

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	Reflexió
Etapa	Secundària	Cicle	3r ESO

Títol	Paraules per la pau	Durada	15'
-------	---------------------	--------	-----

Desenvolupament de l'activitat

1.- Introducció

- Adoptem una postura còmoda, posem l'esquena recta, tanquem els ulls, les cames relaxades, els peus un al costat de l'altre, sentint el terra a sota, notem les mans sobre les cames, belluguem les espatlles per treure tensió, relaxem la llengua, el coll.
- Respirem profundament, agafem l'aire pel nas omplint els nostres pulmons i el deixem anar lentament per la boca. *(Ho fem de sis a vuit vegades)*
- Som conscients de la nostra respiració i traiem aire pel nas.

2.- Exercici

- *(Posem música relaxant)* <http://www.youtube.com/watch?v=7maJOI3QMu0>
- Lectura del poema:

Paraules per la pau

*Només perdura allò que bastim amb esforç
i creix en l'esperit dels homes i dels pobles
fins a esdevenir l'àmbit on tota veu ressona.
Així la pau, que es guanya tenaçment cada dia
pel desig de voler-la més que tota altra cosa
és el mirall que fa possibles tots els somnis.
Parlo de pau en pau, des d'aquests temps que em toca
de viure i de sofrir, des de la meva altura
d'home senzill que creu que la pau és possible,
des de l'amor profund al poble i a la llengua
que m'han fet el que sóc i em serveixen i m'impulsen.
La tarda és un espai de lentituds perdudes
que se m'adorm als ulls plàcidament i clara.
D'aquest silenci estant proclamo l'esperança,
la pau no és un do ni un cim inassolible
sinó el recomençar de moltes primaveres,*

*la voluntat i el risc d'estimar i de comprendre.
Tota la vastitud dels anys i el seu misteri
ressona en les paraules que escric perquè serveixin
de bandera i d'escut, de fita i de disseny.
Més que amb l'eco estrident de timbals i trompetes
que senyoreja edats i vulnera silencis,
més que amb tot l'aldarull de cants victoriosos
que ofeguen els laments dels desvalguts i els febles,
i més que amb el menyspreu groller dels prepotents
que es proclamen hereus de totes les riqueses,
falquem l'ara i aquí, convençuts i solemnes,
amb un anhel de pau que encengui les mirades.
Pensem el futur de de l'ara que esclata
dins i fora de tots, i fem amb les paraules
un reducte de llum que ens preservi la força.
Vulguem la pau en pau, sense cap mesquinesa,
perquè en l'ordre del temps només creix i perdura
tot allò que bastim amb esforç, i fecunda
la sang i l'esperit dels homes i dels pobles.*

Miquel Martí i Pol

3.- Sortida

- Fem dues o tres respiracions profundes.
- Poc a poc mobilitzem els dits de les mans, dels peus. Movem la llengua, sentim el cos, sentim la roba sobre la pell, percebem els sons de l'ambient. Estirem el cos, anirem obrint els ulls, badallarem i ens estirarem si ens ho demana el cos.