

## 5. Tècnica pastoral:

## VISUALITZACIÓ.

- a. (5') **Introducció:** "Vivim temps en els que sembla que la mort te major presència social que la vida. Qualsevol tipus d'imatge violenta ens assalten des de la petita pantalla: realitat i ficció es confonen. Et proposo ara, al final de quaresma, fixar els ulls no tant en la passió i mort sinó en la resurrecció, en la vida que neix, en la vida que s'acull. Ho farem mitjançant una visualització.
- b. (5') **El grup es dispersa per la sala de forma que cadascú pugui trobar-se sol/a (en una cadira, al terra, sobre unes mantes...).** Es posa música de fons (relaxant) i es tanquen els ulls.

L'animador/a guia (en veu alta) els següents exercicis:

- c. (4') **Exercici de respiració i autoconsciència de respiració: inspiració-espiració.**

Iniciaremos este ejercicio de relajación adoptando una postura cómoda y podemos quitarnos cualquiera pieza, prenda o joya que pueda ser restrictiva.

Haz un par de respiraciones profundas y plenas... Deja que la salida de aire sea un tipo de respiración "liberadora"... verdadera... Inhale el aire lenta y seguidamente por la nariz y exhale suavemente el aire por la nariz...

Imagina que con cada exhalación empiezas a liberar y a relajar cualquiera tensión innecesaria que sientas...

Permite a tu respiración que adoptes u velocidad y ritmo naturales... permítete relajarte más profundamente con cada respiración... permite que el suave movimiento de tu pecho y de tu abdomen lo lleve más profundamente hacia el interior....

Invita a tu cuerpo a relajarse y llega a estar confortablemente sostenido por la superficie sobre la que se asienta... Cuando más profundamente relajés, tu mente puede llegar a estar tranquila y sosegada...

- d. (4') **Seguiment mental del recorregut per l'interior del propi cos d'una gota de sang: cap, coll braços...peus...coll, cap.**

Ahora que estamos preparados... relajados... tranquilos... Imagínate yendo hacia el interior de tu cuerpo...ubiquemos con claridad una gota de sangre de nuestro cuerpo... Una gota de sangre redonda, suave, permeable pero resistente... Una gota de sangre que comenzará un movimiento y un recorrido suave en el interior de nuestro cuerpo...

Tómate tiempo para ubicarla y observarla... La gota de sangre inicia su recorrido des de nuestra cabeza... poco a poco sentimos como se desplaza lenta y segura por nuestra frente... de un lado al otro hasta llegar al contorno de nuestros ojos, dibujando el óvalo que forman, cada uno de ellos... Primero por el ojo derecho... Luego pasa lentamente por el entrecejo y rodea el ojo izquierdo... jugueteando comienza a bajar por la mejilla derecha hasta la comisura de la boca... Lentamente dibuja el contorno de nuestra boca y baja por nuestra barbilla... Lentamente se desliza por nuestro cuello... iniciando un recorrido muy lento por nuestro pecho... con tranquilidad la deslizamos hacia el brazo izquierdo y... volvemos a inclinarnos para que pase hacia el otro lado de nuestro cuerpo y se desliza lentamente hacia el brazo derecho... llegando a depositarse en nuestra mano derecha... recorriendo lentamente cada uno de los dedos de nuestra mano derecha... La ubicamos en nuestro dedo índice que nos ayuda a depositarla en nuestro abdomen... en donde lentamente se desliza y dibuja la circunferencia de que forma nuestro ombligo... y comienza un lento viaje de descenso por nuestra cadera... de un lado a otro... hasta comenzar a bajar por nuestra pierna izquierda... lentamente llega a nuestros pies... se desliza por la planta de nuestros pies... llega a un tobillo y pasa al tobillo de la pierna derecha... jugueteando lentamente por nuestros dedos y por nuestras uñas... donde lentamente comienza a desvanecerse... hasta fundirse nuevamente en nuestro cuerpo...

**e. (9') Visualització (lectura molt pausada):**

“Estás en medio de un paraje hermoso.

Es un valle rodeado de montañas.

Un río fluye a lo lejos y escuchas el murmullo del agua.

Una suave brisa te acaricia y te trae el delicioso perfume de las flores... y de la madera del bosque que hay en el valle.

Paseas entre los enormes árboles, tocas sus rugosos troncos.

Respira hondo y deja que tus pulmones se llenen del aire fresco de este lugar.

Permite que tus sentidos se dejen invadir de la maravilla que transmite este precioso lugar... sonidos... olores... Sabores... diferentes tactos...

Ahora caminas sobre la suave y húmeda hierba y, en el centro del claro, descubres un cuenco de madera lleno de semillas.

Coges una y buscas un lugar para plantarla.

Con tus manos excavas un pequeño agujero en la suave tierra, húmeda aún por la lluvia que cayó hace poco.

Dejas caer la semilla dentro del hueco que has excavado y la cubres con tierra.

Te sientas junto a la semilla que acabas de plantar e imaginas cómo será la plantita que nacerá.

No lo sabes, pero ha pasado mucho tiempo...

Como por arte de magia ante ti está el fruto de la semilla que has plantado, totalmente desarrollado.

**f. (1') Ajudem a sortir de la relaxació.**

Ahora lentamente... vuelve a ser consciente de tu respiración. Observa cómo se siente tu cuerpo mientras estás acostado o sentado cómodamente... Cada vez que respires vuelve a ser más consciente del cuarto que te rodea y de los sonidos que puedes oír. Cuando estés preparado abre los ojos, estírate y observa lo bien que se siente tu cuerpo...

**g. (5') Deixem un temps per que expressin: sentiments, sensacions, què han vist, benestars...**

- Ara podem deixar un espai per compartir els sentiments i sensacions que hem experimentat...???
- Què heu observat???
- Com us haveu trobat???

**h. (10') Introduïm reflexions i proposem que les comentin:**

- Una cosa és néixer, venir a la vida, acta per al qual no es va comptar amb el nostre consentiment i una altre és acollir la pròpia vida , responsabilitzar-se d'ella i tenir-ne cura.
- I com estem de tenir cura de la vida dels altres? De quines vides en tenim més cura?
- I com la cura del medi ambient? de la Creació?
- I la vida interior? Forma part d'aquesta vida que s'ha de cuidar? En som responsables?
- Acabem llegint Lc 1, 26-38 (L'anunciació a Maria).



## ASSOCIACIÓ DE SALESIANS COOPERADORS I SALESIANES COOPERADORES

### L'aportació dels SSCC a la pastoral

#### TALLER DE VISUALITZACIÓ

- Una cosa és néixer, venir a la vida, acte per al qual no es va comptar amb el nostre consentiment i una altre és acollir la pròpia vida, responsabilitzar-se d'ella i tenir-ne cura.

- I com estem de tenir cura de la vida dels altres? De quines vides en tenim més cura?

- I com tenim cura del medi ambient? de la Creació?

- I la vida interior? Forma part d'aquesta vida que s'ha de cuidar? En som responsables?

- Acabem llegint Lc. 1, 26-38 (L'anunciació a Maria).