

## SESSIÓ INTERIORITAT

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	30 Visualització
Etapa	Batxillerat	Cicle	1er

Títol	Parlem amb els dofins	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 relaxada i molt a poc a poc:

“Notem que cada cop estem més tranquils i relaxats i ens imaginem que ens traslladem a una platja d'aigües càlides i cristal·lines, que trepitgem una sorra blanca i suau, que sentim l'escalfor a la planta dels peus, que comencem a caminar per la platja i ens ve de gust mullar-nos una mica els peus.

Sentim l'aigua càlida que va i ve al ritme de les onades, i com es forma una escuma blanca quan arriba als nostres peus.

Ens ve de gust endinsar-nos una mica, i anem cap al fons, no pesem quasi bé res i ens podem moure per l'aigua com un peix.

Notem l'aigua càlida a tot el cos, i gaudim d'aquestes aigües cristal·lines, estem tranquils, i se'ns apropen uns dofins, podem tocar-los, notem la seva pell suau, ens agafem de les seves aletes i ens porten nedant suaument.

Ens deixem emportar i gaudim, ens parem una miqueta, i com estem tant a gust podem parlar amb els dofins i explicar allò que ens preocupa avui una mica, allò que ens inquieta, o que ens té una mica nerviosos, simplement ens escolten, i nosaltres podem compartir el que pensem.

**Els dofins ens diuen alguna cosa que ens tranquil·litza i ens sentim millor perquè hem compartit les nostres preocupacions.**

**Ens hem fet amics, ens porten cap a la platja i quan ja fem peu, s'acomiaden de nosaltres amb unes piruetes i nosaltres caminem a poc a poc cap a la sorra.**

**Fa sol i sentim la seva escalfor, tornem a notar la sorra suau a la planta dels peus, i caminem cap a una hamaca que hi ha al costat d'una palmera, allà ens estem estirats una estoneta, descansant, fins que estem secs.**

**Ens trobem molt a gust, molt tranquils, molt relaxats... I de mica en mica cadascú, quan pot, s'aixeca de l'hamaca i torna cap a la classe, i quan podem, cadascú al seu ritme, obrim els ulls."**

### **3.- Sortida**

- **Ens trobem molt a gust, molt tranquils i molt relaxats.**
- **Fem dues o tres respiracions profundes, ens aixequem de l'hamaca i tornem a seure a la nostra cadira a la classe.**
- **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.**
- **Podem acabar la dinàmica establint un torn, voluntàriament, de paraula per compartir com ens hem sentit, què hem experimentat, com ens trobem ara... fins i tot que hem explicat als dofins i que ens han dit ells, si algú ho necessita compartir.**