

Dossier



Daniel Gabarró  
danielgabarro.cat

# Aula Interior

*Eines pràctiques per viure en plenitud*

**CENTRE**

**ENERGÈTIC:**

**Exercicis per netejar  
l'inconscient energètic**

Dossier 22

Segona setmana de març

## Índex

Utilitat del dossier	4
<b>Introducció</b>	<b>4</b>
<b>L'actitud clau que allibera l'inconscient</b>	<b>5</b>
<b>Què és l'inconscient i què és el subconscient</b>	<b>7</b>
El subconscient: el nostre "pilot automàtic"	7
L'inconscient: allò que no volem mirar	8
<b>L'inconscient energètic: tensions al cos</b>	<b>9</b>
<b>Per què l'inconscient consumeix tanta energia</b>	<b>10</b>
<b>Principis bàsics per treballar amb l'inconscient</b>	<b>11</b>
1. Fer-ho de manera conscient	11
2. Sense judici	12
3. Integrar cos i ment	13
4. Recordar la nostra adultesa	13
<b>Una idea important</b>	<b>14</b>
<b>Exercicis per netejar l'inconscient energètic</b>	<b>15</b>
<b>Primer exercici de descàrrega energètica: la tècnica dels diaris</b>	<b>15</b>
<b>Material necessari</b>	<b>16</b>
<b>Pas 1. Un moment de silenci i presència</b>	<b>17</b>
<b>Pas 2. Escollir una persona o situació</b>	<b>18</b>
<b>Pas 3. Expressar i alliberar l'energia</b>	<b>18</b>
<b>Pas 4. Fer pauses breus</b>	<b>19</b>
<b>Pas 5. Comprendre i separar</b>	<b>20</b>
<b>Pas 6. Meditació de tancament</b>	<b>20</b>
<b>Segon exercici d'alliberament energètic</b>	<b>22</b>

Tensar i destensar conscientment el cos	22
Com fer l'exercici	23
<b>Tercer exercici: reviure relaxadament el que ens tensa</b>	<b>24</b>
Relaxació profunda mentre revisquem un fet difícil	25
<b>Com fer l'exercici</b>	<b>25</b>
1. Entrar en un estat de relaxació profunda	25
2. Recordar una situació difícil	26
3. Acceptar que això va passar	27
4. Reconèixer que ara estem segurs	27
5. Respirar i deixar anar	27
<b>Què passa quan fem aquest exercici</b>	<b>28</b>
<b>Quart exercici: reeducació infantil</b>	<b>28</b>
<b>Cinquè exercici: psicomàgia o “somni invers”</b>	<b>29</b>
<b>En què consisteix</b>	<b>30</b>
<b>Com fer aquest exercici</b>	<b>31</b>
<b>Per què funciona</b>	<b>31</b>
<b>Tasques per a aquesta setmana</b>	<b>31</b>
1. Practicar algun dels exercicis d'alliberament energètic	32
2. Observa les tensions del teu cos	32
3. Practica l'actitud fonamental	33
<b>Idea final</b>	<b>33</b>

## Utilitat del dossier

Després de cada sessió rebràs un **dossier que resumeix els continguts impartits**.

No obstant això, **el dossier no substitueix la sessió**.

A vegades el que es diu és menys important que el lloc des d'on es diu i això és difícil de captar per escrit.

Recorda que l'assistència **a la classe en directe o en diferit és el 80% del resultat**.

## Introducció

Aquesta setmana continuem treballant el **centre energètic**.

En la sessió anterior vam veure que, si no sabem gestionar bé la nostra energia, és molt difícil mantenir una consciència del Jo estable i equilibrada. També vam comprendre que **intel·ligència, amor i energia** no són tres coses separades, sinó tres formes d'expressió d'una mateixa realitat.

Aquesta setmana ens centrarem en una qüestió molt concreta: **com netejar l'inconscient energètic**.

Moltes de les tensions que tenim al cos no provenen del present, sinó de situacions del passat que no vam saber digerir en el seu moment. Són experiències que no vam voler veure, sentir o acceptar, i que van quedar **congelades dins nostre**.

Aquesta energia atrapada acostuma a manifestar-se de diverses maneres:

- tensions corporals recurrents
- dificultat per relaxar-se profundament
- respiració superficial

- reaccions emocionals exagerades davant de situacions petites

En molts casos, ni tan sols som conscients d'aquestes tensions perquè fa tant temps que hi són que les hem normalitzat.

En aquesta sessió veurem **diversos exercicis pràctics** que ens ajudaran a:

- alliberar aquestes tensions acumulades
- recuperar l'energia que hi ha atrapada
- i integrar-la de forma conscient a la nostra vida.

L'objectiu és que el nostre cos i la nostra energia puguin funcionar **amb més llibertat, més presència i més vitalitat.**

## L'actitud clau que allibera l'inconscient

Si hagués de resumir tot el contingut d'aquesta sessió en una sola idea, seria aquesta:

**L'inconscient es dissol quan deixem d'enganyar-nos.**

Moltes persones es pregunten:

“Com puc netejar el meu inconscient?”

“Com puc alliberar-me del que tinc reprimat?”

La resposta és més simple del que sembla: **deixant de mentir-nos a nosaltres mateixos.**

L'inconscient es crea quan no volem veure alguna cosa. Quan una experiència ens incomoda o ens fa mal, sovint intentem:

- negar-la

- deformar-la
- justificar-la
- o mirar cap a una altra banda.

Així és com certes experiències queden **guardades en una mena de “caixa interna”**. No desapareixen: simplement deixen d'estar a la nostra consciència.

Per això, el primer pas per alliberar l'inconscient és fer-nos una promesa molt senzilla, però molt poderosa:

**No tornar-me a enganyar.**

Això significa estar disposats a mirar-nos amb honestedat:

- reconèixer quan tenim por
- adonar-nos quan actuem amb egoisme
- veure quan volem tenir raó
- acceptar quan ens hem equivocat, etc.

No es tracta de jutjar-nos ni de castigar-nos, sinó de **mirar la realitat tal com és**.

Quan una cosa es veu amb claredat i sense lluita, sovint es dissol per si sola.

Per això hi ha una relació directa entre:

- **autoobservació**
- **acceptació**
- **neteja de l'inconscient**

Quan ens observem amb honestedat i sense judici, moltes de les coses que estaven amagades comencen a emergir. I en el moment que es fan conscients, deixen de tenir el poder que tenien abans.

Els exercicis que veurem en aquest dossier funcionen, en gran part, perquè parteixen d'aquesta actitud: **no negar res del que hi ha dins nostre.**

## Què és l'inconscient i què és el subconscient

Abans de començar amb els exercicis, és important recordar què entenem per **inconscient** i en què es diferencia del **subconscient**.

Són dues coses diferents i sovint es confonen.

### **El subconscient: el nostre “pilot automàtic”**

El subconscient és la part de nosaltres que **automatitza allò que ja hem après.**

Quan aprenem alguna cosa nova, al principi ho fem de forma conscient. Per exemple:

- aprendre a llegir
- aprendre a escriure
- conduir
- anar amb bicicleta
- parlar una llengua

Al principi hem de posar-hi molta atenció. Però, quan ja ho hem après bé, el cervell ho delega al subconscient perquè ho faci de forma automàtica.

Gràcies al subconscient podem:

- parlar sense pensar cada paraula
- caminar sense calcular cada moviment
- conduir sense analitzar cada gest.

Per això el subconscient és **molt útil**. Ens estalvia una quantitat enorme d'energia mental.

No és cap problema. Al contrari: és un gran aliat.

## **L'inconscient: allò que no volem mirar**

L'inconscient és una cosa diferent.

Podem imaginar-lo com **una caixa interna** on guardem tot allò que no volem veure o acceptar.

Per exemple:

- emocions que ens incomoden
- records dolorosos
- ràbia que no ens vam atrevir a expressar
- pors que preferim ignorar
- desitjos que considerem “incorrectes”.

Quan apareixen aquestes experiències, moltes vegades intentem:

- negar-les
- justificar-les
- deformatar-les
- o mirar cap a una altra banda.

I així és com acaben **quedant guardades a l'inconscient**.

El problema és que, encara que no les veiem, **continuen actuant dins nostre**.

Poden influir en:

- les nostres reaccions emocionals
- la forma com ens relacionem amb els altres
- les decisions que prenem
- o fins i tot en el nostre cos.

## **L'inconscient energètic: tensions al cos**

En aquest dossier ens centrarem especialment en **l'inconscient energètic**.

Es tracta de totes aquelles situacions en què:

- volíem dir alguna cosa i no ens vam atrevir
- volíem posar un límit i no ho vam fer
- vam sentir ràbia, por o tristesa i les vam reprimir.

Quan això passa, el cos sovint **es tensiona**.

I si aquella experiència no es digereix bé, aquesta tensió pot quedar **fixada al cos** durant molt temps.

Amb els anys pot manifestar-se en forma de:

- contractures recurrents
- rigidesa corporal
- dificultat per relaxar-se
- respiració superficial
- sensació de bloqueig energètic.

A vegades ni tan sols ho notem, perquè aquestes tensions es tornen habituals.

És com una porta que es tanca malament: al principi ens molesta molt, però amb el temps ens acostumem i deixem de notar-ho.

El mateix passa amb moltes tensions internes: **hi són sempre, i per això deixem de percebre-les**.

## **Per què l'inconscient consumeix tanta energia**

Quan una experiència queda guardada a l'inconscient, passa una cosa curiosa:

**perdem energia per dues bandes.**

1.- D'una banda, l'energia de l'experiència queda atrapada.

És com si una part de la nostra vitalitat quedés congelada en aquell record o en aquella emoció que no hem volgut mirar.

2.- De l'altra, gastem energia **per mantenir-ho amagat**.

És com si intentéssim mantenir una pilota enfonsada sota l'aigua: hem de fer força constant perquè no surti a la superfície.

Per això, quan comencem a netejar l'inconscient, passa una cosa molt interessant:

**recuperem energia.**

Energia que estava:

- atrapada en experiències no digerides
- i energia que utilitzàvem per continuar amagant-les.

Moltes persones experimenten que, a mesura que fan aquest treball interior, **se senten més lleugeres, més vives i amb més capacitat d'actuar.**

## Principis bàsics per treballar amb l'inconscient

Abans de començar amb els exercicis, és important recordar algunes **actituds bàsiques** que ens ajudaran a treballar amb l'inconscient de forma saludable i eficaç.

Treballar amb l'inconscient no consisteix a remenar el passat sense sentit, ni a recrear-nos en el dolor. Es tracta de **portar a la consciència allò que havia quedat bloquejat** perquè pugui integrar-se i alliberar-se.

Perquè això passi, hi ha quatre actituds que són especialment importants.

### 1. Fer-ho de manera conscient

Tot el que es mobilitza **de manera conscient** és molt més fàcil d'integrar.

Quan fem un exercici d'alliberament energètic no es tracta simplement de “descarregar tensió”. L'objectiu és **estar presents mentre passa**.

Per això és tan important:

- adonar-nos del que estem sentint
- saber què estem fent
- mantenir la consciència del moment present.

Quan una emoció o una energia emergeix i la vivim **amb consciència**, deixa de quedar atrapada.

## 2. Sense judici

Quan apareixen continguts de l'inconscient és possible que sorgeixin:

- ràbia
- tristesa
- frustració
- por
- records difícils.

En aquests moments és molt important **no jutjar-nos**.

Si jutgem el que apareix, el que fem és tornar a crear tensió mental. I aquesta tensió pot tornar a bloquejar el procés.

La proposta és observar el que apareix amb una actitud d'acceptació:

“Això és el que hi ha dins meu. Ho miro sense negar-ho.”

Només així podem integrar-ho.

### 3. Integrar cos i ment

El cos i la ment funcionen com **una unitat**.

Moltes de les tensions que portem a dins no són només mentals: també estan registrades al cos.

Per això, en els exercicis que veurem:

- el moviment corporal
- la respiració
- i la vocalització

tenen un paper molt important.

Especialment **parlar en veu alta** o verbalitzar el que sentim pot ajudar molt a alliberar el que estava retingut.

Quan el cos participa en el procés, la integració acostuma a ser **molt més profunda**.

### 4. Recordar la nostra adultesa

Quan apareixen emocions antigues, és important recordar una cosa fonamental:

**Ara som adults.**

Moltes de les experiències que van generar tensions a l'inconscient es van produir en moments en què:

- érem infants
- no teníem recursos
- o no sabíem com gestionar el que passava.

Ara la situació és diferent.

Podem mirar el passat des d'un lloc més ampli i amb més recursos.

Per això és important recordar, durant els exercicis:

- que estem segurs
- que som adults
- que podem observar el que apareix sense quedar atrapats.

Aquesta consciència ens permet **contactar amb les emocions sense identificar-nos-hi completament**.

## Una idea important

El que hi ha guardat al nostre inconscient **no és perillós**.

Són experiències que ja han passat.

En el seu moment potser no teníem les eines per afrontar-les, i per això les vam apartar de la consciència. Però ara podem mirar-les amb més calma.

Quan deixem que aquestes energies emergeixin sense judici, moltes d'elles **es dissolen**

**de manera natural.**

I l'energia que estava atrapada pot tornar a estar disponible per a la nostra vida.

## **Exercicis per netejar l'inconscient energètic**

En aquesta sessió veurem diversos exercicis que ens poden ajudar a alliberar tensions acumulades al nostre cos i al nostre inconscient.

Els exercicis que proposo són els següents:

1. Primer exercici de descàrrega energètica: la tècnica dels diaris (o el coixí).
2. Segon exercici d'alliberament energètic: relaxació profunda mentre revisquem un fet difícil.
3. Tercer exercici d'alliberament energètic: tensar i destensar conscientment el cos.
4. Quart exercici: reeducació infantil.
5. Cinquè exercici: psicomàgia o "somni invers".

Cada un d'aquests exercicis permet mobilitzar l'energia d'una manera diferent. Alguns treballen sobretot amb el cos, altres amb la respiració i altres amb el llenguatge simbòlic de l'inconscient.

En aquest dossier els explicarem de manera senzilla perquè els puguis practicar a casa amb tranquil·litat.

## **Primer exercici de descàrrega energètica: la tècnica dels diaris**

Aquest és probablement l'exercici més potent per alliberar tensions emocionals que han quedat guardades al nostre cos.

La idea és molt simple: donar-nos **un espai segur on expressar tota l'energia que hem retingut durant anys.**

Moltes vegades hem viscut situacions en què:

- no vam poder dir el que sentíem
- no vam posar límits
- vam callar per por o per educació
- vam guardar la ràbia o la frustració dins nostre.

Tot això pot quedar **atrapat al cos en forma de tensió.**

Aquest exercici ens permet deixar sortir aquesta energia de manera conscient i simbòlica.

És important recordar una cosa: **no és un exercici contra ningú.**

No es tracta d'agredir ningú, sinó de **trencar el mur intern** que ens separa de certes persones o experiències.

Quan aquest mur desapareix, sovint és molt més fàcil relacionar-nos amb els altres des de l'amor i la serenitat.

## Material necessari

Per fer aquest exercici necessitem:

- diversos fulls de diari (o una revista vella)

- opcionalment un coixí
- un got d'aigua o una infusió
- un temporitzador (el del telèfon mòbil serveix perfectament).

També pot ser útil tenir preparat **un llistat mental de persones importants de la nostra vida** amb les quals sentim que tenim temes pendents.

Per exemple:

- pares o mares
- germans o germanes
- antigues parelles
- fills o filles
- persones que ens han ferit
- o fins i tot el nostre propi personatge.

## **Pas 1. Un moment de silenci i presència**

Abans de començar, és molt important dedicar **un minut de silenci**.

Aquest moment serveix per:

- connectar amb nosaltres mateixos
- recordar que som adults

- i adonar-nos que estem fent un exercici conscient.

Podem dir-nos interiorment alguna cosa semblant a:

“Soc aquí. Soc adult. Puc mirar el que hi ha dins meu i expressar-ho amb consciència.”

Aquest pas és fonamental perquè l'exercici **no sigui només una descàrrega emocional**, sinó un treball conscient.

## Pas 2. Escollir una persona o situació

A continuació pensem en una persona amb la qual vulguem treballar.

Pot ser útil associar a cada persona **algunes paraules clau** que descriguin la relació.

Per exemple:

- mare: controladora, patidora
- pare: distant, exigent
- parella: crítica, freda
- germà: competitiu.

Aquestes paraules ens poden ajudar a començar a verbalitzar el que sentim.

## Pas 3. Expressar i alliberar l'energia

Ara comença l'exercici pròpiament dit.

Imaginem que el full de diari que tenim a les mans **representa la persona amb la qual estem treballant.**

Mentre estripem el paper, verbalitzem en veu alta el que sentim, com si parléssim directament a la persona.

Per exemple:

“Em va fer molt mal quan vas fer això...”

“Jo necessitava que m’escoltessis...”

“Em sentia molt sol...”

“Estava molt enfadat amb tu...”

No cal buscar frases perfectes. El més important és **ser sincer amb el que surt en aquell moment.**

Si ens costa verbalitzar, podem simplement repetir una paraula que resumeixi el que sentim:

“covard”

“injust”

“absent”.

Mentrestant, continuem estripant el paper o colpejant el coixí.

Aquest moviment ajuda el cos a **moure l’energia acumulada.**

## **Pas 4. Fer pauses breus**

Cada un o dos minuts és recomanable **fer una pausa breu.**

Durant aquesta pausa podem:

- beure una mica d’aigua
- respirar profundament

- comprovar que continuem centrats i conscients.

Aquestes pauses ajuden a evitar que ens identifiquem completament amb l'emoció.

Recordem que una cosa és l'energia que estem expressant i una altra cosa **som nosaltres**.

## Pas 5. Comprendre i separar

Quan ja hem expressat gran part del que sentíem, sovint apareix una nova mirada.

Podem començar a veure que moltes de les dificultats de l'altra persona **eren el seu propi problema**.

En aquest moment podem dir coses com:

“Això era el teu problema, no el meu.”

“Jo no repetiré aquest patró.”

“Jo cuidaré els meus fills d'una altra manera.”

Aquest pas és molt important perquè **recuperem la nostra pròpia força i responsabilitat**.

## Pas 6. Meditació de tancament

Quan sentim que ja hem expressat el que necessitàvem dir, és molt important **tancar l'exercici des de l'amor i la consciència**.

Aquest pas és imprescindible.

Després d'haver alliberat l'energia acumulada, necessitem tornar a connectar amb la part més profunda i amorosa de nosaltres mateixos.

Podem fer-ho amb una petita meditació de tancament.

Primer ens asseiem o ens quedem quiets uns moments i fem **unes respiracions tranquil·les**.

Intentem sentir que ens omplim de **llum i d'amor**.

A continuació podem imaginar que aquesta llum s'expandeix:

- primer omplint el nostre cos
- després l'espai on ens trobem
- la casa
- la ciutat
- el planeta
- i tot l'univers.

Quan tot està ple de llum, recordem les persones amb les quals hem treballat durant l'exercici.

Ara les mirem des d'un lloc diferent: **des de la comprensió i la serenitat**.

Podem imaginar tres situacions possibles:

### **Persones que ja no formen part de la nostra vida**

Les mirem amb tendresa i podem dir interiorment alguna cosa com:

“Gràcies pel que he pogut aprendre amb tu. Et desitjo que siguis feliç allà on siguis.”

Podem imaginar que continuen el seu camí acompanyades per persones sàvies o per la vida mateixa.

### **Persones amb les quals no volem tenir una relació tan propera**

Podem imaginar que estan en un **jardí proper**, un lloc on poden estar bé, però sense ocupar el centre del nostre cor.

És un espai on les podem visitar quan vulguem, però sense que determinin la nostra vida.

### **Persones que sí volem mantenir al nostre costat**

Podem imaginar-les al palmell de la nostra mà, plenes de llum, i portar-les al nostre cor amb afecte.

Ens quedem uns instants sentint aquest amor.

Finalment, tornem suaument al moment present, respirant amb calma.

## **Segon exercici d'alliberament energètic**

### **Tensar i destensar conscientment el cos**

Aquest exercici és molt senzill, però molt eficaç.

El seu objectiu és **alliberar tensions corporals que han quedat acumulades de forma inconscient**.

Moltes vegades tenim parts del cos que estan lleugerament tensades de manera constant. Amb el temps deixem de notar-ho, però aquesta tensió continua present.

Aquest exercici ens ajuda a fer dues coses:

- prendre consciència de la tensió
- i permetre que el cos es relaxi més profundament.

A més, és especialment útil perquè **prepara el cos per al següent exercici**, que consisteix a revisar experiències del passat des d'un estat de relaxació profunda.

## Com fer l'exercici

### 1. Adoptar una postura còmoda

Podem fer l'exercici de dues maneres:

- drets, amb les cames lleugerament separades i els genolls una mica flexionats
- o estirats boca amunt en una superfície còmoda.

L'important és que el cos estigui **estable i relaxat**.

### 2. Tensar tot el cos

A continuació tensem tots els músculs del cos al mateix temps.

Podem:

- tancar els punys
- tensar els braços
- tensar les cames
- contreure l'abdomen
- tensar la cara.

Intentem mantenir aquesta tensió **durant uns 30 o 45 segons**, sense fer-nos mal.

La idea és arribar a una tensió clara, però sempre amb respecte pel cos.

### 3. Destensar de cop

Després deixem anar tota la tensió **de manera brusca i conscient**.

Podem deixar anar l'aire amb un sospir profund i sentir com tot el cos es relaxa.

Moltes vegades apareix una sensació molt agradable de descans.

### 4. Repetir diverses vegades

Podem repetir aquest procés diverses vegades.

Cada vegada que tensem i destensem el cos, els músculs que estaven tensos de forma inconscient també tendeixen a relaxar-se.

Això passa perquè la relaxació general **arrossega les petites tensions ocultes**.

Amb cada repetició el cos sol quedar més relaxat i més disponible.

Aquest exercici és molt útil per **preparar el cos per al següent treball**, en el qual revisarem situacions del passat mentre mantenim un estat de relaxació profunda.

## **Tercer exercici: reviure relaxadament el que ens tensa**

### **Relaxació profunda mentre revisquem un fet difícil**

Aquest exercici prové de les propostes de treball interior d'**Antonio Blay**.

Parteix d'una idea molt senzilla però molt profunda:

Si una experiència del passat encara ens fa mal és perquè, en el moment en què va passar, el nostre cos es va tensar i no ens vam permetre viure-la plenament.

Quan ens tensen davant d'una situació difícil, el cos es protegeix bloquejant una part de l'experiència. Aquesta tensió pot quedar **crystal·litzada al nostre interior** durant molt de temps.

L'objectiu d'aquest exercici és **revisitar aquella experiència des d'un estat de relaxació profunda**, perquè l'energia que va quedar atrapada es pugui alliberar.

Per això és molt útil fer abans l'exercici de **tensar i destensar el cos**, ja que ens ajuda a entrar en un estat de relaxació corporal més profund.

## Com fer l'exercici

### 1. Entrar en un estat de relaxació profunda

Primer busquem una posició còmoda:

- estirats boca amunt
- o asseguts amb l'esquena recta però relaxada.

Respirem tranquil·lament i deixem que el cos es relaxi.

Podem notar:

- el pes del cos
- la respiració

- el contacte amb el terra o amb la cadira.

La idea és deixar que el cos es torni **suau i relaxat**, com si fos una esponja o un jonc que es mou amb facilitat.

## 2. Recordar una situació difícil

Quan el cos ja està relaxat, portem a la memòria **una situació del passat que encara ens genera tensió**.

No cal començar per una experiència molt intensa. És millor començar per situacions relativament senzilles.

Podem recordar:

- què va passar
- què veiem
- què sentíem
- quines persones hi eren presents.

És important recordar-ho **sense tensar el cos**.

Si apareix tensió, tornem a relaxar-nos i continuem observant.

## 3. Acceptar que això va passar

Mentre recordem l'escena, podem dir-nos interiorment alguna cosa semblant a:

“Això va passar.”

“Sí, això va succeir.”

“Forma part de la meva història.”

No es tracta de justificar el que va passar, sinó simplement **acceptar que va existir**.

Aquest reconeixement és molt important perquè moltes vegades el que manté el dolor és precisament **la resistència a acceptar el que va ser**.

#### **4. Reconèixer que ara estem segurs**

Al mateix temps que revisquem aquella experiència, recordem una cosa fonamental:  
**ara ja no estem en aquella situació.**

Podem dir-nos:

“Això va passar en el passat.”

“Però ara estic aquí.”

“Ara estic en un lloc segur.”

Aquest record ens ajuda a mantenir una actitud d'observació tranquil·la.

#### **5. Respirar i deixar anar**

Podem utilitzar la respiració per facilitar el procés.

Quan **inspirem**, podem recordar el que va passar, acceptant que forma part del passat.

Quan **expirem**, podem sentir que deixem anar la tensió associada a aquell record.

Amb cada respiració el cos pot anar relaxant-se una mica més.

## **Què passa quan fem aquest exercici**

Quan revisitem una experiència dolorosa **sense tensar-nos**, el cos pot integrar allò que abans havia quedat bloquejat.

És com si l'energia que estava atrapada en aquell record **es dissolgués progressivament**.

A mesura que repetim aquest exercici amb diferents experiències, podem notar que:

- el cos es torna més relaxat
- els records perden intensitat emocional
- recuperem energia que abans estava bloquejada.

Aquest procés ens ajuda a viure el passat **amb més serenitat i comprensió**.

## Quart exercici: reeducació infantil

La **reeducació infantil** és un exercici que ja hem treballat en sessions anteriors d'Aula Interior.

Per això aquí només el recordarem breument.

Aquest exercici consisteix a **donar-nos avui, com a adults, allò que no vam rebre o no vam saber donar-nos quan érem infants**.

Moltes de les tensions que portem dins tenen l'origen en experiències de la infància:

- moments en què ens vam sentir sols
- situacions en què no vam ser compresos
- necessitats emocionals que no van ser ateses.

La reeducació infantil consisteix a **revisitar aquestes experiències amb la nostra consciència adulta** i oferir al nostre nen o nena interior:

- comprensió
- protecció
- suport
- i amor.

D'aquesta manera anem integrant parts de nosaltres que havien quedat ferides o bloquejades.

Com que aquest exercici ja l'hem treballat amb profunditat en sessions anteriors, et convido simplement a **continuar practicant-lo sempre que sentis que et pot ser útil.**

## Cinquè exercici: psicomàgia o “somni invers”

Aquest exercici està inspirat en les propostes d'**Alejandro Jodorowsky** i en el seu treball amb la psicomàgia.

La idea de base és molt simple: **l'inconscient no parla només amb paraules, sinó també amb símbols.**

Els somnis, per exemple, utilitzen un llenguatge simbòlic per expressar coses que no sabem dir de manera directa.

La psicomàgia fa servir aquest mateix llenguatge simbòlic, però **de forma conscient i en estat de vigília.**

Per això també podem anomenar aquest exercici **“somni invers”**: és com crear un petit somni simbòlic mentre estem desperts.

## En què consisteix

L'exercici consisteix a crear **un petit acte simbòlic** que expressi o resolgui alguna cosa que tenim bloquejada a l'inconscient.

Aquest acte simbòlic no es dirigeix a la ment racional, sinó a l'inconscient.

Per això sovint és:

- senzill
- simbòlic
- una mica poètic o sorprenent.

Per exemple:

- escriure una carta a una persona amb la qual tenim un conflicte i després cremar-la com a símbol de deixar anar aquell tema
- enterrar un objecte que representi una etapa de la nostra vida que volem tancar
- plantar una llavor com a símbol d'un projecte nou.

L'important no és l'objecte o l'acció concreta, sinó **la intenció simbòlica**.

## Com fer aquest exercici

### 1. Detectar el tema que volem treballar

Pot ser una situació que ens preocupa, una emoció que es repeteix o una etapa de la vida que volem transformar.

## 2. **Buscar un símbol que representi aquest tema**

L'inconscient entén molt bé els símbols. Per això podem utilitzar objectes o accions que representin allò que volem treballar.

## 3. **Fer un petit ritual simbòlic**

Realitzem l'acció de manera conscient, sabent que és un missatge per al nostre inconscient.

No cal que sigui una cosa complicada. De vegades els actes simbòlics més simples són els més efectius.

# Per què funciona

L'inconscient respon molt bé al llenguatge simbòlic.

Quan fem un acte d'aquest tipus amb consciència, és com si enviéssim **un missatge directe a les capes més profundes de la nostra ment.**

A vegades aquests actes simbòlics permeten desbloquejar situacions que la ment racional no havia aconseguit resoldre.

# Tasques per a aquesta setmana

## 1. **Practicar algun dels exercicis d'alliberament energètic**

Escull un dels exercicis que hem vist en aquesta sessió i practica'l amb calma durant la setmana.

Pots començar pel que et sembli més senzill o pel que sentis que et pot ajudar més en aquest moment.

Els exercicis que hem vist són:

1. La tècnica dels diaris (o el coixí).
2. Tensar i destensar conscientment el cos.
3. Relaxació profunda mentre revisquem un fet difícil.
4. Reeduació infantil.
5. Psicomàgia o somni invers.

No cal fer-los tots. A vegades **treballar bé un o dos exercicis ja és molt transformador.**

## **2. Observa les tensions del teu cos**

Durant el dia, intenta observar el teu cos amb una mica més d'atenció.

Per exemple:

- hi ha parts del cos que estan sovint tensades?
- hi ha moments del dia en què el cos es bloqueja o es tanca?
- en quines situacions apareix aquesta tensió?

Recorda que moltes tensions s'han tornat inconscients simplement perquè **sempre han estat allà.**

Quan les observem amb atenció, ja comencem a recuperar consciència i energia.

### 3. Practica l'actitud fonamental

La idea central d'aquesta sessió és molt simple però molt profunda:

**deixar de mentir-nos a nosaltres mateixos.**

Durant aquesta setmana observa si ets capaç de mirar-te amb honestedat.

Per exemple:

- reconèixer una por
- adonar-te d'una reacció d'orgull
- veure una actitud defensiva
- acceptar una emoció que preferiries no sentir.

No es tracta de jutjar-te ni de criticar-te, sinó simplement de **no enganyar-te**.

Quan una cosa es veu amb claredat, moltes vegades **comença a transformar-se per si sola**.

## Idea final

Gran part de l'energia que ens falta a la vida està atrapada en coses que hem intentat evitar, negar o amagar.

Quan ens atrevim a mirar el que hi ha dins nostre amb sinceritat i sense judici, moltes d'aquestes tensions comencen a dissoldre's.

I amb elles recuperem energia, llibertat i capacitat d'estimar.

El camí de l'autoconeixement no consisteix a convertir-nos en persones perfectes, sinó a **viure amb cada vegada més consciència, més honestedat i més presència**.