

SESSIÓ D'INTERIORITAT

TITOL DE L'ACTIVITAT

RESPIRAR CONSCIENTMENT

FOTO, IMATGE, SÍMBOL QUE FACI REFERÈNCIA A L'ACTIVITAT



<http://www.youtube.com/watch?v=eStCSUBJXAM&feature=autoplay&list=TLwFsaND7qSxw&playnext=3>

--

Àmbit: Dimensió Interior	Subàmbit: Respiració conscient
---------------------------------	---------------------------------------

Etaqa: Primària	Cicle: Superior	Durada: 5'
------------------------	------------------------	-------------------

Competències emocionals:
Paraules clau: consciència, respiració
TITOL: PER COMENÇAR...

Desenvolupament de l'activitat
<p>D'entrada sembla fàcil, oi?</p> <p>Com sempre, ben asseguts, esquena recta, peus al terra.</p> <p>Agafó l'aire.... trec l'aire.... agafó l'aire....</p> <p>Hem d'agafar i treure l'aire de "forma conscient", i per aconseguir-ho, tot i que no és difícil, en hem de fixar una mica més. Han de ser inspiracions profundes.</p> <p>Tancarem els ulls.</p> <p>Agafarem aire pel nas i comptarem (interiorment)fins a tres. Notem que l'aire entra pel nas.</p> <p>El retenim, uns moments... notem com l'aire és dins el nostre cos. Com infla els pulmons... Com s'eixamplen les costelles...</p> <p>Deixem escapar a poc a poc l'aire cap a fora, conscientment, notant com l'aire surt, pel nas.. comptant fins a tres: 1... 2... 3</p> <p>Inspirant: 1... 2... 3... notant com l'aire entra, el retenim i després com surt.</p> <p>Anem repetint el procés cinc vegades.</p> <p>Ja us avisarem quan hagi d'acabar.</p>

Després ho anirem fent de manera autònoma, per si mateixos notar com l'aire entra, es queda i surt.