

ONGIZATE TAILERRA

ONGIZATEA - ERRONKA - ESTRESA - ARRISKUA - TRAUMA

Bizitza erronken aurrean bost egoera hauen artean aurkitu gaitezke. Bizitutako minaren ondorioz, estatu bakoitzak helburu konkrituak izango ditu lanketa pertsonalean, baina, oinarrian, egoera guztiek dute lema bera: ongizatea bilatzea.

Zer lortzen dugu ongizatea sentitzean? Segurtasun, jomuga eta lorpen zentzu bat, esperientzia, emozio, barne-esanahi eta erlazioetara zabaltzen permititzen digutenak.

Faktore sozial, ambiental, kultural, erlazional eta indibidualek eragiten digute modu erlazional, biologiko eta psikologikoetan eta, ondorioz, ongizatea sentitzeko eran ere. Gaurko egunean, *errekurtso somatikoetan* zentratuko gara, hau da, gorputzaren eta barne-kontaktuaren bidez iritsi gaitezkeen errekurtsoak ezagutzera.

Zertarako dira baliagarriak errektuso somatikoak? Batik bat, geure burua erregulatzen laguntzen dutelako: hasperenak agobiatuta gaudenean, azkura urduri gaudenean edo laztanak lasaitzeko nahi gabe ateratzen zaigun erregulazioak dira adibidez, baina zer gertatzen da gure kontroletik kanpo dauden sentrazioak ditugunean?



Psikoterapia Sensoriomotrizaren fundamentuak kontuan hartuta, funtsezko *bost errekurtso somatiko* aurkezten dira: Zentratzea, sustraitzea, alineazioa, arnasketa, kontentzioa, estimulazioa eta mugimendua.

Ariketak

- **Zentratzea:** Zentratze errekurtsoak gure sistema sentorial bestibularrekin lotuta dago, oreka mantzentzen laguntzen digun sistema. Geure buruarekin, inguruarekin, grabitatearekin eta mugimenduan eta geldirik landu daiteke.
 1. Esku bat bular zonaldean ipini eta bestea salbelaldean.
 2. Esperimentatu eroso sentitu arte. Presio ezberdinak eta esku-kokapen ezberdinak esploratu gustora sentitu arte.
 3. Behatu zentratzeak tolerantzia leihoan mantentzen, presentzia sentitzen edota zure buruarekin edo kanpoarekin gehiago konektatzen laguntzen duen.
- **Sustraitzea:** Lurrarekin konexio energetikoa izaten laguntzen du, sendotasun eta estabilizazio fisiko eta psikologikoa eskainiz, sostengua, indarra eta mugimendua kontziente egiten. Gorputz tentsioa baretzen laguntzen du baita ere, gorputzaren pisua lurreruntz arintzen delako.
 1. Eserita edo zutik, esku edo hankekin lurraren kontra presio egin.
 2. Esperimentatu ondo sentitu arte. Hasi hanka edo esku bat lurrera presioa egiten, ondoren bestea eta, azkenik, biak elkarrekin. Presioa neurtu. Frogatu behatzekin edo oin-aldeekin presioak egiten eta behatu zer egiten duen atsegin eta zerk ematen duen estabilizazio sentipena.
- **Alineazioa:** Geure nukleo fisikoeekin (buru, bizkarhezurra eta pelbisa) eta grabitatearekin kontzientzia igotzen laguntzen du, estabilizazio fisiko eta psikologikoa, arintasuna eta mugimendu eskainiz eta, ondorioz, konfiantza eta ejekuzioa.
 1. Zutik edo eserita egoten zaren ohiko postura batean ipini.
 2. Esperimentatu poliki-poliki burua zerurantz zuzentzen eta hankak lurraren kontra bultzatzen. Egin mugimendu txiki hori behar dezun alditan gustora sentitu arte.
 3. Alineazio ezberdinekin jolastu, buru errotazioak, sorbaldak, pelbisa etab.
 4. Igarri tolerantzia leihoan zer eragin duen, eta zure buruarekin eta besteekin estabilizazioa sentitzen dezun.
 5. Kontrako postura esperimentatu, zer pentsamendu eta sentimendu akonpainatzen duten.
- **Arnasketa:** Sintoma ezberdin ugarietarako baliagarria den errekurtsoa da: aktibazioa erregulatzeko, energia eragiteko, erlaxazioa eskaintzeko eta osasuna sustatzeko. Ariketa ugari daude, oinarritzko hiru arnasketa era deskribatuko dira:
 1. Bular-arnasketa: Eskua bularraren goialdean ipini eta notatu arnasketa-erritmoa nola igo eta jaisten den.
 2. Sabel-arnasketa: Eskua sabelaldean ipini eta notatu sabela nola igo eta jeisten den.
 3. Presio-arnasketa: gorputz-enborrean eskuak jarrita, arnasketak egitean eskuek egiten duten presioa sentitu.
 4. Posturak eta arnasketak konbinatu. Postura (zutik, eserita, etzanda, makurtuta etab.) eta mugimendu ezberdinak probatuz, igarri arnas aldaketak.
- **Kontentzioa:** Kontentzio errekurtsoek geure gorputza fisikoki kontenedore sentitzen laguntzen dute. Geure aktibazioa eta sentipenak kontenitzen dituzte, espresatu baino lehenago erregulatzen laguntzen du, baita zenbateraino espresatu edo ez ere.
 1. Eskuak buruaren gainean ipinita presioa suabe eragin.

2. Bizkarra pareta edo aulkiaren kontra jarri eta sostengua sentitu.
- **Estimulazioa:** estimulazio sentsorialek lasaitzen edo energizatzen laguntzen digute, pertsona batetik bestera aldakorra da.
 1. Musika eta soinuak.
 2. Natura.
 3. Material sentsorialak. Sentitu gorputzaren zonaldea nola pizten den materiala erabiltzen eta estimulatu ez det aldearekin alderatu.
 - **Mugimendua:** Mugimendu errekursoek Sistema Nerbioa Autonomoa erregulatzen laguntzen du, interakzio eta erlazio errekursoetara bultzatuz (eskua eman, pertsona batengandik aldentu etab.)
 1. Mugimendu errepikakorrak: kulunkatu, pelota bat botatu, txakur bat laztandu, kolunpioan ibili...
 2. Hanka eta besoak mugitu: bultzatu, ibili, masajeatu, zapaldu, besarkatu, estiratu...