

SESSIÓ INTERIORITAT

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	60 Sentits
Etapa	Batxillerat	Cicle	1er

Títol	Meditar els sons	Durada	5'
-------	------------------	--------	----

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 i el coll.
- **Respirem profundament:** agafem l'aire pel nas omplint els nostres pulmons i el deixem anar lentament per la boca. (ho fem de 6 a 8 vegades)

2.- Exercici

- **Comencem escoltant simplement els sons que sentim for a de l'aula.** Cal anar identificant-los i integrar-los. No cal rebutjar-los ni classificar-los en agradables o desagradables. Només deixem que entrin en nosaltres.
- **Després fixem la nostra atenció a l'aula** ens centrem a escoltar els sons que hi ha dins d'aquesta.
- **Ens permetrà descobrir que hi ha sons diferents dins i fora.**

3.- Sortida

- **Fem dues o tres respiracions profundes.**
- **Poc a poc mobilitzem els dits de les mans i dels peus.** Movem la llengua, sentim el cos, sentim la roba sobre la pell i percebem els sons de l'ambient.
- **Estirem el cos i anirem obrint els ulls,** badallarem i ens estirarem si ens ho demana el cos.