

ERASMUS+ sentim les emocions al cor de la Serra d'Espadà, dins del projecte HELP

Dins del projecte HELP (Health, Education, good Live and Progress among adolescents in Europe) el divendres 28 de gener realitzarem una activitat en la natura tot l'equip Erasmus + de l'IES Massanassa. L'alumnat i el professorat implicat en el projecte anàrem a sentir les emocions al cor de la serra d'Espadà. A la Cova de Sant Josep connectarem amb el que sentirem al confinament. Ha algunes la cova ens va recordar el tancament a casa, la foscor, la



introspecció escoltant
música...a d'altres la gran
cavitat il luminada ens va
recordar un cor amb els túnels
del riu com a metàfora de les
artèries del cos i la terra.

Fora, envoltats de pins i amb l'ajuda de la música, intentarem sentir la tristor, la por, la ràbia i l'alegria en el propi cos, per així prendre consciència d'allò que sentim nosaltres o l'alteritat quan els cossos prenen determinades posicions. Com diu D Goleman " quan més oberts estem cap a les nostres emocions, millor podem llegir les dels demés. Mentre caminàvem ens hem preguntat en cada emoció: com estava el nostre cos? I la nostra respiració? I la nostra cara? Com és la nostra mirada? Hi ha tensió o relaxació? I els demés, com estan? Podem sostindre la mirada dels altres? Podem mirar? I què ens miren? Què passa quan mirem a un altre? Ens molesta? Ens entra el riure fàcil? Com diu el doctor en medicina i neurociències Francisco Mora: Sense emoció no hi ha curiositat, no hi ha atenció, no hi ha aprenentatge, no hi ha memòria.

Després a la vella bella vila morisca d'Ain dinarem a la font de Sant Ambrosi i, posteriorment, gaudirem d'un bany de bosc. Al Japó, els banys de bosc s'anomenen *shinrin-yoku*. Els banys de bosc impliquen caminar relaxadament per un bosc mentre es respiren substàncies anomenades fitocides, que són compostos volàtils derivats dels arbres amb activitat antimicrobiana. El 1982 l'Agència Forestal del Japó va incorporar els banys de bosc a la llista de pràctiques saludables, relaxants i per al tractament de l'estrès. I ací



enllacem amb allò que diu el biòleg Humberto Maturana: Biològicament les emocions són el fonament de tot el que fem i de tot el que raonem.

Quan entrem en un bosc, s'activen els sentits i, gràcies als fitònids, augmenten els nivells intracel·lulars de les proteïnes que ens defensen d'algunes infeccions i tumors. També disminueix la pressió arterial, la freqüència cardíaca i les hormones que ens causen estrès, com la noradrenalina. Però no sols això: després d'un bany forestal tenim menys ansietat, fatiga i sentim més benestar.



De vesprada a Ain entre les escultòriques sureres, treballarem l'acompanyament emocional, per parelles, amb un company amb els ulls tapats i la resta dels sentits ben desperts per sentir la natura i l'altre fent de guia acompanyant. Així mateix poguérem abraçar-se a sureres centenàries, tot generant vincles entre l'alumnat de l'Erasmus+ i poguerem escoltar les paraules del monje vietnamita Thich Nhat Hanch que al seu llibre El veritable amor diu: El vostre amor, la vostra capacitat d'estimar a altres persones depèn de la vostra capacitat d'estimar-vos a vosaltres mateixos. Si no eres capaç d'ocupar-te de tu, d'acceptar-te tal com ets, com pots acceptar a altra persona i estimar-la? Per poder transformar-te has de tornar a tu mateix.

