



les fosques), o combinar dos o més sentits en formes inesperades (escoltar una part específica d'una música, mentre fa olor una aroma particular), o involucrar l'atenció, o trencar una activitat de rutina d'una manera inesperada. Heus ací uns quants exemples:

Prendre una ruta completament nova per anar a treballar. Fer les compres en un mercat setmanal en lloc d'un supermercat. Reorganitzar l'oficina i l'escriptori. Vestir-se per la feina amb els ulls tancats. Menjar un dinar amb la família en silenci i utilitzar únicament els senyals visuals.

Si entrem a casa amb els ulls tancats i busquem les claus mitjançant el tacte, connectem la zona cerebral del tacte amb la de les imatges dels objectes i amb la dels noms d'aquests objectes. Triem la posició de la clau, introduint-la en el pany fins sentir el clic. Mentre es palpa la paret fins a trobar l'armari on penjar la jaqueta, un està activant, amb el sentit del tacte, una memòria espacial de la sala per tal de caminar-hi. Les vies del tacte que tenen accés als seus mapes espacials, generalment inactives, ara tenen una importància crítica per al compliment d'aquesta tasca simple i, sense adonar-se'n, es fa gimnàstica mental.

I el mateix pot dir-se dels altres sentits, com l'olfacte i l'oïda.

Aspirar l'olor de casa. Un meravellós exemple: olorar un ram de flors que ens han regalat. El sistema olfatiu té una línia directa envers l'hipocamp, que és l'àrea que construeix mapes espacials del món. L'olor de flors connecta amb el record emocional de qui el va regalar.

Escoltar alguna cançó, al mateix temps que s'ensuma una aroma concreta, permet noves connexions en

produir associacions de l'olfacte i l'oïda. Raspallar-se les dents amb la mà contrària.

Canviar de lloc les coses a la feina a la casa per desacostumar els mapes d'ubicació que tenim.

Tractar d'identificar els instruments d'alguna peça musical.

Realitzar alguna tasca artística en què intervinguin tots els sentits.

De tant en tant utilitzar jocs recreatius tipus sudoku, escacs, etc.

Caminar cap enrere, llegir un text a l'inrevés, alternar de mà el maneig de la cullera i de la forquilla, descobrir què estàs assaborint (cacau, sal, llimona, etc.), explorar una habitació amb els ulls tancats, descobrir olors diferents (encens...), moure's al llarg d'una sala sent conscients de la nostra respiració mentre canviem el ritme, moviment d'articulacions al ritme de la música, alliberar l'ira a través del moviment corporal, etc.

Portar el rellotge al costat contrari al que normalment el portem.

Veure les fotos de cap per avall...

Que us sigui útil!

Lluís Tarragona

LAMPISTERIA - ELECTRICITAT - AIGUA

CASALS

Exposició i venda de tota classe d'aparells electrodomèstics

Neveres - Rentadores - Cuines
Objectes de regal - Llistes de boda

Telèfon 93 844 81 35 EL RIERAL

SANTA EULÀLIA DE RONÇANA



ÒPTICA DURAN

Tel. 93 844 60 59 - Santa Eulalia de Ronçana - duranoptica@gmail.com