

Àmbit	Dimensió interior	Subàmbit	Sentits- Escoltar
Etapa	Batxillerat	Cicle	2n de batxillerat

Títol	Respiració	Durada	5'
--------------	-------------------	---------------	-----------

Desenvolupament de l'activitat

Cadascú ha de trobar una postura que li sigui còmode, preferiblement amb l'esquena recta. Sense arrepenjar-nos a la cadira, peus plans a terra.

Tanquem els ulls i procurem centrar-nos en el que ens disposem a fer.

Posem una mà damunt la panxa i una altra damunt del pit (mentrestant es posa música suau).

Inspirem lentament notant com ens entra l'aire pel nas i com el pulmons i l'abdomen se'ns inflen.

Expulsem tot l'aire dels nostres pulmons.

Repetim aquesta respiració conscient tres cicles (tres inspiracions i tres expiracions).

A poc a poc deixem que la respiració surti de manera natural i espontània. Recuperant el nostre ritme.

Obrim els ulls poc a poc i movem suaument els braços i les cames.

Cadascú al seu ritme ens disposem a començar la classe.

Començarem la classe amb música i la tancarem quan tothom ja estigui preparat.