

SESSIÓ INTERIORITAT

Àmbit	Dimensió interior	Subàmbit	Auto-observació
Etapa	2n batx	Cicle	

Títol	Observem el nostre cos des de l'exterior	Durada	5'
--------------	---	---------------	-----------

Desenvolupament de l'activitat
<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. A continuació, els alumnes s'observen des de l'exterior, identificant i mantenint l'atenció en allò que noten des de fora: el cinturó que oprimeix la cintura, el rellotge que prem el canell, els mitjons mig caiguts...</p> <p>4. S'observen amb delicadesa. Si noten algun punt amb tensió (braços, espatlles, cervicals, mandíbula ...) ho relaxen. Igualment, si tenen els ulls oberts i la vista tendeix a pujar, tornaran a situar-la en el punt escollit.</p> <p>5. Fan quatre tres respiracions profundes, obren es ulls si els tenien tancats i belluguen una mica les diferents parts del cos.</p>