

Sintonia-unea**1. Kezkategia**

Pentsamenduak astun samarrak izan daitezke. Gauza guztietan sartzen dira, etengabe.

Oso nekagarria da egun guztia pentsamenduen jarioa jasan behar izatea. **Pentsamenduak pentsamenduak besterik ez dira.** Baina ez gara horretaz **ohartzen**.

HELBURUA

- Nork bere pentsamenduei erreparatzea, pentsamenduak besterik ez direla ohartzea eta arreta pentsamenduak iristen ez diren leku batera eramatea.

GARAPENA

Erlaxatzeko, leku lasai bat behar da, inork molestatuko ez duen leku bat; saiatu behar da isilik egoten. Askotariko jarrerak erabil daitezke erlaxatzeko. Gelan eserita egitea proposatzen da, bizkarra tente, besoak izterren gainean jarrita eta begiak itxita, ahal bada.

Audioko jarraibideei jarraituz, hasieran ikasleek beren pentsamenduei erreparatuko diete. Gero, pentsamendu horiek sabelera eramango dituzte eta distantzia batetik behatuko diete.

Arreta arnasketan jarriko dute ondoren; horretan zentratuko dira eta lasaitasun sakona lortuko dute.

Erlaxazio-saioa amaitutakoan, arnasa sakon hartu, begiak ireki eta besoak eta hankak poliki mugituko dituzte, eta gorputza luzatu. Nola sentitu diren azaldu ondoren, prest egongo dira hurrengo jarduerari ekiteko.

DENBORA

5 minutu

BALIABIDEA

Audio hau izango da ardatza

[Tximeletarekin arnasten.mp3](#) Egilea: Marina Pintos