

SESSIÓ INTERIORITAT

| | | | |
|-------|-------------------|----------|-------------------|
| Àmbit | Dimensió Interior | Subàmbit | 10 Autoobservació |
| Etapa | Batxillerat | Cicle | 1er |

| | | | |
|-------|--------------------|--------|----|
| Títol | Mantenir l'atenció | 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.

2.- Exercici

- Fem 6 o 7 respiracions profundes i a la quarta deixarem caure les parpelles.
- Amb els ulls tancats repassem el nostre cos com si féssim un escaneig des dels peus fins al cap i fins i tot dins el nostre cor.
- Estarem atents a la pròpia respiració concentrant-nos en com entra i surt l'aire.
- Agafem aire i el traiem lentament comptant mentalment fins a 10.
- Quan arribem a 10 tornem a inspirar i el deixem anar novament comptant fins a 10.
- Si ens despistem i deixem de comptar, és a dir la nostra ment se'n va, hem de tornar a començar tantes vegades com sigui necessari.

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.