

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	
Etapa	ESO	Cicle	4t ESO

Títol	VISUALITZACIÓ	Durada	5 min
--------------	----------------------	---------------	--------------

Desenvolupament de l'activitat

Introducció:

Comuniquem a l'alumnat:

- Què farem a la sessió d'avui? Practicarem la respiració conscient.
- Quan temps hi dedicarem?
- Quin objectiu tenim?

Preparem l'escenari:

- Tancar llums
- Busquem una postura còmoda. Peus a terra. Ben asseguts i posem les mans on vulguem per estar bé.
- Fixem l'atenció en algun punt fix de l'aula

Exercici:

Amb veu suau i relaxada comencem a explicar la història:

Ens imaginem que estem a la tardor, que estem passejant per un bosc (podem especificar, una fageda, un bosc de castanyers...) ple de fulles seques al terra, la terra està humida per la pluja caiguda fa unes hores, veiem com van caient suaument les últimes fulles dels arbres, fins a arribar a terra, que va cruixint quan anem trepitjant. Sentim la frescor de la brisa suau a les nostres galtes...Podem olorar i respirar un aire fresc amb olor a terra mullada. Veiem els bolets en un tros d'escorça caiguda a terra, les moltes plenes de gotetes d'aigua, verdes i fresques... algun ocelllet amb els seus colors i fent petits moviments per anar buscant l'aliment, seguint caminant damunt la catifa de fulles seques, i arribem a un indret on hi ha un rierol, sentim el soroll de l'aigua, veiem com va corrent passant per damunt d'algunes pedres rodones, erosionades, amb alguna alga al damunt, i veiem com va passant ràpida l'aigua cristal·lina i fent alguns remolins, fins a baixar a una petita cascada.

Sortida:

- Esperem un parell de minuts que gaudeixin de les sensacions del bosc.
- Tornem a la classe i molt a poc a poc comencem a sentir els nostres peus i cames que es poden anar movent, i els braços i mans també es mouen molt molt

suaument, i el nostre cos, el cap, el coll que es pot moure a poc a poc...ial nostre ritme podem anar obrint els ulls.