

L'ONADA



Àmbit: Dimensió interior		Subàmbit: 30 - Visualització
Etapa: Infantil	Cicle:	Durada: curta 10'
Competències emocionals:		
Paraules clau: mar, tranquil·litat, onades		
TÍTOL: L'ONADA		

Desenvolupament de l'activitat

1. Asseguts amb la posició correcta, amb els ulls tancats o amb la mirada fixa en un punt.

2. Fem unes respiracions profundes i conscients. Ens fem conscients dels punts de contacte a terra o a la cadira. Ens arrelem a aquests punts i continuem respirant normalment i tranquil·lament.

Mentre inspireu ... i espireu ... imagineu que us trobeu dins d'una onada del mar que puja ... i 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 a endavant... cap enrere, notareu que l'escalfor del sol us relaxa i sentireu la sua brisa marina. Percebeu el color del cel, l'olor del mar i el rumor de les aus marines. Una sensació de calma envolta to el vostre cos mentre us bressoleu o gronxeu al ritme del mar; us sentiu nodrits i protegits.

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