

SESSIÓ INTERIORITAT

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	30 Visualització
Etapa	Batxillerat	Cicle	1er

Títol	L'amic interior	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:

“Imagineu que us trobeu un camí enmig d'un bosc espès. Hi ha arbres de molta vellesa al vostre voltant, i camineu pel camí fins el lloc des del qual prové un rumor d'aigua. Arribeu a un rierol, us apropau a ell, i veieu el vostre reflex a l'aigua.

(Pausa).

De seguida percebeu una altra presència al vostre costat, i us sentiu protegits.

Veieu que un altre reflex s'uneix al vostre. Aquesta altra presència pot ser la d'un vell savi, un animal o un ser imaginari que sentiu que és el vostre aliat, algú que coneixeu des de fa molt temps: algú en qui podeu confiar.

(Pausa)

El vostre aliat us indica que el seguiu per un petit pont que creua el rierol. Ho feu així i us trobeu escalant un turó petit que condueix a una cova. El vostre aliat entra a la cova, s'asseu i us indica mitjançant gestos que l'imateu.

Quan ho feu, el vostre amic comença a parlar-vos de vosaltres mateixos.

(Pausa d'un minut).

Si voleu fer-li alguna pregunta particular, feu-ho ara. Escolteu atentament la resposta.

(Pausa d'un minut)

El vostre amic diu que podeu tornar quan vulgueu; ell o ella sempre us estaran esperant per ajudar-vos amb el què necessiteu. Li doneu les gràcies, torneu pel camí, creueu el pont, i de nou veieu el vostre reflex a l'aigua. Concentreu-vos en la manera en que us sentiu mentre camineu pel camí i sortiu del bosc; ara preneu consciència de que esteu asseguts aquí.

3.- Sortida

- **Ja és hora de tornar.**
- **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.**