

SESSIÓ INTERIORITAT

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	50 Relaxació
Etapa	Batxillerat	Cicle	1er

Títol	L'aigua relaxant	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.

2.- Exercici

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

Imagina't que a la part superior del teu cap hi ha una clau d'aigua, al moment d'obrir-la una aigua fresca i cristal·lina va començant a entrar per tot el teu cos, l'aigua és clara i transparent i et va netejant i relaxant des de la part superior del teu cap fins a la planta dels teus peus, deixa-la fluir lliurement, deixa que l'aigua s'emporti les teves preocupacions, els teus malestar, el dolor i la tensió que sents.

Deixa que aquesta aigua cristal·lina refresqui el teu rostre, el teu coll, deixa-la que flueixi també per l'interior dels teus braços, i que surti per les palmes de les teves mans, deixa-la que flueixi plenament.

Permet que l'aigua inundi el teu tronc, sent com recorre la teva esquena, el teu pit, el teu abdomen i les teves natges. Sent com l'aigua et va deixant relaxat i còmode. L'aigua a poc a poc arrossega el dolor i la tensió diluint-los.

Aquesta aigua transparent i clara està passant també per les teves cames, sent com et va refrescant i relaxant, baixant per les cuixes, els genolls, les cames, els turmells, els peus i els dits. Si tens alguna molèstia, tensió o dolor, sent com l'aigua se'ls emporta, els dilueix, al seu pas només deixa relaxació i benestar.

Ara tota l'aigua que hi ha al teu cos es va evaporant, evaporant i tu amb ella, permet-li que s'expandeixi creixent i pujant molt lentament fins a integrar-se en un núvol. Ara l'aigua i tu esteu flotant en l'espai, et sents completament lliure sense lligams, ni dolor, ni preocupacions... ets un núvol i et desplaces com el vent sense importar a on et dirigeixis.

Sent un núvol, pots observar sota de tu el mar en calma i decideixes integrar-te a ell i baixes, lentament, i en fer-ho notes la frescor de les ones, i el teu cos a poc a poc s'integra a l'aigua del mar, comences a sentir que ets infinit i etern, gaudeixes de la sensació de llibertat, sents la vida al mar i formes part d'ella.

Ara decideixes tornar al teu cos portant amb tu la sensació d'energia del mar, la llibertat del núvol i la claredat i frescor de l'aigua. Sents com aquesta sensació flueix pel teu cos, sense que res l'obstrueixi. Sents com aquesta energia et fa recuperar la salut, l'harmonia...

3.- Sortida

- **Per sortir del teu nivell de relaxació fem dues o tres respiracions profundes i notem com entren en nosaltres partícules de vida que aporten optimisme, alegria i pau.**
- **Poc a poc tornem al nostre seient i 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.**
- **Sentim com els mals i les preocupacions han marxat i les tasques quotidianes quedaran impregnades d'aquesta energia.**