

PRIMERA ACTIVITAT

- 1- Posa't dret.
- 2- Cames una mica obertes, a l'amplada del maluc.
- 3- Relaxa espatlles, braços i mans.
- 4- Ulls tancats o oberts mirant a un punt que tinguem al davant (sense forçar el coll).
- 5- Imagina que tens un globus dins la panxa i que l'has d'inflar amb la respiració.
- 6- Inhalam pel nas, molt lentament, i l'aire va inflant el globus.
- 7- Exhalam per la boca i el globus es va desinflant.
- 8- Ens concentram en la respiració. Si ens ve una idea al cap, la deixam anar i ens tornam a concentrar en la respiració.
- 9- Repetirem aquest exercici cinc vegades.



Aquesta relaxació es pot fer a qualsevol lloc i en qualsevol moment amb els ulls oberts. Quan ja la tinguem interioritzada, podem fer una variació de la respiració per tal d'aconseguir una relaxació més profunda:

- inhalam
- mantenim l'aire tres segons
- exhalam
- mantenim 3 segons i així successivament.

Si pensar en el globus ens desconcentra, l'oblidam.

També la podem fer d'asseguts, cames a l'amplada del maluc, espatlles rectes sense forçar la postura i mans a damunt les cuixes. Ulls tancats o mirant a un punt concret. Aquesta respiració s'anomena **DEERGA SWASAM** (= respiració profunda).