



OWL EMOCIONS

# Relaxa't i posa atenció

En un món accelerat i complex, ara més que mai, necessitem aprendre a relaxar-nos i concentrar-nos.

Amb "*Relaxa't i posa atenció*" crearem un espai de relaxació i d'atenció plena a través de diverses dinàmiques i exercicis orientats a la pràctica diària dins de l'aula.

**OWL EMOCIONS**

C/ Navarra, n13, 08320 El Masnou.

emocions@owlpsicologia.com · +34 644 84 88 74

www.owlpsicologa.com

# Relaxa't i posa atenció

1

## LA RESPIRACIÓ CONSCIENT:

La respiració conscient és una pràctica destinada a la calma i al repòs físic i mental. Amb la pràctica d'aquest exercici s'afavoreix l'atenció i la concentració.

- Petita explicació sobre el funcionament de la respiració conscient (anatomia i com es fa).
- Respiració controlada a través d'inflar i desinflar un globus. L'omplim, aguantem i deixem anar.
- Respiració de 4-7-8: 4 segons inhalant, 7 aguantant l'aire i 8 d'exhalar.

2

## MINDFULNESS INICIAL:

Exercici d'escaneig del cos ("Body Scan") en el que explorem la posició, tensió, comoditat, molèstia i temperatura de les diferents parts del nostre cos, repassant-les en ordre de dalt a baix. Comencem pel cap, seguim amb el tronc, després els braços i les mans, i finalment, baixem fins a les cames i els peus.

Això ens permet prendre consciència de nosaltres mateixos, aprenem a relaxar-nos i ens deixa en un estat òptim de concentració.

3

## ENTRENEM L'ATENCIÓ:

Podem entrenar la concentració a partir de saber on enfoquem l'atenció. És per això que farem dues dinàmiques per a poder desenvolupar-la. Aquests jocs permeten que amb pocs minuts es pugui entrenar l'atenció i la concentració abans d'iniciar qualsevol activitat.

- Observació de la sala i de tots els elements de color blau. Tanquem els ulls i hem de descriure els objectes de color vermell.
- Fem un cercle amb 5 alumnes asseguts i amb els ulls tancats al mig. Quan es dóna el senyal els altres nens/es, a poc a poc, han d'apropar-se silenciosament sense arribar a ser descoberts. Qualsevol soroll que els alumnes asseguts al mig detectin, faran un senyal cap a la direcció on creuen que prové aquest so i si el dit marca a un dels nens/es que intenta apropar-se, aquest quedarà eliminat.