

## SESSIÓ INTERIORITAT



<b>Àmbit</b>	<b>Dimensió interior</b>	<b>Subàmbit</b>	<b>Sentits- Escoltar</b>
<b>Etapa</b>	<b>Batxillerat</b>	<b>Cicle</b>	<b>2n de batxillerat</b>

<b>Títol</b>	<b>Respiració II</b>	<b>Durada</b>	<b>5</b>
--------------	----------------------	---------------	----------

<b>Desenvolupament de l'activitat</b>
<p><b>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.</b></p> <p><b>Tanquem els ulls i procurem centrar-nos en el que ens disposem a fer.</b></p> <p><b>Posem una mà damunt la panxa i una altra damunt del pit (mentrestant es posa música suau).</b></p> <p><b>Inspirem lentament notant com ens entra l'aire pel nas i com el pulmons i l'abdomen se'ns inflen.</b></p> <p><b>Expulsem tot l'aire dels nostres pulmons.</b></p> <p><b>Mentres fem les mateixes expiracions i inspiracions de la sessió 1, fixem-nos de manera conscient on arriba l'aire. Quina part entre abdomen i pit es mou més? Fixem-nos també quina és la temperatura de l'aire quan entra? I quan surt?</b></p> <p><b>A poc a poc deixem que la respiració surti de manera natural i espontània. Recuperant el nostre ritme.</b></p> <p><b>Obrim els ulls poc a poc i movem suaument els braços i les cames.</b></p> <p><b>Cadascú al seu ritme ens disposem a començar la classe.</b></p> <p><b>Començarem la classe amb música i la tancarem quan tothom ja estigui preparat.</b></p>