

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 pregonada 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.

La pandèmia de la COVID19 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 una sessió de dissabte al matí. 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.
-  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.
-  Proposem una primera sèrie formativa de durada d'un trimestre a la qual seguiran propostes de continuïtat en algunes de les matèries que es comencin a treballar en aquest primer període.
-  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 grup d'activitats:

- 1) **Introducció a la interiorització:** els fonaments de la interiorització, els precedents, estudis i aplicabilitat, exemples de projectes en diferents segments d'edat.
- 2) **La respiració:** reflexió sobre la seva relació amb el sistema nerviós i el to muscular, respiració conscient, respiració i moviment, respiració i quietud, beneficis de la respiració conscient.
- 3) **Relaxació, estiraments i tonificació:** tipus de relaxacions, metodologies, massatge, automassatge, visualització, meditació caminant.
- 4) **La saviesa de les emocions:** emocions, autoconeixement emocional, impacte de les emocions en les nostres relacions, modular les emocions, emocions i cos.

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 grup d'activitats:

- 5) **Qi Qong/Taichi:** tècniques corporals, energia i moviment, capacitat d'escolta i observació del moviment, integració harmònica dels diferents nivells de la persona, meditació.
- 6) **Mètode Vittoz:** harmonia i equilibri pel·l control cerebral, receptivitat i emissivitat conscients, de la receptivitat a la intuïció, concentració, eliminació, l'acte de voluntat.
- 7) **Ioga Nidra:** el somni conscient, la relaxació meditativa, fonaments i origen, pràctica de diferents estils i opcions de relaxació meditativa guiada, aplicació a diferents col·lectius i segments d'edat.

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: **Berta Meneses, Encarnació de Santiago, Elisenda Vilaró, José Sarto, Rosa Espinar, Carina Mora, Fran Payan, Lluís Rissech.**

Dades tècniques

Entitat organitzadora: Fundació Valors Humans (espiritualitat emergent).

Activitat: Escola d'interioritat.

Inici i final del primer trimestre: octubre/novembre 2022

Horari activitat presencial:

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

Dissabte : 8/10/2022 de 10h a 13h

Nombre d'hores: 13h en total.

Lloc de realització:

Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri.

c/ Nena Casas 37-47.

08017 Barcelona.

Modalitat: curs presencial.

Cost de la matrícula: 130€.

A qui es dirigeix la formació: professorat, pedagogs i monitors de lleure, persones interessades en general.