

## SESSIÓ INTERIORITAT

<b>Àmbit:</b>	<b>Dimensió interior</b>	<b>Subàmbit:</b>	<b>Auto-observació</b>
<b>Etapa</b>	<b>batxillerat</b>	<b>Cicle</b>	<b>2n batx.</b>

<b>Títol</b>	<b>Observem l'interior del cos</b>	<b>Durada</b>	<b>5'</b>
--------------	------------------------------------	---------------	-----------

<b>Desenvolupament de l'activitat</b>
<p>1. Ritual d'entrada. Demanem als nostres alumnes que seguin amb postura correcta: asseguts a la cadira, cul enrere, esquena recta, cames en angle recte i les mans repenjades a les cames. Demanem que mantinguin una respiració conscient i pausada.</p> <p>2. Els hi diem que tanquin els ulls i sentin com la força de la gravetat travessa la columna vertebral verticalment.</p> <p>3. Tot seguit, s'observen a un mateix com un TOT i resten així, sense més, tranquils i confiats. Només porten la seva atenció al seu interior i noten les diferents parts del seu cos.</p> <p>4. S'observen amb delicadesa. Si noten algun punt amb tensió (braços, espatlles, cervicals, mandíbula ...) ho relaxen.</p> <p>5. Fan quatre tres respiracions profundes, obren es ulls i belluguen una mica les diferents parts del cos.</p>