

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	20 Respiració conscient
Etapa	Batxillerat	Cicle	1er

Títol	Prenem consciència	Durada	5'
-------	--------------------	--------	----

## Desenvolupament de l'activitat

### 1.- Introducció

- Adoptem una postura còmoda: posem l'esquena recta, tanquem els ulls, les cames relaxades, els peus un al costat de l'altre, sentint el terra a sota, notem les mans sobre les cames, belluguem les espatlles per treure tensió, relaxem la llengua i el coll.
- Respirarem profundament: agafem l'aire pel nas omplint els nostres pulmons i el deixem anar lentament per la boca.

### 2.- Exercici

- Prenem consciència de la nostra respiració i restem en aquesta consciència.
- Intentem ser conscients de l'escalfor o de la fredor de l'aire ... de la fredor quan entra i de l'escalfor quan surt.
- Observem l'aire que entra en cada un dels narius.
- Siguem molt sensibles i estiguem atents al més lleuger contacte de l'aire amb el nas mentre l'agafem i el traiem.

### 3.- Sortida

- Fem dues o tres respiracions profundes.
- Poc a poc mobilitzem els dits de les mans i dels peus. Movem la llengua, sentim el cos, sentim la roba sobre la pell i percebem els sons de l'ambient.
- Estirem el cos i anirem obrint els ulls, badallarem i ens estirarem si ens ho demana el cos.
- Recordem el que un famós mestre d'orient deia als seus deixebles: *“La respiració conscient és la vostra millor amiga. Torneu a ella en els moments de dificultat i hi trobareu repòs i guiatge.”*