

Àmbit	Dimensió interior	Subàmbit	Visualització i conscienciació sensorial
Etapa	ESO	Cicle	1r

Títol	Sentint el mar	Durada	8'
--------------	-----------------------	---------------	-----------

Desenvolupament de l'activitat

Entrada (organitzar la sessió, comunicar l'objectiu i ajudar a sentir-se tranquils concentrant-se en la respiració)

1. Postura relaxada, drets, asseguts o estirats..., contacte del propi cos, amb el terra o la cadira...(1')
2. Respiració conscient (1')
 - a. Es comença fent 3 o 4 respiracions profundes (nas i boca), sentir l'aire fred al inspirar i calent al espirar. Sentir relax al espirar lent
 - b. Se segueix respirant amb normalitat i es poden tancar els ulls

Activitat (dirigir l'activitat fent sentir benestar imaginant, visualitzant, escoltant . Han d'escoltar onades del mar pels altaveus de l'aula imitades "ssshh..., sh...")

1. Es posa la ment en blanc (1')
2. S'imagina una línia ondulada que, lentament, es transforma en un línia recta. És la línia d'horitzó. S'està davant del mar i se sent la remor de l'aigua quan arriba als propis peus (de fons es poden sentir les onades del mar pels altaveus de l'aula o) (2')
3. Se sent la frescor de l'aigua als peus i això provoca benestar (1')

Sortida (finalitzar la sessió, ajudar a sentir-se tranquils concentrant-se en la respiració i preparant-se per a la classe)

1. Respiració conscient i s'obren els ulls... (1')
2. Postura per estar a la classe, asseguts amb la columna dreta i en silenci(1')