

<b>Àmbit</b>	<b>Dimensió Interior</b>	<b>Subàmbit</b>	
<b>Etapa</b>	<b>ESO</b>	<b>Cicle</b>	<b>4t ESO</b>

<b>Títol</b>	<b>RESPIRACIÓ I VIDA ( Conscient 2)</b>	<b>Durada</b>	<b>8 min</b>
--------------	---	---------------	--------------

## Desenvolupament de l'activitat

### Introducció:

Comuniquem a l'alumnat:

- Què farem a la sessió d'avui? Practicarem la respiració conscient.
- Quan temps hi dedicarem?
- Quin objectiu tenim?

Preparem l'escenari:

- Tancar llums
- Busquem una postura còmoda. Peus a terra. Ben asseguts i posem les mans on vulguem per estar bé.
- Fixem l'atenció en algun punt fix de l'aula

### Exercici:

1. Tanquem els ulls
2. Posem una mà damunt la panxa i l'altra damunt del pit
3. Inspiro profundament pel nas comptant mentalment 1,2,3, procurant que l'aire entri fins la panxa
4. Espirem fins el darrer alè d'aire, comptant mentalment: 1,2,3,4,5,6
5. Imagino que l'aire que m'envolta es pot veure i és com una constel·lació de puntets minúsculs de color groc (o taronja)
6. Els puntets es van transformant en estrelles brillants, del color que he triat
7. Ara l'aire que respiro és com l'aigua del mar quan el sol s'hi emmiralla, el sol l'omple de reflexos de colors.
8. Ara l'aire que m'entra per les fosses nasals i que arriba als "meus" pulmons és d'aquest color, arriba a la boca de l'estómac on forma un petit sol daurat, que m'escalfa i em dóna energia

### Sortida:

1. Repeteixo tres vegades (tres inspiracions i tres espiracions més)
2. En acabar-les deixo que la respiració surti sola, espontània.
3. M'escolto el cos: comestic? Com em sento?
4. Moc suaument mans i cames, el cap cap a la dreta, l'esquerra, el centre.
5. Poc a poc obro els ulls.