

Àmbit	Dimensió interior	Subàmbit	Relaxació
Etapa	2n Batx.	Cicle	

Títol	Voltant la Terra	Durada	10'
-------	------------------	--------	-----

Desenvolupament de l'activitat

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).

2. Fem tres respiracions profundes, i després deixem una estona de respiració conscient.

3. Podem començar a explicar la història amb una veu suau i molt a poc a poc:

“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...”

I estem tan relaxats que ens imaginem que som un astronauta dins d'una nau espacial que estem orbitant la Terra en situació d'ingravedesa. Ens sentim lliures i molt lleugers. Per la finestreta veiem els núvols, els continents, els mars ...”

4. Deixem de mirar per la finestreta, tornem a poc a poc al nostre lloc i obrim els ulls

Vídeo:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=rj18UQjPpGA#!