

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	Relaxació
Etapa	Secundària	Cicle	2n cicle

Títol	SI ...	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.
- Respirarem 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

Si la nota digués: una nota no fa cap melodia...  
no hi hauria simfonia.

Si la paraula digues: una paraula no pot fer cap pàgina...  
no hi hauria llibre.

Si la pedra digués: una pedra no pot dreçar una paret...  
no hi hauria casa.

Si la gota d'aigua digués: una gota d'aigua no pot fer un riu...  
no hi hauria oceà.

Si el gra de blat digués: un gra no pot sembrar un camp...  
no hi hauria collita.

Si l'home digués: un gest d'amor no pot salvar la humanitat...  
mai no hi hauria justícia, ni pau ni dignitat  
ni felicitat damunt la terra dels homes.

Miquel Quoist

### **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.**