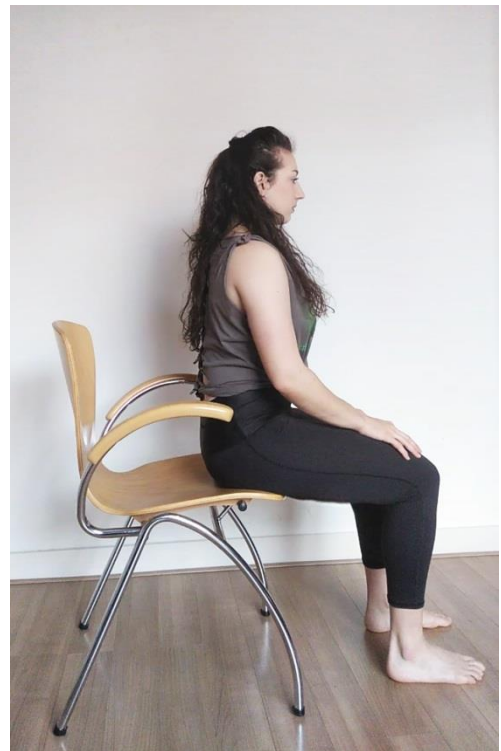


## SEGONA ACTIVITAT

Anem a provar una segona relaxació. Pel que fa a la postura, qualsevol de les dues que hem practicat anteriorment, sempre amb els peus ben ancorats al trespol, esquena recta per poder alenar bé però sense forçar la postura. Aquesta és la respiració:

- 1- Inhalam lentament pel forat dret del nas.
- 2- Exhalam lentament pel forat esquerra.
- 3- Inhalam lentament pel forat esquerra.
- 4- Exhalam pel forat dret.
- 5- No ens hem de tapar el nas, simplement ens imaginam que l'aire entra per un forat i surt per l'altre.
- 6- Si ens ve una idea al cap, la “*monea loca*” emprenyosa, la deixam anar i ens tornam a concentrar en la respiració.
- 7- Repetim 5 vegades.



Quan ja tenim la tècnica interioritzada, podem mantenir l'aire 3 segons per aconseguir una millor relaxació. Simplement comptam fins a 3 després d'inhalat i després d'exhalat. Aquesta respiració s'anomena **NADI SUDI** (= la respiració que purifica els nervis).

Si feu aquestes respiracions amb infants, convé que l'adult vagi donant les instruccions fins que coneguin la tècnica. Si teniu mal, podeu imaginar que envieu l'aire de la inhalació a la part del cos que vos fa mal i notareu que la sensació de dolor disminueix.