

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	20 Respiració
Etapa	ESO	Cicle	4t ESO

Títol	RESPIRACIÓ CONSCIENT 1	Durada	5 min
--------------	-------------------------------	---------------	--------------

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:

- Expulsem l'aire que tenim als pulmons fent una llarga espiració.
- Dirigim l'atenció a la respiració i ens fixem en quines són les parts del cos que movem en respirar: Es mou el tòrax? L'abdomen?
- Per comprovar-ho puc col·locar una mà damunt la panxa i l'altra damunt el pit i comprovar: Quina es mou? Es mouen les dues? Es mou una més que l'altra? Es mou més en inspirar? En espirar? Puc alentir el moviment? (puc alentir la respiració?)

Sortida:

- Deixem de fixar-nos en un punt. Ens movem lentament. Si ho necessitem fem algun moviment i deixem de fixar-nos conscientment en la respiració.