

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	
Etapa	ESO	Cicle	4t ESO

Títol	ESCOLTA ACTIVA	Durada	5 min
--------------	-----------------------	---------------	--------------

Desenvolupament de l'activitat

Introducció:

Comuniquem a l'alumnat:

- Què farem a la sessió d'avui? Practicarem l'escolta activa
- 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
- Escoltem una música d'introducció a l'activitat.

Exercici:

- El guia de l'activitat explica o llegeix:

Poc temps després de morir el Rabí Mokshe, un altre rabí li va preguntar a un dels seus deixebles:

- A que donava més importància el teu mestre. El deixeble, després d'uns moments de reflexió, li va respondre: Al que estigués fent en en aquell precís moment

- En situació de meditació: esquena recte, peus al terra, ulls tancats.

Inspirem repetint mentalment: "estic inspirant"

d'aquesta manera anem prenent consciència del que estem fent aquí i ara...

... seguidament

Expirem repetint mentalment: "estic expirant"

Ho repetim algunes vegades durant un minut...

- Tot seguit després d'un minut s'insta als alumnes a sentir els sons de fora de l'aula
- Ara farem escolta activa del silenci que hi ha a dins de l'aula. El moderador pot acompanyar dient: *Poc a poc vaig imaginant que es fa el silenci. El silenci omple l'espai en el que estic. Sento aquest silenci i puc descansar molt i molt tranquil*

Sortida:

- Ens movem lentament. Deixem de fixar-nos en el silenci i una mica de música pot ajudar-nos.