

SESSIÓ INTERIORITAT

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	Veü I Parla
Etapa	Secundària	Cicle	2n cicle

Títol	MANTRA.	Durada	10'
--------------	----------------	---------------	------------

Desenvolupament de l'activitat
<p>1. Apaguem el llum de la classe. Demanem que seguïn 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. Escriure a la pissarra la frase del mantra.</p> <p>4. Escoltar una cançó amb un mantra i qui vulgui la pot cantar fluixet. (Tipus Taizé)</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>