

¿Qué es HARA?

Es un proyecto educativo que trabaja la **interioridad** como capacidad de **Aprender a Ser**.

Educar la interioridad no es pretender alzar el vuelo inmediatamente hacia experiencias altísimas, sino afincar bien los pies en la tierra que pisamos y ahí plantar la tienda y saber convivir con mi persona, gestionar mis emociones y hacerme preguntas de sentido.



Significado palabra HARA

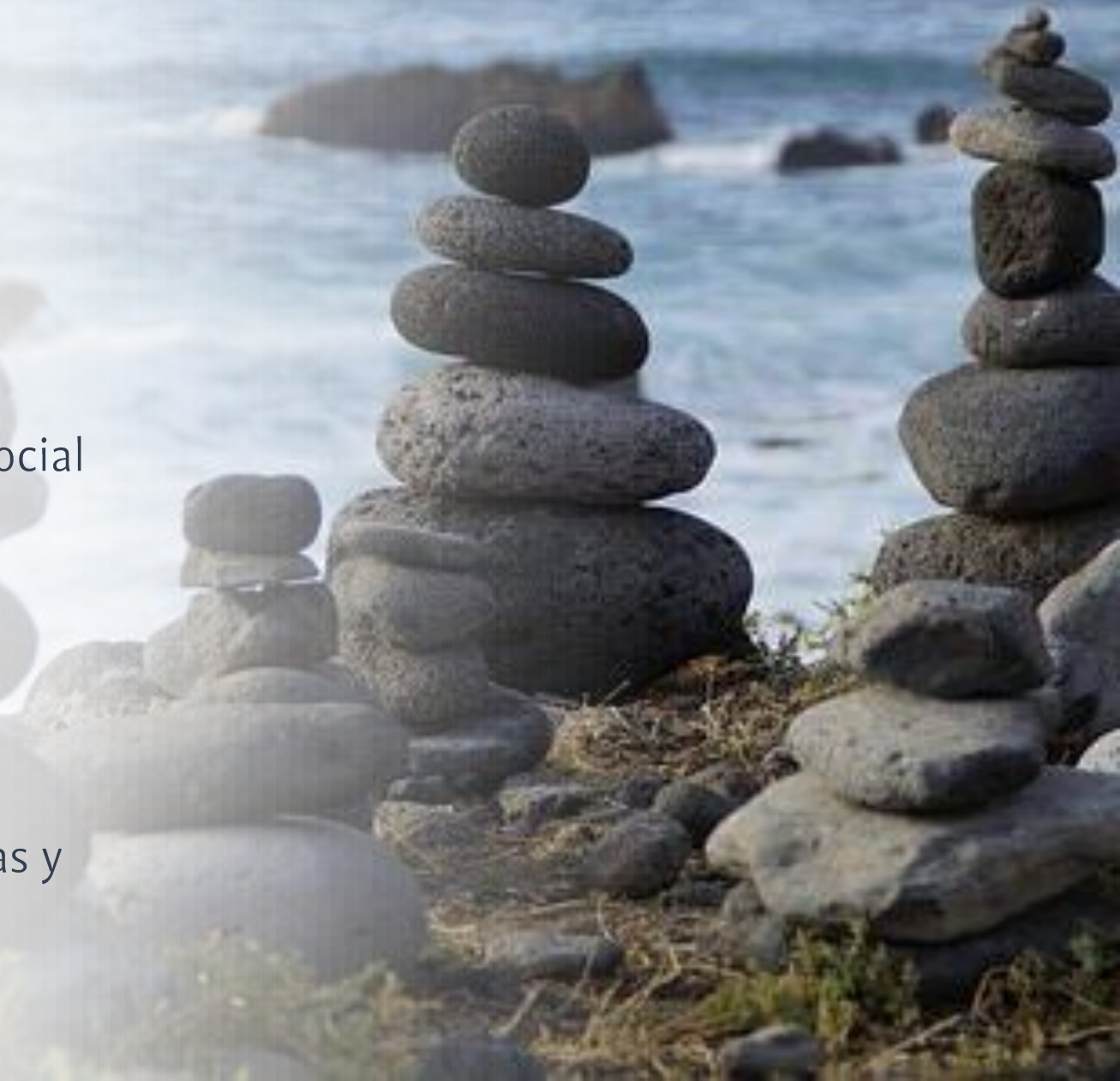
"Hara" es una **palabra japonesa** que significa vientre y se considera el centro del **equilibrio físico, psíquico y espiritual** de la persona.

Por tanto, entendemos Hara como “un estado del ser” centrado y sereno, un camino hacia el centro de gravedad que une la razón y las entrañas. La única vía para lograrlo es ejercitarse en esa búsqueda.



¿Por qué este proyecto?

- Vivimos en un mundo global, complejo, con sus oportunidades y sus carencias... Un mundo frágil social y personalmente.
- Necesidad de tiempos y espacios de silencio, contemplación, reflexión.
- Necesidad de procesos de búsqueda, de preguntas y respuestas.
- Necesidad de relatos de sentido, de futuro...



¿Para qué?



- . Hacer **alumnos** y **educadores** más **reflexivos**.
- . **Leer** la realidad **más allá** de lo visible y superficial.
- . **Integrar** el silencio, la contemplación y los valores que suscitan en la vida.
- . Optar con **criterios éticos**.
- . **Cultivar** una **interioridad** activa, compartida y hacia el compromiso.
- . Facilitar **caminos de búsqueda y crecimiento**.

Camino, vías para trabajarlo.



Consciencia Corporal

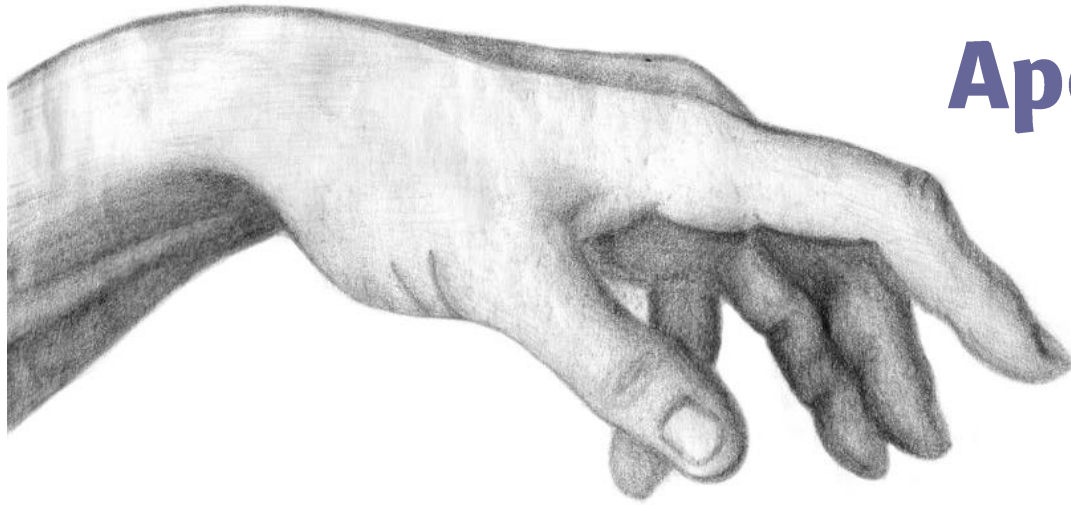
- . Tomar consciencia del propio cuerpo en sus posibilidades y limitaciones.
- . Tomar consciencia de nuestra respiración, relajación.
- . Tomar consciencia del momento presente, de la unidad de nuestra mente (lo lógico-racional), cuerpo (lo físico, corazón (lo emocional-espiritual)
- . Tomar control de momentos de reposo y actividad.
- . Gestionar la relajación del cuerpo, aprender a aliviar tensión o estrés.



Inteligencia Emocional

- . Aprender a reconocer nuestros sentimientos y emociones: alegría, amor, aburrimiento, apatía, ira, frustración.
- . Tomar control de nuestras emociones negativas: frustración, ira..., tener resiliencia.
- . Gestión de nuestros sueños y miedos, de las certezas y las dudas.
- . Reconocimiento de las sentimientos y emociones del otro.
- . Poner 'nombre' a las emociones más allá de las expresiones coloquiales y aprender a gestionarlas.

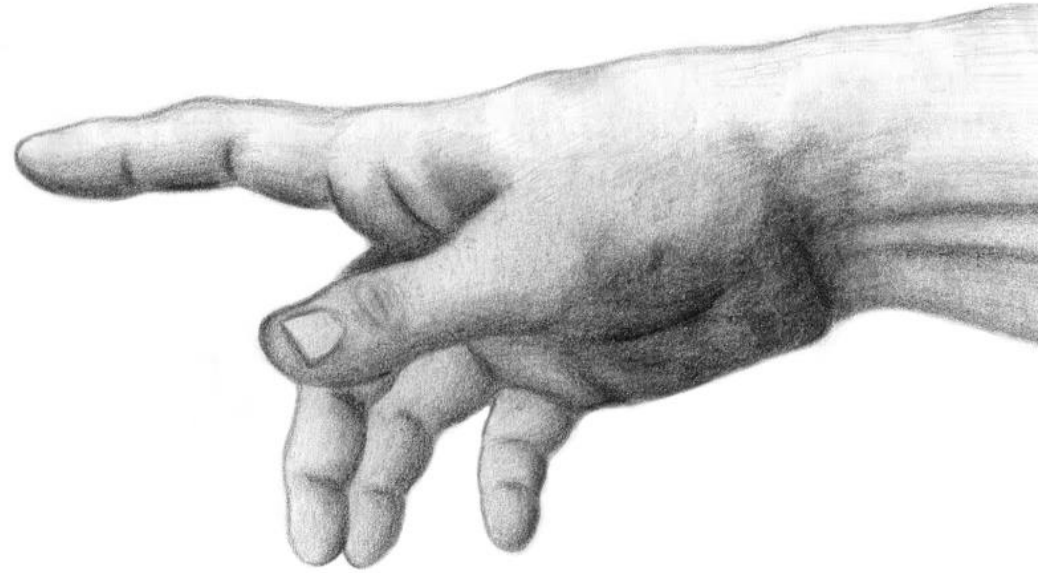




Apertura a la...

...trascendencia

Suscitar **preguntas de fondo y sentido**, acompañar experiencias humanas, acercarnos a experiencias personales de amor o dolor para empatizar y solidarizarnos con a quienes nos rodean o están lejos. Brotar la justicia, la solidaridad y la paz desde el interior. **Pasión por la humanidad.**



...TRASCENDENCIA

Suscitar **vivencias-experiencias** de **relación con Dios**. De encuentro con el Dios Padre-Madre de la vida, de Jesús de Nazaret. **Pasión por el Evangelio** y el Reino.

Técnicas y herramientas que se usan en el proyecto

- **Respiración**
- **Relajación**
- **Visualizaciones**
- **Expresión artística**
- **Musicoterapia**
- **Juegos**
- **Dinámicas**
- **Danza**
- **Espacios de silencio, meditación, expresión**
- **Cuaderno de reflexión**



