

LA LLANTERNA



Àmbit: Dimensió Interior	Subàmbit: Autoobservació
---------------------------------	---------------------------------

Etapa: Primària	Cicle: Mitjà	Durada: 10'
------------------------	---------------------	--------------------

Competències emocionals: Com està el meu cos ara
Paraules clau: atenció, autoobservació, consciència psicocorporal
TITOL: LA LLANTERNA

Desenvolupament de l'activitat
<p><i>Seiem a la cadira posant l'esquena recta, els peus tocant a terra i les mans les podem col·locar sobre les cames de manera que ens sentim còmodes.</i></p> <p><i>Anem agafant aire pel nas fins omplir els pulmons i l'anem treient per la boca mica en mica com si fos un globus que es va inflant, inflant i que després es va desinflant a poc a poc.</i></p> <p>Repetim la consigna anterior entre tres o quatre vegades. Mentre ho fem, podem anar convidant a tancar els ulls.</p> <p><i>Ara ens imaginem una llanterna,....., un lot,....., cadascú el seu,....., potser és com el que teniu a casa....., o heu vist algun que us va cridar l'atenció,..... L'observeu bé....., si és gran o petit,.....el seu color..... si és ample o estret,....., per on s'engega,.....</i></p> <p><i>Ara, apreteu el botó per engegar-lo i us adoneu que fa una llum molt bonica perquè només il·lumina una part molt petita del lloc on esteu..... Aprofitarem aquesta llum de la llanterna per observar algunes parts de dins del nostre cos.....</i></p> <p><i>Seguim amb els ulls tancats i la nostra llanterna enfoca la nostra llengua i el gust que té....., si està seca o humida,..... si és gran o petita,.....</i></p> <p><i>Ara deixem la llengua..... i la nostra llanterna enfoca la nostra respiració,....., l'aire que entra pel nas.... i notem que quan entra tenim una sensació de frescor.....</i></p> <p><i>Després del nas, la llanterna explora la nostra postura,.....l'esquena està recolzada a respall de la cadira? O no toca res?..... i com tenim el nostre cap ?..... i les cames?..... i els peus?.....</i></p> <p><i>Quina sabata ens apreta més de les dues?.....</i></p>

Com sentim la temperatura del nostre cos? Freda? Calenta?..... i el cap?..... com el tenim.....fred o calent?..... i les nostres mans?..... I els peus?.....

Pots sentir algun so dintre del teu cos?..... Si el sents, intentaxaçar-lo amb la llanterna..... l'has trobat?.....

Ara tornem a mirar la nostra llanterna i apaguem l'interruptor.....

Intentem escoltar els sons que hi ha ara al voltant..... els del carrer..... els del passadís.... els de les altres classes..... , agafem aire pel nas i l'anem treient mica en mica per la boca i a poc a poc anem obrint els ulls fins tornar aquí i ara.



