

Ens relaxem volant per la platja



Objectiu

Aprendre a relaxar-te

Temps

Una hora, aproximadament.

Material

Música relaxant i matalassos individuals. L' encens és opcional.

Metodologia

1. Comencem la relaxació creant un ambient relaxant: apaguem llums, millor que hi hagi una mica de foscor, preparem els matalassos individuals ben separats i encenem l'encens.
2. Es posen còmodes estirats al matalàs, fan un parell de respiracions profundes per començar a relaxar-se i després van respirant normalment , afluixant a poc a poc el seu cos amb cada exhalació , fins que es sentis completament relaxats.
3. Posem la música i els hi expliquem la història següent: "Volant a la platja"
 " Visualitza ara a la platja ... , una platja de sorres daurades ...
 Fa un dia esplèndid ... , el sol llueix al capdamunt i una suau brisa t'acaricia la pell
 La remor de les onades et proporciona una grata sensació de pau i benestar ..
 Una persona s'acosta , lentament ...
 És aquesta persona amb la qual tens un assumpte pendent ,
 Encara sents aquesta sensació al veure-la ...
 L'agafes de la mà i camineu junts , en silenci ...
 Molt bé així, caminant ...
 Els peus no toquen a terra ... , t'adones que esteu volant agafats de la mà
 Et deixes portar per la brisa ... , gaudint d'aquesta sensació ...
 Vas deixant anar la mà ... , volant al seu costat ...
 Observa la platja des de dalt
 Els núvols
 A poc a poc aquesta persona comença a allunyar-se... observa la seva cara , se sent feliç ...
 Segueixes volant ... , sentint-te lliure ... , sentint com la brisa t'acarona..
 Suaument comences a baixar ... ,
 Et poses sobre la sorra ...
 I t'allunyes caminant
 Fes un parell de respiracions profundes i poc a poc comença a moure els peus ... , les cames ... , les teves mans ... , els teus braços ... , ... i quan vulguis ja pots obrir els ulls" .
4. Els hi preguntem, com es senten? Ho poden verbalitzar o dibuixar.