

Àmbit		Subàmbit	
Etapa		Cicle	

Títol	Practiquem la respiració profunda	Durada	10'-15'
-------	-----------------------------------	--------	---------

Desenvolupament de l'activitat

Objectiu: Prendre consciència de la pròpia respiració identificant les fases del cicle respiratori i de les zones anatòmiques que intervenen.
Aprendre a relaxar-se mitjançant exercicis respiratoris.
Usar les tècniques respiratòries a la vida quotidiana.

Conceptes Clau: **Respiració** (Es una funció orgànica encarregada de captar i aportar el oxigen necessari pel nostre cos i treure CO₂ al exterior. Es un recurs psicofísic molt efectiu per la relaxació i el control emocional. Nomé s de pensar que no podem viure sense respirar ens fa veure que depenem totalment d'ella. De fet el nostre cervell no resisteix més de 3 minuts sense oxigen... La respiració constitueix un medi vital i de comunicació invisible, ja que quan inspirem prenem amb avidesa allò que ens envolta i quan expirem retornem allò que hi ha en nosaltres al exterior). **Consciència psicocorporal** (Capacitat d'adonar-me'n de l'estat de la meva ment, del meu cos i de les meves emocions). **Diafragma** (Múscul que separa el tòrax del abdomen... Intervé a la respiració correcte i contràriament al que normalment pensem aquest múscul es contreu i aplanava quant inspirem i es relaxa augmentant de dimensions en la expiració). **Respiració profunda** (Es relaxant i neteja. S'inspira pel nas i s'expira per la boca. És basa en una exageració de la durada de cada fase respiratòria i la expiració acostuma a ser més lenta que la inspiració. Fisiològicament la fem per obtenir la millor oxigenació possible i per eliminar el màxim de CO₂ possible).

Intenció educativa del exercici: Aprendre a auto-observar-se. Prendre consciència de la corporalitat d'un mateix mentre faig una activitat escolar.

Exercici: Fem tots plegats silenci i aneu tranquil·lament seguint les meves indicacions...

Recolzeu la planta dels peus al terra a una distància entre ells semblant a la que hi ha entre les vostres espatlles (aquest és un detall molt important per percebre la energia del terra)...

Endarreriu, el “pompis”, tot el que pugueu i recolzeu l'esquena en el respalller de la cadira... Heu de notar l'esquena ben dreta però, sense cap mena de rigidesa...

Poseu les mans una a cada cama o bé recolzeu-les sobre la falda... Qui vulgui també pot posar-les sobre la taula si creu que així estarà més còmode però sobretot no tanqueu els punys amb força...

Deixeu, ara, que la llengua reposi sobre la mandíbula inferior... I mentalment centreu, la vostra atenció, en notar com teniu les dents i els llavis... Fixeu-vos si esteu fent amb ells algun tipus de força... Doncs, cal que d'una manera conscient ho deixeu de fer... No heu de notar cap mena de tensió en aquesta zona...

Així estan, tal com us heu quedat... comenceu a fer de 3 a 4 respiracions profundes: inspireu a poc a poc tot centrant la vostra atenció en com l'aire va omplint els vostres pulmons... Expireu... Centrant l'atenció, ara, en com es van desinflant els vostres pulmons... Inspireu... Expireu... Inspireu... Expireu... I a la vegada que deixeu anar l'aire en aquesta llarga expiració... deixeu caure lentament les vostres parpelles... Feu 2 o 3 respiracions profundes més... I sense obrir els ulls aneu recuperant a poc a poc el vostre ritme respiratori habitual...

Aneu concentrant la vostra atenció en fixar-vos quines zones del teu cos son les que es van bellugant a cada respiració... Observeu que la expiració és lleugerament més llarga que la inspiració...? Esbrineu per on us entra l'aire quan inspireu... I per on el deixeu escapar quan expireu... Penseu en que sentiu quan inspireu i l'aire us omple els pulmons... Alegria i plenitud potser...? I quan expireu...? Potser serenitat i confiança...

Ara, amb la practica que fareu prendreu consciència de com ha de ser una respiració profunda... Us anirà bé posar-vos una o les dos mans a la panxa doncs notareu molt millor tots els moviments... Primerament buidareu tot l'aire dels pulmons... Fins que ja no pugueu més... I a continuació fareu entrar lentament l'aire als pulmons... Serà una inspiració en la que s'aniran omplint per l'ordre correcte totes les cavitats que intervenen... Vinga proveu...

Buideu del tot els pulmons... I comenceu a omplir d'aire la zona de la panxa... després la zona lumbar on estan situats els ronyons, a continuació el tòrax i per últim, inclineu el cap endavant, fins que la barbata us toqui el pit i ompliu la zona claviclar... Aguanteu i expireu molt lentament... Extraient l'aire per la boca...

Buideu de nou els pulmons i repetiu el moviment 5 ó 6 vegades més... Pareu molta atenció amb el suport de les mans col·locades a la panxa a notar com de mica en mica es van inflant les quatre cavitats que intervenen en una respiració... Noteu com s'infla la zona

abdominal... Observeu ara la zona lumbar... Percebeu com s'aixeca ara la caixa toràctica... I... Baixant la barbata la noteu com encara entra una mica més d'aire a la zona claviclar... Aguanteu i lentament expireu fixant-vos en com tot el cos es relaxa...

I per acabar aneu recuperant el ritme habitual de respiracions... Comenceu a bellugar lentament els dits de les mans i els dels peus... Bellugueu la llengua dins la boca... Comenceu a notar la sensació de la vostra roba a la pell... Comenceu a percebre els sons del ambient, la temperatura i olor de la sala... Si algú necessita bellugar una mica els braços o les cames per recuperar la posició que ho faci molt lentament... Es tracta d'escoltar el que el cos necessita... Lo últim que heu de fer és obrir els ulls...

Avaluació. Reflexió i Expressió de la vivència. Comentaris:

Que lliurement opini qui vulgui el que vulgui... Podem demanar que algú vagi anotant els comentaris i confeccionar una mena de Dietari d'interioritat...

En cas de que ningú faci cap comentari podem ajudar-los fent alguna de les preguntes següents:

Que us ha semblat la experiència, activitat o exercici?

Ha estat difícil de seguir?

Ho heu anat entenent tot?

Com ha estat el teu viatge?

Podem continuar llavors explicant que Les persones tenim per dir-ho d'alguna manera tres dimensions: la corporal (el cos: parlem de sensacions), mental (el cap: parlem de pensaments) i emocional (el cor: parlem de sentiments)... I llavors preguntar-los:

Quines sensacions heu notat durant o en algun moment del exercici?

Quins pensaments us han vingut abans, durant o en algun moment de l'exercici? Que en penseu ara que heu acabat?

Que heu anat sentint?
