

SESSIÓ INTERIORITAT

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	30 Visualització
Etapa	Batxillerat	Cicle	1er

Títol	El far	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.
- Respirarem 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:

“Ens imaginem que estem navegant de nit en un vaixell petit. Esclata una tempesta i la pluja bat la coberta. L'embarcació trontolla i es mou violentament. Només t'envolta la foscor.

Notes el balanceig i les picades del vaixell, sents bramar el vent, perceps el fred de l'aire i la pluja a la cara. Veus la mar tempestuosa de nit. Els teus músculs estan fatigats i lluites amb el timó.

De sobte, en la distància, veus un llum enlluernador: és un far. El seu centelleig ferm i radiant t'orienta enmig de la nit. Reps aquesta guia amb alleujament. Ara saps cap a on navegar.

Concentra't en el far i fixa't en la llum que irradia en totes direccions per tal d'ajudar la gent que s'ha extraviat, per a guiar tots aquells que ho necessitin.

La tempesta s'enfurisma, el vent udola, la pluja cau i la nit és obscura. Però el far es manté ferm i brillant. Res no pot moure'l. I tu et sents segur i sa i estalvi.

Al cap d'una mica, fes que la contemplació es debiliti gradualment; queda't amb

aquesta sensació de força brillant.”

3.- Sortida

- **Fem dues o tres respiracions profundes.**
- **Tornem la consciència cap a la nostra respiració i la comptem deu vegades.**
- **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.**