

# Escola d'Interioritat

Educar la persona en la dimensió interior



FUNDACIÓ  
VALORS HUMANS

espiritualitat emergent



CASA SANT FELIP NERI

# Introducció

La interioritat és la dimensió més pregona i específica de l'ésser humà. És l'àmbit intangible que inclou pensaments, creences, valors, sentiments, anhels... però també, i sobretot, és l'àmbit del misteri que invita a contínues exploracions. La interiorització és el temps i espai dedicats al conreu d'aquesta dimensió, amb diferents suports que ajuden a potenciar la capacitat de silenci i atenció plena, a desvetllar l'espai intuïtiu i a desenvolupar una nova manera de ser i estar més lliure, desperta i creativa.

Ara, encara en plena recuperació de la pandèmia de la COVID19 que ha modificat substancialment moltes de les prioritats i projectes de les persones i els col·lectius en la nostra societat, incloses les pràctiques d'interioritat, reflexió, espiritualitat i meditació, creiem que aquesta necessitat és més palesa que mai. També en el món de l'educació i el lleure, que ja havia començat a treballar de forma incipient aquesta dimensió, els formadors i centres educatius han vist com han hagut de modificar les eines i els centres d'interès de cara a continuar amb un treball de qualitat amb els infants, adolescents i joves.

És en aquest marc, després d'uns primers anys de treball per donar forma i contingut a una proposta de formació de formadors, volem proposar un programa formatiu en el cultiu de la dimensió interior que hem volgut denominar com a 'Escola d'interioritat' que impulsem des de la Fundació Valors Humans, espiritualitat emergent.

# Escola d'Interioritat

La pràctica de la interioritat potencia la creativitat i estimula actituds com la bondat, la pau, l'estima, la compassió, l'agraïment i el compromís, que ens ajuden a que la nostra vida sigui més plena i feliç. Volem tenir cura del món interior per tal que els sentits es desvetllin plenament i així viure amb més profunditat i plenitud.

**L'Escola d'Interioritat, impulsada per la Fundació Valors Humans (espiritualitat emergent) a la Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri** proposa la formació i la pràctica en eines i activitats que permeten desenvolupar la consciència en tots els nivells de la persona possibilitant una existència humana íntegra i plena.

Aquesta formació està pensada específicament per a educadors, formadors, monitors i altres professionals i particulars que treballen en el seu dia a dia en aquest tipus d'activitats amb infants, adolescents i joves.



# Escola d'Interioritat

## Objectius de la interiorització

El nostre objectiu global en l'educació en la interioritat és el canvi de paradigma des de la cultura de l'ego a la cultura del ser (des de la vivència materialista a la vivència espiritual i transcendent en la vida): volem passar de la cultura del fer i tenir a la cultura del ser i sentir, passar de la visió individual i fragmentada a la visió de grup i d'unitat, de la visió segmentada i unidimensional a la visió holística i pluridimensional de la persona i, finalment, de la vida de la natura a la vida amb la natura, amb una visió ecosistèmica del nostre món. Específicament:

- Harmonitzar el cos, les emocions, els pensaments i la ment.
- Conrear la capacitat d'atenció sostinguda.
- Desenvolupar la capacitat de preguntar-se i de sorprendre's.
- Desvetllar l'espai interior intuïtiu, misteriós i espiritual.
- Obrir-nos a l'agraïment i a la gratuïtat.



# Què, com i per què de la interioritat

Fa més de 30 anys, l'Escola de Lurdes de Barcelona (Religioses Filipenses) va introduir la pràctica regular de la interioritat a tots els cursos de l'Escola (Escola de Primària) amb el desig d'educar des de totes les dimensions de la persona de forma integrada.






Entenem per **interioritat** la dimensió essencial constitutiva de l'ésser humà, aquell espai que s'obre entre nosaltres i les coses, entre nosaltres i les persones, que fa possible la recerca de sentit i possibilita transcendir del que és material.

Entenem per **interiorització** la pràctica dirigida al desenvolupament d'aquesta consciència que abasta tots els nivells de la persona: cos, ment i esperit.

## La interiorització:

- 🏠 Desvetlla la capacitat d'estar presents.
- 🏠 Obre a l'agraïment i la gratuïtat.
- 🏠 Treballa l'atenció plena.
- 🏠 Genera una actitud de vida més conscient.
- 🏠 Desenvolupa la capacitat de recerca i sorpresa.
- 🏠 Desvetlla la dimensió espiritual més enllà del sentiment religiós.

# Disseny d'activitat

-  Es tracta d'un programa que es desenvolupa amb activitats setmanals (una sessió de 90' una tarda a la setmana) i sessions de dos matins de dissabte amb regularitat trimestral. L'activitat setmanal de l'Escola d'Interioritat és el moment de treball teòrico-pràctic al voltant d'una sèrie d'eines que proposem com a vehicles de la pràctica d'interioritat amb els infants i adolescents.
-  Les sessions setmanals seran el nucli del programa formatiu essent, per tant, essencial una participació regular de cara a garantir un desenvolupament correcte del contingut. Les sessions en dissabte al matí es dediquen a ampliar i aprofundir en el contingut d'algunes de les eines que es treballaran al llarg del curs.
-  El programa té un desenvolupament trimestral de forma que es pugui realitzar en un sol curs acadèmic o en més d'un període. Encara que recomanem la realització completa de forma continuada, volem facilitar també la formació de manera que cada programa trimestral té sentit en ell mateix.
-  Hi haurà una Guia d'activitats i Bibliografia/webgrafia a disposició dels assistents.
-  Es recomanaran altres oportunitats de formació en algunes d'aquestes eines disponible a la pròpia Casa o FVH o disponibles a través d'altres entitats.

# Extracte programa de contingut

L'Escola d'Interioritat estructura el contingut d'acord als tres eixos de treball **cos/ment/esperit** amb objectius específics en cada programa trimestral. El programa es desenvolupa de forma cíclica amb elements específics i d'altres de comuns que es van aprofundint al llarg del curs:

## OBJECTIUS PRIMER TRIMESTRE

- Incrementar els aspectes de percepció corporal, sensorial i mental.
- Desenvolupar una manera conscient de ser i estar en el món, obrint espais de silenci i contemplació que faci possible l'experiència d'interioritat i l'obertura espiritual

## OBJECTIUS SEGON TRIMESTRE

- Aprofundir en el coneixement mental (idees i pensaments) i en l'àmbit emocional (fenòmens afectius i sentiments).
- Millorar l'atenció sostinguda i desenvolupar una voluntat lliure, una estima incondicional i una experiència espiritual basada en la gratuïtat i la felicitat

## OBJECTIUS TERCER TRIMESTRE

- Cultivar la interioritat com a condició de persona: una vida plena implica espai interior propi, goig, admiració i gratuïtat.
- Avançar cap a una vida en plenitud: descobrir el sagrat en el nostre interior.
- Avançar en la percepció del que no és evident, tocable o pensable: accedir a les diferents capes de profunditat en la vida

# Extracte programa Primer Trimestre

A continuació resumim el contingut del primer trimestre de treball:

- Introducció a la interiorització
- Què entenem per interioritat. Per què educar la nostra dimensió interior?
- Nivells de la persona en el desenvolupament de la consciència ( Assagioli )..
- Pautes per educar una interioritat lúcida i transformadora.
- Treball de la interioritat a partir dels tres eixos: cos, ment, esperit.
  
- Integració del cos: desenvolupament d'estratègies relacionades amb la postura. Millora dels hàbits posturals en els diferents ambients i situacions de la vida.
- Consciència corporal: exercicis de relació cos, ment, emocions.
  
- La relaxació: tipus de relaxació.
- Desenvolupament de la sensibilitat i percepció. Exercicis d'automassatge.
- Diferents tècniques corporals: Kinesologia, Qi Gong: les 8 joies, Tai Chi.



# Extracte programa Primer Trimestre

- La respiració: conèixer i practicar diferents tipus de respiració,
- La respiració conscient (ara i aquí): presència.
  
- Ment i emocions: Consciència de les diferents emocions.  
Aprendre a identificar-les
  
- La meditació.
- Atenció i respiració.
- La Visualització
- Tipus de meditació i pràctica
- El llenguatge simbòlic: l'art, els contes, la poesia.

# Extracte programa Segon Trimestre

En els altres dos trimestres del programa seguirem treballant amb el mateix eix: **cos/ment/esperit** afegint noves eines de les quals en citem algunes a continuació:

- Autoconeixement emocional.
- Emocions i benestar. Emocions bàsiques: ira, por, tristesa, alegria i la seva integració.
- Treball de les emocions des de la psicocorporalitat.
- Mètode Vittoz: Receptivitat i emisivitat conscients. Concentració. Eliminació. L'acte de voluntat.
- 
- Comunicació i relació interpersonal: l'escolta activa, el diàleg, l'harmonia, la consciència de grup.
- La resiliència.

# Extracte programa Segon Trimestre

- Cervell, ment i meditació.
- Principis bàsics del cervell i els seus mecanismes.
- Els circuits neuronals que controlen la percepció processament i expressió d'emocions.
- La neurociència i la seva relació amb la meditació.
  
- L'atenció i la concentració: Atenció plena, habilitats que milloren els estats d'atenció.
- Relaxació, estiraments i tonificació : Mètodes de relaxació profunda i els seus beneficis. Ioga.
- Ioga Nidra.

# Extracte programa Tercer Trimestre

- Què és la visualització: tipus de visualització.
- Desenvolupament d' habilitats d'observació i visualització.
- Visualització creativa: aplicacions de la visualització per desenvolupar potencialitats, eliminar patrons i creences.
- 
- La Meditació.
- La presència: recursos i tècniques.
- Tipus de meditació: Meditació guiada, Vipassana, Meditació silenciosa.
- 
- El llenguatge Sagrat: Mites, cites de textos sagrats de diferents tradicions.
- Les celebracions: símbols, rituals, textos sagrats, gestos, pregària i silenci.
- La dansa sagrada, el moviment autèntic.

# Professorat

- L'escola d'Interioritat compta amb professors experts en cadascuna de les disciplines mencionades recentment als quals s'ha demanat específicament el seguiment del mateix marc de treball COS/MENT/ESPERIT que guia tot aquest programa.
- Cadascun dels tutors tenen llarga experiència en cada disciplina i, especialment, en la seva aplicació a un entorn educatiu com al que ens volem dirigir. Des d'aquest punt de vista, l'experiència de l'Escola de Lurdes és clau per tal de disposar de professionals que porten molts anys realitzant Aquest tipus de dinàmica en infants i joves (i també en altres àmbits a adults).
- Ens sembla especialment remarcable l'experiència de la Comunitat Filipense que treballa amb la pràctica meditativa des dels anys 70 i de tota la comunitat al voltant de la Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri de Barcelona.
- Comptem també amb primers especialistes en cadascuna de les disciplines com a tutors/professors en aquest programa formatiu.



# Professorat

- Berta Meneses.
- Encarnació de Santiago.
- Marta Uxó.
- Núria Masmiquel.
- Elisenda Vilaró.
- José Sarto.
- Rosa Espinar.
- Eva Palanca.
- Ramon M. Nogués.
- Amelia Melo.
- Carina Mora.
- Maria Azaries.
- Fran Payan.
- Lluís Rissech.

# Dades tècniques

**Entitat organitzadora:** Fundació Valors Humans (espiritualitat emergent).

**Activitat:** Escola d'interioritat.

**Inici i final:** de gener a desembre de 2022.

**Horari activitat presencial:**

Cada dimarts feiner de les 18h a les 19h30.

Dissabtes : 29 de gener, 5 de març, 23 d'abril, 11 de juny, 1 d'octubre, 26 de novembre. De 10 a 13h.

**Nombre d'hores:** 64h en total.

**Lloc de realització:**

Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri.

c/ Nena Casas 37-47.

08017 Barcelona.

**Modalitat:** curs presencial.

**Nombre de places:** fins a 30 places per convocatòria.

**Relació nominal de formadors :** veure apartat anterior.

**Cost de la matrícula:** 510€ (170€ per trimestre).

**Cost per professionals de l'Escola Lurdes:** 127€

**Difusió de l'activitat:**

A través del canal de comunicació propi de la Fundació Valors humans.

A través de la Xarxa d'Escoles AEC (Agrupació Escolar Catalana) i Escola cristiana.

**A qui es dirigeix la formació:** professorat, pedagogs i monitors de lleure per infants i adolescents fins a 18 anys.

# Escola d'Interioritat

Educar la persona en la dimensió interior



FUNDACIÓ  
VALORS HUMANS

espiritualitat emergent



CASA SANT FELIP NERI