

SESSIÓ INTERIORITAT

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

Títol	L'ona del mar. El vent del cel.	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.
- Respirem profundament: agafem l'aire pel nas omplint els nostres pulmons i el deixem anar lentament per la boca. (ho fem de 6 a 8 vegades)

2.- Exercici

- Visualitzem una imatge: per exemple les ones del mar a la platja o el vent, fresc i agradable dalt d'una muntanya.
- En inspirar, imaginem que les ones del mar ens toquen els peus i notem una sensació agradable... o bé, que l'aire fresc ens toca la cara dalt d'un cim.
- En treure l'aire, l'ona recula o bé el vent s'atura.
- Repetim l'acció d'inspirar i expirar sentint aquesta sensació de benestar unes quantes vegades.

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.