

SESSIÓ D'INTERIORITAT

TITOL DE L'ACTIVITAT

L'ONADA

FOTO, IMATGE, SIMBOL QUE FACI REFERÈNCIA A L'ACTIVITAT



<http://www.youtube.com/watch?v=w3pJ56U2qGw>

(48 minuts)

Àmbit: Dimensió Interior	Subàmbit: Visualització
---------------------------------	--------------------------------

Etaqa: Primària	Cicle: Superior	Durada: 10'
------------------------	------------------------	--------------------

Competències emocionals:

Paraules clau: mar, tranquil·litat, onades.

TITOL: PER COMENÇAR...

Desenvolupament de l'activitat

1.- Asseguts a la cadira, cul enrere, esquena recta, cames en angle recte i mans arrepenjades a les cames.

2.- Podem estar amb els ulls tancats o amb la mirada fixa en un punt.

3.- Fem unes respiracions profundes i conscients. Som conscients dels punts de contacte a terra o a la cadira. Continuem respirant normalment i tranquil·lament.

4.- Mentre inspireu... i expireu... imagineu que us trobeu dins d'una onada del mar que puja.. baixa... puja... i baixa. No correu cap perill; podeu flotar sobre l'aigua d'esquena o sobre una taula de surf o un matalàs inflable, o bé asseure-us en una barqueta i deixar-vos endur pel suau moviment de les onades. Mentre us seguiu movent cap a dalt... cap a baix... cap endavant... cap enrere, notareu que l'escalfor del sol us relaxa i sentireu la suau brisa marina. Percebeu el color del cel, l'olor del mar i el rumor de les aus marines. Una sensació de calma envolta tot el vostre cos mentre us gronxeu al ritme del mar; us sentiu bé.

5.- Ja és hora de tornar. Comptareu fins a tres, i quan esteu llestos, obriu els ulls lentament. Un... dos... tres.

Expliqueu com us heu sentit.

