

## CONCIENCIA SENSORIAL, RECEPTIVIDAD CONSCIENTE. PRÁCTICA.

Los sentidos como ventanas abiertas al mundo. Desarrollo de la "alta fidelidad perceptual". Apego y desapego sensorial.

### 1. VISTA. Con hojas de árbol.

Dispondremos de una buena cantidad de hojas secas dentro de una caja. Hojas de roble, de castaño, de plátano...

Pueden ser del mismo tipo o de diferentes especies...



Cada alumno tiene a mano papel y lápiz. Cada alumno, sin detenerse mucho, coge una hoja y la coloca sobre el papel para dibujar su contorno. Las hojas vuelven a la caja y els dibujos se giran cara abajo.

Revolvemos las hojas y las ponemos bien visibles sobre la mesa o el suelo. ¿Cuál es tu hoja?... Sin comparar con el dibujo porque le tenemos cara abajo, cada uno mira bien las hojas para intentar recuperar la suya. Cuando todos han cogido una, giramos la hoja de papel y comprobamos si lo hemos hecho bien. Si no ha sido así volvemos a mirar bien y escogemos otra. Así hasta que todos recuperan la suya. Acabar la actividad haciendo un collage con las hojas, dibujándolas o alguna otra actividad que permita mantenerse un rato más en contacto con las hojas.

Puede haber muchas variantes... a) Se les puede pedir que pasen su dibujo con el contorno de la hoja dibujada a otro niño/a (a quien tienen más cerca, más lejos, delante o detrás...) que es quien recuperará la hoja guiado por nuestro dibujo. b) Pedir que busquen dos hojas idénticas (no pararemos a darnos cuenta que aunque parecen iguales... son diferentes). c) Agruparlas por formas, colores, medidas. Destacar parecidos y diferencias.

### 2. El antifaz



Como muchas actividades se realizarán con los ojos tapados, podemos dedicar una sesión a fabricar un antifaz (sin agujeros para los ojos) con tela o cartulina que decoraremos, con la goma o vetas correspondientes para poder llevarlo bien sujeto y que nos impida ver.

Haremos comprobaciones prácticas de cómo queda modificada la percepción con o sin antifaz. Actividad breve de recoger sonidos del ambiente o alguna actividad de movilidad o tacto...

Destacaremos que el antifaz es un poco "mágico" porque lo utilizaremos para desarrollar el "ojo mágico" que es aquel que "ve por dentro" y para oír mejor cuando parece que no hay nada para oír, o para percibir más sensaciones que las que recogemos sin antifaz. Así, cuando

al inicio de alguna actividad mencionamos el uso del "antifaz" estamos favoreciendo una predisposición a iniciar una actividad "especial".

### **3. TACTO. Trozos de tela**

Dispondremos de pequeños trozos de telas diferentes. Utilizaremos el antifaz o pañuelo para tapar los ojos.

Cada alumno se tapaná los ojos. Repartiremos a cada uno un trozo de tela de tejido diferente. Tendremos mas trozos de todos aquellos tejidos en una bolsa. Cuando hayan palpado bien su tejido, se lo guardarán y meterán las mano probando de encontrar un trozo del mismo tejido. Pueden investigar varios alumnos a la vez. Deberán encontrar uno o más de uno, según los que hayamos puesto en la bolsa. En caso de duda, pueden volver a palpar su tejido tantas veces como quieran.

Variantes: Utilizar otros materiales como papel de diferente grosor y textura, pieles de fruta, semillas, legumbres, botones... Poner en la bolsa trozos variados pero repetidos. Cada uno ha de encontrar un trozo de cada tejido. Antes habremos anunciado cuántos: 3, 4, 5... Sentados en círculo, con los ojos tapados. De cada tela o papel hay dos trozos. El primero se reparte de manera que cada uno tenga el suyo. Los otros van pasando de mano en mano por el círculo hasta que se le queda quien tiene la pareja.

### **4. OÍDO. Escuchar**

Aprovechar las ocasiones que se nos presenten (o crearlas) para convidar a tener a punto el oído para escuchar los sonidos (naturales o grabados).

Sonidos diversos que oímos cuando callamos. Detectar, reconocer...

Sonidos de un paisaje. Sonidos de la naturaleza (el mar, truenos, viento pájaros, trabajo humano)

Diferentes tipos de música, diferentes tipos de voz, de instrumentos...

En cada actividad especificaremos un punto de atención. Por ejemplo: cuántos instrumentos puedes distinguir: lo comunicaremos con los dedos de la mano. O levantamos la mano derecha cuando suene el violín, la izquierda cuando suene la flauta... Nos damos las manos cuando suene más de un instrumento, las soltamos cuando suena solo uno...

Con sonidos de la naturaleza registrados, adivinar de qué paisaje se trata. Dibujar lo que oímos. Sonidos de mar: contar las olas que llegan a la playa. Cómo son: suaves, de mar en calma, potentes, de mar movida... Dibujar lo que sentimos.

### **5. LO QUE SE VE Y SE TOCA/ LO QUE NO SE VE NI SE TOCA...**

Predisponernos a descubrir que hay más de lo que vemos a primera vista... Que hay realidades difíciles de abastar. Cualquier realidad grande o pequeña nos ofrece aspectos que no se aprecian a primera vista: porque pertenecen al dominio de otros sentidos, porque son aspectos sutiles... Siempre hay más. Cuanta más **atención** dediquemos a las cosas, más podemos constatar que **no todo lo que hay se ve y se toca...**

## 6. Qué hay aquí?

Delante de una situación real o que nos imaginamos Una plaza con gente, un bosque, un hospital, un mercado, un autobús, una casa...

¿Qué vemos? primera mirada. Y si nos fijamos bien, ¿Qué vemos? ¿aparecen más aspectos, más detalles? Mirar para ver es como ir estirando de unos hilos invisibles que no se acaban... Podemos estirar y estirar... siempre hay más, la realidad es más y más...

## 7. Una fotografía suficientemente grande para que pueda ser observada por todos.

¿Qué hay? Árboles, piedras, nubes, casas personas... Miramos con más detalle: el tronco, las ventanas, las puertas...

¿Hay cosas que no se ven? Si pudiéramos oler sentiríamos olor a... Si pudiéramos escuchar, sentiríamos el ruido de... Notaríamos el aire... sin el aire nada estaría vivo... ¿Qué más notaríamos? El frío, el calor... ¿Vemos las raíces de los árboles? ¿Dónde están? ¿Se ven en las caras expresiones de alegría, tristeza, amistad... Están estas cosas? ¿las notamos de la misma manera que notamos que hay árboles o casas? Si la fotografía es diurna: ¿se ven las estrellas? ¿Dónde están? ...

## 8. Un trozo de pan.

¿Qué vemos? ¿Qué hay? Lo que se ve y lo que no se ve. La corteza, la miga, formas, olores y colores que vemos.

Pero qué más hay aquí? Estiremos el hilo invisible y dónde nos lleva... El trigo, la siembra, los campos, los trabajos agrícolas, la harina, el panadero, el agua, la levadura... Quién imaginó el pan? La sabiduría de las generaciones, el hambre... Se puede acabar haciendo pan, o sencillamente oliéndolo y comiéndolo... También podemos hacer referencia al poema de Pablo Neruda (de *Hablando en la calle*). Leerlo, copiarlo dibujarlo...

Y en el pan  
busco  
más allá de la forma:  
me gusta el pan, lo muerdo,  
y entonces  
veo el trigo,  
los trigales tempranos,  
la verde forma de la primavera,  
las raíces, el agua,

por eso  
más allá del pan  
veo la tierra,  
la unidad de la tierra,  
el agua,  
el hombre,  
y así todo lo pruebo  
buscándote  
en todo.

*Pablo Neruda*

## **9. En relación a cualquier objeto o realidad. ¿Qué se te hace presente**

Un pan acabado de hacer, una carta, una cesta llena de comida, un atleta, un concierto, un árbol, un regalo... (para los más pequeños las realidades pueden ser más concretas: una manzana, un huevo, una llave, un niño...

## **10. Las manos.**

### **Utilidad de nuestras manos.**

Ponernos todos con la mano que utilizamos normalmente, escondida. (dentro de la manga, con una goma en el extremo). Después proponerlos de tres a cuatro actividades habituales: que se descalcen y se quiten los calcetines y después se vuelvan a calzar. Que llenen un vaso de agua. Que hagan un dibujo o escrito y le guarden, que coman el almuerzo, que se peinen...

Con las manos atadas a la espalda, explicar algo a los otros...

## **11. Contemplamos las manos**

Contemplar alguna escultura o pintura de las manos. De Rodin o alguna otra en que las manos se vean bien, tengan fuerza, sean expresivas... Breve contemplación silenciosa de las propias manos. Con los ojos abiertos, contemplación de las manos en reposo, la silueta de los dedos, los dibujos de la piel... A continuación, con los ojos cerrados, notar las manos, la temperatura de las palmas encima de la mesa, el aire sobre la piel, el calor, las cosquillas, picor hormigueo... De nuevo con los ojos abiertos: mover los dedos, abrir y cerrar, lentamente, mas de prisa, todos los dedos a la vez... jugar con el movimiento de cada dedo... Contemplar las manos en movimiento alternando la observación con los ojos abiertos o cerrados así como el objeto: palma, dorso, muñeca, dedos, una mano, las dos...

## **12. El silencio para ver y oír mejor**

Relacionar y entender el silencio como una práctica que nos ayuda a ver las cosas con más claridad, a ver y oír mejor.

Comenzaremos haciendo un sencillo experimento. Cogemos una botella o un vaso de agua, pondremos un poco de arena, de tierra o de poso de café y lo revolveremos bien. Nos daremos cuenta de que el agua ha quedado turbia, no es transparente. La dejamos reposar un buen rato, hasta la tarde o la mañana siguiente y veremos lo que pasa. Comentaremos el experimento y resaltaremos que el hecho de haber dejado reposar la mezcla ha permitido que poco a poco el agua se haya aclarado. Lo que le ha pasado al agua ¿nos pasa a nosotros a veces? Qué sería eso en nosotros? ¿Cuándo estamos "turbios"? ¿Qué nos hace estar turbios? En otro momento, después de un rato de silencio, se puede leer este texto y comentar de qué nos habla.

*"El caudillo Os Dempeus, del pueblo lakota decía: Aprender a utilizar los ojos es aprender a mirar cuando parece que no hay nada para ver, y aprender a utilizar el oído es aprender a escuchar atentamente cuando parece que todo está en silencio."*  
(de *La Sabiduría del indio americano*)

### 13. El ojo mágico:

#### Hay más de los que vemos y sentimos.

*Fruto de la experiencia personal, muchos hombres y mujeres de todos los tiempos, culturas, religiones... nos dicen que la realidad es más de lo que vemos a primera vista.*

*Dicen que "hay más", que hay la posibilidad*

*de trascender nuestra mirada sobre las cosas y tener una experiencia diferente de todo lo que hay... Un ejemplo:*



Hemos de tener **un libro de "El ojo mágico"** o bien un poster de estereomágenes. Cuando se comienza a mirar, todo es plano y sin sentido. Pero qué pasa después? Si cambia la mirada o la manera de verlo, cambia totalmente aquello que vemos. Una vez hecha la experiencia, dialoguemos:

- Qué ha pasado cuando se ha mirado el dibujo por primera vez? Qué se ve a primera vista, superficialmente?
- Qué o quién os ha ayudado a ver con claridad en tres dimensiones?
- Es lo mismo que te expliquen lo que se ve que verlo tu mismo?
- Qué sensación se tiene cuando vemos en tres dimensiones?
- Si la tercera dimensión ya estaba desde el principio y la figura no ha cambiado... entonces ¿qué es lo que ha cambiado?
- Podríamos decir que en la misma figura coexisten una dimensión plana 2D y una dimensión profunda 3D que hay que descubrir?
- Qué papel juegan las instrucciones para verlo claro o los consejos de los que ya saben para llegar a descubrir la dimensión espacial? Una vez he visto por mí mismo de qué sirven los consejos de los otros?
- Qué papel juega el entrenamiento de la vista y las técnicas para entrar en la tercera dimensión?
- Cómo lo explicarías a quien no la ha visto nunca?

Hasta aquí las sugerencias para ir afinando la atención... Lo que hay que subrayar con este conjunto de actividades es que no nos faltarán oportunidades para favorecer el desarrollo de la atención sostenida. Solo hace falta tener el propósito bien presente; no olvidar que una atención trabajada facilitará y conferirá más y más cualidad a la práctica del silencio.