



## Petites relaxacions. Respiració

---

-Ui, ui, ui...

-Renoï, quin cap més espès que tinc! De segur que m'anirà bé fer unes respiracions. Us hi apunteu?

-Amb la planta dels peus ben posada al terra, l'esquena recta i les mans sobre les cames, poso tota l'atenció en la respiració. Agafo aire a poc a poc pel nas mentre vaig inflant la panxa. Espero un moment i el deixo sortir per la boca, a poc a poc.

-Torno a respirar "amb la panxa". Agafo aire pel nas i sento que entra net cap als pulmons. A poc a poc, el deixo sortir per la boca i em sento més lleugera.

-Ara, agafo aire, i quan el trec, em sento més tranquil·la i descansada.

-Faig una darrera respiració ben profunda per la panxa. Aguanto l'aire un moment i, mentre el trec per la boca, deixo caure les espatlles i afluixo tots els músculs del cos.

-Ufff! Ara em sento tranquil·la i amb el cap molt més clar.