

## SESSIÓ INTERIORITAT

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	50 Relaxació
Etapa	Batxillerat	Cicle	1er

Títol	La ploma viatgera	Durada	10'
-------	-------------------	--------	-----

### Desenvolupament de l'activitat

#### 1.- Introducció

- Apaguem el llum de la classe.
- 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. (ho fem 3 vegades)
- Deixem una petita estona de respiració tranquil·la i posem una música instrumental suau de fons.
- Segons com veiem als alumnes, els deixem que posin les mans creuades damunt la taula i que recolzin el cap a sobre amb els ulls tancats.

#### 2.- Exercici

- Podem començar a explicar la història amb una veu suau i molt a poc a poc:

“Notem els peus més pesats, les cames, cada cop més pesades, que descansen sobre la cadira, el cos que es relaxa i deixa caure el seu pes, les mans, els braços...cada cop pesen més i ens sentim més relaxats i tranquils, la mandíbula relaxada, s'afluixa, no tenim cap tipus de tensió, el coll fluix, el podem moure una mica, deixar que caigui cap el costat que volem...”

I estem tan relaxats que ens imaginem que som una ploma, petita i molt lleugera, molt suau, del color que vulguem, de la forma que més ens agradi...que podem sortir volant per la finestra... I trobar-nos amb els núvols, el cel blau, els núvols amb textura de cotó... veient tot el que hi ha abaix, i nosaltres des de dalt contemplar-ho tot, en silenci, sentint una brisa fresqueta i suau,...i podem anar viatjant a una platja, a un bosc, a un parc, a una muntanya amb neu, a una selva, a un lloc on contemplar una cascada, un riu...al lloc del món que vulguem... i sentim la temperatura d'on estem, les olors, els color de tot el paisatge, els detalls, el que podem escoltar, el que sentim... “

- Deixem un parell de minuts, o el que considerem oportú, per tal que s'imaginin el lloc que han escollit, i després tornem a parlar amb veu suau: "I tornem a aixecar el vol, suaument, al costat dels núvols, i del cel blau, i ens anem apropant a l'escola, fins que tornem a entrar per la finestra i estem al nostre lloc. Molt a poc a poc tornem a sentir els nostres peus i cames que

es poden anar movent, i els braços i mans que es van movent molt suaument, i el nostre cos, el cap, el coll que es pot moure a poc a poc...i al nostre ritme podem anar obrint els ulls.”

### **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.
- En acabar es pot preguntar on han estat, què han sentit, quins color i quines olors hi havia en aquell indret. Poden compartir voluntàriament el que vulguin del seu viatge.