

Són coneguts els coixins que porten llavors de cereals, que s'escalfen i s'apliquen sobre la part del cos que ens fa mal. En aquest taller incorporarem en els coixins terapèutics les herbes aromàtiques i medicinals, així a l'acció calòrica i reconfortant dels grans escalfats s'hi afegeix la de les diferents propietats de les plantes.

Les olors tenen molta força perquè la nostra memòria olfactiva és més potent que la memòria visual. Tenim deu milions de receptors olfactivs i som capaços de memoritzar 4.000 olors, és per això que una olor ens pot evocar ràpidament un record, una emoció, una imatge, una sensació...això passa per què el sentit de l'olfacte és l'únic dels sentits que té una connexió directa amb el sistema límbic, que és el que gestiona les emocions i els records en el nostre cervell.

Fer un racó aromaterapèutic a l'aula ens servirà per tenir un recurs permanent per quan algun alumne se senti malament, inquiet, axafat, amb mal de coll o refredat, o bé amb mal de panxa, de manera que pugui tenir a la seva disposició i amb autonomia un racó on trobar millora al seu malestar físic o anímic.

Proposem fer coixins amb diferents olors i textures, per a que experimentin diferents sensacions aportades pel tacte, el moviment dels components, l'olor, el pes, la textura...

En aquest taller treballarem les emocions a partir de les plantes que ens ajuden a equilibrar el nostre cos i ment. Tres o quatre minuts abraçats al coixí i respirant profundament, seran suficients per obtenir-ne el resultat desitjat o bé si volem que sigui més intensa l'activitat del coixí, posarem el coixí uns minutets damunt de la calefacció i s'anirà escalfant. Amb la temperatura, l'aroma de les plantes es farà més intensa i més efectius els seus beneficis.

Racó Activa't: Romaní

Estic mandrós
Tinc un blau a la cama
Tinc son
No vull fer res
Estic ensopit ...

Racó Relax't: Espígol

No puc estar-me quiet
Necessito concentrar-me
Estic nerviós
No puc parar

Racó Respir: Farigola blanca

Estic refredat
Em fa mal de coll
Em sento malalt i fredolíc...

Racó Confort: Camamilla

Em fa mal el braç
Jugant m'he torçat el peu
Em fa mal de panxa
Tinc mal de cap...

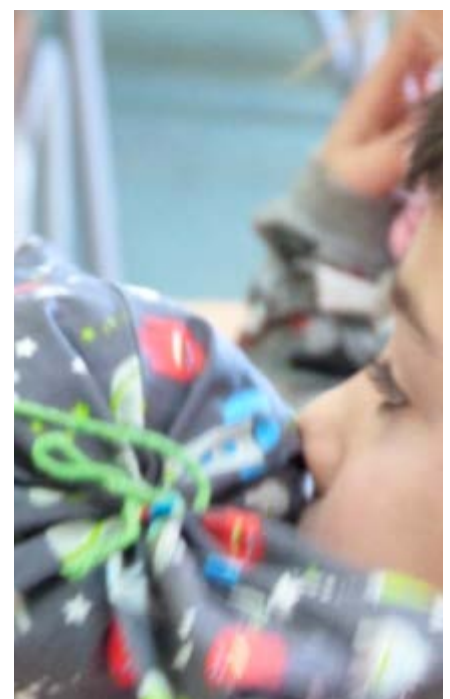


Què conté?

- Planta seca d'espígol, camamilla, farigola i romaní
- 4 tipus de cereals
- 4 fundes de coixins
- 20 bols biodegradables (4 per grup)
- etiquetes identificatives
- 25 díptics + 25 bossetes de tè.

Material que cal preparar des de l'escola:

- Cinta adhesiva i/o grapadora
- rotuladors



Les plantes que aplicarem als coixins:

CAMAMILLA

(*Matricaria chamamilla*):



Herba mediterrània, de la que es cull les seves característiques floretes blanques i grogues, petites margarites que tenen propietats antiinflamatòries i digestives. Olorar la ens ajuda a tranquil·litzar-nos i ens calma en cas de dolor

ESPÍGOL

(*Lavandula angustifolia*):



Arbust mediterrani que concentra les seves propietats sobretot a les seves petites espigues florals. Són destacables les seves propietats relaxants i sedants. Olorant-les ens tranquil·litzarà i en relaxarà.

ROMANÍ (

Rosmarinus officinalis):



Arbust mediterrani de fulles estretes com agulles que té propietats especialment estimulants de la circulació sanguínia, activadores dels òrgans. Olorar-la ens puja l'ànim ens ajuda a concentrarnos i ens activa la ment.

FARIGOLA BLANCA

(*Thymus mastichina*):



Arbust petit de la família de les farigoles. La Farigola blanca té moltes propietats balsàmiques a més de desinfectants. Per això ens va molt bé pels refredats, gripes i infeccions gastrointestinals ja que ens permet respirar millor i ens aporta benestar en moments de congestió nasal.

Què farem?

- Farem coixins aromàtics per crear un racó terapèutic a l'aula amb les olors de les plantes.
-
- Coneixerem algunes propietats de les plantes amb que farem els coixins i com actuen en el nostre organisme.
-
- En una fitxa escriurem el què hem après.
-
- Cada alumne s'endurà una bosseta amb una mostra de totes les plantes i llavors amb que hem confeccionat els coixins, per tal de compartir l'experiència a casa.



Com ho farem?

Presentem el taller als alumnes i preparem una taula amb tot el material exposat: farem els coixins per l'aula per crear un racó d'aromateràpia i ens endurem una mostra dels coixins com a poupurri per casa.

Presentarem planta per planta, la tocarem, l'olorarem, aprendrem a diferenciar les olors de cada planta. Quines son més suaus, quines més intenses? Ens recorden alguna situació? És agradable l'olor?

Un cop presentades les plantes, presentarem els diferents grans que acompanyaran les plantes.

Repartirem un per un els grans i treballarem què són les textures, el pes, la suavitat de cada gra.

Quan acabem la ronda, cada nen/a tindrà al seu davant una muntanyeta de les plantes i grans que hem conegut.

Repartirem una bosseta de cotó per què l'omplim amb aquest material i el díptic on graparem la bosseta plena per poder endur-se-la a casa.

Recollim les bossetes de cada nen/a i ens organitzem per fer els coixins de classe

1. Passem a l'acció: ens preparem per fer els coixins de l'aula

Dividim la classe en 4 grups, cada grup omplirà 1 coixí. Repartim el material que necessita cada grup: 1 bol gran o caixa, 1 funda i 1 planta

Grup 1 : espígol	Grup 2: romaní	Grup 3: camamilla	Grup 4: farigola
---------------------	-------------------	----------------------	---------------------



2. Descoberta de les Olors

La mestra pregunta a cada grup:

Quina planta teniu a la vostra taula?

Quines són les seves propietats? Deduirem en quines situacions ens anirà bé cada coixí i així podrem treballar els estats d'ànim i relacionarem cada coixí amb determinades situacions en què ens poden ajudar.

Escrivim les propietats de cada planta a la pissarra.



3. Fem el coixí

Barregem el cereal amb la planta amb les mans i un cop ben barrejat, omplim el coixí.

Farem un rètol ben vistós que ens indiqui on és cada racó i quan hem d'anar-hi. (quan estem cansats, nerviosos....)

4. Fem el racó i posem els coixins.

Allí on posem cada coixí hi posarem els rètols adequats i procurem tenir una estona per poder-lo disfrutar.



Què hem après?

Quins passos hem seguit?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Quan farem servir cada coixí?

Coixí relaxant

Coixí estimulant

Coixí calmant

Coixí balsàmic

Com relacionem les plantes amb les propietats

Camamilla
Espígol
Farigola
Romaní

calmant
balsàmica
estimulant/activadora
relaxant

Què més podem fer?

- Podem proposar als alumnes que aprofitin una sortida al camp per a recollectar una mica d'alguna planta aromàtica i la portin a classe per conèixer-la i esbrinar les seves propietats aromàtiques i/o medicinals.
- Farem farcellets i els penjarem a l'aula per decorar la classe.
- Podem preguntar a la família si coneixen plantes medicinals i per què les utilitzen.

