

## Sessió tipus 1      Consciència corporal. Auto-observació

<b>OBJECTIU:</b> Es treballa principalment la consciència psicocorporal.	
<b>MATERIALS:</b> Opcionalment música relaxant de fons i/o imatges	
<b>SESIÓN/CURSO:</b> 1ª sessió de 3, curs de desenvolupament de la atenció i la concentració en la ESO	<b>DURADA:</b> 10 minuts
<b>PARAULES CLAU:</b> autoobservació, consciència sensorial i corporal, atenció	
<b>INTRODUCCIÓ</b> 2'	Diem a l'alumnat que en els 10' següents els convidem a que dediquin una estona a simplement estar amb ells/es mateixos/es, i ser ells/es mateixos/es. Busquem uns minuts agradables, sense pressions externes. El professorat només guiarà l'experiència.
<b>PRÀCTICA</b> 5'	Triem un dels següents exercicis <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respiració abdominal</li> <li>2. Estiraments</li> <li>3. Auto-massatges</li> </ol>
<b>FINALITZACIÓ</b> 3'	Preguntem «com us sentiu ara mateix?» També si ha estat agradable, fàcil, difícil, etc
<b>RECURSOS</b>	En la pàgina <a href="http://relaxmed.eu/">http://relaxmed.eu/</a> → Relaxació → Programa de relaxació per Descans / Renovació / Desconnexió trobareu: <b>Estiraments:</b> <a href="#">Exercicis d'estiraments</a> <b>Auto-massatges:</b> <a href="#">Exercicis d'auto-massatge</a> <b>Respiració abdominal:</b> <a href="#">Exercicis respiratoris</a> , Exercici 4: Respiració abdominal
<b>OBSERVACIONS</b>	Tots els exercicis han de ser practicats amb tota la atenció a les sensacions corporals, a com sents el cos. Si només efectuem moviments de forma mecànica, sense atendre el que sentim, potser seran exercicis agradables, però no desenvoluparem l'atenció i la consciència corporal.

**Sessió tipus 1**

**Consciència corporal. Auto-observació**

**Sessió tipus 1**

**Consciència corporal. Auto-observació**