

## SESSIÓ INTERIORITAT

<b>Àmbit</b>	<b>Dimensió Interior</b>	<b>Subàmbit</b>	<b>20 Respiració Conscient</b>
<b>Etapa</b>	<b>Batxillerat</b>	<b>Cicle</b>	<b>1er</b>

<b>Títol</b>	<b>Respirar - Comunicar</b>	<b>Durada</b>	<b>5'</b>
--------------	-----------------------------	---------------	-----------

<b>Desenvolupament de l'activitat</b>
---------------------------------------

**Abans de començar comentem als alumnes que la respiració és un dels mitjans vitals i de comunicació més importants de que disposem. A l'inspirar prenem d'allò que ens envolta i a l'expirar retornem fora el que hi ha dins nostre; d'aquesta manera establim una connexió entre nosaltres i l'entorn. Aquest intercanvi entre l'interior i l'exterior és indispensable per a la vida i quan s'altera es dona un desequilibri: donar i rebre, acció i descans, inspiració i expiració...**

### **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, el coll.**
- **Dediquem uns instants a pensar una cosa que ens agradi de la classe, del grup, d'alguna persona del grup (calma, bondat, esforç, amistat, voluntat, concentració...) i una cosa nostra que ens agradaria compartir amb els companys (optimisme, saviesa, senzillesa, pau, bondat, treball, bon humor, bromes...)**
- **Les compartim en silenci.**

### **2.- Exercici**

- **Som conscients de la nostra respiració: agafem l'aire pel nas omplint els nostres pulmons i el deixem anar lentament per la boca.**
- **A l'inspirar pensem en allò que ens agrada del nostre entorn (de la classe, grup, algun company) i a través de l'aire que ens penetra notem com tot el nostre cos es va omplint d'una energia positiva.**
- **Retenim l'aire uns moments.**
- **Expulsem l'aire, a poc a poc. Amb ell compartim alguna cosa nostra amb la gent que ens envolta.**

### **3.- Sortida**

- **Fem dues o tres respiracions profundes.**
- **Poc a poc mobilitzem els dits de les mans, dels peus. Movem la llengua, sentim el cos, sentim la roba sobre la pell, percebem els sons de l'ambient. Estirem el cos, anirem obrint els ulls, badallarem i ens estirarem si ens ho demana el cos.**