

Ejercicios "poéticos" aplicados

Desde el punto de vista educativo, lo que importa es llegar a convertir en extraño aquello que parece familiar: contemplar la maravilla en aquello que antes era natural y evidente.

(Kieran Egan)

Del texto de J.M. Esquirol:

Se aprende a mirar, mirando, así como se aprende a pensar pensando. El ejercicio es el principal maestro. [...] La acción de prestar atención es un tanto paradójica: [...] por parte del sujeto supone -> 1. vaciamiento y -> 2. apertura hacia lo otro. (Sin olvidar fortalecer la capacidad de concentración-focalización -> "muscular" la atención).

Listado orientativo (para ir ampliando)

0.- Musculación: seleccionar conscientemente algún objeto de atención, aislándolo de lo demás.

- *En quietud:* atención a la respiración, música, juegos de observación, hobby manual. Cualquier pretexto sirve.
- *En movimiento:* atención al movimiento. Juegos de observación (mirada, tacto, oído)

1.- "Vaciamiento", o "bajar el volumen", o "no interferencia"

- ejercitarse en conciencia corporal (vida), desde los elementos más aparentes, hasta las conexiones más profundas o sutiles.
- ejercicios de observación del espacio interior (mental/emocional)
- en la acción: *wu-wei* ("no-hacer") el gusto de actuar por actuar, la acción por sí misma.

2. Abrirse a la realidad, hacerle espacio

- comprender los distintos "tiempos". Concedernos en tiempo necesario para poder recibir la noticia de la realidad.. (realidad = todo y todos, el mundo exterior y el interior).
- acompañar, incentivar, ejercitar la mirada curiosa, la interrogación.
- sin conformarse con explicaciones "simples y definitivas". Procurar buscarle "3 pies al gato".

3. Sin olvidar... Toma de conciencia del "olor a poesía"

- ¿Cómo lo hemos pasado? ¿cómo nos sentimos? ¿cómo estamos? >> Observación, reconocimiento del sabor de los estados emocionales del poeta. Su peculiar "bienestar", felicidad, paz, interés hondo... etc. (lo que aparezca ¡!)

A. Posibles ejercicios poéticos hacia la realidad natural, el entorno, el universo

Desde el que pueda ser mi hobby, o mi campo de intereses, o mi especialidad como docente,

- a nivel personal, ¿desearía/podría hacer algo para ejercitar esa mirada atenta? ¿algo concreto que pueda enriquecer la mirada? ("no interferencia + apertura")
- a nivel profesional, desde mi ámbito docente, ¿veo posibilidades de motivar ese tipo de puesta en práctica de la "actitud poética"?
- En relación a los 7 pilares emocionales del Centro, ¿cambia algo? (No. Sí. Qué, cómo...)

B. Posibles ejercicios poéticos dirigidos a la realidad "humana", uno mismo, los demás

Desde la que es mi cotidianidad, a nivel personal y/o a nivel profesional como docente,

- ¿veo posibilidades de motivar ese tipo de puesta en práctica de la actitud poética?
- En relación a los 7 pilares emocionales del Centro, ¿cambia algo? (No. Sí. Qué, cómo...)



Trabajando con los Bulls. -Phil Jackson-

Trabajando con los Bulls he aprendido que la manera más efectiva para forjar un equipo ganador es apelando a la necesidad de los jugadores de conectar con algo más grande que ellos mismos. Esto requiere que los individuos vinculados renuncien a sus intereses personales por un bien mayor y así el conjunto suma más que la suma de sus partes.

Ésta no es siempre una tarea fácil en una sociedad en la que la celebración del ego es el pasatiempo nacional número uno. En ningún lugar esto es más cierto que en la atmósfera de invernadero de los deportes profesionales. A pesar de este mundo altamente competitivo, he descubierto que cuando liberas a los jugadores para que usen *todos* sus recursos ocurre un interesante cambio en su conciencia. Cuando los jugadores practican lo que se conoce como plena conciencia – simplemente prestando atención a lo que de hecho está ocurriendo- no sólo juegan mejor y ganan más, sino que también llegan a estar más en sintonía con los otros. Y la alegría que ellos experimentan trabajando en armonía es una poderosa fuerza motivadora que proviene de lo profundo de uno mismo, no de un entrenador frenético que se pasea por la línea de banda, lanzando al aire obscenidades.

La verdadera razón de que los Bulls gasasen tres campeonatos consecutivos de 1991 a 1993 fue que nos enchufamos a la energía de *unidad* en vez de a la energía de un hombre, y trascendimos las fuerzas divisorias del ego que han hecho inútiles a equipos mucho mejor dotados.

Esta lección es importante en todas las áreas de la vida, no solamente en la cancha de baloncesto. Para mí el baloncesto es una expresión de la vida, única, a veces brillantemente enhebrada, que lo refleja todo. (17-19)

La cultura del baloncesto, dirigida por el ego, y la de la sociedad en general, militan en contra de cultivar este tipo de acción desinteresada, incluso para miembros de un equipo cuyo éxito como individuos está directamente relacionado con la actuación de equipo. Nuestra sociedad prima tanto la realización personal que es fácil para los jugadores quedarse cegados por su propia importancia y perder el sentido de la interconexión, la esencia del trabajo de equipo. [...] Ésta es la lucha a la que todo líder se enfrenta: cómo conseguir que los miembros del equipo, que están movidos por la conquista individual de la gloria, se den ellos mismos, de todo corazón, al esfuerzo de equipo. En otras palabras, cómo enseñarles el desinterés. En el baloncesto, éste es un problema difícil. [...] Con tanta gente diciéndoles lo grandes que son es difícil, y en algunos casos imposible, que los entrenadores puedan conseguir que los jugadores entren con su inflado ego por la puerta del gimnasio. (89-103)

Cuando yo era jugador, no es de extrañar que mi mayor obstáculo fuera mi mente crítica e hiperactiva. (*¿Como me ha ganado ese tipo? ¿De dónde salió ese tiro? ¡Qué pase más estúpido!*) Las incesantes acusaciones de la mente sentenciadora bloquean la energía vital y sabotean la concentración. [...] Mis pensamientos tomaban diversas formas. La letanía era inacabable. En cualquier caso, el sencillo acto de llegar a ser consciente del frenético desfile de pensamientos empezó, paradójicamente, a tranquilizar mi mente. [...] Por ello enseñamos a los jugadores a acallar sus mentes sentenciadoras y a centrarse en lo que es necesario hacer en un momento dado. [...] Algunos encontraban los ejercicios divertidos. Bill Cartwright dijo una vez sarcásticamente que le gustaban las sesiones porque le daban tiempo extra para una siestecilla. Pero incluso aquellos jugadores que iban a la deriva durante la práctica captaban el punto clave: *la atención lo es todo*. También la experiencia de sentarse silenciosamente juntos en grupo tiende a producir un sutil cambio en la conciencia que estrecha el vínculo del equipo. Algunas veces extendíamos la plena conciencia a la pista y realizábamos entrenamientos enteros en silencio. El profundo nivel de concentración y la comunicación no verbal que surgía cuando lo hacíamos nunca dejó de sorprenderme. (125-130)