



Hara

Programa d'Interioritat: el Camí cap a un mateix, cap als altres i cap a la transcendència

Hara és una paraula d'origen japonès que es refereix al centre de gravetat física, psicològica i espiritual de la persona, és a dir, el més interior que tenim, allò que ens fa ser el que som, el més profund de la nostra identitat.

El projecte Hara educa en un dels paradigmes educatius del moment: la interioritat des de diferents dimensions. Es treballa en sessions, després de les quals es comparteix cada experiència que s'ha generat en el nostre interior com a part fonamental de les mateixes.

Treball Corporal

Abasta diferents tècniques corporals que ens permeten prendre consciència d'allò més íntim de nosaltres mateixos, ens possibilita viure amb més serenitat i profunditat l' "aquí i ara", ens concedeix l'oportunitat de comunicar-nos amb major calidesa i qualitat amb els que ens envolten i ens facilita la trobada amb el jo profund.

Integració Emocional

A través de les activitats i dinàmiques, de la reflexió personal, del diàleg i de l'acompanyament individualitzat, s'ofereixen eines que afavoreixen l'autoconeixement, però també el descobriment de la individualitat de l'altre.

Obertura a La Transcendència

Partint de l'experiència interior generada a través de dinàmiques, experiències de silenci, admiració estètica, cultiu de l'actitud d'agraïment, curiositat, misteri, exercicis senzills d'iniciació a la meditació... s'intenta conduir els alumnes cap a l'obertura a la transcendència. Transcendència amb minúscula, però també amb majúscula, l'experiència de l'Absolut.

Aquestes dimensions no es treballen de forma aïllada sinó de forma conjunta. Les tècniques i eines que es proposen en el projecte ens possibiliten la forma d'intervenir de manera global, de manera que cada dimensió es vegi enriquida per les altres. Les eines més habituals són:

- Respiració: saber respirar bé ens ajuda a fer més profund el nostre silenci. Aprendre a compassar moviment i respiració ens harmonitza.
- Relaxació: ajuda a la introspecció i a l'inici de la meditació.
- Música: la música es converteix en la base o en l'ambient precís per a moltes activitats.
- Expressió artística: es tracta de treballar diferents vies d'expressió quan amb la paraula no en tenim prou.
- Treball de la veu: descobrir les possibles modulacions de la veu és un potent exercici per a posar-nos en contacte amb la nostra "música interior".
- Jocs: són els mitjans adequats per a crear l'ambient necessari.
- Dinàmiques: experiències que evoquen diferents realitats.
- Visualitzacions: tècnica psicològica per aconseguir una condició emocional desitjada a través d'imaginar alguna cosa concreta. Unida a la relaxació es converteix en un camí de meditació que pot anar obrint al sentit de l'oració meditativa.

El projecte Hara es treballa amb els alumnes, amb les famílies i amb els educadors.