

## SESSIÓ INTERIORITAT

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	Relaxació
Etapa	Secundària	Cicle	2n cicle

Títol	GONG.	Durada	15'
-------	-------	--------	-----

Desenvolupament de l'activitat
<p><b>Material necessari:</b> - una campana o un bol budista o un gong ...</p> <p>Es demana als alumnes que seguin amb la postura correcta (asseguts amb el cul enrere, esquena recta, peus a terra, cames en angle recte), ens centrem en notar la nostra respiració.</p> <p>Quan s'ha creat una atmosfera silenciosa, es convida als alumnes a escoltar amb plena atenció el so de l'instrument escollit.</p> <p>El toc ha de ser suau, sec i aïllat, esperant a que desaparegui del tot la vibració de cada toc. Repetirem l'acció entre 3 i 5 vegades.</p> <p>Els alumnes comprovaran que només el fet de percebre la vibració sonora, els relaxa. Per finalitzar es convida a que vagin bellugant-se a poc a poc i obrint els ulls.</p>