

SESSIÓ INTERIORITAT

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	Emocions
Etapa	Secundària	Cicle	2n cicle

Títol	MÚSICA I EMOCIÓ.	Durada	10'
--------------	-------------------------	---------------	------------

Desenvolupament de l'activitat
<p>1. Apaguem el llum de la classe. Demanem que seguin correctament, amb el cul enganxat al darrera del tot de la cadira, les mans damunt les cames, els ulls tancats.</p> <p>2. Fem tres respiracions profundes, i després deixem una estoneta petita de respiració conscient, unes deu, amb una música instrumental suau, de fons. Segons com els veiem podem deixar que posin les mans creuades damunt la taula i que tombin el cap al damunt amb els ulls tancats.</p> <p>3. Posem una música clàssica. I es deixen portar per la música. Cadascú individualment pensa en alguna emoció.</p> <p>4. Sortida: Comencem a bellugar molt lentament les mans, ens anem col·locant bé, fem tres respiracions profundes i traiem el material per començar la classe.</p>