

Títol:**“Gimnàstica emocional”**

”Ús de tècniques orientals, meditació, ioga, qi gong , medicina xinesa en la neteja d'emocions negatives.”

Autor:**David Gateu Valls**

- Llicenciat en ciències de l'Educació.
- Formador de Qi Gong, Tai chi chuan, Meditació.
- Formador de noves tecnologies per a col·lectius amb necessitats educatives especials.
- Dinamitzador del casal de Jubilats de Vilanova d'Escornalbou.

Mail: dgateu@yahoo.es

Web: <http://creixementevolutiui.wordpress.com>

Abstract:

Les emocions ens constitueixen i impregnen tot allò que vivim. Les emocions matisen tot allò que percebem, de manera que el món que vivim és el món que sentim. La gran quantitat d'estímul i demandes generen un estrés emocional difícil de gestionar.

Les nostres societats han madurat valorant els aspectes racionals i cognitius. Fa falta un punt de vista emocional de la nostra vida que ens permeti relacionar-nos amb les nostres emocions i ajudar a descarregar les tensions que la quotidianeïtat genera.

Des de les tradicions orientals, medicina xinesa, ioga, meditació budista, alquímia taoista, medicina tibetana... ens arriben moltes tècniques que ens permeten una desintoxicació de les emocions negatives que s'emmagatzemen e el nostre cos.

Proposo explicar com realitzo la formació amb diverses d'aquestes tècniques en col·lectius de persones adultes, associacions de dones i jubilats.

OBJECTIUS DEL PROGRAMA

L'objectiu prioritari és sensibilitzar vers la necessitat de realitzar unes pràctiques habituals de neteja emocional de la mateixa manera que és necessari fer una gimnàsia de manteniment per la salut, o ens rentem les dents cada dia.

- Millorar la qualitat de vida
- Millorar la qualitat de les emocions que sentim
- Millorar la gestió emocional.
- Netejar emocions negatives.
- Tenir consciència emocional.
- Difondre una cultura respectuosa amb les emocions , pròpies i dels altres.
- Millorar la salut emocional.

- Fer divulgació científica dels últims avenços en ciència sobre les emocions des de diversos punts de vista.
- Difondre una actitud eclèctica i crítica vers les pràctiques de sanació emocional.
- Donar unes bases sobre el coneixement interior i les practiques de sanació emocional.

EXPOSICIÓ DE L' EXPERIÈNCIA

Introducció

El meu desig és presentar la gestió de les emocions, la gimnàstica emocional com una pràctica de salut natural, i necessària com ho és netejar-nos les dents abans d'anar a dormir.

Després de treballar durant un any amb aquestes tècniques amb un grup de jubilats, i d'haver realitzat formacions per a associacions de dones, desitjo explicar-vos com he desenvolupat i com aplico aquest programa tot fent una reflexió sobre les necessitats d'una bona gestió emocional.

Per mi no és tant important un enfoc particular, com la necessitat de fer alguna cosa que ens ajudi a millorar el nostre estat emocional, i el que és més important, habitar a la gent a fer unes pràctiques regulars per a mantenir un bon estat d'ànim.

La meua experiència en la pràctica de tècniques orientals, taichi, chi kung, meditació budista, medicina tibetana, així com la meua formació de pedagog m'han donat un bon bagatge de tècniques, i quan vaig començar a treballar dinamitzant el casal de jubilats de Vilanova d'Escornalbou vaig veure clarament la necessitat de un treball per prevenir estats d'ànim baixos i generar una cultura de salut emocional.

Llavors, recollint els meus coneixements, vaig elaborar el programa que desitjo presentar-vos.

Així, des de diversos enfoc, presento una sèrie de tècniques que serveixen per desfer-nos dels residus emocionals que ens deixa la vida quotidiana, una necessitat higiènica a fi de no donar voltes a fets del passat sense resoldre i que ens fa mantenir-nos en un estat constant de crisi.

Molta gent ha parlat del pensament positiu i del poder que té la nostra manera de vivenciar els fets; proposo així, a partir de diverses tècniques i diverses teories, tenir a mà uns exercicis que podem fer a diari a fi de netejar el nostre camp emocional d'emocions indesitjables, fer-lis front, assumir-les, sanar-les...

En la present comunicació em proposo explicar com desenvolupo aquest programa i fer una breu explicació d'una tècnica senzilla a fi que tot hom qui ho desitgi pugui endur-se a casa un pràctica que l'ajudi a estar millor.

DISSENY DEL PROGRAMA

El programa es desenvolupa en sessions d'una hora en les quals s'expliquen unes nocions que acompanyen un exercici. Això permet adaptar el programa a diferents formats i durades depenent de la demanda dels interessats.

El paquet complet d'activitats i coneixements pot desenvolupar-se amb 24 hores de formació.

Però està disenyat per aplicar-se amb sessions d'una hora setmanal. De manera que el programa s'allarga durant messos, i permet repassar i repetir continguts en funció de les necessitats i demandes dels usuaris, incidint més en les tècniques que els són més interessants o manifesten més necessitat de treball.

Es pot aplicar també en intensius de cap de setmana amb un treball de 8 hores intensives en un dia, fer-ho en diferents setmanes o mesos.

És interessant i important recordar que hi hagi pràctica entre un taller i l'altre, de manera que els intensius són aconsellats per les persones familiaritzades amb aquests temes, que ja porten pràctica o bé en són professionals, mentre que per els profans és aconsellable fer programes extensius d'una hora a la setmana, durant 2 mesos seguits com a mínim.

Destinatari.

Gent gran, adults, col·lectius de dones...

Persones motivades per una millora de la seva qualitat de vida emocional.

Continguts

- Nocions sobre medicina xinesa i qi gong.
- Nocions de ioga.
- Nocions de psicologia.
- Nocions d'anatomia emocional.

Recursos

- Professional (jo)
- Pissara i retoladors
- Televisor on projectar documentals o bé ordinador i projector (opcional)
- Disc dur amb documentals o ordinador (opcional).

Metodologia

Cada sessió s'estructura en quatre fases bàsicament:

- Explicació teòrica.
- Exposició de dubtes.
- Pràctica.
- Comentaris sobre les pràctiques, feedback, avaluació.

Cada sessió és autònoma, de manera que en cadascuna s'explica una teoria per poder realitzar una pràctica.

I després de diferents sessions de pràctica existeix la possibilitat de fer una projecció d'un documental relacionat amb algun tema que haguem tractat i la posterior reflexió respecte les nocions que ens presenta.

El programa permet una adaptació a cada grup, les seves característiques i les seves necessitats, incloent activitats o repetint activitats segons les seves inquietuds o necessitats.

Hi ha un programa elemental de vuit sessions d'una hora en les quals es presenten unes

tècniques bàsiques que són l'eix central de la formació. Després altres tècniques més complexes es van introduint a mesura que les persones es familiaritzen amb les pràctiques.

I s'inclouen les projeccions de documentals a fi de dotar de coneixements i referències diverses a les diferents pràctiques.

Temporització.

Com he comentat els continguts es poden estructurar de diferents maneres segons els destinataris i les seves necessitats:

Xerrada de divulgació d'1 h i 30 min. aproximadament.

Presentació amb un power point sobre les emocions i la necessitat d'una higiene emocional, amb una mica de teoria sobre els elements a la medicina xinesa i una petita pràctica.

Formació setmanal. Programa de 2 mesos.

Sessions d'un hora setmanal, durada mínima recomanada de vuit sessions.

Formació setmanal continuada.

Sessions d'un hora setmanal, amb projecció de documentals, i repetició de algunes pràctiques amb l'intenció de consolidar-les.

Intensiu de cap de setmana

Podem fer aquesta formació en un taller intensiu de cap de setmana , durada 8 hores amb les diferents pràctiques i teories que fariem amb el programa de formació de 2 mesos.

Amb el format intensiu de cap de setmana, més dirigit a professionals i gent amb experiència, es poden fer diferents mòduls, anomenant-los: “*Gestió de les emocions, Un gimnàs emocional 1, 2, 3...*”

Aquest programa d'activitats i teoria es va desenvolupant al llarg de les sessions, quan es fa la formació curta es seleccionen 8 activitats, però no es treballa amb massa teoria, prioritzant el treball en temes d'automassatge, visualització i els cinc elements en la medicina xinesa

Avaluació

L'avaluació es fa a través del feedback al final de cada sessió. En els programes de 8 sessions o més es passa un test inicial per valorar l'estat emocional del grup. I es torna a passar el mateix test del principi al final de l'aplicació de tot el programa per observar si hi ha hagut una millora de la percepció del benestar emocional.

Però en tots els grups, ja siguin programes setmanals curts 8 dies o llargs, al final es passa un test de valoració de la percepció de la millora del propi estat emocional.

A les xerrades i els intensius no cal una avaluació donat que no hi ha hagut temps per que es consolidi un canvi d'estat emocional. Llavors funciona el feedback al final de les pràctiques com a avaluació de cada sessió.

RESULTATS, CONCLUSIONS I PROSPECTIVA

- Assistència de la gent en augment.
- Desig de repetir.
- Comentaris positius sobre els efectes de les sessions.
- Pràctiques personals a casa i resultats.
- Resultats dels tests.

QÜESTIONS O CONSIDERACIONS PER AL DEBAT

És necessària una gimnàstica per sanar les emocions?

És possible que es desenvolupi en la nostra societat una consciència de la necessitat d'higiene emocional? Ho podem fer?

Quines estratègies podem utilitzar a fi de desenvolupar una cultura que valori la necessitat d'un treball conscient sobre la gestió de les emocions?

Hi ha educació emocional?

Les tècniques orientals de meditació, Qi Gong, Ioga són adequades per millorar la salut emocional de la població?

Es pot aplicar amb altres col·lectius?

Que es pot fer per generar una cultura que tingui en compte la necessitat d'una higiene emocional? Pot ser interessant fer-ho?

BIBLIOGRAFIA:

- Arews, Ted . (1998). Como ver y leer el aura.. Barcelona: Obelisco.
- Bimbela Pedrola, Jose luis y Navarro Matillas, Bibiana. (2005) Cuidando al formador: habilidades emocionales y de comunicacion. Granada:Escuela andaluza de salud publica.
- Byrne, Rhonda. (2007). El secreto. Barcelona: Urano.
- Cascón Soriano, Paco; Martín Beristain, Carlos (2000) La Alternativa del Juego I. Madrid.
- Ed. Los Libros de la Catarata,
- Cascón Soriano, Paco; Martín Beristain, Carlos (2000) La Alternativa del Juego II. Madrid: Ed. Los Libros de la Catarata. Col. Edupaz
- Chia, Mantak y Chia, Maneewan .(1995). La fusión de los 5 elementos. Malaga: Sirio.
- Chia, Mantak y Chia, Maneewan .(2001). Chi kung: camisa de Hierro. Malaga: Sirio,
- Chia, Mantak y Chia, Maneewan .(2001). Nei kung de la médula osea. Malaga: Sirio,
- Chia, Mantak y Chia, Maneewan.(1999). Dpierta la luz curativaDespierta la luz curativa. Mostoles: Ediciones Neo-person, s.l.,
- Chia, Mantak . (2009). La sonrisa Interior. Barcelona: Obelisco.
- Chopra, Deepak. (1996). Las siete leyes espirituales. Madrid: Edaf.
- Chopra, Deepak. (2009). Sincrodestino. Madrid: Santillana Ediciones generales S.L.
- Emto, masaru . (2010). Mensajes del agua: la belleza oculta del agua (11ª e) Barcelona: La liebre de marzo.

- Goleman, Daniel . (1996). Inteligencia emocion. al. Barcelona: Kairos.
- Güell Barceló, M. Muñoz redon, J. (1998)Desconeix-te tu mateix, programa d'alfabetització emocional. Barcelona, Edicions 62. Col. Llibres a l'Abast, sèrie Rosa Sensat
- Hart, William.(2003) La vipassana: el arte de la meditacion. Madrid: Edaf.
- ISHA ,(2009) ¿ Por que caminar si puedes volar?. Madrid: Ed Aguilar,
- Leadbeater, c.w. (2001). Los chakras: una monografía. Malaga: Sirio.
- Ruiz Olabuénaga, J. I., i Ispizua, M. A. (1989). La descodificació de la vida quotidiana: Mètodes d'investigació qualitativa. Bilbao: Universitat de Deusto.
- Tawn, Kim. (1999). Ejercicios secretos de los monjes taoistas.Chi Kung. Malaga: Editorial Sirio.
- Villoldo, Alberto. (2006). Las cuatro revelaciones. Barcelona: Editorial Sirio S.A.
- Wangyal Rínpoche, Tenzin. (2004). Sanación con forma, energía y luz. Los cinco elementos en el chamanismo tibetano, el tantra y el Dzogchen. Mexico: Ed.Pax Mexico, Libreria CarlosCesarman, S.A.

Bibliografia de Internet:

- Consulta :
http://www.educaweb.com/esp/servicios/monografico/educacion_e_mocional_2007/ [15 desembre 2010]
- Consulta: <http://www.inteligenciaemocional-portal.org/> [15 desembre 2010]
- Consulta: <http://wuwei-albert.blogspot.com/> [27 desembre 2010]
- Consulta: <http://psicopedagogia-holistica.blogspot.com/> [20 desembre 2010]
- Consulta: <http://adhyayana22.blogspot.com/> [15 desembre 2010]

Multimedia:

- Eduard Punset; Programa Redes, Rtvè,:
 - o 28/03/2010 Nuestro cerebro altruísta.
 - o (25/04/2010) Cambiar el cerebro para cambiar el mundo.
 - o (16/05/2010) La ciencia de la compasión.
 - o (24/10/2010) Pon en forma tu cerebro.
 - o (14/11/2010) Deporte para un cerebro más sano.
 - o (26 /12/2010) El cerebro no busca la verdad sino sobrevivir.
- [William Arntz](#) , [Betsy Chasse](#) , [Mark Vicente](#) . (2004) ¿iY tú qué sabes!? Karma Films Spain.
- [William Arntz](#) , [Betsy Chasse](#) , [Mark Vicente](#) . (2006) ¿iY tú qué sabes!? Dentro de la Madriguera. Karma Films Spain.
- Emoto, Masaru (2007) Los mensajes del agua, [Isaan Entertainment](#)
- Byrne, Rhonda.(2007) The Secret (El Secreto). Karma films