

M'INFLO I EM DESINFLO



Àmbit: Dimensió Interior

Subàmbit: Respiració profunda

Etapa: Primària

Cicle: Mitjà

Durada: 5'

Competències emocionals:

Paraules clau: postura, respiració

TITOL: SÓC UN GLOBUS...

Desenvolupament de l'activitat

Posem música relaxant de fons.

Ens anem estirant, a poc a poc, al terra, fent el mínim soroll possible, escoltant ja la música que sona de fons..... A poc a poc, anem tancant els ulls sentint com la música comença a entrar dins nostre..... Ens centrem amb la nostra respiració.....

Inspirem, és a dir, agafem l'aire.....i a poc a poc l'anem traient.....

Tenim els peus ben arrelats al terra.....Les espatlles relaxades..... El cap també relaxat....la llengua descansa damunt la boca.....El cos ja no ens pesa gens.....

Tornem a inspirar....sentim com l'aire entra a poc a poc pel nas....l el traïem suaument per la boca....

Ara, a poc a poc, ens posem les mans damunt la nostra panxa.....i cada vegada que agafem aire la panxa se m'infla, com si fos un globus, fins que ja no el puc inflar més, sense forçar, cadascú al seu ritme..... Aleshores, quan ja està inflat, deixo anar molt a poc a poc l'aire sento com la panxa se'm desinfla.....

Em concentro amb el moviment de la meva panxa i m'imagino el globus que s'infla i es desinfla amb la meva respiració pausada, suau, calmada.....

Repetim aquest procés unes quatre o cinc vegades fins que veiem que prenem consciència d'aquesta respiració a la panxa.

Ara, a poc a poc, anem traient les mans de la panxa, i les deixem caure al costat dels braços.....

Prenem consciència dels nostres peus....Movem els dits dels peus.....Comencem a moure els dits de les mans.....Fem un petit moviment de cames i braços si ho necessitem....I a mida que ens sentim preparats, comencem a obrir els ulls molt lentament fins que tornem a aquí i a ara.