metalaren arrazoiarekin eta logikarekin baino.

Uraren trebetasunak batetik bestera mugitzeko eta aldatzeko erraz-tasuna erakusten du. Horregatik ez ditu maite egoera geldo, finko eta egonkorrak. Monotoniaren ordez berritasuna nahiago. Berdintasuna-ren ordez desberdintasuna. Batasunaren ordez aniztasuna. Arruntasu-naren ordez berezitasuna. Kontrolaren ordez askatasuna. Planaren or-dez ezustea. Loturaren ordez independentzia. Taldearen ordez banakoa. Mugitzeko beharra du urak. Askatasuna behar du.

Uraren arriskurik handienetakoa sakabanaketa da. Hemendik ha-rateko mugimenduaz mozkortzea. Ezin gelditu. Berritasunaren adre-nalinak hartua izan, eta ezin gurpil zoroa gelditu. Beti estimulu berrien bila. Ezin normaltasuna eta arruntasuna jasan. Noraezean ibili.

Joera hori gelditzeko, urak moteldu egin behar du etengabeko mugimendua. Gelditu, lehendabizi, eta bere barrena arakatu, ondoren mugimenduak dakartzan hazi berrien esanahiaz jabetzeko. Zentzu-gabeko mugimendua zentzudun bihur dadin.

Izan ere, uraren mugimenduak bi alde ditu, bata barrurantz doana eta bestea kanporantz.

Barrurantzko mugimendua gertatzean, bere baitan sakoneko esanahiak eta motibazioak aurkitzen ditu batek. Horiek guztiek nora-bide-sentsazioa ematen diote bati, eta ez edozein norabide, norberar-entzat esanahi berezia duena baizik. Errotze sakon hori gertatzen ez

denean, gureak ez baina kanpotik etorriak diren motibazio, esanahi eta irizpideen baitan utz dezakegu geure burua eramaten.

Geure barnean aurkitutako motibazio erreala gure ekintzaren iturri bihurtzen denean, orduan, kanporanzko mugimendu abiatzen da. Bada, orduan, lotura bat kanpoan egiten dugunaren eta barruan sentitzen dugunaren artean. Kanpoko ekintza barruko erroetatik hazten da. Ekintza, orduan, benetakoa, esanahiduna eta koherentea da.

Barruarekiko lotura galtzeak noraezeko mugimendu zentzuga-beak ekar ditzakeen bezalaxe, barreneko eremuetan zeharo murgiltzeak eta ekintzarako bidea mozteak ere kalte handiak ekar ditzake. Ez da harrigarria halakoetan kanpokoarekiko isolamendua, komunikazio eza eta, azken batean, errealitate sozialarekiko distortsioa.

Barruko bidea da urarena, funtsean. Eta hara, sakonera, gogoeta eta sentimenduen atzean dagoen iturrira bideratzen ditu urratsak. Ohikoaren argia itzaltzen den muga horretara, non kaosa eta tentsio lanbrotsuak nagusitzen diren. Eremu ilun horretan gertatzen dira, hor agertzen dira motibazio pertsonalak, ulertze sakonak, funtsezko norabideak. Eta halakoak, etorri, kutsu fresko eta berritzailearekin datoz. Iluntasunetik datoz aire berri freskoak. Behin agertuz gero, txunditurik bezala gelditzen gara: haien indarra, haien egitasuna (subjektiboa izan arren), haien argitasuna, haien berritasuna. Natura horretakoak dira bat-bateko ulertzeak, intuizioak, burutazioak, inspirazioa eta abar. Energia potentziala bezalakoa da, hots, bere baitan izugarriko indarra gorde arren, zeharo alferrik galdua eta erabilgaitza izan daitekeena, baldin eta energia zinetiko –hots, mugimendu eta ekintza– bihurtzen ez bada.

Laburbiltze aldera, esango genuke uraren trebetasuna gure organismoaren egoera jakin bat dela, zeinak geure burua prestatzen duen jarduerara sortzaileetan aritzeko.

Ura aipatzean, hiru kontzeptu nabarmendu ditugu: askatasuna, berritasuna eta ausardia.

Askatasuna aipatu dugu lehendabizi, halakoa baita gorputzaren berezko mugimenduak sorrarazten duen tentsazioa. Mugimendu askeak, lotu gabeak, norabide guztietan egin daitezkeenak. Hortxe datza askatasunaren oinarri fisikoa. Ezusteen aurrean, hortxe dago gorputza edozein norabidetan mugitzeko prest. Ez dago erresistentziarik. Ez dago loturarik. Mugimendu askea da nagusi.

Berritasuna aipatu dugu bigarrenik, gogamenaren egoera berezia azpimarratzeko. Orain, gogamenak ez du prozesua gidatzen, zuzentzen

edo egiten, baizik eta atzera egiteko eta berezko prozesuak gerta daitezkeen baimena ematen du. Utzi egiten du. Jarrera baimentzailea. Kontrola edo kontrol-nahia nabarmen motelduta dago. Horrelako giro batean sortzen dira kontu berriak, freskoak eta originalak.

Ausardia aipatu dugu azkenik, aldarte berezia nabarmentzeko. Urak ezezagunaren eremuan murgiltzen ditu bere erroak, eta badaki hor beldurrik gabe eta ausart jokatzeko. Konfiantza osoa du aurrera aterako dela eta bidaia horretan zerbait interesgarria aurkituko duela. Konfiantza hori dago ausardiaren atzean.

Gorputza, gogamena eta aldarteari dagozkien hiru gako horiek zehaztasun handiagoz landuko ditugu orain.

Gorputza

Mugikortasuna eta sabelaldeko sentikortasuna

Urak badu zerikusia zuzenean misterioarekin, inspirazioarekin eta zoriarekin. Halako izaera irristagarria dute horiek guztiek, ezen ez baitu ematen guk geuk ezer egin dezakegunik haiek geureganatzeko. Baina hori ez da zeharo egia. Bada gure esku, zeharka bada ere, zerbait egitea. Guk, bederen, honako bi hauek ikusten ditugu. Bat, inspirazioa ager dadin, eremu egokia edo kondizio txukunak sortzeko ja-kinduria. Bi, behin inspirazioa agertuz gero, harekin dantza askean ibiltzeko trebezia.

Gure ustez, bi alderdi fisiko suerta daitezke lagungarri inspirazioaren lana errazteko. Mugikortasuna, alde batetik, eta sabelaldean sortzen zaizkigun sentsazio lanbrotsuak, beste alde batetik.

Mugikortasuna

Inspirazioa ustekabekoa da, bai eta kapritxosoa eta aldakorra ere. Orain, bide bat. Gero, agian, beste norabide bat hartuko du batean. Auskalo. Ez dakigu zer egingo duen. Inspirazioa berezko mugimendu bat da, eta, ondorioz, paradoxaz, ezustez eta, batzuetan, kontraesan bezala. Bere baitan inspirazioari tokia egin nahi dionak gorputzaldi askea eta arina behar du, norabide aldakorren eta ezusteen aurrean ziztu batean moldatuko dena. Horrexegatik, erresistentzia eta gogortasuna duen gorputzaldiaren ordez, askea eta mugikorra dena behar dugu, inspirazioa gustura aurki dadin.

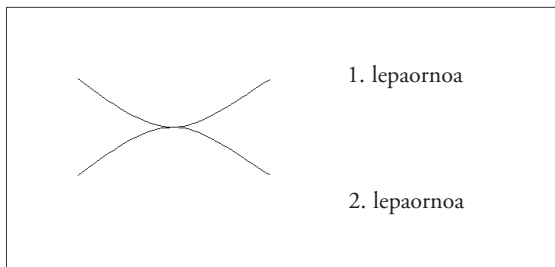
Mugikortasuna da baldintza orokorra. Sentsazio lanbrotsua, berriz, baldintza zehatza. Baldin eta inspirazioaren baratzea mugikortasuna bada, sentsazio lanbrotsua da inspirazioaren hazia. Zer da, baina, sentsazio lanbrotsua? Labur esanda, zernahiren aurrean gure organismoak erakusten duen erreakziorik oinarritukoena da sentsazio lanbrotsua. Normalean, halako sentsazio ilun, nahasi, orokor, lauso eta itxuragabea izaten da. Kasu eginez gero, baina, argitzen hasten da, eta barruan gordetzen duen esanahia agertzen du. Hurrengo lerroetan, sentsazio lanbrotsuaren hazia mugikortasunaren baratzean ereiteko argibide batzuk emango ditugu.

Mugikortasunaren sentsaziotik hasiko gara. Uraren aldakortasuna bizitzeko, aske mugitu behar du gorputzak. Mugikortasuna, alabaina, hezur-giltzetan nabaritzen da bereziki. Haietara bideratuko dugu arreta. Hezur-giltza guztien artean, bi aukeratu ditugu: bata aldakakoa (izterrezurra eta azpil-hezurra lotzen dituena) eta bestea burukoa (burezurreko okzipitalak eta lehenengo eta bigarren lepaornoek osatzen duten giltza-eremua). Bi hezur-giltza horiek oso mugikorak dira. Ezaugarri hori dute komun. Horrexegatik aukeratu ditugu, hain zuzen ere. Mugikortasunaren eta askatasunaren sentsazioak gorputzean bizitzeko aukera paregabea eskaintzen dute.

Has gaitezen buruko giltzarekin. Hor batzen dira burua eta bizkarrezurra. Mugikortasun handiko zona da. Ez da harritzekoa. Buruan dira belarriak, begiak, sudurra, ahoa. Burua da, finean, zentzumenen gune nagusia. Ingurunean zer gertatzen den jabetzeko ditugu ikusmena, entzumena eta besteak. Beti ez dakigu aldez aurretik estimuluak nondik datozen. Bizitza ezustekoz beterik dago. Gorputzak prest egon behar du horrelakoei erantzuteko. Bereziki buruak mugikortasun ikaragarria behar du kanpoko estimuluak identifikatzeko, estimulu horiek nondik-nahi datozela ere. Are gehiago, gorputzaren oreka erregulatzen duten sentsoreak belarriaren barruan dira eta, hortaz, balizko egoera ugarietako egoki erantzuteko, orekari eusteko, mugikortasun handia behar du.

Mugikortasun horren funtsa, anatomiar dagokionez, lehenengo eta bigarren lepaornoen artean dago. Orno bereziak izanik, izen zehatza ere badute, zein baita atlas eta axis, hurrenez hurren. Zeharo eze-gonkorra da bien arteko lotura, zeren giltzako bi aldeak konbexuak baitira (ikus 11. grafikoa). Pentsa ezazue zer-nolako egonkortasuna izan dezakeen pilota batek beste pilota baten gainean. Batere ez. Badiara, noski, beste egitura anatomiko batzuk, giltza horri egonkortasuna

ematen diotenak, hala nola lotailuak, giharrak eta bestelakoak, baina ez gara orain halako xehetasunetan sartuko.



11. grafikoa: Atlas-axis hezur giltza (eskema)

Geldi gaitezen, beraz, honako irudipen xumearekin, alegia, puntu horretan izugarritzko mugikortasuna dagoela eta, ia ahaleginik gabe, alderatze txiki-txiki batez, ezker-eskuin, atzera-aurrera egin dezakegula.

Plater bat dantzan ibiltzen duen malabarista baten irudia ere har dezakegu esan nahi duguna argitzeko. Burua da platera eta bizkarrezurra malabaristak eskuan duen makila. Makilak platera ukitzen duen puntu zehatzean, erabatekoa da mugikortasuna. Halakoxea da, era berean, atlas eta axis ornoen artean dagoen kalitatea.

Aurrerago baino lehen, ariketak egiteko garaia da. Utz ditzagun, bada, anatomiako azalpenak bazterrean unetxo batez, eta itzul gaitezen gorputz-sentsazioetara.

Eser zaitetz ahalik eta erosoan, bizkarra zerbaiten gainean jarrita. Saia zaitetz buruak berez duen mugikortasuna eta askatasuna sentitzen. Irudika ezazu, lagungarria suertatzen bazaizu, burua makila fin baten gainean ozta-ozta jarrita dagoen platera dela. Orain, utzazu burua **berez** mugitzen, nahi duen norabidean. Horri kontu egitea oso garrantzitsua da, horretan baitago ariketaren muina. Ez ezazu zerorrek nahita buruko mugimendurik egin. Horrek bestelako sentsazioak sorrarazten baititu; zehazki esanda, “zurarenak”, baina hori hurrengo atalaren gaia izango da. Orain, bestelako sentsazioaren bila gabiltza, hots, urarena, gauzak berez mugitzen uztearena, askatasunarena, kontrol ezarena. Utzazu mugimendu txikiak gerta daitezten grabitatearen eraginez. Batzuetan, mugimenduren bat egiteko gogoia sortzen ari dela antzemango duzu.

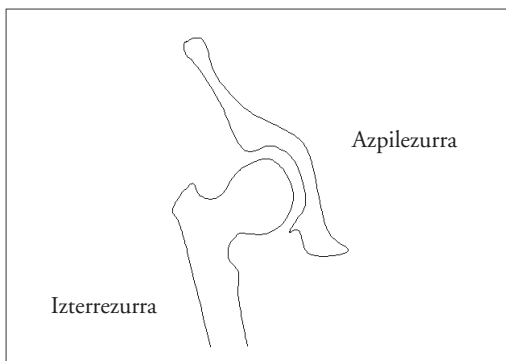
Hala bada, egiozu kasu. Utzazu mugimendua kanporatzen. Kontua da erabaki kontzienterik ez egitea. Ariketa ongi egingo baduzu, lepoaldeko giharrak erlaxatu behar dituzu. Mugimendu guztiak oso txikiak dira, kanpotik apenas igartzen diren, mugimendu-haziak dira. Kontuz lepoa ez mugitzea. Mugimendu handiak egiten badituzu, orduan, seguru asko lepoa mugituko duzu. Burua soilik mugitu behar da, ez lepoa.

Ariketaren gakoak honako puntu hauetan bil ditzakegu:

- 1) Buruko mugimenduak egitea, ez lepokoak.
- 2) Mugimendu txiki-txikiak egitea.
- 3) Berezko mugimenduak kanporatzen uztea.
- 4) Lepoaldeko giharrak laxatzea.

Batzuetan, ez da erraza suertatzen berezko mugimenduak sumatzea. Halakoetan, honako bide hau aholkatuko genioke ariketagileari: mugi ezazu “makila” nahita eta, gero, ikus ezazu horrek zer ondorio duen, zein berezko mugimendu sorrarazten duen “platerean”. Makilaz hitz egitean, noski, bizkarrezurraz ari gara, eta, zehazki, bizkarrezurra grabitate-lerrotik mugitzeaz, buruaren desoreka eragiteko. Platera burua da. Har ezazu gogoan malabaristaren irudia.

Bigarren hezur-giltza izterrezurraren eta azpil-hezuraren artekoa da. 12. grafikoan ikus daitekeenez, giltza hori oso egonkorra da, atlas-axis giltza ez bezala, zeren izterrezurraren burua, pilota baten gisakoa, zeharo sartzen baita azpil-hezurak eskaintzen dion zuloan. Hala ere, giltza horren azalera hain handia izanik eta halako forma biribila duenez gero, noranahiko mugimenduak uzten ditu. Hemen ere oso mugikortasun handia dago.



12. grafikoa: Aldakako hezur giltza

Giltza horrekin ariketa egiteko, zutik jarriko gara. Aurreko ariketaren gakoak eta sinboloak baliagarriak izango zaizkigu orain ere. Malabaristaren irudia hona aldatuta, orain azpil-hezurra izango da “plate-ra” eta zangoak “makila”. Senti dezagun, hasteko, zein berezko mugimendu sorrarazten dizkion azpil-hezurari zangoen mugimenduak. Hanketatik abiatuta, kulunkatzeko mugimenduak egin ditzakegu, gorputza pixka bat desorekatzeko. Baldin eta azpil-hezuraren giharrak laxatzen badira, mugimendu inertzialak sortuko dira haren inguruan, orekatze-desorekatzeko jolasean bezalaxe. Irudika ezazu ontzi batean dagoen ura nola mugitzen den batetik bestera, ontzia pittin bat astintzen dugunean. Joan-etorriko mugimendu askea gorputz osoan zehar nabari daiteke giharren laxatzea handia denean. Hala ere, hasteko, azpil-hezuraren eta izterrezurraren arteko giltzaren inguruko mugimenduetara mugatuko dugu arreta. Puntu horretantxe nabaritu nahi ditugu noranahiko mugimendu aske eta asmogabeak.

Gorputz-atal batek borondatezko mugimenduak egiten dituen bitartean hark beste atal batzuetan zein berezko mugimendu sorrarazten dituen izan da aurreko ariketaren ezaugarriarik garrantzitsuenetakoa. Ikus dezagun beste irudi bat: laku bat, bare-bare. Baten batek harri bat bota du uraren azalera. Uhinak sortu dira. Zirkulu kontzentrikoak gero eta handiagoak dira. Azkenean, bazter guztietara heldu dira. Harria botatzea borondatezko mugimendua da, nahita eta asmo betean egina. Ur-azalean sorturiko uhinak edo olatutxoak, berriz, berezko mugimenduak dira, hots, ondoriozkoak, asmorik gabeak. Bereizketa horretatik, guri orain, uraren trebetasunaz ari garela eta, berezko mugimendua interesatzen zaigu.

Laku batean bezala, gorputzeko edozein tokitan egindako mugimendu batek berezko mugimendu-katea sortzen du. Gorputz osoan zehar barreiatzen da. Halako mugimenduari *inertziala* esango diogu, inon izaniko energia transmititu egiten baita, bidean apenas erresistentziarik aurkitu gabe. Gerta daiteke, era berean, mugimendu inertziala agortze aldera hurbiltzen denean, gorputzean halako mugitzeko gogoia piztea. Gorputza jada ez da pasabide huts bat, mugimendu inertzialean gertatzen zen bezala. Orain, mugitzeko gogoia bertan sortu eta jaio da. Horrelako mugimenduari *bizipenezkoa* esango diogu. Bizipenezkoa, zeren mugimenduaren beharra bere larruan sentitzen baitu gizabanakoak. Bizipenezko mugimenduak, normalean, norberarentzat esanguratsuak izaten dira. Hala ere, ez zaio beti lehenengoan igartzen haien esanahiari.

Bizipenezko mugimendua sentitzeko, komeni da ageriko mugimendua gelditzea, bai eta gogamena isiltzea ere, gorputzari galdetuz bezala: *“Zer egin nahi duzu? Nora joan nahi duzu? Zein mugimendu gordetzen duzu?”* Gorputz-sentsazio guztien artean, baten bat hasiko da nabarmentzen. Egiozu kasu. Utziozu kanporatzen. Gorputzean egokitasun-sentsazioa nagusituko zaizu, esanez bezala: *“A, bai, hau da, ongi dago, hau da behar dudana”*

Egin dezagun azkeneko ariketa. Hasteko, azkeneko ariketa bera egingo dugu berriz. Hortaz, zutik. Hanketatik hasita, kulunkako mugimenduak eragingo ditugu, eta astindu horrek azpil-hezurrean eragiten dituen mugimendu inertzialak baimenduko ditugu. Mugimendu horiek gelditze aldera egiten dutenean, orduan, unetxo batez gelditu, barrukoa isildu eta sentikortasuna findu beharko dugu, konaturatzeko ea hortxe mugitzeko gogo-sentsaziorik agertzen den eta zein norabidetan abiatu nahi duen. Behar horri antzemandan, agertzeko eta adierazteko baimena emango diogu. Hor dagoena azaltzen utziko dugu. Mugitzeko gogo horrek sortu duen mugimendu sorrari jarraituko gatzazkio. Askotan, mugimendu bati beste bat darraio, hala mugimendu-katea osatuz. Urrats batek beste urrats bat dakar. Kateamendua bukatzean, beste ziklo bat has dezakegu, antzemanik ea hor beste mugimendu baten hazia dagoen gordeta.

Uraren trebetasunaren barneko mugimendua mugimendu inertzialaren eta bizipenezkoaren artean dabil. Mugimendu inertzialak ez du berezko norabiderik, noraezean bezala dabil. Bizipenezko mugimenduak, berriz, norabide esanguratsuan barrena abiarazten ditu mugimenduak.

Sentikortasuna sabelaldean

Mugikortasuna aurreko lerroetako hizpide nagusia izan den bezalaxe, orain sentikortasunaz jardun nahi dugu. Gaia jadanik bideratu samarra zegoen bizipenezko mugimendua deskribatu dugunean. Gogoratuko duzuenez, bizipenezko mugimenduak barruko sentsazio esanguratsuez ohartzea eskatzen zuen. Sentsazio guztiak ez baitira berdinak, denek ez baitute norberarentzat esanahi bera. Bereiztea norberarentzat zein sentsazio diren esanguratsu eta zein ez, ez da nolana hiko kontu hutsala. Bereizte horretan trebe izatea uraren trebetasunaren alderdirik garrantzitsuenetakoa da.

Arreta, bereziki, sabelaldean kokatuko dugu. Bi arrazoirengatik. Lehenik, mugikortasunarekin duen lotura estuarengatik. Izan ere, anatomia-aren ikuspegitik, azpil-hezuraren ingurune osoa gorputz-mugimenduen koordinazio-gunerik nagusienetakoa da. Hortaz, urak berekin dakartzan mugikortasunezko eta sentikortasunezko sentsazioak batzeko toki berezia dugu sabelaldea. Bigarrenik, zirrara sakonei lotutako sentsazio ugari hortxe nabaritzen direlako. Zirrara horiek, normalean, gure alderik ezkutuen eta inkontzienteenarekin daukate zerikusia. Ura halako eremuan mugitzen da hobekien.

Atal honetako funtsa honako esaldian labur genezake: gogoia sabelaldean jartzea. Adierazi nahian-edo gure sentimena, gure sentikortasuna, gure gogamena hor gertatzen diren sentsazio eta mugimenduei so egongo dela.

Ariketa sorta bat aurkeztuko dugu jarraian. Hasieran, ariketek sentsazio fisiko hutsekin egingo dute jolas. Baina, bukaeran, zirrarekin eta esanahiekin zerikusia duten jardunak ekarriko ditugu plazara

Lehenengo helburua sabelaldeko sentikortasuna handitzea da. Menderatzen ditugun sentsazioetatik hastea ez da bide txarra; esaterako, behar fisiologikoei lotutako sentsazioetatik.

1) Gose-sentsazio ezagunetik hasiko zara. Berehalakoan ezagutuko duzu sentsazio hori, ohikoa da eta. Hala ere, oraingoan, zeure beharrak ase baino lehen, har ezazu minutu bat sentsazio fisikoei gertu-gertutik behatzeko.

Nolakoak dira sentsazioak? Ziztadak? Presioa?

Non kokatzen dira?

Intentsitateak aldatzen al da?

Sentsazioa mugitzen al da?

Ariketa egiten duzun bakoitzean, deskribatzen saia zaitez gosea nola sentitzen duzun. Erabil itzazu deskribapen fisikoak: presioa, ziztada, mugimenduak eta halakoak. Agian, konturatuko zara ez dela hain erraza sentsazioa, sentitzen duzuna hitzetan jartzea. Hitz ezagunen azpian dauden sentsazio guztiak ez dira beti zeharo argiak. Pixagura eta kagagura sentsazioez balia zaitezke ariketa bera egiteko.

2) Aurreko egoerak ez dira nahita probokaerrezak; horregatik, berez agertzean heldu behar zaie. Hala ere, bada aurrekoak baino errazago proboka daitekeen sentsazio bat: sexugura. Ukitu batzuk, gogoeta lizunak, hainbat irudik eta antzekoek erraz samar sor dezakete sexu-kilika.

Ariketa honetan, ariketagile bakoitzak bere sexu-kilikatzea eragingo du. Behin sentsazioak hor egonez gero, haien nolakotasunari, mugimenduari, kokapenari, intentsitateari eta beste edozein alderdiri behatzeari lotuko zaio ariketagilea.

3) Beste modu bat izan daiteke ikustea giharrek kanpoaldean eragindako mugimenduek nola eragiten duten barnealdean, sabelaldean zehazki, zer-nolako sentsazioak sorrarazten dituzten. Hona hemen adibide sorta bat. Ariketagilea irudimenaz balia daiteke beste edozein mugimendu egiteko.

—Sabelaldeko giharrek indar guztiz estutzea eta gero bat-batean askatzea.

—Pelbisa bihurritzea, aldaka bat aurrera eta bestea atzera eramanez, esaterako.

—Perineoko giharrek —hots, uzkiaren eta pubisaren arteko eremua— uzkurtzea eta laxatzea.

—Gorputza aurrera eta atzera kulunkatzea.

—Ibiltzea.

—Jauziak egitea.

Hel diezaiozun, orain, bigarren helburuari. Izan ere, sabelaldeko sentikortasunaz baliatu nahi dugu, gure organismoak hainbat egoera, ideia, gertakizun edo pertsonaren aurrean nola erreakzionatzen duen sentitzeko.

“*Bota harria ur-putzura*” izenda genezakeen ariketa hau. Lasai eta bare dagoen ur-putzua bezalakoa da gure sabelaldea. Gogora dakartzagun pertsonak, arazoak, egoerak, gaiak, ordea, ur-putzura botatzen ditugun harriak dira. Harri guztiak berdinak ez direnez, ur-putzuan sortzen dituzten uhinak ere ez dira berdinak. Era berean, gure sabelaldean gai, egoera eta pertsona ezberdinek sortzen dizkiguten sentsazioak ez dira berdinak. Ariketa honetan, sabelaldeko putzura harri ezberdinak botako ditugu eta erreakzio ezberdinak ikusiko. Gai bati buruzko sentsazio lanbrotsua sortzea esaten zaio horri. Lanbrotsuak esaten dizkiegu horrelako sentsazioei, agertzen direnean ez baitira oso argiak. Ez dakigu, halakoetan, sentitzen dugunari zein izen jarri. Ez daukagu harentzat kontzeptu zehatzik. Baliteke zirrara ezagunen batekin antza izatea, baina ez da inoiz gauza bera. Baditu alderdi bereziak, ezohiko ezaugarriak. Esanahia duela antzematen diogu, baina ezin dugu oraino ikusi zein den. Horregatik guztiagatik, sentsazio hori lanbro artean bezala agertzen zaigu. Kasu egiten zaionean, ordea, lanbroa argituz joaten da, nola goizeko behe-lainoa desagertzen den eguzkiak indarra hartu ahala.

Zerrenda bat egingo duzu lehendabizi. Zuretzat esanahia duten bost bat gai idatziko dituzu, modu orokor eta zabalez planteatuta. Hona hemen zerrenda bat, adibide gisa:

- 1) *Zertan da nire bizitza?*
- 2) *Nire hezkuntza-estiloa*
- 3) *Lankideekiko harremana*
- 4) *Zuzendaritzak aurkezturiko egitasmoaz dudak jarriera*
- 5) *Eneko ikaslearekin atzo izandako eztabaida*

Gero, banan-banan hartuta, “harri” bakoitza putzura botako duzu. Har ezazu lehenengo harria eta ekar ezazu gogora. Ez soilik hitzak. Ekar itzazu gogora irudiak, egoerak, sentimenduak... Har ezazu horretarako minutu-erdia. Orain, gera zaitetz isilik minutu batez, gogoia sabelaldean kokaturik duzula. Gogoia isilik dago, behatzaile hutsa da, kontenplazten bezala ari da. Gogoak, ondorioz, ez du ezer aztertzen, ez du ezer behartzen, ez du ezer gidatzen. Minutu baten bueltan, aski izaten da gaiari buruzko sentsazio lanbrotsuren bat sortzeko. Gero, har ezazu atsedean labur bat, hurrengo “harria” putzura bota baino lehen.

Gogamena

Baimentzea

Gogoak atzera egiten du urrats bat. Uko egiten dio kontrolatzeari, zuzentzeari, aztertzeari. Dagoena ager dadin, berezko mugimenduak gerta daitezkeen baimena ematen du gogoak. Horrela jokatzean, behatzaile bihurtzen da. Bere burua eramaten uzten du. “Laissez faire”. Hortaz, ez dago ez erabakirik, ez helbururik, ez agindurik, ez zuzenketarik. Uraren mugimendua ez da gogoetatik edo garuneko alderdi kontzientetik sortzen; aitzitik, organismo osoaren erantzuna edo erreakzioa da. Horrela ikusita, gure gogoak (alderdi kontzienteak), organismoaren zati bat izanik, zati garrantzitsua izan arren, bizkar ematen dio organismo osoaren erantzuna kontrolatzeari, organismo osoak protagonismoa har dezan baimena emanaz. Gogoak, nahita eta jabetuki, bertan behera uzten du kontrol kontzientea. Haren ordean, behatzaile kontzientearen egitekoari lotuko zaio. Hala nahi duenean, kontrola berreskura dezake.

Gogoeta kritikoa, azterketa edo epaiketa moduko jarduerak ez dute tokirik uraren mugimenduan. Ez da *ohiko logika* haren tresna,

logika jarioaduna baizik. Logika jarioadunaren baitan, alderdirik garrantzitsuenaz ez da gogoeta baten logikotasuna edo zentzuzkotasuna, baizik eta gogoeta horrek prozesua aurrera bultzatzeko duen ahalmena. Aurrerako mugimendua interesatzen zaigu. Beharbada, bidean agerturiko ideiak edo sentimenduak arrotzak edo ulergaitzak izango dira, baina horiek, beren garapenean, jausia eramango gaituzte eta ez linealki, eramanez gaitzakete ideia interesgarriak deskubritzera, egoera baten sakoneko esanahia ulertzera, barneko motibazio errealez jabetzera, arazo batentzako irtenbide egokia eta berria aurkitzera. Behin halako emaitza berri eta esanahidunak eskuratuz gero, atzera begiratutik, ilogikoa eta arraroa zirudiena argi, logiko eta ulerterraz bihurtzen da. Eta geure buruaz harritzen ere gara ere, esaten diogularik: *“nola liteke orain hain begien bistakoa dena lehen ikusi ez izana?”* Baina, aldi berean, ezin izango genuke horrelako egoera berrietara iritsi baldin eta prozesua abiatzean agerturiko ideia itxuragabeak lehen unetik moztu, kritikatu eta ezabatu izan bagenu.

Gogoaren jarrera baimentzaileak gune askea eraikitzen du. Hor, zentzugabe, ilun, misteriotsu eta arrotz den guztiak ere badu tokia, urduna jakin-minez baitago ikusteko ideia berriek zein bide egiten duten, nola eta norantz mugitzen diren. Toki askea, mugimendu askeak maite ditu urak. Jarrera baimentzaileari esker, sentsazio lanbrotsua osatzen uzten dugu, bai eta, ondoren, mugitzen, adierazten eta zabaltzen ere. Bidaia hori ezusteez beterik dago. Alde berriak etengabe ari dira agertzen. Harritu egiten gara geure baitan gertatzen ari denaz. Giro horri esker, berritasun-sentsazioa nagusitzen zaio ariketagileari.

Aldartea

Ausardia

Sentsazio lanbrotsuaren bidea iluntasunean hasten den neurrian, gure kontrol kontzientetik at ikusten dugu geure burua. Misterioa, ezezaguna, arrotza, berria... Beldurra sortzea oso ohikoa da, baita kikitzea ere. Horregatik, urak jarrera ausarta eskatzen du, aldarteari dagokionez. Ongi ulertzen ez denaren aurrean amore ez ematea eta aurrera segitzea, jarrera jolastia, fidatua, orain ez dagoen argia gero agertuko dela jakinik, sinetsirik. Uraren konfiantzak badu antza sines-

menarekin. Baina, jakina, iluntasunetik argitasunera doan prozesu sortaile hori behin baino gehiagotan eta arrakastaz egin dugunean (edo, agian hobeto esanda, gurean gertatu denean), sinesmen hori ez da, jada, kontu itsu eta oinarririk gabea, baizik eta norberaren esperientzia sakonean ostatu hartu duen konfiantza sendoa.

Ausardia, agian, ikasbidearen hastapenetan da beharrezkoena, orduan ariketagile askori zeharo arrotza gertatuko baitzaio uraren kalitate ezustekoa. Baina, behin trebetasun horrekin ohituz gero, ausardiaz baino gehiago, jolasaz, jakin-minaz, esperimentazioaz, zirikatzeaz eta antzekoez hitz egin genezake. Ura, orduan, txinparta modukoa da, hots, bizigarria, aurrerako mugimendua eragiten duena, *“hemendik zer...”* etor daitekeen ikusteko jakin-mina eta grina dakarrena. Sor-kuntzaren jolasa. Bada hor ezagutzeko grina sakon bat. Eta ezagutzeak bereziki berriarekin, aurkikuntzarekin dauka zerikusia.

Hitz hutsetik ariketara pasatzeko garaian, ausardia eta jolasa kontzeptuekin egin dezakezu proba ea zein suertatzen zaizun gorputzean adierazteko errazagoa. Zeure buruari egin beharreko galdera honako hau da: *“Ausarta sentitzen naizenean, nola jartzen dut gorputza? Zein keinu egiten ditut?”* Ausardia izan gabe ere, jakin-mina, jolasti-puntua eta antzeko aldarteak ere araka ditzakezu.

Begira ezazu guztietatik zein datorren hobekien zure oraingo egoerarekin. Gero, ekin iezaiozu keinua eta gorputzaldia uztartzeari. Egin itzazu berriz mugimendu eta keinu horiek, harik eta nahi duzun aldartearen usaina zeure baitan nabaritzen duzun arte.

Muina laburbildurik

Ura jarreraren sentsazio orokorrak hiru osagai ditu:

—Askatasun-sentsazioa

—Berritasun-sentsazioa

—Ausardia-sentsazioa

Gorputzean, hezur-giltzetako mugikortasuna sentitzearen ondorioz lortzen da askatasun-sentsazioa. Berezi, aldakako eta buruko hezur-giltzak ditugu gogoan.

Gogamenak ezohikoa gertatzeko baimena ematen duenean, orduan nagusitzen da berritasun-sentsazioa.

Sabelaldea bizi, zabal eta sendo sentitzearen ondorioz sor daiteke ausardia-sentsazioa.

Ariketak ingurune babestuetan

Uraren trebetasunak badu alderdi pasibo bat eta alderdi aktibo bat. Barne-sentsazio lanbrotsua sentitzea eta harekin bat eginik egotea da alderdi pasiboa. Alderdi aktiboa, berriz, ezusteko mugimenduei toki eta askatasuna ematea da.

Ariketen ikuspegitik, bi alderdiak modu ezberdinez elkar daitezke, hala nola:

1) Lehendabizi alderdi pasiboa. Bigarrenik alderdi aktiboa. Hirugarrenik biak batera.

2) Lehendabizi alderdi aktiboa. Bigarrenik alderdi pasiboa. Hirugarrenik biak batera.

Itsasoko olatuak

Helburua

Bereziki planifikatu gabeko mugimendu askeak bizitzea.

Azalpena

Ariketa bikoteka egiten da. Ariketagileak bere burua barneko mugimendu askeak bizitzeko prestatzen duen bitartean, laguntzaileak hori lor dezan lagunduko dio.

1) Abiapuntu gisa, sorbaldatik eta bularretik helduko dio laguntzaileak ariketagileari (ikus a argazkia). Lehendabizi, urratsez urrats landuko dugu ariketagilearen jarrera egokia .

Aurrenik, euskarriak ezagutzeko eskatuko diogu, oinak batetik, bularrean eta sorbaldan nabaritzen dituen laguntzailearen eskuak bestetik. Euskarri horiekiko konfiantza garatzeko eskatuko diogu.

Bigarrenik, kontzientzia, gogoia sabelaldera eramateko eskatuko diogu. Minutu bat inguru aski izan daiteke horko sentsazioen jabe egin dadin.

Hirugarrenik, arreta hezur-giltzetara eramateko eskatuko diogu. Orkatiletatik hasiko gara. Orkatilari lotutako hezurak irudikatzen eta haien artean gelatina moduko sustantziak beterik dagoela pentsa dezala iradokiko diogu. Giltza aske sentitu behar du. Orkatilarena bukatu ondoren, arreta belaunetara eraman eta lan bera egingo du. Bukatzeko,

arreta aldakako giltzetara eramana aziko diogu. Une horretan, hainbat mugimendu txiki ager daitezke berez, grabitatearen eraginez edo.

2) Laguntzailea ariketageilea kulunkatzen hasiko da. Oso mugimendu txikiak. Oso erritmo mantsoa. Laguntzaileak irudika dezake urez beteta dagoen ontzi bat mugitzen ari dela. Horren funtsezko helburua barneko mugimendua eragitea da, mugitzeko gogoia ernaraztea.

3) Ariketageilea barneko mugimenduz ari dela igarri bezain laster, nahita mugitzeari utziko dio laguntzaileak. Orduan, mugimendu askean utziko du laguna, eta bere eskuak mugak jartzeko baino ez ditu erabiliko. Eskuak kostaldeko harkaitzen modukoak izango lirateke eta ariketageilearen mugimendua olatuarena. Olatuek harkaitzaren kontra joko dute, eta berez bihurrituko eta atzera egingo. Harkaitzak ez ditu olatuak mugitzen. Laguntzailearen eskuek ez dute ariketageilearen mugimendua eragiten. Olatuaren mugimendua oso askea, ezustekoa eta biribila da (ikus 41. eta 42. argazkiak).

4) Ariketa bukatu nahi duzunean, egizue poliki-poliki, inoiz ez bat-batean. Laguntzaileak gero eta muga estuagoak jarriko dizkio ariketageileari, mugitzeko tartea murriztuz. Behin geldituz gero, gera zaitezte jarrera horretan minutu batez edo, ariketageileak are gehiago egin dezala bat barneko sentsazioekin.



41. argazkia: Olatu mugimendua atzeraka



42. argazkia: Olatu mugimendua aurreraka

Tabernan, ordu txikietan

Helburua

Bereziki planifikatu gabeko mugimendu askeak bizitzea.

Azalpena

Ariketa hau egiteko, bost lagun behar ditugu gutxienez. Hiru lagunek biribil bat osatuko dute elkarri eskuak emanaz. Biribilaren erdian, ariketa egingo duten bi lagunak.

1) Aurreko ariketan bezala, ariketagileen jarrera egokia gerturatzeko tartea hartuko dugu. Tarte horretan, sabelaldeko sentsazioekin bat egin eta hezur-giltzetako mugikortasun askea sentitu behar dute.

2) Gorputza aske utzi eta grabitateak eragiten dituen mugimenduak baimenduko ditu. Tarteka, bigarren lagunaren bultzadak ere jasango ditu ezustean. Haien aurrean, erresistentziarik ez. Aitzitik,

baimena emango dute, kanpoko mugimendu horrek sorturiko uholdeak aurrera egin dezan. Komeni da bi kideek begiak itxita dauzkatela egitea, kanpoko ezusteak benetakoak izan daitezen.

3) Bukatzean, minutu bateko tartea hartuko da, barneko sensazioen bizitasunaz jabetzeko.

4) Ariketa hainbat alditan errepikatuko da, kide guztiak txandaka erdigunetik pasaraziz.

Txotxongiloa

Helburua

Bereziki planifikatu gabeko mugimendu askeak bizitzea.

Azalpena

Geppetto eta Pinotxoren istorioa lagungarri suerta dakiguke ariketa hau behar bezala agertzeko. Gehienek jakingo dutenez, Geppetok Pinotxo txotxongiloa egin zuenean, bizigabea zen, harik eta maitagarri batek bizia eta, ondorioz, berezko mugimendua eman zion arte. Gure ariketan, ariketagilea ere, Pinotxo bezala, Geppetok mugitutako txotxongiloa izatetik berezko mugimendu bizia duen izakia izatera pasatuko da.

1) Ariketagilea zutik jarriko da, begiak itxita. Gogoia sabelaldean jartzeko eskatuko diogu. Baita hezur-giltza guztiak zeharo aske uzteko ere. Hala ere, lurrera ez erortzeko adinako tonuari eutsi behar dio. Halaxe esango diogu, baldin eta behin eta berriro lurrera erortzen dela ikusten badugu.

2) Laguntzailea ariketagilearen hezur-giltzen askatasuna eta laxatzea baieztatzen hasiko da. Horretarako, gorputz-adarrak poliki altxatu, mugitu eta erortzen utziko ditu. Mugimenduak zuzena, azkarra eta astuna izan behar du. Horrela ez bada, ariketagilea kontrola erabiltzen ari delako seinale. Komeni da laguntzailea poliki joatea, ariketagilea bere tentsioaren jabe egin dadin eta, hala, askatasunaren eta mugikortasunaren sentazioak bilatzeko bidea egin dezan. Ariketaren zati honetan, oinak ez dira lurretik mugitzen. Garrantzitsua da hori.

3) Aurrekoa ongi egin duenean soilik pasatuko gara hirugarren honetara. Orain, oinak lurretik mugitzeko baimena emango dio

laguntzaileak, baina betiere gogoratuz ezin dela lurrera erori. Horrek gutxieneko kontrola eta tonua eskatzen ditu. Laguntzaileak, orain, handitu egingo ditu eragindako mugimenduak. Oso ustekabea izango da haren jokaera. Horrela, ariketagileak ez du jakingo nolako mugimenduak jasoko dituen.

4) Azkeneko fasera iritsita, barruan duen mugitzeko gogoari kasu egin, eta haren arabera mugitzeko esango diogu ariketagileari. Berezko mugimendua ager dadila, alegia. Orain, ariketagileak nahi duena egin dezake, baita lurrera joan ere hala nahi badu. Laguntzaileak, gehienbat, utzi egiten du. Baina, era berean, mugimenduren bat ere seinala dezake, ariketagilea eskuekin ukituz. Nolanahi ere, erne gero, proposamena ez dadila inoiz behartzeko modu bat izan.

5) Bukaeran, beti bezala, berezko mugimendua poliki-poliki gelditzeko eta barneko sentsazioekin, batez ere sabelaldekoekin, minutu batez egoteko eskatuko diogu.

Tsunami

Helburua

Bereziki planifikatu gabeko mugimendu askeak bizitzea. Kontrol ezaren sentsazioa areagotzea, beldurra/ausardia zirrarekin zer gertatzen den ikusteko

Azalpena

Egoera beldurgarria da tsunamiarena. Tsunamiaren erdian ba-geunde, ziztu batean sentituko genituzke haren indar izugarria eta geure txikitasuna. Haren aurka borrokatzea zeharo alferrikakoa izango litzateke. Haren mugimenduan sartzea, harekin mugitzea eta beldur geldigarria errespetu bihurtzea izan liteke, agian, jokaera egokiagoa. Guk hori guztia bizitzeko aukera xumea eskaini nahi dugu ariketa honen bidez.

1) Laguntzaileak bi eskuetatik helduko dio ariketagileari, zeinek begiak itxita edukiko baititu (ikus 43. eta 44. argazkiak. Barneratzeko aukera emango diogu. Bai eta pixka bat kulunkatzeko ere, mugimendu askeak nabari ditzan. Indar berezia jarriko dugu oraingoan gogoia sabelaldean egon dadin, batez ere beldurraren sentsazioarekin zer egin jakiteko lagungarri izan daitekeelakoan.

2) Bat-bateko mugimenduak sorraraziko dizkio laguntzaileak. Erritmo-aldaketa biziak. Gora, behera, aurrera, atzera, ezkerrera, eskuinera, norabide guztietan eramango du. Gelditu, ibili, korrika egingo du. Ariketagileak erabateko kontrol eza bizi behar du. Askotan, kontrolatzeko ezintasunaz jabetzean, sakoneko amore-ematea gertatzen da, eta orduan, beldurraren orde, halako uzte fidatua nagusitzen da.

3) Poliki-poliki jaitsaraziko da mugimenduen zabaltasuna eta intentsitatea. Gero, eska iezaiozue ariketagileari gogoia sabelaldean jartzeko eta barnean sumatzen duen mugitzeko gogoari adieraz diezaiola bide emateko. Batzuetan, mugimendu fisikoekin batera, beste-lako agerbideak datoz, hala nola oihuak, negarrak, barreak, hasperenak, soinuak... Ongi etorriak horiek guztiak, berezko mugimenduaren osagaiak dira-eta. Halakoen aurrean ez du beldurtu ez kikildu behar laguntzaileak. Ez lituzke halakoak moztu behar. Lasai jokatu behar du. Behatu. Utzi. Haren jarrera lasai eta baimentzaileak ariketagileari bere burua espresatzeko ziurtasuna eta konfiantza emango dio.



43. argazkia: Laguntzailea ariketageilea noraezean eramaten



44. argazkia: Laguntzailea ariketagilea noraezean eramaten

Sentsazio lanbrotsuari galdezka

Helburua

Sentsazio lanbrotsuari kasu egitea geure jokaera gidatzeko. Sena lantzea. Gogoeta kontzienteari protagonismoa apaltzea.

Azalpena

Behin gai, pertsona edo egoera batek sortzen digun sentsazio lanbrotsua osatuz gero, izaki bizi bihurtzen da, eta gurekin hitz egin nahi izango balu bezala jokatzeko du. Gure solaskide isilpeko bihurtzen da. Zerbait egin edo pentsatu egiten dugu eta, orduan, sentsazio lanbrotsuak erreakzionatzen du, mugitzen da, esnatzen da, txinparta modukoren bat sumatzen dugu. Zerbait gogoan hartu eta, bat-batean, sentsazioa mugitzen dela nabaritzen dugu. Ideia eta sentsazioa elkarri

lotuta daudela ematen du. Hala, oso erreferentzia sendoa dugu jakiteko zein gogoetari kasu egin eta zein baztertu. Bestela esanda: sentsazioa mugiarazten duten ideiak hartuko ditugu gogoan, eta bere horretan uzten dutenak bazterrean utziko. Alderantziz ere, sentsazio lanbrotsuak bere horretan mugitu eta zabaldu gabe jarraitzen duenean, adierazten du gure ekintzek eta gogoetek ez dutela organismoak nahi duen ildotik egiten.

Hortaz, sentsazio lanbrotsua gure solaskide bihurtzen da, eta bere mugimenduaz ongi goazen ala ez adierazten digu. Asmakizuneko jolasa ematen du. Asmatzen dugunean, mugitu egiten da, zabaldu, eta beste argibide bat, beste alderditxo bat erakusten digu. Bigarren horren korapiloa askatuz gero, hirugarren argibide bat agertuko du, harik eta barruan gordetzen zuen mezua osoki adierazten duen arte. Paradoxak eta norabide-aldaketa zakarrak ez dira arrotz elkarrizketako jolas bihurri honetan.

Horrek guztiak antz ikaragarria du oso jolas ezagun eta dibertigarri batekin. Mimoko jolasaz ari gara. Jokalari batek, mimozko eta gorputzezko adierazpen soilaren bidez, lortu behar du bere taldekideek asmatzea antzezten ari den filmaren izenburua. Taldekideak, ordezkariaren antzezpena ikusita, galdezka hasten zaizkio: *“Zer esan nahi duzu, haserre direla?”* Mimogileak, keinuen bidez, ezin baitu txintik ere esan, *“baietz”, “ezetz”* edo *“halako zerbait”* adieraziko die. Batzuk hitzak erabiliz eta mimogilea gorputzezko adierazpenak eginez mintzatuko dira. Batzuetan ez dago elkar ulertzeko modurik, eta, orduan, mimogileak ordura ez zerman adierazpen-ildoan bertan behera utzi eta beste ildo bat hartzen du. Hala, askotan, taldekideengan noraeza eta harridura sortzen du.

Gure alderdi kontzientea eta sentsazio lanbrotsua, biak elkarrizketan hasten dira. Sentsazio lanbrotsuak ez du hitzik erabiltzen bere burua adierazteko, baina sentsazioen eta mugimenduen hizkera erabiltzen du. Gure sentsazioetan aldaketaren bat sentitzen dugunean, sentsazio lanbrotsuak *“baietz”* esateko duen modua dela jakin behar dugu.

Hortaz, presta zaitez elkarrizketan hasteko. Lehendabizi, gai edo konturen bat aukeratu behar duzu. Zuretzat garrantzia izan behar du. Edozein gaik ez dizu barne-zuntza ukituko. Gero, utzazu harekiko sentsazio lanbrotsua sortzen. Orain, elkarrizketan murgiltzeko, bi modu dituzu eskura. Biak nahas ditzakezu, hala nahi baduzu.

Lehenengo moduaren muina sentsazio lanbrotsuari entzutea da. Askotan, entzute huts horretatik, ideiak, hitzak edo irudiak datozkigu

burura. Bat-bateko argitzeak bezalakoak dira. Hala ere, ez zaitez zeharo fida horretaz. Badaezpada ere, egizu buruz buruko bat sentsazio lanbrotsuarekin. Galde iezaiozu ea ideia, uste edo hitz horiek zerikusirik baduten benetan berarekin. Haren zabaltzeko mugimenduak baiezeko erantzuna dela adieraziko dizu.

Bigarren moduaren arabera, buruak berak hartzen du inizatiba eta, hipotesi gisa, hainbat galdera edo baieztapen egiten dizkio sentsazio lanbrotsuari. Haren erantzunaren zain geldituko da unetxo batez, isilik. Zabaltzeko mugimendurik ez badago, hipotesia baztertu egin beharko zenuke eta beste ildo bati lotu.

Bi modu horiek, jakina, tarteka daitezke, edozein elkarrizketatan bezalaxe, non solaskideek txandaka hartzen duten solasaldiaren inizatiba.

Sentsazio lanbrotsutik jokatu

Helburua

Sentsazio lanbrotsuari kasu egitea gure jokaera gidatzeko. Sena lantzea. Gogoeta kontzienteari protagonismoa apaltzea.

Azalpena

Edozein jokaeratan aplikatu badaiteke ere, guk bederen bost aukeratu ditugu, era honetako ariketa egiteko. Bost horiek, ekinbideak aukeratzea, hitz egitea, idaztea, ukitzea eta dantza egitea dira.

Ekinbideak aukeratzea.

Banaka egin badaiteke ere, guk binaka egitea proposatuko dugu hemen. Hala, laguntzaileak galdera bat egingo dio ariketagileari. Honelako galderak, esaterako:

—*Gelako zein tokitan eseri nahi duzu?*

—*Noren ondoan eseri nahi duzu?*

—*Eserita, etzanda, zutik... nola jarri nahi duzu?*

—*Zein gorputz-atalek eskatzen du zure arreta?*

Aldiko galdera bat egingo du laguntzaileak. Ariketagileak ez du berehala erantzun behar. Aitzitik, denbora tarte bat –minutu bat edo– hartu behar du eta isiltasunean egon, sabelaldean sentsazio lanbrotsua

osa dadin. Tarte hori pasatutakoan, egin dezala ariketagileak barrenak eskatzen diona. Ariketa honetan, ezinbestekoa da nor bere buruarekin zintzo izatea. Gakoa da bultzada sabeletik etortzea eta ez burutik.

Hitz egitea

Hau ere binaka egingo dugu, nahiz eta banaka ere egin daitekeen. Hortaz, bikoteak osatuko ditugu. Kide batek era aktiboan eta besteak era pasiboan egingo dute. Ariketagileak berarentzat esanahia duen gairen bat aukeratu du. Ondoren, minutu bat edo hartuko du, gai horrek sabelaldean sortzen dion sentsazio lanbrotsua ager dadin. Gero, hizketan hasi eta denbora luzez jardungo du, bost minutuz gutxienez. Beti sabelaldeko sentsazioa izango du gogoan. Erritmoa ez da oso bizia izango, denbora beharko baitu esandakoa sentsazio lanbrotsuarekin alderatzeko, hitzen egokitasuna baieztatzeko. Ariketagilea hizketan ari da, baina, aldi berean, bere erraiak entzuten ari da. Oso ohikoa da horrelako hizketaldietan atzerapausoak, ezeztapenak eta halako egokitzapenak egitea: *“horrek gaizki sentiarazten nau... (isilunea); bueno, beharbada, gaizki ez da hitz egokia; agian, hobe izan zitekeen... (sentsazio lanbrotsuari entzuteko parada) tokitik kanpo... arrotz... , hori da, arrotz (sentsazio lanbrotsuak zabaltzeko keinuren bat ematen du eta ariketagileak baieztapen gisa bizitzen du)”* Horrelako hizketa moldeetan, beraz, nabaritu behar da ariketagilea bere sabeleko sentsazio lanbrotsuekin hizketan ari dela eta hizketaldian zehar sentsazio lanbrotsua argitzen ari dela.

Behin kide batek hizketaldia bukatuz gero, rolak trukatu egingo dituzte.

Idaztea

Ariketa hau banaka egingo dugu. Prozedura aurrekoan erabilitako bera izango da. Laburbildurik:

—Aukeratu gaia, ez edozein, baina norberarentzat esanahia duena.

—Osatu hari buruzko sentsazio lanbrotsua.

—Idatzi jarraian, sentsazio lanbrotsua agertzeko eta bidean argitzeko. Geldiuneak egiten badira, ez dira gogoeta egiteko izango, baizik eta sentsazio lanbrotsuari entzuteko. Komeni da entzunaldi horiek oso luzeak ez izatea; minutu erdia aski izan daiteke. Gehiago izanez gero, gerta daiteke lotuta eta blokeatuta gelditzea eta, ondorioz, gogoetari heltzeko joera agertzea.

Ukitzea

Honek masaje baten itxura har dezake. Hortaz, bikoteka egingo dugu. Kide bat etzanda dagoen bitartean, bestea haren ondoan jarriko da eta pertsona horrek sorrarazten dion sentsazio lanbrotsua osatzeko minutu bat edo hartuko du. Ondoren, sabelaldeko sentsazioak eskuak gida ditzan utziko du, hau da, gogoetari heldu gabe, sen hutsez, bultzadaren eraginez. Eskuak non jarri, zer presio egin, zein mugimendu eragin erabakiko du, sen lanbrotsu horretaz baliaturik. Ariketa honetan, seguru asko, beldurra edo aztoramendua agertuko zaio ariketagileari, honela dioela: *“Baina ni ez naiz masajegilea, ez dakit zer egin!”* Ezjakina sentitzea, gezurra badirudi ere, onuragarria da gure helburuetarako. Ezezagunari aurre egiteko konfiantza eta ziurtasuna ez ditu ariketagileak buruan eta gogo kontzientean bilatu beharko, sabelaldeko sen eta sentsazio lanbrotsuetan baizik.

Ordu laurdeneko masajea egitea aski izan liteke. Gero, jakina, masajegilea jasotzaile izatera pasatuko da.

Dantza egitea

Banaka egitekoa da ariketa hau, nahiz eta talde handi batean egon gaitezkeen. Hezur-giltzetan mugikortasuna sentitu eta gorputza gelatinazkoa sentitu ondoren, musikaren bat entzuteari ekingo diogu. Minutu erdia edo hartuko dugu, musikak gure baitan esnarazten duen sentsazioa sumatzeko. Sentsazio horri adierazteko bidea emango diogu, berezko mugimenduen bidez. Mugimendu horiek ez dira burutik sortzen. Ez dira mugimendu koreografiatuak edo ohikoak. Mugimendu horiek freskoak, ezustekoak, aldakorrak, patroirik gabekoak dira. Sentsazio lanbrotsutik bertatik datoz zuzen-zuzenean. Gogoak baimena eman behar dio organismoari horrelako dantza arrotzean ibiltzeko, lotsa eta antzeko sentsazioei kasu ez egiteko.

Ariketak bizitza errealean

Lanbidean, harremanetan, bizitzan oro har inspirazioa agertzen den edo behar den guztietan, hortxe da uraren trebetasuna. Jarduera errealetan trebatzeko paregabeko aukerak dira halakoak. Esaterako:

—Seme-alabei ipuin bat bat-batean asmatzen diharduzuenean.

—Ikasleekin hizketan ari zarela, adibide edo kontakizun fresko mordo bat erabiltzen dituzunean.

—Eskola saioaren helburua garbi izanik, sarrera baizik prestatu ez duzunean. Gainerako urratsak ezustean eta bat-batean asmatzeko erabakia hartu duzu.

—Eman beharreko gaiari zeure kutsua erantsi nahi diozunean. Hori egiteko, lehendabizi zeure barneko motibazioarekin, zeure balore eta usteekin egin behar duzu lotura estua.

—Aspaldiko arazo bati irtenbide burutsu eta sortzailea eman behar diozunean.

Horrelako jarduera guztietan jarrera ausarta, konfiantzaz betetakoa, arriskatzeko grina, zabaltasuna eta askatasuna behar dituzu.

Jendartean izan gabe, bakarka ere has zaitezke ariketak egiten. Hala nola:

—Zerbait aukeratu behar duzunean (*Zein arropa jantzi? Mahaian non eseri? Autobusez ala kotxez joango naiz?...*), gogoeta hutsari eman beharrean, har ezazu tartetxo bat, sabelaldean sentsazio lanbrotsua egiteko eta haren bultzadari kasu egiteko.

—Estimulu bati jarraituko diozun ala ez erabaki behar duzunean. Batzuetan, gogora ideiak, burutazioak eta bultzadak datozkigu bat-batean (*Zergatik ez duzu hau egiten? Gustura egingo nuke halakoa orain-txe!...*). Horrelako estimulu eta motibazioei itsu-itsuan kasu egin beharrean, har ezazu minutu bat edo, sabelaldeko sentsazio lanbrotsuari galdetzeko. Orduan konturatuko zara motibazio hori sakona, norberaren baitakoa, benetan esanahia duena den ala, aitzitik, azaleko motibazio garrantzi gabekoa den. Behin motibazioaren izaera argituz gero, har ezazu jarraitzeko edo ez jarraitzeko erabakia.

—Egunean zehar, badira unetxo asko nor bere buruarekin egon ahal izatekoak, hala nola autobusean noanean, norbaiten zain nagoeanean, loak hartu baino lehen... Horrelako tarte zoragarriak dituzunean, galde iezaiozu zeure gorputzari: «*Nola sentitzen naiz orain?*». Erantzuna oso azkar baldin badator, «*haserre nago*». Kontu egizu esaldi hori burutik datorrela, eta ez dela juxtu hori sentitu nahi duguna; guk gorputzaren erantzun osoa entzun nahi dugu, sentsazio lanbrotsuaren bidez. Hala ere, horrelako erantzun azkarra agertuz gero, baztertu berehalakoan. Galde iezaiozu zeure buruari: «*Ondo da, eta haserre hau zein gorputz-ataletan sentitzen dut, eta nolakoa da sentsazio fisi-koa?*». Galdera horrek sentsazio lanbrotsura eramango gaitu zuzenean.

Badira beste une askotxo, sentsazio lanbrotsuarekin bat egitekoak. Telebistako albistegietako berriren batek sortutakoa. Egunkarietan irakurritako zerbaitek. Lagun batek kontatutakoak. Dena delakoa gertatu, har ezazu minutu bat isilik egoteko. Horri buruz zure organismoak duen sentsazio lanbrotsua agertuko da.

Jarduera hauek guztiak zeure benetako motibazio eta hautema-teak ezagutzen lagunduko dizute. Bereizten ikasiko duzu zer den zuretzat garrantzitsua eta zer azalekoa. Kanpoan ez, baina zeure baitan aurkituko duzu ziurtasunaren iturria. Besteekin jardutean ere zeure baitatik, zeure barne egiazkotik egingo duzu.

Hala ere, oso ohar garrantzitsua hartu behar duzu kontuan, aurre-rapausorik egingo baduzu. Apal, eskerroneko eta paziente jokatu behar duzu, bereziki zeure helburua eskuratzen ez duzunean. Ez gara eremu kontrolatu batean ari. Aitzitik, ezezaguna, misterioa, iluna, inspirazioa, barneko motibazioaren esanahia, inkontzientea... hori guztia da jokoan dagoena uraren trebetasunaz hitz egiten dugunean. Hori ez dago gure eskura, ez gure kontrolpean. Lore hauskor eta kapritxosoa da inspirazioa. Inspirazioak hartzen ez gaituelako haserretzeak are gehiago oztopatzen eta urruntzen du ezkutuko lagun horren agerrera. Horregatik, berriz esaten dizugu konfiantza ez galtzeko sentsazio lanbrotsua zabaltzen ez denean, barruan daraman hazia agertzen ez digunean. Halakoetan, kargu hartu beharrean, eskerrona agertu behar dugu.

5. Egurra: *kemena, gaitasuna, adorea*

Sarrera

Asmo handiko egitasmoan murgildu da Koldo aisialdiko hezitza-ilea. Haurren heziketa emozionala lantzeko bide berriztaile bat ari da saiatzen. Azpiegituraren faltan, bera ari da ikas-materiala prestatzen, berak bilatzen ditu kanpoan behar dituen kontaktoak. Lana itzela izan arren, gogotsu ikusten zaio. Ez da lanaren aurrean kikiltzen den horie-takoa.

Isilik, pasibo samar antzematen du taldea Elene harrera pisuko hezitzaileak. Ezin du egoera hori jasan. Galde-erantzunen joko bizia behar du. Parte hartzea du gogoko. Ez du luze besoa beso gainean

iraungo, egoera aldatzeko zerbait egin beharko du. Neska-mutilei aurre egitea erabaki du. Galdezka hasi zaie zuzenean: “*Zer gertatzen da? Zentzurik ba al du zuentzat egiten ari garenak?*” Ez da azaleko erantzunekin konformatuko. Galdezka eta galdezka segituko du. Probokatu egingo ditu. Eztabaida eta gatazka bilatuko ditu. Izan ere, haren ustez, borrokaldi horretan sor daiteke sakoneko harremana eta hortik etorri, irtenbideren bat etor litekeela.

Karmeleren estiloa ez da informazioa eta informazioa ematea, informazio-kamiokada. Ikasleak aktiboak izatea nahi du. Erronkak jarriko dizkie ikasleei, askatu beharreko korapilo edo arazoak jarri ere. Informazio iturriak bilatzen eta erabiltzen lagunduko die Karmelek.

Adin txikikoekin egiten du lan Josunek. Beti ari da zerbait egiten. Inoiz ez dela nekatzen ematen du. Dinamikoa eta bizi-bizia da. Ekin-tza eta mugimenduak maite ditu. Nahiz eta haurrek zalaparta handia egin edo eskakizun pila batera egin, ez da aztoratzen, nazkatzen edo urduritzen. Aitzitik, presiopean nahiko ondo moldatzen dela dirudi.

Hezitzaile hauek guztiek aktibotasuna dute komunean. Harreman bizia bilatzen dute, eta, bertan, bi aldeek eman, egin eta parte hartzen duten.

Eguraren joera hedakorra da. Ez barrurako, ez atzerako, ez behe-rako, baina aurrerako joera, indarra, gogoia eta kemena du. Egurrarena zuhaitz eta landareen etengabeko hazkundearen ikurra da. Udaberriaren indarra. Aurrera egiteko bultzada, aurrean agerturiko edozein oztopo gaindi dezakeena, zuzenean ez bada zeharka.

Aurrera egiteko grina honek ekintzarako prest jartzen nau. Lanari lotzeko sasoian. Zailtasunei heltzeko zabalik. Erronkei eusteko gai sentitirik. Lanari beldurrik ez.

Bideak gutxitan dira oztopogabeak, zailtasunbakoak. Zerbait lortu nahi dut eta haren bila abiatzeko kemena ere badaukat, baina oztopoak agertzen zaizkit bidera. Egurdunak ez du erraz amore ematen oztopoen aurrean, horiek nola gainditu bilatuko du. Hemendik edo handik bilatuko du aurrera jarraitzeko zirrikitua. Ez da geldirik egoten. Irtenbidearen bila arituko da aktiboki. Batzuetan, egoskortu egiten da egurduna norabide batean, nahiz eta hortik aurrerabide handirik ez duen. Baina berezkoa duen indarrak konfiaturik behin eta berriro saiatzten da, temati, bide beretik. Beste batzuetan, ordea, indar hutsaren ordeztu maltzurkeria, estrategiak eta itzul-inguruak erabiltzen ditu bide batetik lortu ezin duena beste bide batetik eskuratzeko. Hala

jokatzean, batek ez du bere indarra xahutzen, aitzitik, erregulatzen du eta norabide ezberdinetara zuzentzen du.

Edonola ere, oso harreman positiboa du oztopoekiko egurdunak. Alukeriatzat jo beharrean bere barruko gaitasuna esnarazteko aukeratzat hartzen ditu oztopoak. Erronkek mugiarazten dituzte barruan ditugun tasun guztiak eta, horrek, gure barne hazkundera dakar, udaberriak zuhaitz eta landareen hazkundera dakarren bezalaxe.

Zoriontasun ikaragarria sentitzen du batek oztopo, arazo edo trabaren bat gainditzea lortzen duenean. Era berean, are preziatuagoa bihurtzen da, askotan, ahalegin eta lanaren bidez eskuratutakoa, besterik gabe opari gisa emandakoa baino. Norberaren gaitasunean eskuratutako estimua ez da txikia halakoetan. Baina, bestela ere, oztopo gainditu ez, helburua lortu ez, erdibidean gelditu eta halako porrotean, alderdi baikorrek ikusten, ikaspenak ateratzen eta mamia eskuratzen jakin badaki egur orekatua duenak. Gure lagunak produktua eskuratzear ez ezik, prozesuan bizi izandakoaz eta ikasitakoaz ere gozatzen du. Are gehiago, badirudi, askotan, egurdunak erronkak, helburuak, lorpenak eta antzekoak nahita hartzen dituela bere burua kinka larrian jartzeko, bere burua probatzeko, bere burua gainditzeko, bizirik sentitzeko. Behin helburua lortuz gero, hura berehala utzi eta bestelako abentura, egitasmo eta erronketan murgiltzen da. Baliteke egurduna benetan kilikatzen duena oztopoak gainditzeko ahalegina bera izatea. Horrela begiratuta, helburuak eta erronkak bitarteko edo aitzakiak baino ez dira.

Etengabe hedatzea da egurraren berezko joera. Baina ez dago oztoporik gabeko hedaterik. Objektuak izan daitezke oztopoak. Gizakiak ere izan daitezke norberaren hedapena trabatzen dutenak. Giza taldeetan kide ezberdinek helburu, interes eta nahi ezberdinak dituzte. Ez

Ni ez naiz hedatzen den bakarra, besteak ere hedatzen dira. Norabide ezberdinetan doazen hedapenek talka egiten dute, aurrez aurre jartzen dira, gatazkak sortzen dira. Halakoak gainditzeko bi bide hartzen ditu egurrak: bata, lehia, eta, elkarlana bestea.

Lehiaren bideak bestearen bazterketa dakar berekin, hots, nik irabazteko zuk galdu behar duzu. Ezin dugu, modu honetan, biok batera irabazi. Bestea ukatu behar da. Lehia neurrikoa denean, norberaren gaitasunak pizteko akuilu ahaltsua da. Demasan, era guztietako zapalkuntza eta nagusikeriak agertzen dira.

Elkarlanaren ikuspegia, ordea, bestelakoa da. Kontua da zertan eman dezakedan nik amore, bai zuk eta bai nik, guk alegia, zerbait

irabazteko. Beste hitz batzuetan esanda, nola ehundu eta uztartu norberaren interesak talde interesara eraikitzeko. Negoziatzeko gaitasunaz ari gara. Hemen dagoen arriskurik handienetakoa errazkeria, utzikeria eta txepelkeria dira. Erraza da, batzuetan, talde interesen atzean ezkutatzea eta, horri aurre ez egiteagatik, nor bere burua makurtu eta norberaren interesen alde benetan ez borrokatzea. Benetako negoziazio batean, ordea, amore emateak ez du zeharo etsitzea esan nahi, ekintza honen atzean ez baitago indarrik. Benetako amore ematean atzerapausoa egiten da, baina indarrez. Amore ematea indarra gutxitzea da, ez indarra desagertzea. Egurraren harremana indarrezko harremana da. Aurre egiteko indar egiten da. Baina, halaber, amore ematean ere indar egiten da.

Egurrari lotutako ideia nagusiak laburbiltzeko tenorean gaude dagoeneko. Batetik, aurrera egiteko joera. Kemena, indarra, lehia, irabazteko nahia, borroka, ahalegina, lana... Bestetik, aurrekoa biguntzen duen joera, amore ematekoa alegia, eta horren barruan honako hauek koka genitzake: jokaera estrategikoa, indarra erregulatzea, gatazkak konpontzea, elkarlana, negoziazioa, koordinazioa...

Egurra izenez identifikatu dugun trebetasun honek energiaren xahutze eta erregulatzea eskatzen dituzten jardueren aktiboetan aritzeko prestatzen du gure organismoa.

Ikus dezagun jarraian zein bitartekok lagun gaitzaketen egurraren kalitatea geure organismoan sentitzen.

Gorputza

Giharren indarra sentitzea

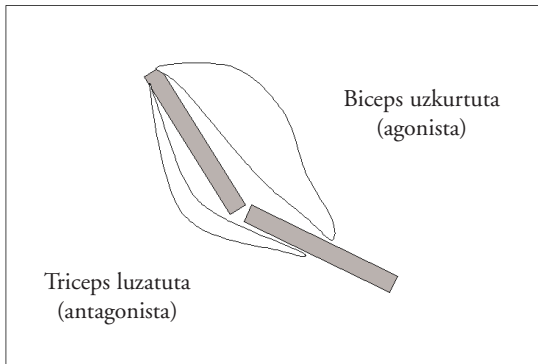
Kirolariak giharrak berotzeko ariketak egin ohi dituzte beren jarduerari ekin baino lehenago. Nolabait, egin beharreko eginkizunetarako prestatzen dute organismoa.

Bada beste jokaera bat animali gehienongan oso oinarrizkoa duguna, esnatu ondoren nagiak ateratzea. Honi ere, neke handirik gabe, kirolarien beroketa saioen traza har dakioke. Izan ere, nagiak ateratze horretan giharrak uzurtu eta luzatu egiten ditugu gure lokomozio aparatua bizitzaren eginbeharren aurrean prest egon dadin. Giharrak nagituak diren bitartean ez dugu ekintza, mugimendu, ariketa eta lanik maite. Giharrek tonoa berreskuratuta, aktibatuta eta berotuta, ordea, agian “maite” ez, baina aktibitate eta mugimenduak gusturago egiten dira, behinik behin

Giharrak izango dira, hortaz, gure euskarri fisikoa egurra lantzeko.

Giharrak uzkuertzen direnean, hots, bere zuntzak uzartu eta biltzen direnean, orduan sentitzen dugu gorputzaren indarra. Uzkuertze horrek hezurak mugiarazten ditu eta, horri esker, adierazkortasunaren hamaika keinuak egin ditzakegu.

Giharrak ez dira unitate isolatuak. Aitzitik, koordinatuak eta sistema integratuak osatzen dituzte. Antolakuntza modu bat, gihar agonista eta antagonisten artean sortzen dena da. Sistema honetan egiteko osagarriak betetzen dituzten giharrak ditugu. Esate baterako, gihar batek gorputz atalen bat biltzen badu, besteak zabaldu egiten du. Batak gorputz atalen bat barrurantz eramaten badu, besteak kanporantz. Eta horrela izaten da bestelako mugimenduetan ere. Ikus ezazu, adibidez, nola kokatzen den horrelako bikote bat, hots, besoan dauden biceps eta trizeps giharrak (ikus 13. grafikoa)



13. grafikoa: Agonista-antagonista sistema

Gihar agonistaren egitekoa giharra uzkuertzea da, alegia indarra egitea, mugimendua eragitea. Gure kasuan, agonista biceps giharra balitz, orduan besoa biltzea eragingo luke.

Aurreko egitekoa zeharo garrantzitsua izan arren, gihar antagonistarena ere ez da gutxiagokoa. Gutxienez hiru egiteko betetzen ditu antagonistak:

1) Luzatu egiten da, gihar agonistak bere mugimendua egiteko tokia izan dezan. Hortaz, erresistentziak ezabatzen dizkio agonistari.

2) Agonista babesten du, minik har ez dezan. Antagonista gehiegi luzatzen bada, agonista indar handiegia erabiltzen ari delako seinale da eta gehiegizko indarrak kaltetu egin dezake giharra, batez ere, zurdetan. Horregatik, gihar antagonistak neurritz kanpoko luzatzeak nabaritzen duenean mekanismo erreflejo bat abiatzen du gihar agonistaren tenkatzea arintzeko.

3) Erregulatu egiten ditu mugimendu leunak bere uzkurtze eszentrikoari esker. Azal dezagun zer den hau. Sokatiraren modukoa da. Gihar agonistak indar egiten du, 0-10 inda-eskala batean 8-ko indarrez esaterako. Gihar antagonistak, ordea, erresistentzia indarra egiten du, 5-eko indarraz esaterako. Zein da ondorioa? 8-ko indarrari 5-ekoa kendu eta 3-ko mugimendu leun eta jarraia.

Egitekoak txandakakoak izaten dira. Esate baterako, orain bizepsa, agonistaren egitekoa betetzen ari bada, orduan trizepsari dagokio antagonistaren egitekoa. Baina trizepsa nahita uzkurtzen denean orduan agonistaren egitekoa betetzen du eta, ondorioz, bizepsak antagonistaren lanak egiten ditu.

Agonista-antagonista bitasuna zeharo egokitzen zaio egurraren bitasunari, indar egiteari eta amore emateari, hain zuzen ere.

Agonistek protagonismoa berenganatzen dutenean kemen, indar eta sasoiaren sentsazioak nagusitzen zaizkio ariketagileari. Gehiegi egiten dutenean zakartasuna eta indar hutsa nagusitzen dira.

Antagonistek burua agertzen dutenean koordinazio, mugimendu harmoniko, jariotasun eta kontrolaren sentsazioak gailentzen dira. Gehiegizko kontrolak, hala ere, moteltasuna eta galgatzea ekar ditzake.

Agonistarekin edo antagonistarekin edo biek in batera lan egitea ariketa ugariaren sorburua izango da. Horien berri emango dugu ariketa atalean bertan. Hala ere, orain egurraren oinarritzko gorputz egoera deskribatzearekin konformatuko ginateke.

Egurrari dagokionez, tonoa dugu oinarritzko sentsazio fisikoa. Tonoa giharren tenkatze leun baten moduan sentitzen da. Giharraren zuntz gutxi batzuk aktibatuta daude, baina ez dira mugimendua eragiteko behar adinako punturaino iristen. Tono egoeran giharrak aktiboak dira baina oraindik ez dute mugimendua eragiteko nahiko indarrik. Tenkatze txiki-txiki bat egin eta orduan ikusiko da kanpoaldean giharren lanaren emaitza, mugimendua, alegia. Gorputza, giharren

bidez, ekintzarako prest bezala dago, korrikalaria pistolaren burrunbaren zain balego bezala.

Zuk zeuk tonifika ditzakezu zure giharrak mugitzeko buru agindu hutsa bidalita. Agindu hutsa diogu, ez da beharrezkoa mugimendua bera egitea. Egizu orain, nahi baduzu, tonifikazio saio bat ariketa gisa.

1) Aukera ezazu, lehendabizi, gorputz zonalde zehatzen bat, lepaldea esaterako.

2) Finka ezazu zeure gogoan zein mugimendu egin nahi duzun, atzera botatzea esaterako. Kontura zaitez mugimenduen lengoia erabiltzen ari garela, horixe baita geure nerbio sistemaren berezko kodea. Ez da beharrezkoa gihar zehatzak ezagutzea, ez eta haietan arreta ipintzea ere, nahiz eta beraiek egingo duten guk gogoan dugun mugimendua.

3) Agin ezazu gogamenetik mugimendu hori egiteko. Ez da beharrezkoa mugimendua egitea. Nahikoa da tenkatze sentsazio leuna sentitzea.

4) Egin itzazu berriz bigarren eta hirugarren urratsak, nahi adina aldiz, lepaldeko mugimendu guztiak eginez.

5) Araka itzazu gorputzeko bestelako atalak, tonoa aktibatuz, gorputz osoa esna eta bizirik sentitu arte.

Ariketa honen aldaera bat zera da, behin zonalde batean tonoa sentituz gero, tonotik hipertona eta hipertontik tonora doan tartea esperimenteratzea. Balizko sekuentzia bat honako hau izan liteke:

—Tonoa sentituz geldyadi bat egin

—Poliki-poliki tenkatu ezin gehiago egiteraino. Hipertonoa sentituz geldialdi bat egin

—Jaitsi berriz poliki-poliki tonu egoerara. Kontuz ibili behar duzu tonu sentsazio ez galtzeko. Ez nahastu giharraren erabateko erlazazioa, hots, hipotonoa edo tonorik eza, eta tonoarekin tenkatze leuna.

Tono sentsazioak beste sentsazio osagarri bat behar du aldamean eta hori, mugimendu koordinatuak ematen duen jarioasun sentsazioa da. Hori bizitzeko ariketa egingo dugu jarraian. Gorputz osoan halako mugimendu dantza eragitea da kontua. Honako puntu hauek hartu behar ditugu kontuan ariketa behar bezala egiteko:

—Mugimenduak borondatezkoak dira, hots, nahita eginak

—Mugimenduak etengabeak. Mugimendu bati beste batek darraio kateamenduan.

—Mugimenduak txiki eta indar gutxikoak dira.

—Arreta mugimenduaren kalitatean dago jarrita, hots, leuntasun, jarioasuna, jarraikortasun eta koordinazioa.

Ariketa gorputz atalen batean koka daiteke edo gorputz osora zabaldu. Saia zaitez modu batean eta bestean, eta gero zeure senaz baliaturik, egin itzazu nahi dituzun moldaketak.

Ariketa hau egitean kontuan hartu autobusean eserita zoazela egiteko gai izan behar duzula, hau da, zure aldameneko eserlekuan dagoenak ez luke zertan ari zaren antzeman behar. Hain dira txikiak mugimenduak! Mikromugimenduak deitzea hobe?

Mugimendu jariotsuek harmonia, kontrola eta koordinazioa ematen dizkiete gizabanakoaren adierazpen fisikoei. Bizkarrezurra toki berezia da gorputzaren koordinazioa sentitzeko. Datozen orrialdetako ariketetan arreta handia jarriko diogu bizkarrezurraren egoera sentitzeari. Gogoia bizkarrean esango diogu. Bizkarrezurra osasuntsu eta bizirik sentitzen denean erraza da gorputz osoko koordinazio sentazioa izatea.

Egurraren barne dinamika tonoarene eta koordinazioaren artean mugitzen da. Biak batera gorputzean nabaritzen ditugunean, munduari, arazoei, lanari, erronkei eta jendeari aurre egiteko sasoz eta keimentsu sentitzen gara. Ariketa gehiago agertuko dugu hurrengo atalean oinarritzko sentazio fisiko hauek gehiago lantzeko, fintzeko eta garatzeko.

Gogamena

Ekintza erregulatzea

Gogoia gihar baten antzera har genezake; izan ere, zeren gogoia, giharrek bezala, alfertuta, aktibo edo estresatuta egon daiteke. Alfertuta hitzaren ordeztone eza idatz genezake. Aktiboaren ordeztone tonifikatua. Estresatuaren ordeztone tonu handiegia.

Giharren tonoa erregula daitekeen bezalaxe, gogoaren tonoa ere nahierara molda daiteke, bai eta hezi ere.

Egurduaren gogoak esku hartzeko eta aktiboa izateko beharra du. Ekintza kontrolatu eta bere eskuz burutu egin nahi du. Agindu egiten du. Egin egiten du. Aldatu egiten du. Kontrola. Exekuzioa. Erabaki estrategikoak.

Gehiegizko aktibotasunak, askotan, mugimendu azkar eta zakarrak eta gorputzaldi tenkatu eta gogortuak dakartza berekin. Helburuarekiko obsesioak zerikusia dauka honetan. Hain da helburuarekiko

nahia indartsua, ez baitugu kontuan hartzen zein tresna eta bitarteko erabiltzen ditugun, ez eta nola erabiltzen ditugun ere. Desoreka da hori, egur orekatuak helburuaren eta bitartekoen arteko egokitasuna bilatzen baitu.

Helburuekiko, irabaztearekiko, lorpenarekiko joera hain handia eta ohikoa izanik, bitartekoen erabilera gozagarriari gehiago begiratuko diogu guk. Hortaz, ariketan ari garela, emaitzari baino gehiago begiratuko diogu prozesuari, bitartekoari helburuari baino gehiago, alegia.

Arreta bizkarraldean jarriko dugu halako ariketak egitean. Zehazkiago esanda, bizkarrezurreko tonu, koordinazio eta jariotasun sentsazioei erreparatuko diegu. Gogoak, nolabait, bizkarrezurrean hartuko du ostatu eta han jasotzen dituen sentsazioak izango dira ekintza moldatzeko eta erregulatzeko gidak.

Bizkarrezurrak gorpuzaren koordinazioaren bi gune nagusiak hartzen ditu bere gain. Lehena, gerria eta pelbisaldea eta bigarrena lepoa eta burualdea. Gune bat behean, goian bestea. Bizkarrezurraren bidez lotuak dira biak. Osotasunean toki ezin hobea da mugimenduen koordinazioa sentitzeko. Are gehiago, mugimenduak bizkarrezurretik sortzen edo egiten direla sentitzeko eskatuko diogu ariketagi-leari. Egurraren gogoak exekutiboa eta praktikoa da. Bizkarrezurraren kokaturiko sentikortasunak ebaluatuko eta gidatuko du ekintzaren exekuzioaren kalitatea. Irizpideak edota sentsazioak hiru dira: tonoa, jariotasuna eta koordinazioa.

Aldartea

Adorea

Adoretsu, gogotsu eta prest agertzen da egurduna aldarteari dagokionez. Atzera egin beharrean, aurrera egiteko joeraz. *“Prest nago. Noan aurrera! Egin nahi dut, egin dezaket!”* bere buruari esaten diola ematen du.

Zuk zeuk horixe bera esan diezaiokezu zeure buruari eta ikusi zein gorpuzkera jartzen duzun, zein aurpegiera ipintzen edo zein keinu egiten. Jabe zaitetz zeintzuk diren zeure adierazpide fisikoak halako aldartea bizi duzunean. Ikerketa horrek balio izango du, bide batez, alderantzizko bidea egiteko, horixe baita adierazpide fisikoetatik abiatzea aldartera hurbiltzeko.

Nik bederen, neure burua adoretu jarri nahi dudanean honako gauza hauek egiten ditut:

- 1) Aurrera daramat gorputza, keinu bat bederen egiten dut
- 2) Masailezurra pixka bat estutzen dut
- 3) Ezpainak bildu eta estutu egiten ditut
- 4) Begiak aurrera begira jartzen ditut. Tenkatze puntu bat nabaritzen dut *“mundua jan behar dut”* esango banu bezala.

Gako fisiko hauek lagungarri suertatzen zaizkit niri. Baina nork bereak aurkitzea da egokiena. Ohar zaitetz, aldarteari intentsitate ezberdinak eman dakizkiokela. Keinua leuna izatetik gogo bizi handia izaterainokoa izan daiteke adorea. Haren gradazioa ariketaren helburuaren arabera molda dezakegu. Esaterako, indarra garatu nahi badugu aldarte adoretu bizia har dezakegu. Aldiz, koordinazio eta jariotasuna landu nahi ditugunean, seguru asko keinu leunago batez aski izan daiteke.

Muina laburbildurik

Egurraren sentsazio orokorrak hiru osagai ditu:

- kemen sentsazioa
- gaitasun sentsazioa
- adore sentsazioa

Gorputzean, giharren indarra edo totoa sentitzearen ondorioz agertzen da kemen sentsazioa.

Gogamenak ekintzen exekuzioa neurritz, koordinazioz eta jariotasunez erregulatzaren ondorioz agertzen da gaitasun sentsazioa. Gogo bizkarrezurrean kokatzea aholkatzen da.

Gorputza aurrera eramanez eta erabakitasun keinuak eginez esaterako, horrelako aldarte adoretua sor dezakegu geure baitan.

Ariketak ingurune babestuetan

Tonoa eta mugimendu harmoniatsu-jariotsuak lantzea izango da, bereziki, hurrengo ariketen helburu nagusia. Ez da zaila honelako ariketak discinatzea. Izan ere, kontzeptu hauek landu dituen disziplina ugari aurki baitaiteke mendebaldean bezalaxe ekialdeko disziplinetan. Ezagunenaren artean honako hauek aipa daitezke: osteopatiaren gihar-energiaren teknikak, soinketa, eutonia, Feldenkrais metodoa, Chi

Kung, Tai Chi, Aikido, Mugimendu-Shiatsu... Iturri hauetatik guztietatik edan dugu hurrenean datozen ariketak prestatzeko garaian, betiere gure helburu eta eremura behar bezala egokituta. Beste ariketa batzuk, berriz, geure baratzean hazitakoak dira.

Tenkatu eta laxatu

Helburua

Tenkatzeko parasitarioak askatu, giharrek tonu egoera berreskura dezaten.

Azalpena

Ariketa hau zatika egingo dugu gorputz atal ezberdinetan. Ideia orokorra honako hau da: zonalde bat uzkurtu egingo dugu poliki-poliki uzkurtzerik handienara iritsi arte. Zonaldea korapilatu eta oso gogortua sentituko da. Zaude sentsazio horrekin hiruzpalau arnasketalditan eta gero laxatu zonalde osoa. Egizu berriz ariketa beste bi aldiz. Pasa zaitez gero beste zonalde batera. Honako gorputz atal hauetan egin dezakezu:

—Aurpegia: begi, kopeta, aho eta masailezurraren giharrak estutuz.

—Sorbalda: sorbaldezurrak barruraka eta lepoa eta burua atzera eramanez (ikus 45. argazkia)

—Gerrialdea: bizkarra eta ipurdia atzera eginez gerrialdeko lordosia (barrurako arkua) handituz

—Bularraldea: besoak aurreraka eta barruraka eramanez bularraldea itxi. Aldi berean lepaldea eta burua makurtu (ikus 46. argazkia).

—Sabelaldea: bularra eta pubisa hurbilduz, sabelaldeak atzera egiten du (ikus 47. argazkia)

—Besoak: hatzak, eskuak, besaurrea eta besondoa zeharo uzkurtuz.

—Hankak: ipurdia eta izterrak uzkurtuz.



45. argazkia: atzealdea tenkatuz



*46. argazkia:
aurrealdea tenkatuz*



47. argazkia: sabelaldea tenkatuz

Norberaren buruarekin sokatiran

Helburua

Giharrek tonoa berreskuratzea

Azalpena

Ariketa honen funtsa gihar agonistak eta antogonistak batera uzkuratzean datza. Hala ere, gihar agonistak antogonisten aurrean gailen daitezten utziko dugu.

Beste hitz batzuetan azalduko dugu jarraian. Irudika itzazu besagaineko aurrerako eta atzerako mugimenduak. Uzku itzazu bularraldeko giharrak besagainak aurrera eramanez. Orain kontrako mugimendua egingo duzu sorbaldako giharrez baliaturik eta, hala, besagaina atzera eramango duzu. Hortxe dago sokatira: bularraldeko giharrek aurrerantz tiratzen duten bitartean, sorbaldako giharrek atzerantz egiten dute. Utzi atzerako mugimendua nagusi dadin, baina ez opari gisa, baizik eta bularraldeko giharren erresistentzia gaitututa. Ariketa honetan, atzerako mugimendua agonista izatea erabaki dugu, baina, alderantziz ere, egin genezake, hots, aurrerako mugimendua agonista eta atzerako erresistentzia antogonista izanik.

Printzipio hauei helduta edozein gorputz atal lan dezakezu. Hortaz, egizu zure gustuko ibilbidea. Gogora ezazu beti aurkako norabidea duten mugimenduak aukeratu behar dituzula, hala nola:

- ezkerrera-eskuinera
- aurrera-atzera
- kanpora-barrura
- gora-behera

Ikus adibide bat 48. argazkian. Buruak eta lepoak, ezkerraldera makurturik, erresistentzia indarra egiten duten bitartean, eskuinalderako mugimendua egiten du ariketagileak.



48. argazkia: Sokatiran norbere buruarekin

Ariketa bakoitza bukatu ondoren har ezazu atsedenaldi labur bat giharretan sortu diren sentrazioak sentitzeko.

Laguntzailearekin sokatiran

Helburua

Giharrek tonoa berreskuratzea. Bultzatzea eta amore ematea lantzea.

Azalpena

Aurrekoan bezala bi indar jarriko ditugu aurrez aurre: bata, arike-tagilearena, eta bestea, laguntzailearena. Ariketa edozein jarreratan egin daiteke: etzanda, eserita, zutik... Kideetako batek norabideren batean bultzatuko du bestea, ez indar handia eginez hala ere. Besteak, bultzada horren aurka erresistentzia egingo du, baina bultzadaren indarra baino indar gutxiagokoa, halako moldez non bultzatzailearen indarra nagusitzen den. Mugimenduak aurrera egingo du, harik eta bietako batek aldatzeko agindua eman arte: *“Ongi da. Nahikoa. Orain*

zuk bultzatu eta nik aurre egingo dizut”. Ariketa zeinek gidatuko duen aldez aurretik erabakitzea komeni da. Era horretan, orain nik, orain zuk, indarrezko dantza bat antzeztuko dute bi lagunek. Polita izaten da indarra norabide ezberdinetan egitea, ohikoak ez diren angeluak bilatzea, hitz batez, ikertzea. Bestela, ariketa oso lineala eta aspergarria suerta daiteke. Ikus itzazu, adibide gisa, 49., 50. eta 51. argazkiak.

Saia zaitez indar handiegirik ez erabiltzen. Bestela berehala nekatuko zara., eta ez da hori helburua, giharrak tonifikitzea eta indarberritzea baizik. Indarra sentituz eta erregulatuz egingo dugu ariketa, jarduera nekagarria izan beharrean gozagarria izan dadin.

Erritmo mantsoa eramatea ere garrantzitsua da. Hala egitean, nerbio sistemak gertatzen ari denaz jabetzeko astia izan eta ikasteko aukera baitu.



49. argazkia: Indarrezko dantza



50. argazkia: Indarrezko dantza

Zutik egitea oso interesgarria da. Bularraldetik elkarri lotuta, bultzaka ari diren aharikeen antzera arituko dira bi ariketagileak. Norgehiagoka honen helburua nagusia ez da irabaztea, baizik eta indarrezko harremanaz jolastea eta gozatzea. Batzuetan batek bultzatuko du eta besteak erresistentzia egingo. Hurrengoan, agian, errolak aldatuko dituzte. Edonola ere, ez dute haien artean hitz egingo txanda aldaketa egiteko. Hauxe izango litzateke aldaera honen ezaugarri bereizgarrietako bat, hots, norberaren errola ez dago aldeztatik finkaturik, baizik eta ekintza, jarduera eta harremanean bertan erabaki behar da senaz baliaturik. Ikerketarako ariketa ezin hobea da hau. *Kosta ahala kosta irabazi nahi al dut? Goza al dezaket erresistentzia egiterakoan ere? Oso biguna al da nire erresistentzia? Nabaritzen al dut nire indarraren erregulazioa? Sumatzen al dut kidearen indarra? Indarra gorputz osoarekin ala besoekin soilik egiten al dut?*

Ariketa honetan oso garrantzitsua da bizkarrezurraren osasunari erreparatzea, hots, lerrotzea, tonoa, jariatutasuna eta koordinazioa go-goan hartzea. Hau diogu, indarra beso hutsez egitea izaten baita joera nagusia. Eta hau, nekagarria suertatzeaz gain bizkarrezurrerako mingarria ere suerta daiteke. Ahalmen eta gozamen sentrazioak nabarmen handitzen dira baldin eta bultzatzeko garaian beso hutsez egin beharrean gorputz osoa erabiltzen badugu.



51. argazkia: Indarrezko dantza

Mikromugimenduak

Helburua

Nork bere giharren indarra sentitzea. Indarra erregulatzen ikastea.

Azalpena

Ariketa hau Moshe Feldenkraisen lan estiloan oinarritzen da. Ikerlari honek oso indar txikia erabiltzen zuen bere ariketetan; izan ere, bere ustez, nerbio sistemak nabardurak, aldaketak eta sentsazio ezberdinak hobeto bereizten ditu indar txikia erabiliz indar handia erabiliz baino. Bereizteko gaitasuna areagotuta nerbio sistemak hobeto ikasten du.

Ariketagilea lurrean etzanda, alde bateko hanka, eskuinekoa esaterako, lurretik zentimetro bat altxatzeko eskatuko diogu. Ariketa oso poliki egin behar du, indarraren intentsitatea erregulatuz. Ariketa oso erraza da indar handia erabiliz gero, baina ez da hori kontua. Ariketaren gakoa hauxe da: helburua eskuratzeko behar den indarririk txikiena besterik ez erabiltzea. Hortaz, ariketagileak indarraren intentsitatea poliki-poliki handituko du eta gorputzean sentituko, harik eta egitekoa burutzeko indar justua aurkitzen duen arte.

Hamar bat aldiz egingo du ariketa bera.

Gero, lan bera egin beharko du alde bereko besoarekin. Hamar aldiz hau ere.

Bukatzeko, aldi bereko besoa eta hanka altxatuko ditu. Hamar aldiz.

Beste aldeko beso eta hankarekin prozedura bera segituko du.

Ariketaren muina ulerturik, beste edozein gorputz atal erabiliz egin daiteke. Bai eta edozein jarrera hartuta ere. Adibidez:

—Saia zaitetz eskuetako hatzak banan-banan mugitzen edozein norabideetan.

—Utz ezazu masailezurra erortzen eta, gero, saia zaitetz hori milimetro batzuk jasotzen.

—Itxi begiak eta, gero, saia zaitetz betazalak altxatzen.

Objektuak mugitu

Helburua

Indarra erregulatzen ikastea

Azalpena

Nork bere gorputzean egindako mikromugimenduen antzera egingo dugu orain kanpoaldean, objektuak mugitzeko. Objektu ezberdinak aukeratuko ditugu: bolumen handikoak eta txikikoak, pisutsuak nahiz arinak, gogorak eta bigunak...Objektuok gure aurrean kokaturik, bost bat zentimetro aurrera mugitu behar ditugu. Objektu bakoitza mugitu ahal izateko behar den indar neurririk txikiena aurkitu eta erabili behar dugu. Neurriak, jakina, ezberdinak izango dira objektu bakoitzarekin. Ahal den indarrik txikiena erabilita objektua mugitzen da, baina indar pittin-pittin-pittin bat kenduz gero gelditu egiten da, jada ez da mugitzen. Bost zentimetro horiek egiteko objektua modu berezian mugitu behar da, horrela mugitu ere: gelditu-mugitu puntu horretantxe egin behar da.

Ariketari berotasun puntu bat eman nahi izanez gero, objektuen ordez subjektuak erabil daitezke. Ariketa, orduan, gure laguna mugitzea izan daiteke, osoa mugitu edo agian atalen bat soilik, besoa esaterako.

Untxia eta azenarioa

Helburua

Indarra erregulatzea eta gorputz osoaren koordinazioa lantzea

Azalpena

Ariketa honen “estetika” hauxe da: ariketagilea, untxi gosetua bailitzan, laguntzaileak erakusten dion azenarioa harrapatu nahian dabil. Untxiak oso gertu, oso eskura ikusten du azenarioa beti, baina ezin du inoiz eskuratu, gerturatu ahala hura urrutiratzen baita.

Laguntzailearen egitekoa “azenarioa” (edozein objektu) erakustea da eta beti ariketagilearen eskutik 20 bat zentimetrora jartzea.

Ariketagilearen egitekoa zailagoa da; izan ere, azenariora hurbiltzeko gutxieneko mugimendua egin behar du. Mugimendu handi bat egingo balu, jauzi bat esaterako, ez luke hura eskuratzeko inongo arazorik izango, baina ez da hori kontua. Mugimendu txikiak eta zatikakoak egin behar ditu. Hala, lehendabizi eskua luzatuko du objektua eskuratzeko, gehiago ezin duenean luzatuko du besoa. Besoa mugara iristean sorbalda erabiliko du. Honek gehiago ezin duenean enborralde osoa mugituko du. Gehiago ematen ez duenean pelbisa eta hankak erabiliko ditu.

Laguntzaileak irudimena erabili behar du ariketagilea jarrera bihurri eta gatazkatsuetara eramateko. Betiere mugimendu txiki eta neurtuak eginez, ariketagileak gorputz jarrerak moldatzeko behar duen astia izateko moduan

Ariketagileak bere mugimenduak kontrolatzen eta erregulatzen jardungo du 20 zentimetrotako tarteari eusteko (ikus 52. eta 53. argazkiak)



52. argazkia: Untxia eta azenarioa ariketa



53. argazkia: Untxia eta azenarioa ariketa

Erabakitasunez ibiltzea

Helburua

Adoretasuna, erabakitasuna bizitzea. Mugimendu jariotsuak.

Azalpena

Ariketa hau taldeka egitea komeni da. Jende asko bada, are hobeto. Talde osoari gelan barrena ibiltzeko eskatuko diogu. Handik pixka batera honako jarraibide hauek emango dizkiegu: *“Bizkor ezazue erritmoa. Eraman ezazue gorputza aurrera erabakitasuna adieraziz bezala. Gogoetak ere ildo beretik doaz. Esaiozue zuen buruari, baietz, zerbait eskuratu behar duzuela, ezerk ez duela hori eskuratzen galaraziko”*. Erritmoa gero eta bizkorragoa. Bata bestearen atzetik badabiltza, zerbait egin edo zerbait esan linealtasun hori apurtzeko. Nork bere bidea har dezan. Hala hasten direnean, batez ere, abiadura dela medio, etengabe egiten dute topo norbaitekin. Talka egin gabe, oztopoak bizkortasunez eta jariotasunez gaindituz eta mugimendua inoiz gelditu gabe ibiliko dira denbora luzez. Gela oso zabala bada, ariketa egiteko eremua estutzea komeniko da, horrela areagotu egingo baitira beste kideekin topo egiteko aukerak. Ongi legoke hamar bat minutuz ibiltzea traza horretan. Gero, erritmoa poliki-poliki jaisteko eskatu. Kideak geldituz joango dira. Bukaeran, har ezazue atsedean.

Tigrea zelatan

Helburua

Koordinazioa eta mugimenduen jariotasuna lantzea.

Azalpena

Lau hankatan jarriko gara. Hobeto esanda, bi oin eta bi eskuen gainean jarriko gara. Gelan mugituko gara mugimendu felino, leun, dotore eta jariotsuak eginez. Batzuetan ibili. Gero gelditu. Norabide ezberdinak hartu.

Mugimenduen koordinazioa sentitzean datza ariketa. Hortaz, aukera ezin hobea duzu gogoia bizkarraldean jartzeko. Hala nabari deza-

Borrokaldiak

Helburua

Indarra buruz eta estrategiaz erabiltzea

Azalpena

Ia arte martzial guztiek indar hutsaren ordeztzat estrategiaz, maltzurkeriaz eta buruaz erabiltzen den indarra hobesten dute. Hau da, indar handia erabiltzea baino hobea da indar txikia era egoki batez erabiltzea. Hiru borrokaldi mota aukeratu ditugu guk ariketa egiteko. Hirurak egiteko errazak dira.

1) Esku bultzaka: Tai Chi estiloan erabiltzen da borrokaldi mota hau. Kidea desorekatzean datza gakoa. Oinak lurretik altxa eta mugitzen direnean bukatu da borrokaldia. Kidea bultzatzeko eskuak eta besoak erabiltzen dira. Ikus 54. argazkian zein den abiapuntuko jarrera.

2) Pultsoa: Aurrekoa bezala kidea desorekatzea da kontua. Oin bat lurretik altxa eta mugitzen denean gertatzen da hori. Ikus 55. argazkia.

3) Aikido borroka: Bi kideak kokoriko daude eskuetatik lotuta. Kidea lurrera botatzea da kontua. Ikus 56. argazkia.



54. argazkia: Esku bultzaka



55. argazkia: Pultsoa gorputz osoaz



56. argazkia: Esku bultzaka

Anibal Lekter

Helburua

Indarra buruz eta estrategiaz erabiltzea.

Azalpena

Anibal Lekter “Arkumeen isilaldia” filmaren protagonista gogoan baduzue, orduan agian bera zeharo lotuta eta helduta agertzen deneko eszena ezagutuko duzue. Ariketa honek eszena horren usaina dakarkigu.

Asmo bat izatea eta hori burutzea ez da, ez horixe kontu bera. Zerbait lortzeko bidean abiatzen garenean ohikoa da oztopoak aurkitzea. Batzuetan ustekabeko hutsak dira. Beste batzuetan, ordea, gure aurka nahita egiten duten pertsonak dira. Nola edo hala, gutxitan lortzen da zerbait borrokatu gabe.

Ariketa honetan ariketagileak badu helburu bat: bost metro aurre-rago dagoen marraraino iristea (jakina, hau sinbolo hutsa baino ez da). Tamalez badira indarrak bere helburua lortzea eragotzi nahi dutenak. Lau lagunek helduko diote ariketagileari: bik eskumuturretatik eta beste bik txorkatilatik. Beren egitekoa: ariketagileari zailtasunak jar-tzea, helburua lor ez dezan.

Ariketa ongi egiteko bi kontu hartu behar dira gogoan. Bata, ariketagileak estrategiak erabili behar ditu bere oztopatzaileak nahasi, ustekabeen harrapatu edo haiei ziria sartzeko. Indar hutsez egin nahi badu, kontu egin dezala lauren indarra bakar batena baino askoz ere handiagoa dela. Bestea, oztopatzaileek ez dute indarrak itsutu behar, hala eginez gero zeharo zapalduko baitute ariketagilea. Hala ere, ez diote ariketagileari ezertxo ere oparitu behar. Hortaz, oso erne egon behar dute beren indarra erregulatzeko: ez gehiegi, laguna itozteko moduan, ezta gutxiegi ere laguna ahaleginik gabe aritzeko moduan.

Txandaka pasako dira “Anibal Lekterren” tokitik gainerako kideak. Hori bai, txanda batetik bestera har ezazue atsedendalditxo, bestela arnasestuka bukatuko duzue eta.

Mugimendu dantza

Helburua

Giharrak tonifikatzea. Indarra erregulatzeta. Koordinazio eta jario-tasuna sentitzea.

Azalpena

Mugitzea eta mugimenduaren kalitatea sentitzea besterik ez da ariketaren muina. Mugimendu askea izango da, ez koreografiatua. Hiru aldagai proposatzen ditugu ariketa modu ezberdinez egiteko:

- 1) Oinak lurretik mugitu gabe edota gelan mugituz.
- 2) Mugimendu leun jariotsuak edota mugimendu kementsu eta zakarrak.
- 3) Banaka edota bikoteka (eskuetatik lotuta).

Ariketak bizitza errealean

Oso erraza da bizitza errealean egurra lantzeko aukerak aurkitzea. Etengabe ari gara gure aparatu lokomotora erabiltzen. Begi bistakoa da hori ekintza edo lan jakin batean gabiltzanean, baina bai eta aktibitate finkorik ez dugunean ere. Ia etengabe ari gara gihar-sistema osoa erabiltzen. Giharren egitekoa etengabea da, arnasketa bezalaxe:

- Esertzeko, altxatzeko, ibiltzeko.
- Idazterakoan boligrafoari heltzerakoan.
- Sukaldean ibiltzerakoan.
- Lurrera erori zaigun zerbait jasotzerakoan.
- Liburu bat hartzerakoan.
- Arropa janzterakoan.

Ez du segitzea merezi, bizitzan egiten dugun aktibitate oro, txikia ala handia izan, zerrenda horretan sartu beharko genuke eta.

Ariketak egiten hasteko, agian, gauza xumeak nolako indarrez egiten ditugun behatzea ona izango litzateke. Adibidez:

- Nolako indarra erabiltzen dut zutitzeko eserita nagoenean?
- edo boligrafoari heltzen diodanean?
- edo labana erabiltzean?
- edo dirua patrikatik ateratzerakoan?
- edo ipurdia paperaz garbitzerakoan?

Oso ohikoa da behar baino askoz indar handiagoa erabiltzea. Agian, halako ekintzak indar txikiagoz egiten saia zintezke.

Zeure barneko koordinazio eta jariotasun sentsazioak ere arretapean jar ditzakezu. Horretarako, beharbada, ekintza solteak baino hobeto jarduera edo aktibitate osoak hartzea, hala nola:

- Platerak garbitzen ari zarenean
- Gidatzen ari zarenean

—Mahaia ordenatzen ari zarenean

—Arropa janzten ari zarenean

—Jaten ari zarenean

Egiten ari zaren aktibitatean duzu gogoia, jakina, baina, bide batez, arretaren zati handi bat zeure baitan daukazu. Aktibitate hori nola burutzen ari zaren sentitzen ari zara. Tresnari helburuari baino arreta handiagoa jarriko diozu. Koordinazio eta jariotasun sentsazioak nagusi daitezen, arreta bizkarrezurrera eraman behar duzu, bere osotasunean hartuta. Agian, eskuak ari dira ekintza burutzen, baina zure arreta ez da dago eskuetan, bizkarrezur osoan baizik. Egia esan, horrela jardutean, bizkarraren osasuna zaintzen ari zara lanean edo ekinean ari zaren bitartean. Bertan tonoa eta jariotasun sentsazioak antzematen badituzu, orduan berez datoz koordinazioa eta mugimendu harmoniatsua.

Beste ariketa bide bat honako hau da: lan mekanikoei erronkaren bat eranstea. Badira egunerokoan zeharo definituak, mekanizatuak eta beti berdinak diren lanak. Aldez aurretik badakizu zer egin behar duzun eta nola egin behar dituzun. Egurra berez erronkazalea da, bere burua zailtasunak gainditzeko bidean jartzea gustukoa du, arazoak gainditzeak kilikatzen eta bizitzen du. Hortaz, egurra piztuko bada jar diezaiegun eguneroko lan mekaniko horiei zailtasun edo erronkaren bat. Hona hemen adibide sorta bat:

—Bizarra egitea ezkerreko eskuaz, eskuina bazara. Eta alderantziz, jakina, ezkerreko bazara.

—Eskailerak dantza erritmo batez igotzea: bat, bi, hiru... bat, bi, hiru...

—Etxeko lanak egitea begiak zapi batez estalita, itsuen antzera.

—Nola egin harrikoa ahalik eta ur gutxien xahutuz.

Bila itzazu zeure erronkak. Trebetasun berriak ikasiko dituzu. Trebetasun zaharrak hobetuko dituzu. Hazi egingo zara. Hala ere, gogoan hartu, helburua eskuratzea garrantzitsua izan arren, prozesuari askoz ere garrantzi handiagoa eman behar diozula, hots, aktibitateak egitean gorputza nola erabiltzen duzun sentitzeari.

Egurraren beste estrategia bat urratsez urrats ibiltzea da. Oso baliagarria suerta daiteke geldia eta lotuta sentitzen garenean. Batzuetan eginbehar saihestezinen bat dugu aurrean eta hura ezin burutuz gabiltza, indargabeturik. Agian nekatuta gaude edo agian eginbeharrekoaz pentsatze hutsak nekarazten gaitu. Edonola ere, geldia eta lotuta bezala gaude. Halakoetan, eginbehar osoa gogoan hartu beharrean,

urrats txikiak egitea da kontua. Neure baitan gauza txiki bat egiteko indarra bilduko dut, besterik ez. Hori nahikoa da. Eginbehar osoa egiteko adinako indarra biltzea ez da beharrezkoa; gainera ezinezkoa izango litzateke; izan ere, abiapuntua geldi eta lotua, indargabetua egotea da. Berdin da zein den urrats edo ekintza hori, agian lanarekin zerikusirik ez duen konturen bat izan daiteke, hala nola, boligrafoa biltzea eta karteran sartzea, lurrean dagoen zerbait jasotzea, eta abar. Gorputza mugimenduan jartzea, berotzea da kontua. Lehenengo urratsaren ondoren bigarrenak etorri behar du jarraian eta, gero, hirugarrenak eta... Ekintza-katea osatuz joango da. Hasieran baliteke ekintzak desordenatuak eta helburu argirik gabekoak izatea, baina bere egitekoa gorputza abian, aktibitatean jartzea da. Behin gorputza berotuz gero, normalean ildo koherenteren bat aurkitzen da. Ekintzaren zurrunbiloak eginbeharraren arrastoan bukatu ohi du.

Urratsez urratseko estrategia hizketaldirako ere erabil dezakezu. Hitzetik bizi den jende askok, hala nola, politikariek, kazetariak, saltzaileak, irakasleak... erabili egiten dute. Ideia, laburbilduz, honako hau da: galdera bati erantzutean edo diskurtso baten erdian zuri, lotuta eta zer esan ez dakizula gelditzen bazara, orduan has zaitez edozein gauzari buruz hizketan, berdin dio gaiarekin lotura duen ala ez, berdin dio hitz hutsak diren ala ez. Isilik ez gelditzea da kontua. Zentzugabeko hizketa horretan aritzeak ideiak mugiarazten ditu, gogoia "berotu" egiten du, eta une batean edo bestean hizlariak diskurtso hari koherenteren bat aurkituko du. Bere ildoak mugimenduan dagoenean aurkitzen ditu egurrak, ez geldi eta pentsakor dagoenean.

Jendartearen eztabaidak egitea ere egurra fintzeko egoera aproposa da. Ez gara benetako eztabaidez ari. Halakoak gertatzean, hain da erabateko eta zuzena gertaeraren indarra, ez baitago ariketarako distantziarik edo girorik. Guk ariketa dugu gogoan, hots, nahita sorturiko intentsitate baxuko eztabaidak. Lagunartean eta hitz aspertuan ari zaretela izan daiteke une egokia. Nahikoa da norbaitek egindako adierazpen baten aurrean zuk bestelako ikuspegia agertzea. Hika-mika txikia sortu nahi duzu. Giroa bizitu. Berdin da zure ikuspegia oso ilogikoa izatea, agian, gainera, hobe da. Zeuretzat benetako garrantzia ez duen kontu bat hartzea aholkatzen dizugu. Horren bidez aukera izango duzu hori nola defenditzen duzun ikusteko, zein argumentazio erabiltzen dituzun, nolako indarra egiten duzun, zein malgutasunez jokatzeko duzun, amore emateko zein gaitasuna duzun. Hika-mika horrekin gozatzen ari zara, zalaparta eta nahasmena gogoko, argumen-

tazioa zorrozteko ariketa bikaina. Ez duzu ariketa haserretzeraino, bihotz hartzeraino eraman behar. Baldin eta horretarako arriskua dagoela antzematen baduzu egizu atzera umorez, amore eman, oker zabiltzala lasai arraio onartu, sua itzali. Azken jokaera hau ere oso ikaspen handia da. Jolas dialektikoa da, ez benetako eztabaida.

Honelako ariketa egiterakoan ez izan arreta osoa gogoetan. Arretaren zati handi bat bizkarrezurraren sentsazio fisikoetan eduki behar duzu. *Nola sentitzen dut bizkarra? Gogortuta al dago? Jariotsua nabaritzen al dut?* Gorputza eta gogamena ahalik eta elkarri lotuen joan daitezela nahi dugu.

6. Sua: *irekitasuna, hurbiltasuna, alaitasuna*

Sarrera

Oso gertuko harremana du ikasleekin Ane Miren unibertsitateko irakasleak. Ikasle guztiak izenez ezagutzen ditu eta hala zuzentzen zaie haiekin hitz egiten duenean: *“Aizu, Koldo, zer iruditzen zaizu...”*. Ez da harremana izen hutsa ezagutzera mugatzen, nahiz eta hori bere estiloaren marka izan. Guztiekin izan du noiz edo noiz aurrez aurreko elkarrizketaren bat. Beren motibazioaren, beren pentsalmodiaren, beren kezkabideren berri badu. Ez ditu denak sakon ezagutzen. Baina guztiengandik erreala eta garrantzitsua den zerbait ezagutzen du, halako moldez non guztiekin baduen bat egiteko punturen bat. Eskolak ematen dituenean adibideak eta hausnarketak pertsonalizatzen ditu, ikasleak gogoan dituelako seinale: *“Begira, Alaitz, hausnarketa honek zerikusia izan dezake lehengo egunean zerorrek komentatu zenuenarekin”, “Honako hauek, agian, abstraktu samarrak irudituko zaizkizue, baina benetan praktikatik sorturikoak dira. Adibidez zu, Agustin, halako lanekin esperientziaren bat izan duzu, konta al ditzakezu adibide batzuk?”*

Garikoitz euskaltegiko irakasleak jakin badaki talde giro atsegina lortzeak ikasprozesua bizkortzen izugarri laguntzen duela. Merienda, txangoak eta halakoak erabiliko ditu denen arteko harremanak estutzeko. Gertuko giroari esker, komunikazio bideak errazten dira, elkar laguntzeko giroa finkatzen da, eta poliki-poliki taldeak berak bere nor-tasuna eskuratzen du.

Koldo DBHko irakasleak pasioz eta sentimenduz hitz egiten du ikasleen aurrean Fisika gaia lantzen duenean. Gozatu egiten duela igertzen zaio. Hala ere, badu beste ezaugarri bat, hots, bere ikasleek ere gozatzea lortzen duela. Bere gozamina kutsatu egiten die bere ikasleei. Bere hizketaldia bizia da, ez da kontzeptu abstraktu, hotz, ulergaitz eta urrutikoen atzean ezkututzen, baizik eta hitz lauak erabiltzen ditu, ikasleek ongi ulertzeko modukoak. Adibide ugari erabiltzen ditu. Ikasleek igerra eta estimatu egiten dute Koldok haiengana hurbiltzeko egiten duen ahalegina.

Eneritz gazte lokaleko hezitzailea elkarbizitzarako trebetasunak lantzen ari da ikasturte osoan. Une batean oso eztabaida bizia sortu da taldean, eta bi iritzi aurrez aurre latz jarri dira. Eztabaida bukatuta, hurrengo ariketa burutzeko baliatu du egoera. Helburua: besteen larruan jartzea, besteen ikuspegiak ulertzea. Orrialde batean lauki edo fitxa moduko bat pasatu die kide guztiei, eta A eta E laukiak betetzeko esatu die.

	Arrazoaia	Arrazorik ez
Guk	A	B
Haiek	D	E

Eztabaidaren joerari jarraituz, “guk” zertan dugun arrazoaia eta “besteak” zertan diren oker idatzi behar dute laukietan. Hori bukatuta, B eta D laukiak betetzeko eskatu die. Hori egiteko, eztabaidaren joera, tonua eta ikuspegiak aldatu behar dituzte, zeren “besteez” pentsatzerakoan tonu positiboan egin behar dute (zertan dute arrazoaia?) eta “norberaz” tonu kritikoz (zertan gara oker?). Bukaeran, kide batzuei D eta B laukietan idatzitakoan oinarriturik, hizketaldia egiteko eskatu die.

Eneko lehen hezkuntzako irakaslea ez da maisu orojakile errolaren atzean ezkututzen den horietakoa. Maisuaren atzean edo ondoan dagoen pertsona agertzen uzten du ikasleekin harremanetan denean. Sentimenduak eta zirrarak agertzeko joera du, gozoak bezalaxe latzak

ere. Zerbait ez badaki ez du onartzeko arazorik izaten. Zerbait gaizki iruditzen zaionean esan egiten du. Oker egiten duenean aitortu egiten du. Gauzak ongi egiten dituenean harro eta pozik agertzen da, ez du itxurazko apaltasunaren atzean ezkututzen bere burua.

Adibide hauek suaren usaiana hartzen lagundu dizutelakoan, irakurle, orain haren barneak arakatzeari lotuko gatzazkio. Sua, finean, besteengana hurbiltzeko joera da. Hurbiltze pertsonalizatua. Bestea ezagutu, aitortu eta onartu. Harekin harremanetan jardun nahia. Harekin hitz egin eta komunikatu nahia. Errolen gaintetik pertsonaren agertzea. Zu ez zara ikasle hutsa, zu Diego zara. Ni ez naiz irakasle hutsa, ni Jon naiz.

Maitasuna da honen guztiaren atzean dagoen oinarrizko zirrara. Besteenganako erakertze indarra. Geure baitatik aterarazi eta besteak ere, gu bezala, pertsonak, gizakiak direla konturatu eta halakotzat hartu. Maitasunak eremu jakin bat zabaltzen du non besteak onartzen ditugun gurekin elkarbizitzeko.

Sua, hortaz, besteenganako aldeko jarrera da. Haren bidez, bestearikiko interesa, estimua, afektua eta kezka adierazten ditugu. Maitasuna da oinarrizko zirrara eta honelako ekintza guztiak sorrarazten ditu.

Besteenganako aldekotasuna, identifikazioa, bat egitea oso urrutira iristen denean, arriskutsua ere bihur daiteke. Idealizazioa esaterako. Pertsona, talde, herri, kausa, teoria edo zernahi idealizatzen dugunean, alderdi onak besterik ez ditugu ikusten, benetan dituenak eta guk geuk asmatzen dizkiogunak. Alderdi itsusiak ikusteko gaitasuna kamustu egiten da. Autokritikarako joera beratzen da. Errealitatea ikusteko gaitasuna lausotzen da. Itsutu egiten du suak gehiegi denean. Beste muturrean etsaiaren kriminalizazio edo satanizazioa dugu. Finean, idealizazioaren mekanismo bera ikusten dugu hemen ere, nahiz eta norabidea beste aldera doan. Honelakoetan, bestearen alderdi ezkor eta itsusiak baino ezin ditugu ikusi. Ez dago modurik ezer onik hari onartzeko.

Idealizazioa zein kriminalizazioa gertatzen direnean komunikazio erreala, benetakoa harremana desagertzen da. Gizakiok onetik eta txarretik dugu neurri ezberdinetan, argiak bezala ilunak ere. Hori gara gu benetan. Baina on dugun guztia edo txar dugun guztia ustez kentzen badigute, irudimenean besterik ez den gizaki batekin ari gara harremanetan, harreman hori itxurazkoa da.

Gehiegizko joerari eusten ez dionean suak pertsona eta fenomeno errealekin egiten du bat, hots, ona eta txarra dituztenekin. Pertsona bat onartzeak, harekin batera jardun nahi izateak, haren aldeko jarrera

izan arren, ez du esan nahi bere kontraesanak, bere alderdi itsusiak, bere makurrak ikusten ez ditudanik eta agerian jartzen ez ditudanik. Ikusi egiten ditut, ez naiz itsua, baina pertsona onartu eta errespetatu egiten dut bere osotasunean. Finean, neu ere ez naiz ez aingerutxo ez deabrutxo, bietatik zerbait duen haragizko gizakia baizik. Besteen onarpen eta errespetu erreala, norberaren buruaren onarpen eta errespetutik hasten da. Neure burua maitatu behar dut lehendabizi, naizen bezala, onarekin eta txarrarekin. Handik etor daiteke besteak ere maitatzeko berezko joera.

Sua gehiegi pizten denean maitemintze eta idealizazio bihurtzen du maitasuna eta etsaitasun maitasun eza. Suak, ordea, oreka duenean, "tenperatura erregulatzeko sistema" baten antzera jokutzen du. Batetik, berotu egiten ditu harreman hotzak. Bestetik, epeldu egiten ditu kixkaltzeko zorian dauden harremanak. Gorputz fisikoan ere, tenperaturaren erregulatzeko sistemaren helburua barne eremuari 37 gradutan eustea da. Tenperaturak neurri horretatik gora edo behera egiten duenean, hori erregulatzeko eta oreka berreskuratzeko mekanismo ezberdin eta osagarriak erabiliko ditu nerbio sistemak. Era berean, gure gune emozionalak, eta horixe da sua finean, aldeko eta aurkako zirraren intentsitatea erregulatuko du. Horrela, besteekin harreman erreal eta gizatiarrak izango ditugu. Su orekatuak harreman beroak izan ditzake ingurukoekin, ezinbestean harreman idealizatueta edota gorrotzkoetan jauzi gabe

Ez du, segur aski, irakurlea asko harrituko suaren irudi sinbolikoa maitasunari eta zirrarei lotu izanak. Herri hizkeran sarri askotan agertzen zaizkigu-eta biak lotuta. Suak argia eta berotasuna ematen ditu. Norabide guztietan zabaltzen du bere eragina. Haren inguruan antolatzen da sukaldea eta horixe da etxearen bihotza eta erdigunea. Suaren inguruan senitartekoak, lagunartea, maitaleak, intimidadean, ipuinak eta istorioak kontatzen, elkarrizketa asper gozoan aritzen dira. Elkarren ondoan, epel eta bat eginda.

Esan genezake, hortaz, su izenez deskribatu dugun trebetasunak geure organismoa beste gizakiak onartzeko eta haiekin bizikidetzan aritzeko prestatzen duela. Jarduera bateratzaileak, labur esanik.

Hiru alderditan ikus daiteke suaren trebetasuna:

- 1.- Maitasuna barnean sentitzea.
- 2.- Maitasuna adieraztea, hitz, keinu eta ekintzen bidez.
- 3.- Zirraren intentsitatea erregulatzeko eta eraldatzea.

Maitasuna sentitzea

Besteak gogoan hartzen ditugunean, haiei gertatutakoak eragiten digunean, orduan geure barrenean sentsazio ugari esnatzen dira. Izen ezberdinak eman diezazkiegu, hala nola, anaitasuna, laguntasuna, elkartasuna, gizatasuna, maitasuna, kideasuna, enpatia, sentiberatasuna, samurtasuna, hurbiltasuna, berotasuna, errukia..., baina horien guztien bidez kontu nagusi bat adierazten ari gara, hots, besteari gertatzen zaiona axola zaigula, harengandik gertu sentitzen garela.

Maitasuna adieraztea

Barneko suak kanporako bidea aurkitu behar du. Bere burua adierazi eta ezagutarazi behar du. Organismoak bide ugari ditu berotasuna, gertutasuna adierazteko. Nagusiak honako hauek dira: begirada, hitzak, doinuak, eskuen ukitzea, ekintzak. Kontzeptu ugari agertzen zaigu alderdi honi lotuta: adierazkortasuna, hedakortasuna, kanporakoitasuna, komunikazio gaitasuna, errespetua, esku-zabaltasuna, gozatzea...

Zirrarak erregulatzea eta eraldatzea

Ez da maitasuna, jakina, zure zirrara bakarra. Badira askotxo geure errepertorioan: haserrea, beldurrak tristura, adorea, ilusioa... Baina guztietan maitasuna da garrantzi berezikoa, berak ematen baitio oinarria geure bizitza sozialari. Bizitza soziala, funtsean, besteekin partekatze gogo baten adierazpena da. Maitasuna gune emozional garrantzitsua da gure antolaketa. Galbahearen egitekoa betetzen du. Hala, gainerako zirrarak, maitasunaren galbahea pasatzearen ondorioz, eralda daitezke intentsitate, kalitate eta adierazteko erari dagokienez. Demagun haserretu egin naizela estimuan dudan lagun batekin. Haserreak maitasunaren galbahetik pasata bestelako kalitatea hartuko du, halako moldez non bi zirraren ukitua, hots, haserrea eta estimua batekin igertzen dituen jasoleak. Gune emozional honek, bide batez, bizitza emozionalaren gora-beherak erregulatzen ditu, zirrara latzak leunduz eta zirrara sutsuak baretuz.

Bestea nirekin bizikidetzan aritzeko onartzea izango litzateke, jada bukatzeko, sua trebetasunaren muina. Hori, maitasunaren sinonimotzat hartu dugu. Hala ere, ez zaitez nahas, irakurle, hitz hau entzuterakoan. Badakigu hitz horri oso esanahi bereziak eman zaizkio- la, eta batzuek, erlijioek barne, idealizatoraino eraman dutela. Guk,

ordea, oso modu arruntean erabiltzen ari gara, ia modu biologiko batean esanenez. Horren arabera, bestea erasotu edo bazter utzi beharrean harekin harremanetan aritu nahi izatea da maitasun biologikoaren oinarria.

Erromantizismo merkearen demasako komertzializazioak ere kalte egin dio, gure ustez, maitasunaren kontzeptuari. Oso irudi bigun eta mengela eman du askotan. Egia da maitasunak bestea onartzea, haren aldeko joera erakustea dakarrela. Baina honek ez du esan nahi eztabaidarik izango ez denik, kontu itsurik agertuko ez direnik, alderdi ilunik izango ez direnik, sentimendu ezkor eta latzik adieraziko ez denik. Alderdi ilun hauek guztiak agertuko ez balira orduan ez ginateke gizaki errealean harreman errealez ari izango. Honelako bigunkeriak sua ahuldu eta bizigabetu egiten du. Maitasun erreala, orde, beti du gatazka puntu bat, alderdi ilun bat. Laguna onartzea, osotasunean onartzea da. Zaku berean doaz argiak bezala ilunak ere.

Aurrekoetan bezala, orain ere trebetasun hau geure baitan bizkortzeko hiru gako emango ditugu. Aurrenak irekitasun sentsazioa ekarriko dio gorputzari. Bigarrenak hurkoen aldeotasun eta hurbiltasun sentsazioak nagusiaraziko ditu gogamenean. Hirugarrenak, azkenik, gure aldartea alaitasunez blaituko du. Egia esan, hiru alderditxo hauek, jarrera bakarraren osagaiak baino ez dira. Xehetasun guztiak jarraian datozkizue.

Gorputza

Zabaltasuna

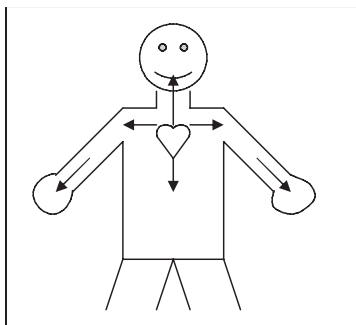
Suari dagokionez, odol zirkulazio sistema da gure erreferentzia nagusia. Hala, bihotza dugu epizentroa. Gero, errepideak bailiran, arteriak ditugu odol jariora noranahi eramanez erdigunetik kanpoaldera. Errepide horiek badute estugunerik. Erraza da zonalde horietan jariora moteltzea. Hezur giltzak dira estugune horietako batzuk.

Oinarritzko sentsazio fisikoak antolatzeke honako sekuentzia honi jarraituko ditugu (ikus 14. grafikoa):

1) Erdigunea bizirik: taupadak bularraren erdian, hots, bihotzean sentitu.

2) Ateak zabalik: bularrak, besoekin batetik, eta lepoarekin bestetik, dituen lotuneak zabaldu.

Adierazpideak bizirik: eskuetan, mingainean eta begietan bihotz-taupadak sentitu.



14. grafikoa: Suaren hedabideak

Erdigunea bizirik

Maitasunari lotutako mugimendu eta zirrarak bereziki bularraldean sentitzen dira: bihotzaren taupadak, arnasketaren aldaketak... Sentsazio orokor eta lanbrotsu ugari ere bada inguru honetan: presioak, kilimak... Hitz batez, sabelaldea bezala, bularraldea ere organismo osoaren jakinduriak hitz egiten dueneko tokietako bat da. Hala ere, maitasunaren inguruko mugimenduak bularraldean sabelaldean baino gehiago nabaritzen direla iruditzen zaigu.

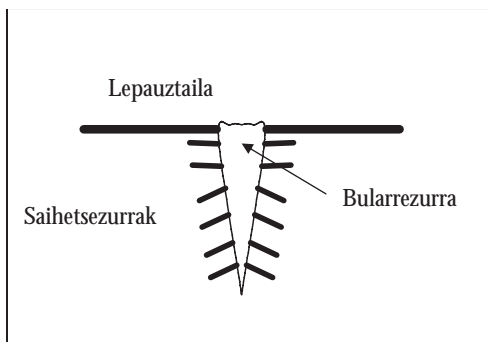
Bihotzeko taupadak sentitzeari emango diogu tarte bat, hauxe izango baita geure erreferentzia fisikorik handiena. Aski da ohartze orokor bat, batez ere sentsazio hau datozen besteekin elkartu eta unitate bat osatzen dugunean. Dena dela, ariketa eta ikasbide bezala, gure behaketa zorrotzu egin dezakegu. Hala taupaden erritmo eta intentsitate ezberdinez jabe gaitezen. Bai eta egoera ezberdinetan ere, hala nola, eskailera igo ondoren, eserita gaudenean, ibiltzen ari garenean. Hauen guztien helburua bularraldea bizirik sentitzea da Taupadak sentitzea helduleku fisikoa da.

Ateak zabalik

Odola gora, behera, ezkerrean, eskuinera, noranahi bidaltzen duen motore hedakorra da bihotza. Jarioak, hala ere, hainbat tokitatik

pasatzeko zailtasunak izan ditzake, zonalde horiek estuak direlako, itxiak direlako. Burura eta besora doazen bideak, esaterako, estugune horietako batzuk dira.

Gure sentrazio fisikoak bi hezur giltzetan finkatuko ditugu. 15. grafikoa ikustea komeni da esaten ari garenen irudi anatomiko zehatza gogoan izateko.



15. grafikoa: Lepauztaieko giltza (eskema)

Hortaz, bularrezurra eta lepauztaia biltzen dituen giltza izango da gogoan hartuko dugun lehendabizikoa. Honek, geure aburuz, bururako bidea zabaldu eta itxi egiten du. Noiz dagoen itxita eta noiz zabalik antzematea izan liteke lehenengo ariketa. Hona hemen argibideak:

Eraman itzazu besagainak nabarmen aurrera. Mugimendu honek lepauztaia ere aurrera darama berekin. Lepauztaia eta bularrezurra arteko angelua itxi egiten da. Araka ezazu honek zein sentrazio motak eragiten dizkizun eta bil itzazu “*itxi*” izenpean. Orain, utz iezaiozu jarrera horri, besagainak atzera itzul daitezten baimenduz. Irudika ezazu bularrezurra eta lepauztaia biak plano edo lerro berean daudela. Bil itzazu orain dituzun sentrazioak eta “*ireki*” kontzeptua jar. Azken sentrazio honi eutsi behar diozu “*atea zabalik*” esaten dugunean. Ikus 57. argazkia.

Kontuan izan hezur giltza hiru norabidetan itxi dezakezula. Aurreraka, sorbalda eroria dagoenean bezala (59. argazkia). Atzeraka, militarrek estimatzen duten tente jarreraren bezala (58. argazkia). Goraka,

izutzean sorbalda igo eta biltzeko joera izan ohi dugun bezala (60. argazkia).



57. argazkia: bularraldea zabalik



58. argazkia: bularraldea tenkatuta



59. argazkia: bularraldea itxita



*60. argazkia:
besagainak goratuak*

Bigarren atea besoetarako bidean kokatu dugu. Besezurra eta sorbaldezurra lotzen duen giltza izango da gure erreferentzia anatomikoa. Besapean kokatuko ditugu giltzaren sentsazioak. Egizu indar pixka bat besoak enborrera hurbiltzeko, harik eta zeharo itsatsita geratzen diren arte. Orain besapean nabaritzen duzun sentsazioari “*itxitasuna*” esango diogu. Utz ezazu bertan behera tenkatze hori. Agian irudika dezakezu besoaren eta saihtsen artean airea batetik bestera pasa daitekeela. Beste disziplina batzuetan, besapean pilota txiki bat duzula irudikatzen aholkatzen dute. Airea izan edo pilota izan, gogoan har zein den gorputz-sentsazioa eta gorde “*irekitasun*” noziopean. Azken honekin ohitzea da kontua “*ateak zabalik*” eduki nahi ditugunean.

Adierazpideak bizirik

Eztarria-mingaina, begiak eta eskuak aukeratu ditugu, adierazpide gehiago badira ere. Hiru hauek, hitz egiteari, begiratzeari eta ukitzeari dagozkie hurrenez hurren. Bihotzaren bultzada haietaraino iritsi eta kanpoaldean adieraztea da helburua. Nolabait erdigunea eta ingurunea lotzea.

Egin litekeen arren, ez da erraza bihotz taupadak eskuetan, begietan edo eztarrian sentitzea. Hala ere, horretan saiatzeta komeni da, hori lortzen duenak berehala eskuratzen baitu erdigunearen eta inguru-nearen arteko lotura sakonaren sentsazioa.

Agian, hasteko, beste honako hau suerta daiteke eskuragarriagoa, hots, aldi berean sentitu eskuak (begiak, eztarria) eta taupadak bihotzeari. Bi sentsazio horiek gogoan aldi berean izanik, batzeko joera hartzen dute eta, zeharka bada ere, gure helburua erdiesten dugu.

Funtsezko mekanismoa ikasi bitartean, zatika aritzea komeni da. Bihotz taupadak lotu, lehendabizi eskuekin, bigarrenik eztarriarekin eta, azkenik, begiekin lotuko ditugu. Zein jardueratan gabiltzan, horrek erabakiko du hiruetako zeini jarriko diogun arreta. Hala hizketan ari garenean, eztarria-mingainean. Norbait edo zerbait behatzen ari garenean, begietan. Norbaiti gure maitasuna laztanen bidez adierazterakoan, eskuetan.

Xehetasunak eman ondoren laburpentxo eskaintzeko ordua iritsi zaigu atala bukatzeko. Sentitu nahi izan dugu bihotzaren sentsazio fisikoak, maitasunaren adierazle diren neurrian, aske eta trabarik gabe zabal daitezkeela kanpoaldeko adierazpideetaraino. Hauxe da, finean, suaren trebetasuna lantzeko aukeratu dugun oinarri fisikoa.

Gogamena

Jarrera positiboa, aldekoa eta hurbilekoa

Ezer gogoz egiteak, harekiko jarrera positibo eta aldekoa dugula adierazten du. Jarrera honen bila abiatuko gara ataltxo honetan.

Oinez ibil naiteke, besterik gabe. Baina, aldi berean, oinez ibiltzeko gogoia sentitu ere egin dezaket. Hezur giltza bat luzatu, mugitu eta, agian, behartu ere egin dezaket, seguru asko, gogoan sorturiko ideia baten aginduari kasu eginez. Baina, oso bestelakoa da nabaritzea zeinen gustura ari den giltza hori mugitzen eta noraino iristen den bere gustua eta noiz bukatzen den. Arnasa etengabe hartzen dugu, ekintza inkontzientea da gehienetan, baina gutxitan egiten dugu bat gorputzak arnasa hartzeko duen gogoarekin eta botatzeko duen gogoarekin.

Batuetan, berezkoa da zerbait egiteko gogoia. Beste batuetan, nahita eta jabetuta egindako prozesu baten ondoriozkoa. Edozein modutan ere, suaren joera aktibitateak gogoz egitea eta aldeko jarrera erakustea da. Halako zereginari lotzen zaio gogamena suaren trebetasuna lantzen ari garenean. Suaren jarrerak, batetik, badu nolabaiteko kutsu pasiboa, zeren besteen gogoia zein den edo norbere gorputzaren beharra zein den sentitu bezain laster haren alde egiteko jarrera pizten baitzaio. Baina, horrez gain, jarrera aktiboa ere badu suak. Eta, hala, gogamenak alderdi positiboak negatiboen gaintetik lehenesteko saiakera egiten du. Gogoeta positiboa. Likidua erdiraino duen botila erdi hutsa ala erdi betea hauteman daiteke. Suak ikuspegi positiboari heltzeko joera erakutsiko du: botila erdi beteta dago eta oraindik zer edan bada goelako gozatu egingo du. Harremanetan, besteenganako erakartze eta urruntze joerak dira aintzat hartu behar direnak. Urruntzen gaituztenak elikatzen baditugu harreman apurtze edo hozte bidean jarriko dugu. Berriz, suak, komunean eta batzen gaituzten alderdiei begiratzea nahia-go du, horretatik abiatuta, bizikidetza potolotzen eta finkatzen baita.

Hortaz, irekitasun sentsazio fisikoak gorputzen ari garenean gure gogamena gustua, gogoia eta gozamenaren bila dabil jarrera positibo batez lagunduta. Bularrezurren eta lepauztaiaren arteko giltza zabalitzea, esaterako, ez da ideia soila. Aitzitik, gorputzean, giltzan bertan bilatu behar da zabaltzeko gogoia. Hala egitean, hezur giltzarekin bat eginik, haren aldeko, haren hurbileko, haren lagun sentitzen naiz. Hala egitean, ez dut hezur giltza arrotz eta objektutat hartzen, gertuko subjektu maitagarritzat baizik.

Aldartea

Alaitasuna

Geure burua, geure gorputza leunkirotatzen dugunean, besteak ere gogo onez hartzen ditugunean, besteek ere gu berotasunez eta zinez errespetatzen gaituztela ikusten dugunean, orduan bizikidetzaren eremu gozagarria eraiki daiteke. Gure akatsak eta hanka-sartzeak ez dira horregatik desagertzen, baina era ezberdinez ikusten ditugu. Seguru eta maitatuak sentitzen garenean, gure alderdi ilunak errazago agertzen ditugu, ez dugu haiek ezkutatzeko hainbesteko larritasunik sentitzen. Honek berez dakar alderdi negatiboen eraldatzea.

Halako bizikidetzaren eremuan alaitasuna bada. Maitasunaren distira baita alaitasuna. Konfiaturik kanporatzen eta hedatzen den indar positiboa. Bizitzari talaia positibo batetik begiratzearen ondorioa.

Ez dugu, segur aski, hitz asko, edo bat ere ez, egin beharko alaitasuna zer den adierazteko. Iker dezagun, ordea, aldarre hori nola adierazten duzun gorputzaren bidez.: *“ondo da, alai nago, nola jartzen dut gorputza hala nagoenean? Zein keinu egiten ditut?”*

Zeure burua aztertu ondoren, atera itzazu zeure ondorioak. Bahliteke sentsazio edo keinu batzuk zuri bakarrik dagozkizunik izatea.

Ni alai nagoenean, begietan nabaritzen zaidala esaten dit jende askok, hots, irribarrea begiez egingo banu bezala. Batzuetan neure buruari ispiluan begiratu eta bai halako distira berezia igartzen dut. Hala ere, hori ispilurik gabe ezin dut sumatu. Konturatu bai, ordea, begiak txinatarren erara jartzen ditudala konturatu naiz. Begien kanpoaldean tenkatze txiki bat nabaritzen dut. Irribarrea ere hortxe dago ahoan, baina bihotzean ere badela esango nuke. Azaleko zulotxo guztiak irekiak sumatzen ditut eta alaitasuna horietan zehar aterako balitz bezala sentitzen dut. Alaitasunak, zoriontasunak bezala, alde egiten dit gorputzetik.

Baina horiek guztiak ene sentsazioak dira. Zeintzuk dira zeure sentsazio fisikoak?

Muina laburbildurik

Suaren sentsazio orokorrak hiru osagai ditu:

- zabaltasun sentsazioa
- hurbiltasun sentsazioa
- alaitasun sentsazioa

Gorputzean, estugune batzuen urritzea desagertzen denean zabal-tasun sententzioa nagusitzen da eta, harekin batera, odolaren jariora.

Gogamenak ekintzak gogoz eginez eta aldeko jarrerak bilatuz egindakotik oso gertuko eta hurbileko sentitzea lortzen du.

Iribarrearen bidez, eta nork bereak dituen hainbat keinu eginez, alaitasun aldartea usain dezake batek.

Ariketak ingurune babestuetan

Sua norberaren baitan zein ezaugarrien bidez gauzatzen den argi-tu dugu aurrekoan, eta gorputzari, gogamenari eta aldaritari da-gozen oinarritzako gako batzuk eman ditugu. Oso berezkoa du suak hedatzea, zabaltzea, irradiatzea, besteenganatzea. Hauxe izango da, zalantzarik gabe, datozen ariketetan kontuan hartu beharreko alderdi garrantzitsu bat. Bigarren alderdia edo joera, hedatze hori bularralde-tik eratortzea izango da. Sorburua geure baitan da, geure bularraren inguruan. Iturri hori gogoan hartu, sentitu eta elikatu egin behar da; izan ere, bestela, hartaz ahazturik bagaude, geure burua husteko eta galtzeko arrisku bizian egongo gara.

Hedatzea bai. Hedatzearen barne iturria zaintzea ere bai. Horra hor suaren bi joera nagusiak eta hurrengo ariketetan etengabe gogoan izango ditugunak.

Hedatzeari dagokionez, esaterako, jendearengana hurbiltzeko grina eta gogoia landuko ditugu. Bai eta komunikaziorako joera eta elkarrizketarako nahia ere.

Azken helburua, hala ere, zertxobait harantzago dago. Ez gara edozein hurbiltze, elkarrizketa edo harremanekin konformatzen. Zerbait sakonago eta benetakoagoaren bila gabiltza, honako honen bila ibili ere: norberaren baitan benetan sentitutakoan oinarritzen den komunikazioa. Hauxe da lehen aipatzen genuen iturria. Iturri horrek sentitzen duenetik abiatuta adierazten du bere burua. Bularraldean sentitzen ditugun mugimendu horiek gida ezin hobea dira geure helburuaren bila.

Bularraldea bor-borrean

Helburua

Hedatzearen iturria, hots, bularraldea barrutik sentitzea.

Azalpena

Bizitasun handiko tokia da bularraldea eta hartaz ohartzea ez da oso zaila baldin eta arreta pixka bat jartzen badiogu. Hor dira, esaterako, bihotzaren taupadak eta arnasketaren mugimendu ziklikoak, hots, gorputzeko bi erritmo nagusietakoak. Zainak odola bihotzera ekarri eta arteriatan barna atera. Bihotzetik biriketara ere mugimendu ugari dago odolak gas toxikoak libratu eta oxigenoa hartzeko. Joan-etorri etengabe horrek mugimendu sentrazioa ekar dezake bularraldera, nahiz eta ziur asko urrutiko sentrazioa besterik ez izan. Odol pila biltzen da bularraldean. Odola berez beroa da. Mugimenduak ere berotasuna sortzen du. Zonaldean dagoen berotasuna sentitzea ere, sentrazio mehea izan arren, interesgarria izan daiteke. Hortaz, gutxienez, hiru sentrazioetan oinarri gintezke ariketa hau egiteko, hots, erritmoak, berotasuna eta mugimendua. Ariketa banaka egingo dugu. Gorputza jarrera erosoan jarri. Jarrera ezberdinak (etzanda, eserita, zutik, oinez...) saiatzea interesgarria da, beti agertzen baita ñabardura berrien bat batetik bestera.

Ariketaren helburua, esan bezala, bularraldeko sentrazio fisikoak nabaritzea da, haiekiko sentiberatasuna fintzea, alegia. Ariketa egiteko itxura asko edo abiapuntu oso bestelakoak izan daitezke. Guri honako hauek bururatu zaizkigu:

- 1) Besterik gabe, bularraldeko sentrazioei kasu egin.
- 2) Musika ezberdinak jarri eta barne erreakzioei erreparatu.
- 3) Pertsona batzuk gogora ekarri. Maite dituzun pertsonak. Gorrotatzen dituzunak. Indiferente suertatzen zaizkizunak...
- 4) Argazki batzuk begiratu. Bakoitzak egoera ezberdinak irudikatu beharko lituzke.
- 5) Aurpegiera ezberdinak jarri. Beldurra adierazi esaterako. Baita honako hauek ere: poza, harridura, haserrea eta bestelako zirrarak.

Bularraldearen bizitzaz jabetzeaz gain, haren hizkuntza ulertzen hasiko gara; izan ere, egoera, gertakizun eta pertsona ezberdinen aurrean erreakzioak berdinak ez direla konturatuko gara.

Ariketaren beraren aldaera bat bikoteka egiten da. Ariketagilea etzanda dagoen bitartean laguntzaileak modu ezberdinez ukitzen du. Esaterako:

- 1) Gorputzaren toki ezberdinetan.
- 2) Erritmo ezberdinez (azkar, poliki...)
- 3) Presio ezberdinez (emeki, gogor...)

4) Mugimendu ezberdinez.

5) Jarrera ezberdinez (zakartasunez, maitasunez, indiferentziaz...)

Laguntzaileak ariketagilea ohartaraziko du noiz hasi eta noiz bukatu duen modu batez. Ordena horrek sentsazioak ez nahasten lagunduko dio ariketagileari. Ukitua izan den modu ezberdin bakoitzak bularraldean sorrarazitako erreakzioak bizitzen jardungo du ariketagileak.

Sentsazio lanbrotsuari so eta adi

Helburua

Bularraldeko sentsazio fisikoen esanahi sakon eta propioaz jabetzea.

Azalpena

Uraren trebetasunaz aritu ginenean azaldu genuen sentsazio lanbrotsuaren kontzeptua. Hura, funtsean, zernahi eta normahiren aurrean organismo osoak duen erreakzio esanguratsua adierazteko erabili genuen. Gorputzean sorturiko erreakzio horiek, argi eta zehatzak ez, baina mehe eta lanbrotsuak izaten dira hasieran. Hala ere, kasu eginez gero, barnean daraman esanahia poliki-poliki agertzen du, nahiz eta ez beti era logiko eta linealaz izan.

Pertsona zehatzekin zerikusia duten kontuetan, bularraldean sabalaldean baino presentzia handiago izaten dute, gure ustez, sentsazio lanbrotsuek. Izan ere, bularraldeak erraz erreakzionatzen du pertsonen arteko aurrez aurreko harremanetan.

Ezaugarri honetaz baliaturik, orduko ariketa bera bularraldean ere egin dezakegu orain. Urratsak honako hauek dira:

1) Aukera ezazu arazoren bat. Ez edozein arazo, baizik eta kutsu pertsonala duen baten bat. Pertsona bat aukeratu behar duzu. Harekiko duzun harremana da argitu nahi duzuna.

2) Barneratu. Minutu parte bat hartu lasaitzeko eta zeure buruarrekin bat egiteko. Arnasketaren mugimenduak eta bihotzaren tau-padak sentitzeak dezente lagun dezake honetan.

3) Ekar ezazu pertsona hori gogora eta utz ezazu gorputzean, bularraldean zehazki, horrekiko zeure organismoak duen sentsazio lanbrotsua agertzen.

4) Ikus ezazu zein den sentsazio horren nolakotasuna. Sentsazioa erreakzionatzen ari dela nabaritzean zuzen zoazela jakingo duzu. Ba-

tzuetan ez da erreakzio soila, benetako aldaketa baizik. Sentsazioaren nolakotasuna ere aldatu egin da. Errepara iezaiozu nolakotasun berriari, harik eta beste mugimendu bat etorri arte. Jarrai iezaiozu mugimendu horri, berak eramango baitzaitu esanahiaren argitzera.

Enpatia fisikoa

Helburua

Norberaren gorputza erabiltzea lagunaren sentsazioak sentitzeko.

Azalpena

Prozesu enpatikoa hitzetik haratago doa beti. Lagunaren hitzak norberaren sentsazio bihurtzean datza gakoa. Beste batzuetan hitzen ordezkintzak dira, norberaren sentsazio bihurtu behar direnak. Baldin eta lagunaren hitzen eta ekintzen atzean dauden barne sentsazioak neure gorputzean senti baditzaket, orduan laguna benetan ulertzen eta harekin bat egiten dudala esan dezaket.

Binaka egongo dugu ariketa. Kide bat etzanda dago koltxoneta baten gainean. Ariketagilea, berriz, kidearen ondoan jarrera erosoan. Ariketagileak eskua kidearen gorputzean jarriko du, belaunean adibidez, eta aldi berean berak ere bere belauna sentitu behar du. Halaxe egongo da tartetxo batez; hots, kidearen belauna ukituz eta bere belauna sentituz. Gero eskua beste nonbait paratuko du eta, aldi berean, bere gorputzeko atal bera sentituko du. Ikus 61. argazkia.

Ariketaren dinamika, hortaz, honako hau da: zer egin bestearekin, huraxe sentitu norberaren baitan.

Era ezberdin ugari egin daiteke, hala nola:

- 1) Eskuak gorputzeko zonalde ezberdinetan jarri.
- 2) Gorputz-adarrak luzatuz.
- 3) Hezur giltzetan mugimenduak eraginez.

Badago beste aldaera bat mugimendu fisiko hutsez gain ariketarekin aldatzearen aldarte eta zurrarak gogoan hartzen dituen. Ariketa binaka, talde txikitan edo talde handitan egin daiteke. Honako galdera hau eginez abiatzen da: "*Nola nago orain?*". Lehenengo kideak nola sentitzen den adieraziko du gorputz mugimenduen, keinuen eta soinuen bidez. Besteek, unetxo batez, mugimendu, keinu eta soinu horiek

egingo dituzte berriz. Bukaeran, minutu batez edo, isilik eta geldirik egotea komeni da, aldarte horrek geure baitan utzi duen arrastoa, sorra-razi duen oihartzuna entzuteko. Gero, beste kide baten txanda izango da, eta halaxe denek egin arte.

Aldaeraren aldaera orain. Binakako elkarrizketa moduan egin daiteke aurreko ariketa. Hala, kide batek, bere barnea entzun ondoren, mugimendu, keinu eta soinuen bidez adieraziko du barnetik dator-kiona, besteak arretaz entzuten eta ikusten duen bitartean. Bukatzean, entzule-kideak mugimendu, keinu eta soinua berberak egingo ditu. Isilduko da gero, bere barnean murgiltzeko. Handik minutu erdi bate-ra edo, barnean duena adierazten hasiko da adierazpide ezberdinez baliaturik. Era horretan, bi solaskideak txandaka arituko dira elkarriz-keta ehunduz.



61. argazkia: Enpatia fisikoa lantzen.

Bihotzetik adierazpenetara

Helburua

Iturriko jariora adierazpenetara pasatzea.

Azalpena

Bikoteka egingo dugu ariketa eta bitan banaturik. Aurrenekoan, bihotza eta eskuak lotuko ditugu. Bigarrenean, bihotz eta eztarri-mingainak.

Has gaitezen, bada, aurrenekotik. Kide bat lurrian datza eroso antzera. Ariketagilea bere ondoan eserita. Bere bularreko mugimenduekin bat egiten du ariketagileak hasteko. Ondoren, irudimenaz baliaturik, bihotzetik eskuetaraino doan bide bat irudikatzen du. Bi besoekin batera egitea ezinezkoa suertatzen bazaio, bakarrarekin has dadila. Loturaren zantzuak argiak dira: eskuak puztu egiten dira (odol jariora handitzearen ondorioz), bai eta berotu ere. Era berean, taupadak igartzen dira batzuetan. Orain eskua kidearen gorputzera hurbildu eta ukitu egingo du, bihotzaren eta eskuaren arteko lotura presente beti. Ez da masajea, ez da laztan moduko ukiturik ere. Kidea berotasunez ukituko du, estimua adieraziz bezala. Batzuetan gogoan irudi bat sortzeak laguntzen du. Adibidez, lagun bat edo haur jaio berri bat ukitzen ari zarela irudika dezakezu. Hamabost bat minutuz aritzea aski izan daiteke. Gero txanda trukea egingo dute bikotekideek.

Beste ariketa mota batean, bihotza eta mintzaira lotuko ditugu. Ez da eztarri-mingainetan eskuetan bezain erraza odol-jarioaren aztarinak nabaritzea. Horregatik, aldaera txiki bat erantsiko diogu ariketa honi. Bikoteka jarrita, ariketagileak bere buruarekin zerikusia daukan zerbait kontatuko dio solaskideari. Jarduera, ordea, ez darrunta; izan ere, hitz egiteaz batera bihotzeko taupadak edota bularraldeko mugimenduak sentitu behar ditu. Hala, ariketagilearen arreta erdibituta dago, zati bat hizketagaien eta beste bat bularraldeko sentsazio fisikoetan. Hitzak toki batetik eta sentsazio fisikoak beste toki batetik datozela dirudi. Horregatik, hasieran, hizketa erritmoa mantsoa da, poliki joan behar baita bihotzaren taupadak sentituko badira. Baina, ariketak aurrera egin ahala, erdibituta zegoen eremua gehienetan batu egiten da, eta, orduan, hitzak bihotzetik sortzen direlako sentsazioa nagusitzen zaio ariketagileari. Hortaz, ariketa honen muina bihotzetik hitz egitea da. Solaskideak zer galdetu edo zer esan badauka, baina,

ahal dela, dagoela isilik, lasai arraio entzunez. Ariketan hamabost bat minutuz jardun ondoren, egitekoak trukatuko dituzte bi kideek.

Begietako elkarrizketa

Helburua

Sakoneko harremana izatea.

Azalpena

Oso harreman intimoa da begiz begikoa. Zaila da halakoetan geure burua ezkutatzea. Garena edo uneotan sentitzen ari garena berez agertzen da kidearen begiekin luzez topo egiten dugunean.

Ariketa hiru zatitan egingo dugu, ustez, errazenetik zailenera aurreratuz. Hala ere, zati bakoitza, hala izanez gero, ariketa autonomo gisa buru daiteke.

Lehenengo zatia: talde txikia ala handia dugu ariketa egiteko. Kide guztiak oinez dabilta gelan. Poliki doaz, presarik gabe. Burua tente dago. Begirada ez dago galdua, ezta barnera begira ere. Aitzitik, kanpora emana gaude eta besteen begiak bilatzen ditugu begiz begiko harremanari eusteko. Harremana, egia esan, ez da oso luzea; izan ere, ez diogu ibiltzeari inoiz uzten eta, ondorioz, lagun batekiko gertutasuna bukatu eta beste baten ondoan izango gara. Harremana begietara mugatzea garrantzitsua da. Batzuetan, urduritasunak eraginda edo, keinuak egiten edo irribarreak egiten hasten dira ariketagileak. Gozo baina argi adierazi beharko zaie halako keinurik ez egiteko.

Bigarren zatia: kideak lurrean eseriko dira eta biribila osatuko dute. Ondoa ez, baina urruti samar dagoen kideren bat begiz joko du kide bakoitzak. Horrela, elkarri begira, luze iraungo dute, hamar minutu edo.

Hirugarren zatia: bikoteka jarriko gara, aurrez aurre. Ariketak guztira hamabost minutu iraungo du, bost minutuko hiru txandatan banaturik. Lehenengo bost minutuetan kide batek solaskide aktiboaren egitekoa hartuko du, hitzik egin gabe, jakina, begiak soilik erabiliz. Egia esan, ez da ezer kontatzen arituko, bere buruari adierazten utzi baino ez du egingo, bere burua agerian jarriko du, barruan dagoena kanporatzen baimenduko du. Bigarren kideak datorkiona jaso egingo du, besterik ez. Bere egitekoa pasiboa da. Hurrengo bost

minutuetan egitekoak txandakatuko dituzte kideek. Azkeneko bost minutuetan elkarri begiratze hutsa izango da inongo egitekorik finkatu gabe. Ariketa bizia da oso. Bukatzean, eta ariketaz solasean aritu baino lehen, agian, atsedentxo bat hartzea komeniko litzateke.



62. argazkia: Begietako elkarrizketa

Elkar besarkatzea

Helburua

Oso gertuko harremanetan eroso sentitzea.

Azalpena

Talde txikia ala handia izan daiteke ariketa honen abiapuntua. Zutik eta oinez dabilta kide guztiak gelan barrena. Bi kidek topo egi-

tean elkar besarkatuko dute, hitzik egin gabe. Besarkada laburra baina beroa, agurtzea bailitzan. Lagun guztiak agurtu ondoren, kideak bina-ka elkartu eta elkar besarkatuko dute, luze, bost minutuz edo. Elkarrizketaren modukoa da. Nork bere tokia aurkitzea. Afektu adierazpena elkarri egokitzea. Erosotasuna bilatzea. Ariketa norekin egiten den, asko alda daiteke. Adiskide batekin egitean errazago izaten da estimua adieraztea. Berriz, begitan duzunarekin... Hala ere, ausartenek horrelako kinka larrietan ikasten dute gehien. Begitan duzunari ere afektua adieraz diezaiokezula konturatzea ikaspen handia da suaren trebetasunari dagokionez.

Besakartze luze hauek hiru alditan egingo ditugu, bakoitzean kide ezberdin batekin.



63. argazkia: Elkar besakartuz.

Entzute hutsa

Helburua

Gertutasuna, enpatia lantzea.

Azalpena

Teknika hau E. Gendlinen eskutik ezagutu dugu, baina soka luzekoa da. C. Rogers psikoterapeuta iparramerikarra izan zen haren berri eman zuen lehendabizikoa. Elkarrizketa batean kide batek haritzen duen jarrera bereziari egiten dio aipamen. Hala, hitzunaren adierazpenak arretaz entzuten ditu entzuleak, baina bere aldetik ezer erantsi gabe. Tarteka esaldi bat edo pare bat azaltzen du, hitzunak ordura arte esandakoaren mamia laburtuz. Halakoaren bidez, muina ongi ulertu duen ala ez erakusten dio hitzunari, eta, azken honek, ondo ulertu ez dena berriz agertzeko edo ñabardura batzuk egiteko aukera dauka. Laburpen horiek hitzunari itzultzean, ispilu baten aurrean balego bezala sentitzen da. Bere hitzak lagunaren ahoan entzutean, haien egokitasunez konturatzeko aukera izaten du, honako hau esanez bezala: *“Bai, egia da, horixe esan dut nik, baina nire hitzak zuri entzunda, arraro sentitu naiz, edo hotzak iruditu zaizkit...”*.

Ariketa bikoteka egingo dugu. Kide bati kontu esanguratsurik adierazteko aukera emango zaio hamabost minutuz edo. Ariketagileak isilik eta arretaz entzungo du entzute hutsaren printzipioak aplikatuz. Solaskidearen hitzak entzungo ditu baina, aldi berean, bere bihotzeko taupadak eta mugimenduak nabaritu behar ditu, harik eta eremua batu eta “bihotzetik entzuten” duelako sentazioa nagusitzen zaion arte. Tarteka, bihotzak eskatzen dionean, ordura arte esandakoaren muina laburbildu eta eskaini egingo dio solaskideari. Laburbiltze horretan, hobe da solaskidearen hitz berberak erabiltzea, norberaren hitzez baliatzea baino; izan ere, ariketagileak solaskidearen hitzak islatzea baino ez baitu egiten bere baratzetik ahalik eta gutxien jarriz.

Atsedean hartu ondoren, egitekoak truka ditzakete kideek ariketari berriz heltzeko.

Atsegin handiz

Helburua

Jarduerak egitean atsegina aurkitu eta sentitzea.

Azalpena

Geure baitan aldeko jarrera sortzen dugunean, ia berez dator egin beharrekoari atsegina aurkitzea. Guk bide horri helduko diogu ariketa honen bidez. Mugimendu fisikoez baliatuko gara lehendabizi. Gero, harreman kutsu handiagoa emango diogu ariketari.

Bada, mugimendu fisikoetatik hasiko gara. Banaka egingo dugu. Ariketaren gakoa honako hau da: mugimenduak egitean gorputzaren atseginari, gogoari eta gozatzeari entzun eta kasu egitea. Gorputzaren gogoa sentitzen dugun bitartean jarraituko dugu mugimenduarekin, baina hura desagertzean hau ere gelditu egingo dugu. Hona hemen mugimendu mota ezberdinak:

—Giharra uzkurtzea indarra eginez.

—Giharrak luzatzea zonaldeak tenkatuz.

—Arnasa hartzea eta arnasa botatzea.

—Hezur giltzetan mugimendua egitea, gora, behera eta noranahi eramanez.

—Gorputza zabaltzea eta biltzea.

“Gogoa” hitza edozein jarduerari eranstea da kontua. Hortaz, ez da arnasa hartze hutsa, baizik eta arnasa hartzeko “gogoa” sentitzea eta gogoari kasu egitea. Ez da lepoa luzatze hutsa orain egin nahi duguna, baizik eta lepoa luzatzeko “gogoa” bertan antzeman eta gida gaitzala uztea.

Aurrekoaren aldean, hurrengo aldaerak badu gizarte harremanen kutsu nabariagoa. Hori dela eta, bikoteka egin beharrekoa da. Eskariak egingo dizkio laguntzaileariketagileari eta honek benetako atseginez egiteko bidea aurkitu behar du. Eskari fisikoetara mugatuko gara orain, baina bestelakoetara ere zabal liteke. Masajearen itxuraz burutuko dugu ariketa. Hortaz, laguntzaileak, lurrean etzanda, nahi duena eskatuko dio ariketagileari, hala nola:

—Hazka nazazu bizkarraldean.

—Zapal ezazu gogor izterraldean.

—Kulunka nazazu poliki.

Ariketagilearen egitekoa laguntzailearen eskaria zehatz betetzea da. Hortaz, zalantzarik baleuka, galdetu beharko luke argitzeko: “*Horrela al dago ondo?*”, “*Leunago nahi al duzu?*”. Baina egitekoa zehatz eta zuzen betetzea ez da kontu bakarra. Hori bezain garrantzitsua da eskaria bihotzez, atseginez eta gogoz egitea. Aldeko jarrera eraikitzeko, ariketagileak bere baitan zer edo zer egin beharko du aktiboki.

Ariketak bizitza errealean

Egia esan, aurreko atalean azaldutako ariketa gehien-gehienak erraz eraman daitezke bizitza errealerara. Esaterako, ariketak eguneroko jardueratan zeharo txerta daitezke.

Banaka egin daitezkeen gauzetatik hasita, honako aholku hauek ematea bururatzen zaigu:

—Autobusean zoazela, senti ezazu hezur giltzen zabaltasuna, bereziki lepauztaiarena. Edota bihotz taupadak sentitu agian

—Toki batetik bestera zoazela, egin ezazu oinez besterik gabe egin beharrean, sentitu zeure gorputzean ibiltzeko gogoa.

—Edozein egiteko edo jarduera egin behar duzula, saia zaitex bi jarrera ezberdinen bidez egiten. Batean, aurkako gogoz, gogogabetuta. Bestean, aldeko jarrerari eutsiz. Konturatuko zara ia ahalegin bera egin behar duzula batean eta bestean egoteko. Eta aukeran, hobe gozatzea eta ondo pasatzea marmarka aritzea baino.

—Sua nagusiki kanporako joera denez gero, ongi da hautematea edo pertzeptzioa kanpoaldera bideratzea. Hau, batez ere, oso kontuan hartzekoa da despistatu samarrak direnentzat edo gehienetan barrena begira daudentzat. Hain zuzen ere, zure ingurukoak begiz jotzea izango da ariketa. *Zein koloretakoak ditu begiak? Zein arropa du gustukoena? Zein da uneotan bere kezkarik handiena? Zenbat oinetako pare ditu?..* Irudika ezazu, nahi baduzu, telebistako bikoteentzako lehiaketa horietako batean parte hartu behar duzula. Horrelakoetan, zure bikotekidea noraino ezagutzen duzun saritzen dute. Bada, zu, orain, horrelako batean parte hartzeko prestatzen ari zara.

Gogora ezazu hauek proposamenak baino ez direla. Ongi egokitzten bazaizkio zure izaerari, egin ezazu. Bestela, bila itzazu zurekin bat datozen ariketak eta tankerak. Hori egingo bazenu berori izango litzateke, zalantzarik gabe, ariketarik interesgarriena Zeure baitan arrasto sakona utziko luke horrek.

Orain beste ideia sorta bat emango dizugu gizarte harremanez baliatzeko. Etengabe ari gara jendartean. Oso aukera ona ariketa egiteko. Hona hemen iradokizun batzuk. Hauek emanda, zeure irudimena piztu nahi dugu, seguru asko, zuri ariketa hobeak bururatuko baitzaizkizu:

—Norbaitek aldarteren bat (triste, alai, haserre, minduta...) adierazten dizunean saia zaitex aldartea bera zeure gorputzean sentitzen. Horretarako, aldarteari dagokion gorpuzkera eta, agian, aurpegiera ere jartzea oso lagungarria suerta dakizuke.

—Lagunartean zaudela, lagun batek gertakizun esanguratsurik kontatzen badizu, erabil ezazu entzute hutsa. Hots, hitz egin ezazu hark esandako zerbait esanguratsua berriz azaltzeko soilik eta, gero, berriro itzul zaitez isiltasunera.

—Lagunak, etxeoak eta ezagunak agurtzean ukitzeko ohitura landu. Eskuaz eta besarkadaz balia zaitez esaterako. Laztanak, lagunarteko kolpetxoak sorbaldan, besoa sorbaldan jarri... estimua adierazten duen edozein ukitzea, hitz batez. Ideia hau, nahi izanez gero, begi eta hitzen bidezko ukitzeraino zabal dezakezu. Azken finean, begi eta hitzen bidez ere besteak ukitu eta laztandu egiten baititugu.

—Entzun itzazu zure bihotz taupadak eta bularraldeko bestelako mugimendu eta sentsazioak besteei zerbait esanguratsua adierazi behar diezunean.

—Talde batean zaudela, besteak zerbitzatzeko jarrera garatu. Baina ez edozein modutan, baizik eta jatorrizko atsegintasuna aurkituz.

—Egin zeure gertukoei opari txikiak, txikiak balio materialari dagokionez, baina handiak esanahiari erreparatuz gero, keinu horrek haiekiko duzun estimua adierazten baitu.

—Hitz egiteko gogo garatu. Lagunak ikustean, agian, ez duzu hitz egiteko gogo handirik. Hala ere, behar ezazu zeure burua pittin bat edozein gauzaz hitz egiteko. Ez izan oso zorrotza. Edozein gaik balio du, eguraldia esaterako. Kontua da hizketan hastea, harremana berotzea, ildo jatorren bat aurkitzea eta... bukaeran, agian, elkarrekin afaltzen bukatuko duzue eguna. Hizketarako gogo, giharren parekoa da: lan egin dezan berotu egin behar da lehendabizi. Hasieran zeure burua pittin bat behartzeko esan dugu. Akuilukada bat besterik ez da. Mingaina berotzen bada, ongi, jarrai iezaiozu. Gogo inondik inora agertzen ez bada, ez zaitez gehiago saia, amore eman eta kitto; baina, arren, ez zaitez haserre zeure buruarekin.

Nahikotxo ibilbide eta egin-aukerak eman dizkizugulakoan gaude. Zer egin zeure esku dago orain. Egiten duzuna egiten duzula ere, gozatuz eta alaitasunez izan dadila arren eskatzen dizugu, bestela eginda ez duzula suaren senaz tutik ere ulertu emango baitzenuke aditzera. Hortaz, lagun, izan ezazu hemendik aurrera ikerketa on eta atseginez betea.

7. Sekuentzia orokorrak

Sarrera

Hurrengo lerroetan trebetasun guztiak sekuentzia laburretan lantzeko ariketak aurkeztuko dizkizuegu. Sekuentzia orokor eta labur hauek bi modu nagusiz erabil daitezke:

1.- Bost trebetasunen ikuspegi orokorraz jabetzeko, zeinak trebetasun bakoitzaren lanketa zehatzean murgildu aurretik dezente lagun dezakeen.

2.- Lanketa zehatza egin ondoren, osotasunera itzultzeko eta gakoak azkar gogoraturik bizitza errealean erraz erabiltzeko.

Bost sekuentzia aurkeztuko ditugu. Haietako batzuk ingurune babestuetan egin behar dira. Beste batzuk, ordea, bizitza errealaren une ugaritan dira egingarriak.

Autobuseko ariketak

Harreman-trebetasunetako hiru gako fisikoak (gorputzari, gogamenari eta aldarteari dagozkionak) zehaztean, autobusean egin daitezkeen ariketak izan dira beti gure erreferentzia nagusia. Oso gogoko unea izan dugu beti garraio bideetan emandakoa ariketak egiteko. Lanera abiatzeko eta handik itzultzeko une horietan, gure baitan bilduta egoteko aukera ezin hobea izan ohi dugu. Gehienetan arrotzen artean egoten gara eserita, eta ez dugu inorekin hitz egiteko beharra sumatzen. Dударik gabe, oso kontu geurea da berau. Garraio biderik erabiltzen ez dutenek, segur aski, ez dute oso ondo gure gozatzeko hori ulertuko. Eta, garraio bideak erabiltzen dituzten guztiak ere ez dute ezinbestean gure ikuspegi eta bizipen bera izango. Berdin da hori. Kontua da garraio bideen egoera errealak gogoan hartu dugula gakoak eta hainbat ariketa diseinatzeko orduan. Halako baldintzapean, ariketek honako ezaugarri hauek izan beharko dituzte.

—Burutzeko sinpleak (denbora luzerik ez baitago, eta kontzentrazioa ere ez baita erabatekoa).

—Diskretoak (ez baitugu aldamenekoaren arreta geureganatu behar)

Kontuak hala, irudika dezagun trenez (edo autobusez) goazela, lasai eserita, eta 15 minutuko bidaia daukagula. Honako sekuentzia hau egin genezake:

- 1.- Hiru minutu gure gorputzeko zama sentitzeko (Lurra).
- 2.- Hiru minutu arnasketa sentitu eta zonalde "sartuak" betetzen aritzeko (Metala).
- 3.- Hiru minutu pelbis aldeko mugikortasuna sentitzeko (Ura).
- 4.- Hiru minutu giharren indarra sentitzeko besoak eta hankak mugitzeko asmoari eutsiz eta mikro-mugimenduak eginez (Egurra).
- 5.- Hiru minutu bularraldeko hezur giltzen zabaltasuna sentitzeko (Sua).

Aurrekoaz gain, bada beste sekuentzia labur bat. Sentsazio orokorretan oinarritzen da, eta, behar-beharrezkoa da nahitaez gako fisikoak dezente kontrolatzea da. Hona hemen:

- 1.- Hiru minutu eroso sentitzeko (Lurra).
- 2.- Hiru minutu dotore sentitzeko (Metala).
- 3.- Hiru minutu aske sentitzeko (Ura).
- 4.- Hiru minutu kementsu sentitzeko (Egurra).
- 5.- Hiru minutu irekia sentitzeko (Sua).

Beste batzuetan, aldarreak erabiltzen ditugu trebetasunen kalitateak sentitzeko. Aldarreak eragiteko aurpegierez baliatzen gara euskarri fisiko gisa. Honako kontzeptu hauek ditugu gogoko:

- 1.- Hiru minutu ongizatea sentitzeko (Lurra).
- 2.- Hiru minutu harro eta duin sentitzeko (Metala).
- 3.- Hiru minutu ausart eta beldurbako sentitzeko (Ura).
- 4.- Hiru minutu adoretzu sentitzeko (Egurra).
- 5.- Hiru minutu alai sentitzeko (Sua).

Astirik izanez gero, hiru gakoak batera bil daitezke, gorputza, gogamena eta aldarrekoak bildu ere. Trebetasun bakoitzeko, gutxienez, bost bat minutu izatea komeniko litzateke.

Aukera faltan izan ez gaitzen, hemen duzue beste sekuentzia landuago bat. Halakoan, trebetasun bakoitzak duen barne dinamikan oinarritzen gara. Gogora dezagun zeintzuk diren barne dinamika horiek:

- Lurrarentzat, zamaren eta tonoareneko arteko dinamika.
- Metalarentzat, zurruntasunaren eta malgutasunaren arteko jolas.
- Urarentzat, noraezaren eta norabidearen artekoa.
- Egurarentzat, zakartasunaren eta jariotasunaren arteko dinamika.
- Suarentzat, hedatzearen eta barruratzearen artekoa.

Hala, eta adibide bat baino ez hartzeagatik, har dezagun gogoan lurraren sentsazioa. Lehendabizi, erosotasun sentsazioa esnatuko dugu

geure baitan. Gero, erosotasun sentsazioa erosotasun zamatsuaren muturretik tonodun erosotasunaren muturrera mugituko dugu. Baita alderantziz ere.

Chi kung ariketak

Bost trebetasunak ikusteko beste modu bat honako hau da: harreman-kalitate horiek adierazterakoan zein norabidetan mugitzen diren. Ez dakigu horrela esanda ongi ulertzen den, baina, ziur asko, adibide bat emanda argituko da kontua. Lotsatzen den pertsonak harremanari ihes egiten diola ematen du eta, hortaz, kalitate horren norabidea *atzerakoa* da. Zailtasunen aurrean kikiltzen ez den lagun kementsuak aurrera egiten duelako sentsazioa ematen digu. Adierazten duen kalitatearen norabidea *aurrerakoa* da.

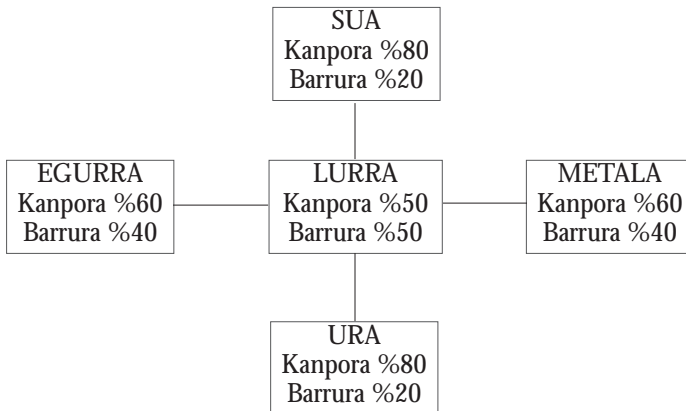
Honako korrespondentzia hauek finkatuko genituzke trebetasuna bakoitzeko:

Lurra	Behera Gora	Zama sentitu Tonoa sentitu
Metala	Atzera Aurrera	Zurrun jokatu Malgu jokatu
Ura	Barrura Kanpora	Barne esanahia bilatu Mugimendua baimendu
Egurra	Aurrera Atzera	Indarrez jokatu Amore emanetz
Sua	Kanpora Barrura	Besteen alde eginez Norbereagogoan hartu

Trebetasun bakoitzaren barruan dauden bi norabideak beren barne-dinamikaren adierazpide dira. Suaren eta uraren artean, batetik, eta egurraren eta metalaren artean, bestetik, antzekotasunak ikusten dira, bikote bakoitzak norabide berberak partekatzen baitituzte. Hala ere, norabide bakoitzaren eragina, proportzioa edo intentsitatea ezberdina da, trebetasun bakoitzari bere berezitasuna emanetz.

16.grafikoan, norabideen araberako trebetasun ordenamendu bat aurkezten dugu. Norabide bakoitzari zenbaki bat, proportzio bat ematen ere saiatu gara, ez balio numerikoa dutelako, baizik eta neurriaren

kontzeptua adierazteko zenbakiak hitzek baino hobeto egiten dutelako.



16. grafikoa: Arketipoen norabideak

Hau guztia kontuan hartuta, Chi Kung erako mugimendu batzuk diseinatu ditugu bost trebetasunak lantzeko. Hiru alderdi azpimarratu behar dira:

- 1.- Eskuen mugimenduak norabideen sinbolizazioa izango dira.
- 2.- Gogamena norabide bakoitzaren kalitatea sentitzen arituko da.
- 3.- Arnasa hartzeak norabide nagusia sinbolizatuko du eta arnasa botatzeak norabide osagarria.

Hemen duzu, azkenik, sekuentzia:

—Lurra: besoak behera arnasa hartuz, besoak gora arnasa kanporatuz (ikus 64. argazkia)

—Metala: eskuak atzera arnasa hartuz, eskuak aurrera arnasa botatz (ikus 65. argazkia)

—Ura: besoak barrura jiratu eta erdira eraman arnasa hartuz, besoak kanpora jiratu eta alboetara eraman arnasa botatz (Ikus 66. argazkia)

—Egurra: eskuak aurrera eraman arnasa hartuz, eskuak atzera eraman arnasa botaz (ikus 65. argazkia).

—Sua: besoak kanpora jiratu eta alboetara eraman arnasa hartuz, besoak barrura jiratu eta erdira eraman arnasa botaz (ikus 66. argazkia).



64. argazkia: Lurraren mugimendua



65. argazkia: Metala eta egurraren mugimendua



66. argazkia: Sua eta uraren mugimendua

Sekuentzia hau ingurune babestuetan egin behar denez, patxadaz egiteko aukera dago. Mugimendu bakoitzarekin gutxienez bost bat minutu ematea aholkatzen dugu. Guztira hogeita bost minutu. Goizetan jaiki berritan egin daitekeen sekuentzia da. Beste batzuk, agian, ilunabarretan aurkituko dituzte halako une lasaia. Nork berea ikus dezala.

Gorputz-jarreretan oinarritutako sekuentzia

Aurreko sekuentziak, bereziki, gogamena hartzen zuen kontuan. Oraingoan, berriz, gorputz-sentsazioetan oinarrituko gara, batez ere gorputz jarreraren bidez:

—Lurra: gorputza zuzen, grabitatearen lerroan sendo jarrita. Arreta erdibituta dago. Erdia oinetan (euskarri puntuan) eta beste erdia zentzumenetan.

—Metala: gorputza pitin bat atzera botata (ikus 67. argazkia). Gogoa bularraldeko azalean kokatzen da, azalaren zurruntasuna eta leuntasuna sentituz.

—Ura: gorputza goitik eta behetik pitin bat itxita: aurreraka eta barrura. Gogoa gehienbat sabelaren barruko sentsazioetan dago koka-

tua. Baina badago arreta txiki bat kanpoaldean, oihartzun leun baten modukoa. Irudika dezakezu nondiknahi datozkizula argi izpiak barrura.

—Egurra: gorputza pitin bat aurrera botata (ikus 68. argazkia). Gogoia bizkarrezur osoan kokaturik, haren jarioasuna sentituz.

—Sua: gorputza goitik eta behetik irekita: atzeraka eta kanpora. Gogoia gehienbat kanporako zentzumenetan, ingurua begiz jota. Hala ere, arreta zati bat barnealdeko taupadak sentitzean dago jarrita. Irudika dezakezu noranahi doazkizula argi-izpiak, beti ere barrutik kanpoaldera.



67. argazkia: Atzerako gorputz-jarrera



68. argazkia: Aurrerako gorputz-jarrera

Sekuentzia hau estatikoa ala dinamikoa egin daiteke. Bata zein bestea ondo egokitzen dira bizitza errealean praktikatzeko. Hona hemen adibide batzuk:

- Bulegoan eserita zaudenean.
- Oinez zabiltzalarik.
- Egitekoren bat egiten ari zarenean.

Sekuentzia luzea

Sekuentzia hori egiteko ordubete inguru beharko dugu. Trebetasun bakoitzeko hamar bat minutu. Hona hemen sekuentzia:

Lurra

—Zutik gaudela gorputzaren zama beherantza doala sentitu. Arreta berezia, lepaldean (buruaren zama), pelbisaldean (enborraren zama) eta oinetan (gorputz osoaren zama).

—Ez ahaztu gogamenaren arreta orokorra eta ongizate aldartea hartzeaz.

—Kulunka hasiko gara, gorputzaren zama batetik bestera eramanez. Mugimendu txikiak. Aurrera eta atzera, hasteko. Hamabost aldiz norabide bakoitzean. Ezkerrera eta eskuinera gero. Hamabost aldiz. Errotazioak egin eskuinera, eta, gero, ezkerrera. Hamabost aldiz.

—Makurtu egingo gara poliki, harik eta eskuak lurlean jarri arte. Beharrezkoa baduzu toles itzazu belauinak. Ibili eskuez aurrera, piramide baten itxura hartu arte. Eskuak eta hankak zabaldu (ikus 69. argazkia)



69. argazkia: Hankak eta eskuak lurlean zabalik

Kulunkan arituko gara norabide guztietan. Zama eskuetan jarri, eta gero oinetan. Hamabost aldiz. Zama ezkerraldeko esku eta oinetan. Ondoren eskuinaldekoetan. Hamabost aldiz. Bukatzeko, biribilak batera eta bestera. Hamabost aldiz.

—Kokoriko jarri. Gero belauniko eta azkenean, utz ezazu gorputz osoa lurlean etzaten. Zaude hor minutu pare batez, lurraren euskarri sendoa eta zeure gorputzaren zama erabatekoa sentitzen.

—Gorako bidea abiatuko dugu poliki. Berreskura ezazu giharren tonua mugimendu txikiak eginez. Jar zaitez belauniko baldarki. Gero kokoriko. Makurtu ondoren. Azkenik, tente.

—Azkeneko minutu erdian, zaude tente eta geldirik, zama eta tonua biziz.

Metala

—Arnasketarekin bat egiten hasiko gara. Jabe zaitez, aurrena, uneotan nolako den zure arnasketa, esku hartu gabe. Minutu batez.

—Antzeman itzazu enborraldeko zonalde sartuak. Zuzen ezazu arreta haietara banan-banan eta utz iezaiozu arnasari zonalde huts horietara irsiten eta betetzen.

—Senti ezazu minutu batez puxika sentsazioa enborralde osoan.

—Orain itzul arreta bularraldera soilik. Zonaldea airez betetzeaz batera, sor ezazu zeure baitan harrotasun sentsazioa. Duintasun eta dotoretasun sentsazioak ere baliagarriak dira.

—Harrotasun aldartea galdu gabe, erabil ezazu arnasketa azalaren sentsazioa indartzeko. Nabari ezazu azala nola leuntzen den arnasketak “puxika” puzten duenean.

—Euts iezaiozu azalaren sentsazioari. Orain ageriko mugimenduak egingo dituzu gorputz osoarekin, oinak lurretik mugitu gabe. Irudika ezazu espazioan paseoan dabilen astronauta zarela. Mugimendu leun, dotore eta sentsualak egingo dituzu. Halakoen bidez azalaren kontzientzia aregotuko duzu. Jantzien eta airearen igurtziek lagunduko dizute.

—Aurreko dantza mugimendua zeharo gelditu gabe, luzamenduetara eramango dugu. Luzamenduetan tenkatze malgua bilatu behar dugu eta sorturiko gunea arnasketaz bete. Honako luzamendu hauek egin daitezke:

-Besoak luzaturik, bata ezkerrera eta bestea eskuinera eraman.

-Beso bat aurrera, bestea atzera.

-Beso bat gora, bestea behera.

-Beso bat behera, lepo-buruak beste aldera makurtu.

-Bi besoak gora, pelbisa behera eraman.

-Bi besoak behera, burua gora bultzatu.

-Bi hankak zabaldurik, ezkerrera edo eskuinera egin. Enborrak kontrako mugimendua egingo du luzamendua areagotzeko (ikus 70. argazkia)

-Hanka bat aurrean, bestea atzean. Enborrak mugimendu osagarriak egin (ikus 71. argazkia)

-Hanka bat bestearen aurretik (ikus 72. argazkia)

Luzamendu hauek guztiak, aholkuak baino ez dira. Askoz ere gehiago egin litezke. Ez dituzu denak egin beharrik. Aukera ezazu, edo hobeto, asma ezazu zein luzamendu egingo dituzun.

—Azkeneko minutua lasai eta geldirik egoteko baliatuko dugu



70. argazkia: Luzamendua



71. argazkia: Luzamendua



72. argazkia: Luzamendua

Ura

—Aurreko ariketa bukatu dugun puntutik abiatuko dugu uraren lanketa. Enborraldeko barruko sentsazioetan bidaitauko dugu. Behatze hutsa da. Ez dugu azterketarik egingo. Ez diegu sentsazioei izenik jarriko.

—Hainbat hezur giltzetan geldituko gara unetxo batez mugikortasun sentsazioa sortzeko. Arreta, lehendabizi, axis-atlas-okzipitala giltzan jarriko dugu. Gero, aldakako giltzan. Giltzak gelatinez eginak direla irudika dezakezu. Hala izanik, ezin dira mugimenduak zeharo kontrolatu. Beste irudi bat honako hau izan daiteke: hezur hutsez eginak garela eta, hortaz, ez dugula batere giharrik.

—Mugimendu txiki batzuk eragingo ditugu nahita, ura daukan ontzia astinduko bagenu bezala, eta, gero, gelditu egingo gara, inertiak eragindako mugimenduak edo gorputzak gogoko dituenak sor daitezten.

—Halako berezko mugimenduetan emango dugu denbora gehiena. Bukatu nahi dugunean, aski da gelditzeko agindua ematea eta kontrola poliki-poliki nagusituko da. Ez ezazu, arren, berezotasunetik kontrolerako aldaketak bat batean egin. Uraren olatuak poliki-poliki baretu behar dira.

—Beti bezala, lasai geldirik zaudela, erabil ezazu azken minutua zure barne sentsazioekin bat egiteko.

Egurra

—Aurpegiko giharrak pixka bat uzkurtuko ditugu. Horiek laxatu gabe, lepoko giharrak uzkurtuko ditugu. Gero bularra, sorbalda, besoak, sabela, hankartea, hankak... gorputz osoa tenkatuta eduki arte. Dena laxatu, bizpahiru arnasketa egin eta berriz egin ariketa. Guztira hiru aldiz.

—Astin itzazu hatzak, hatzak besterik ez. Handik pixka batera sar itzazu eskumuturrak astintze mugimenduan. Gero gehitu ukondoak. Bukatzeko, erants itzazu besagaina eta sorbalda.

—Egin borobila txorkatila batekin. Gero biribilak egin belaunaz. Azkenik, aldakaz baliaturik (ikus 73. argazkia). Hanka batez bukatu ondoren besteaz egingo duzu.

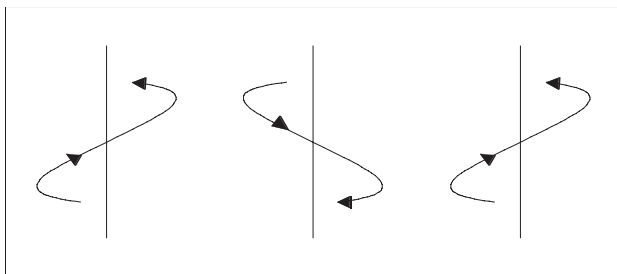


73. argazkia: Mugimendu borobilak aldakarekin

Olatu tankerako mugimenduak egingo ditugu bizkarrezurrez, haren koordinazioa eta jarioasuna pizteko. Lehenengo ariketa plano sagitalean egingo dugu, hots, bizkarrezurra aurrera eta atzera mugituz. Olatu mugimenduaren ezaugarria honakoa da: burua atzera doan bitartean pelbisa aurrera doa, eta gehienera iristean, bi muturrek norabidez aldatzen dute. Norabide aldaketak ez dira ez zuenak ez zakarrak, biribil eta leunak baizik. Zortzi zenbakia marratzea bezala izango litzateke, baina zenbaki hori, aldi berean, goitik behera dagoen ardatzaren arabera mugitzen da, eskuinera eta ezkerrera makurtuz (ikus 17. grafikoa). Besoak ere sar daitezke mugimenduan. Buruaren mugimendu bera egiten dute.

—Hurrengo olatu mugimendua plano frontalean egingo dugu, hots, ezker-eskuinekoan. Burua eskuinera makurtzen den bitartean, pelbisak ezkerrera egiten du. Gero alderantziz, betiere bien artean aldaketa jariotsu eta dinamikoa eginez. Beso bakar batek jarraitzen du buruaren mugimendua, juxtu haren gainean gelditzen dena.

—Hirugarren eta azken mugimendua plano horizontalean egingo dugu. Horren arabera, burua eta bularra eskuinera bihurtzen diren bitartean, pelbisak ezkerrera egiten du. Buruaren mugimendua biltzen duen besoa harekin batera mugitzen da.



17. grafikoa: Olatu mugimendua

Sua

—Lehenik eta behin, alaitasunaren kalitatearekin egingo dugu bat. Irribarrea ahoan eta bihotzean. Kalitate hori gorputz osoan zehar barreiatzen utziko dugu. Edozein txoko, eremu edo zelulatara gozotasunez hurbilduko gara.

—Bihotzaren taupadetan eta inguru horretan egon litekeen bestelako mugimenduetan jarriko dugu arreta bereziki.

—Bularrezurraren eta lepauztaiaren arteko giltza zabaltzeari ekingo diogu maitasunez, gozatuz. Ondoren, besezuraren eta sorbaldezurraren artekoaz ekinbide bera egingo dugu.

—Mugimendu askeak egiten hasiko gara. Arretagunea, oraingoan, mugimenduek sortzen duten gozamenean dago jarrita.

—Geldirik eta lasai bukatuko dugu, minutu batez edo.

Honaino sekuentzia. Luzeagoa ala motzagoa egin dezakezu, hala nahi baduzu. Ez izan inongo lotsarik zure gogoko mugimenduak eransteke edo, agian, hemen aholkatutako pasarte batzuk bertan behera uzteko. Ariketak zeure egin, zeure neurrira, zeure beharretara moldatu. Horrela eginez gero, bizkorrago aurreratuko duzu ikasbidean.

Arretaren sekuentzia

Trebetasun bakoitza gorputz atalaren batekin lotu izan dugu, hain batean ala bestean. Gogamenari dagokionez, honako zerrenda hau egin genezake:

- Arreta oinetan (Lurra)
- Arreta azalean (Metala)
- Arreta sabelean (Ura)
- Arreta bizkarrean (Egurra)
- Arreta bularrean (Sua)

Hori dela eta, eguneroko egitekoen sailkapen bat egin dezakegu eta bakoitzari gorputz arretagune berezi bat aplikatu. Guk, honako hau aholkatuko genuke:

—Atsedena hartu, lasaitu, lokartu edo entzun nahi dugunean... arreta oinetan jarri.

—Lan egin, jardueraren batean murgildu, eztabaidatu nahi dugunean... arreta bizkarrean jarri.

—Inspiratu, ohikotik atera, barne motibazioak aurkitu nahi ditugunean... arreta sabelean jarri.

—Ordenatu, sailkatu, arauren bat jarri, planifikatu nahi dugunean... arreta azalean jarri.

—Lagundu, elkarrizketan jardun, bizikidetzan aritu nahi dugunean... arreta bularrean jarri.

HIRUGARREN ATALA

APLIKAZIO METODOLOGIKOAK

Hezitzaileen prestakuntza

Bost trebetasunen eredu honek duen lehen aplikazioa hezitzaileen prestakuntza da. Prestakuntza ikastaro luze eta labur, sakon eta azaleko, berezi ala orokorrak antola litezke haietan oinarriturik. Berdin da hezitzailea zein eremutan dabilen. Harreman-trebetasunetan oinarritutako prestakuntzak hezkuntzaren eremu osoa hartzen du:

- Haur, gazte edo helduen heziketa.
- Heziketa formala, ez formala eta informala.
- Balio, emozio, trebetasun, jarrera, jokaera edo intelektuaren heziketa.
- Aditu profesionala edo ez profesionala.
- Zientzia, arte edo gizarte gaien lanketa.

Hala da, harreman-trebetasunen prestakuntzak heziketaren mui-nean den zerbaiti eusten diolako, hots, pertsonen arteko aurrez aurreko elkarrekintzari. Hauxe da funtsa eta hezkuntza eremu guztietara zabal daiteke. Litekeena da, hala ere, eremu berezi bakoitzean alderdi bati edo beste bati arreta gehiago jarri beharra. Ezinbestekoa da beti egokitzea, baina harreman-trebetasunak beti daude hor oinarrian.

Hezkuntz egoeraren azterketa

Esku hartu aurretik egoeraren azterketa edo diagnostikoa egitea oso ohiko jokaera da hezitzaileen artean. Lan egin aurretik gauza ugari jakin behar ditugu, hala nola:

—Nolakoa den taldea.

—Zeintzuk diren haren itxaropenak eta helburuak.

—Zeintzuk diren arazo nagusiak.

—Zein den testuingurua.

Bost trebetasunen eredia egoeraren azterketa egiteko oso tresna erabilgarria izan daiteke.

—*“Talde honen ezaugarria gehiegizko egurra da”*

Oso talde hiperaktiboa da, indarra xahutzen du etengabe, baina atsedetik hartu gabe edo indarra erregulatu gabe.

—*“Ikasle honek arazoak ditu metalarekin”*

Ikasle honek ez daki, adibidez, noiz ikasi, noiz bukatu, noiz egin, noiz gelditu.

—*“Nire jokaeran lurra eman nuen faltan”.*

Ez nuen patxadaz eta lasaitasunez jokatu, bai, ordea, urduri eta neure onetik aterata.

—*“Ikasle hauek oso egur orekatua adierazten dute”.*

Badakite egitekoak elkarlanean egiten, aurrera egin behar denean erabakitasunez egiten dute, baina gatazkak gainditzeko amore eman behar denean ere, halaxe egiten dute.

—*“Talde honetan dagoen elkarrizketa moldea oso metal tankerakoa da. Sua ematen dut faltan”.*

Elkarrizketa oso adeitsu, formal eta intelektuala egiten dute taldekideek, baina ez da berotasunik edo sentimendu pertsonalen adierazpenik sumatzen.

—*“Ikasle hauei urez jokatzeari kostatzen zaie”.*

Ikasleak oso lotuta edo kontrolatuta agertzen dira, eta ezin dute askatu, bat-batekotasunez jokatu, ez eta barne bultzadak kanporatu ere.

Bost ikuspegietatik ikus daiteke norberaren jokaera, ikaslearena edo egoerarena: lurra, metala, ura, egurra eta sua ikuspegietatik. Bostak aztertuz gero, agian, konturatuko gara alderdi batzuk nabarmenak direla eta beste batzuk, ordea, oso lotsati agertzen direla. Alderdi bakoitza, halaber, neurritz agertzen den, edo aitzitik, gehiegi edo gutxiegi azaltzen den azter dezakegu

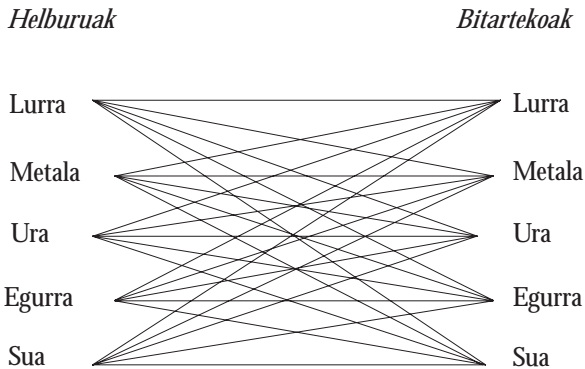
Helburuak eta bitartekoak finkatzea

Honelako ekinbideak programazio saioetan egin ohi dira, baina, askotan, hezkuntza jardunean zuzen-zuzenean murgilduta gaudenean ere halako erabakiak hartu behar dira bat-batean.

Helburuen finkatzea, normalean, diagnostikoari oso lotua agertzen da. Bai eta bitartekoak aukeratzea ere

Ez da gure asmoa, orain ildo teorikoak planteatzea, hots, hainbat arazo konpontzeko irtenbideak plazaratzea edo hainbat helburu lortzeko bitartekoak zehaztea. Gu, orain, balizko eremu hutsean gabiltza. Hortaz, aukerak eskaintzen ditugu, bideak zabaltzen ditugu, irudimena pizten dizugu. Eredu baten balizko erabilera iradoki nahi dugu, besterik ez. Tresna honetaz baliaturik, nor bere ibilbideak egin ditzake bere gustu eta beharren arabera.

Bi zutabe egingo bagenitu, bata helburuentzat eta bestea bitartekoentzat, eta bakoitzean bost trebetasunak jarriko bagenitu, hogeita bost balizko konbinazio izango genituzke:



Hogeita bost konbinazio hauek, helburu ezberdinak erdiesteko irtenbide ezberdinak dira. Oso luzea izango litzateke orain denak jorratzea. Baina, gutxienez, adibide bat jarriko dugu.

Demagun egurra dela gure helburua, eta zehazki esanda, gure lantaldea aktibo eta partehartzaile bihurtu nahi dugula. Nola lortu hori? Ereduari jarraiki, gutxienez, bost helduleku edo bost bide izango genituzke:

1.- Lurraren bidez: irakasleak oso jarrera pasiboa hartuko du esate baterako. Isilune handiak egingo ditu, taldekideengan presio handia sorrarazteko.

2.- Metalaren bidez: hezitzaileak araren bat jarriko du, eta horren arabera, ikastaroa gainditzeko ebaluazio irizpide nagusietarikoa izango da parte-hartzea.

3.- Uraren bidez: ezustean jokatuko du, batzuetan zentzugabeke-ria galantak egiteko eskatuko dizkie. Denak zirikatze puntu bat du, taldekideen barrena lehertzea bilatzen duena.

4.- Egurraren bidez: oso aktibo arituko da, etengabe jardungo du ariketak egiten. Mugimendu horretan laguntzaile ugari eskatuko ditu. Hau eta hura egiteko aginduko die. Talde osoa airean jarriko du.

5.- Suaren bidez: bihotzean duen kezka agertuko dio taldeari. Parte-hartze eskasaz arduratuta dagoela adieraziko die eta haien sentipenez eta ikuspegiaz gozo hitz egiteko denbora hartuko du.

Pertsonak eta egoerak oso aldakorrek gara. Horregatik oso zaila da (ezinezkoa?) bitarteko egokia alde aurretik zein den zehatzea. Egoera batzuetan eta pertsona batzuekin ongi dabilen bitartekoak beste-lakoetan huts egiten du nabarmen. Talde batean aurreko batean lagundu zuen bitarteko batek kale egin du bigarrenez erabili dugunean. Eredu irristagarrian ari gara mugitzen.

Gure proposamena, saiatze/erritze bidea da. Arazo bati irtenbidea emateko edo helbururen bat eskuratzeko gure ustez egokiena den bitartekoa erabiliz has gitezke. Lagundu egiten badu, primeran, aurrera. Hala ez bada, beste bitarteko bati, beste estrategia bati lotu beharko gatzaizkio, harik eta egoera zehatz honetan bete-betean egokitzen den bitartekoarekin topo egin arte. Horrela jokatzeko, ordea, bost trebetasun hauek eskura eta mendea eduki behar ditugu. Ez da aski haiek ezagutzea. Trebetasun hauek ez dira teknikak, baizik eta geure izaeraren ezaugarriak. Trebetasun hauek barneratu eta geure egin behar ditugu baldin eta jarduera errealean benetan erabiliko baditugu.

Ebazteko sorburuak

Helburu eta bitarteko anitzak ditugunean zein-noiz aukeratu? Hortxe dago kokka. *Nondik joko dut? Zein izan daiteke bitarteko*

egokia? Arketipo bakoitzak badu erabakiak hartzeko estilo edo joera bat. Ikus ezazu zeintzuk diren.

—Metala: arrazoibidean oinarritzen da. Gogoeta arrazionala. Irizpide finko eta ongi definituak. Informazioaren erabilera logikoa.

—Ura: gorputzaren sententzio lanbrotsuetan oinarritzen da. Gorputzeko gogoeta da. Sena. Bulkada.

—Egurra: ekintzaren emaitzetan oinarritzen da. Saiatze-erratzeko metodoa.

—Sua: sentimenduetan oinarritzen da. Sentikortasuna. Bihotzkada. Bihotzeko gogoeta.

—Lurra: agian bere egitekoa ez litzateke ezer gidatzea, baizik eta organismoari geldiune patxadatsua eskaintzea, handik norabide bat ala bestea hartzeko.

Ez dakigu, egia esan, zein den egokiagoa. Agian, planteamentua bera da okerra, ez baitago haien artean hierarkia harremanik. Gure aburuz, denak dira baliagarriak. Baliteke hainbat egoeratan batzuek besteek baino emaitza hobea lortzea, baina egoera aldatuta, pertsona ezberdinek parte hartuta, bitartekoen emankortasuna ere aldatzen da. Ez dugu uste zinez bata ala bestea aukeratu behar direnik. Gure ustez, bost trebetasun hauek aukerak dira, tresnak eta bitartekoak. Kontua ez da hezkuntz jokaera batera edo bestera mugatzea. Gakoa hauxe da: gure bitarteko aukerak zabaltea.

BIBLIOGRAFIA

- BEINFELD; KORNGOLD (1999): *Entre el cielo y la tierra. Los cinco elementos en la medicina china*, Los libros de la liebre de marzo, Bartzelona.
- BOSSU, H. eta CHALEGUIER, C. (1986): *La expresión corporal. Método y práctica*, Martínez Roca, Bartzelona.
- CARR, W. eta KEMISS, S. (1988): *Teoría crítica de la enseñanza. La investigación acción en la formación del profesorado*, Martínez Roca, Bartzelona.
- CASANOVA, E. (1989): *Educación y Persona*, Eudena, Iruña.
- DAMASIO, A. (1996): *El error de Descartes*, Crítica Grijalbo-Mondadori, Madril.
- (2001): *La sensación de lo que ocurre. Cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia*, Debate, Madril.
- DE BONO, E. (1994): *El pensamiento creativo. El poder del pensamiento lateral para la creación de nuevas ideas*, Paidós, Bartzelona.
- ELLIOTT, J. (1990): *La investigación-acción en educación*, Morata, Madril.
- GENDLIN, T. (1983): *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*, Mensajero, Bilbo.
- (1997): *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E.T. Gendlin (biltzailea Alemany, Carlos)*, Descleé De Brouwer, Bilbo.
- (1999): *El focusing en psicoterapia. Manual del método experimental*, Paidós, Bartzelona.
- JOHNSON, M. (1991): *El cuerpo en la mente: fundamentos corporales del significado, la imaginación y la razón*, Editorial Debate, Madril.

- LAÍN ENTRALGO, P. (1991): *Cuerpo y alma*, Espasa Calpe, Madril.
- LEDOUX, J. (1999): *El cerebro emocional*, Planeta, Bartzelona.
- MATURANA, H. (1990): *Emociones y lenguaje en educación y política*, Dolmen, Txileko Santiago.
- (1996): *La realidad: ¿objetiva o construida? II. Fundamentos biológicos del conocimiento*, Anthropos, Mexiko.
- RAMÍREZ GIOCOECHEA, E. (2001): “Antropología compleja de las emociones humanas”. *Isegoría*, 25, 177-200.
- ROGERS, C. (1986): *Psicoterapia centrada en el cliente*, Paidós, Bartzelona.
- SCHÖN, A. (1992): *La formación de profesores reflexivos. Hacia un nuevo diseño de la enseñanza y el aprendizaje en las profesiones*, Paidós, Bartzelona.
- SIEMS, M. (2002): *Tu cuerpo sabe la respuesta*. Bilbo: Mensajero.
- SOLÉ, I (1993): “Disponibilidad para el aprendizaje y sentido del aprendizaje”, 25-45, in César Coll (koorrdinatzailea) *El constructivismo en el aula*, Grao, Bartzelona.
- STENHOUSE, L (1987): *La investigación como base de la enseñanza*, Morata, Madril.
- VAN MANEN, M. (1998): *El tacto en la enseñanza. El significado de la sensibilidad pedagógica*, Paidós Educador, Bartzelona.

BILA

BILDUMA

1. Paulo Iztueta: *Euskal irakaskuntza Autonomi Aroan (1983-1994)*, 2000
2. Paulo Iztueta: *Hezkuntza, hizkuntza eta boterea Euskal Herrian*, 2000
3. Paulo Iztueta: *Erbesteko euskal pentsamendua*, 2001
4. Ander Iturriotz: *Boterea gizarte homerikoan*, 2002
5. Paulo Iztueta: *Orixe saiogilea*, 2003
6. Paulo Iztueta: *Orixe auzitan*, 2003
7. Paulo Iztueta: *Orixe gaitzesia*, 2003
8. Txomin Peillen (koord.): *Euskal etorkinak Ameriketean*, 2003
9. Begoña Bilbao: *Curriculuma eta kultura Euskal Herrian*, 2003
10. Karmele Perez: *Curriculuma eta testuliburua Euskal Herrian*, 2004
11. Josu Amezaga: *Satelite bidezko nortasunak*, 2004
12. Gurutze Ezkurdia: *Curriculuma eta ingurunea Euskal Herrian*, 2004
13. Begoña Bilbao; Gurutze Ezkurdia; Karmele Perez: *Euskal curriculum a la euskal dimentsioa curriculumean*, 2004
14. Pello Jauregi; Asier Huegun: *Sentitu*, 2005