

# Relaxació, música i respiració

**Nivell de dificultat: 1**

**Edat recomanada: > 6 anys**

## Intenció educativa:

- Centrar l'atenció del grup, a través de la regulació física i psicològica.

**Resum:** Es convida a les i els participants a concentrar-se i relaxar-se a través de la música i la regulació de la respiració.

**Temps:** Aproximadament 10 minuts.

**Tipus:** Tranquil·la

**Grup:** Gran grup.

**Materials:** Música que incentivi a la calma i relaxació.

**Paraules clau:** estima, atenció, cooperació.

## Desenvolupament

- El grup s'acomoda en l'espai, ja sigui ubicat en seients o si es disposa de les condicions necessàries, es pot situar a les i els participants recolzats sobre el sòl o una catifa.
- Reproduïm una melodia suau que inciti a la calma i la relaxació.
- Utilitzant una veu suau i delicada es convida a cada participant a tancar els ulls, suavitzar el ritme de la seva respiració (inhalem en 4 temps i exhalem en 4 temps) i col·locar una de les seves mans sobre l'abdomen per reconèixer millor la seva respiració.
- Previ a finalitzar l'exercici, tenint cura mantenir un to de veu adequat, convidem als participants a poc a poc, obrir els ulls, començar a moure les mans, els peus, el seu cos i tornar a connectar-se amb el grup sencer.

## Valoració i conclusions

- Convidem el grup a expressar els seus sentiments i sensacions amb relació a la dinàmica: Ha estat fàcil relaxar-se? Quines sensacions físiques han predominat en l'exercici? ¿I quins pensaments ens han acompanyat? Què milloraries d'aquest exercici, què facilitaria arribar a un major nivell de relaxació?

## Altres indicacions

Durant el moment de relaxació i respiració, podem introduir elements imaginatius, convidar a visualitzar un escenari relaxant com una platja, sentir la sorra als peus, la calidesa del sol sobre els seus cossos ... Aquest exercici d'imaginació podem orientar-lo en funció de la música amb la qual ho acompanyem, el clima del que disposem, el grup en si mateix o qualsevol altre element que ens motivi a introduir imaginis, olors, situacions, etc.

Font: Neus Bartrolí, col·laboradora de l'ECP.