

<b>Àmbit</b>	<b>Dimensió interior</b>	<b>Subàmbit</b>	<b>Relaxació</b>
<b>Etapa</b>	<b>2n batx</b>	<b>Cicle</b>	

<b>Títol</b>	<b>Sóc una bombolla de sabó</b>	<b>Durada</b>	<b>10'</b>
--------------	---------------------------------	---------------	------------

<b>Desenvolupament de l'activitat</b>
<p><b>1. Apaguem el llum de la classe. Demanem que seguim correctament, i trobin una postura relaxada (el cul enganxat al darrera del tot de la cadira, les mans damunt les cames, els ull tancats).</b></p> <p><b>2. Fem tres respiracions profundes, i després deixem una estona de respiració conscient.</b></p> <p><b>3. Podem començar a explicar la història amb una veu suau i molt a poc a poc:</b></p> <p><b>“Notem els peus més pesats, les cames, cada cop més pesades, que descansen sobre la cadira, el cos que es relaxa i deixa caure el seu pes, les mans, els braços...cada cop pesen més i ens sentim més relaxats i tranquils, la mandíbula relaxada, s'afluixa, no tenim cap tipus de tensió, el coll fluix, el podem moure una mica, deixar que caigui cap el costat que volem...</b></p> <p><b>I estem tan relaxats que ens imaginem que som una bombolla de sabó molt lleugera, molt suau, transparent. Som una esfera perfecta i ens desplaçem cap amunt cada vegada més amunt ...”</b></p> <p><b>4. Tornem a poc a poc al nostre lloc i obrim els ulls.</b></p>