

## TERCERA ACTIVITAT

Ara que ja coneixem 4 respiracions, podem començar a fer meditacions més llargues. Triam una música que ens relaxi. (a YOUTUBE hi ha moltes músiques de meditació/relaxació, el perill és que pot sortir un anunci a tota castanya quan estàs relaxat i te'n dus un ensurt de mort. Les podeu descarregar o posar-vos una música que ja tengueu). Triam la respiració que ens resulti més fàcil/relaxant i la farem d'asseguts seguint les pautes anteriorment indicades i amb els ulls tancats. Si ens ve una idea al cap, la deixam passar i ens tornam concentrar en la inhalació i l'exhalació. Deixam la música fluir pel nostre cos. Pot ser que la música ens dugui molt enfora... Podeu començar amb peces curtetes, d'uns 3 minuts, i a mesura que aneu agafant pràctica les podeu anar allargant.

Ara no podem sortir de casa, però recordau que podem fer aquestes respiracions quan som a la muntanya, a fora vila, devora la mar... amb els ulls oberts, concentrats en la inhalació i l'exhalació i amb actitud contemplativa o concentrats en els renous que sentim (els ocells, les onades de la mar, etc.) gaudint de la pau que la natura ens proporciona.

