

Títol:	L'ESCOMBRA DE LES PREOCUPACIONS (Relaxació)
Objectiu de la Sessió:	Identificar les emocions negatives (preocupacions, ràbia) i utilitzar el moviment per alliberar-les simbòlicament.
Material:	Paper i llapis de colors (opcional).

NETEJAR EL CAP (Execució)

Què farem? Els alumnes identifiquen una preocupació (o ràbia) i la "escombra" fora del cos amb gestos vigorosos, seguits d'una relaxació profunda.

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Preparació	Els alumnes s'asseuen o s'estiren. Opcionalment, poden dibuixar o escriure la seva preocupació en un tros de paper petit.
Fase 1 (Identificació)	Es demana als alumnes que pensin en una cosa que els faci sentir enfadats, tristos o preocupats.
Fase 2 (L'Escombrada)	El coordinador diu: "Ara ho netegem!" Els alumnes s'aixequen i fan moviments vigorosos amb els braços i les mans, com si escombressin la preocupació i la llancessin molt lluny (si s'ha dibuixat, l'esmicolaran).
Fase 3 (La Caiguda)	Després de 20 segons de "neteja" vigorosa, el coordinador diu: "Tot net!" Els alumnes es deixen caure a terra (amb seguretat) com un sac buit.
Fase 4 (Pausa de Calma)	Es manté un minut de silenci i immobilitat a terra, centrant-se en la respiració lenta i tranquil·la, i gaudint de la sensació de "neteja".

OBSERVACIONS

QUÈ CAL FER?	
Observació	És important que el moviment de "neteja" sigui una descàrrega energètica ràpida, seguida d'una relaxació total i conscient.