

Sessió tipus 2

Relaxació i benestar

OBJECTIU: Es treballa la habilitat d'estar relaxat i al mateix temps ben despert. atent.	
MATERIALS: Opcionalment música relaxant de fons i/o imatges	
SESIÓN/CURSO: 1ª sessió de 3, curs de desenvolupament de la atenció i la concentració en la ESO	DURADA: 10 minuts
PARAULES CLAU: relaxació vivencial, atenció	
INTRODUCCIÓ 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. Podem usar com a introducció la pàgina http://relaxmed.eu/index.php/2018/03/14/la-relaxacio-conscient-o-vivencial/
PRÀCTICA 5'	Triem un dels següents exercicis 1. Respiració passiva conscient 2. Veure imatges i/o escoltar música relaxant 3. Auto-massatges
FINALITZACIÓ 3'	Preguntem «com us sentiu ara mateix?» També si ha estat agradable, fàcil, difícil, etc
RECURSOS	En la pàgina http://relaxmed.eu/ → Relaxació → Programa de relaxació per Descans / Renovació / Desconnexió trobareu: Respiració pasiva conscient: Exercicis respiratoris , Exercicis 1,2 i 3 Imatges i música relaxants: Exercicis de consciència corporal , Exercicis 3 i 4 Escàner corporal: Relaxació atencional muscular , Tècnica 3
OBSERVACIONS	Tots els exercicis han de ser practicats amb tota la atenció enfocada al que s'està fent, a les sensacions, ha de ser una experiència. És d'aquesta forma que es desenvolupa, pas a pas, la habilitat d'enfocar la atenció de forma relaxada.

Sessió tipus 2

Relaxació i benestar