

## Taller de relaxació



### Objectiu

Sentir el plaer de la relaxació

### Material

Matalassos

### Temps

Una hora, aproximadament.

### Metodologia

1. Asseguts posició ioga:

CAP:

- Tanquem els ulls i notem la respiració
- Movem el cap d'un costat a l'altra
- Movem el cap de dalt a baix
- Movem el cap fent rotació
- Movem el cap fent una volta sencera

BRAÇOS:

- Estirem els braços fent botifarra
- Estirem els colzes cap a dalt i intentem tocar l'esquena

CINTURA:

- Rotació sense aixecar el cul i canvi de sentit

CAMES:

- Estirem cames, allarguem mà esquerra - peu dret
- Estirem cames, allarguem mà dreta - peu esquerra

ESQUENA:

- Cames obertes, cós endavant allarguem mans
- Cames creuades estirant esquena un costat i l'altra

2. Estirats a terra tancar els ulls i braços al costat amb el palmell de la mà cap amunt

### CONCIÈNCIA DEL COS:

- Moure dits de les mans, un a un, primer una mà després l'altra
- Moure dits dels peus, primer un i després l'altra
- Fem exercicis de tensió i relaxació, tanquem punys amb força i obrim i relaxem, primer un i després l'altre
- El mateix amb els peus
- Pugem braç dret puny tancat amb força i baixem poc a poc i quan arribem a baix obrim i relaxem, el mateix amb l'esquerra i després els dos alhora
- Igual amb les cames i finalment les dues alhora
- Fem tensió a tot el cós i relaxem 5 cops

3. Deixem el cos mort, deixem que les preocupacions marxin, no pensem en res, només escoltem la música i la meua veu i deixeu vola la vostra imaginació.....

Ja no teniu consciència del cos, està relaxat...

Imagineu-vos a la platja, un dia de finals d'hivern, quan comença la primavera i fa aquell sol tant radiant que ens escalfa i ens fa sentir de meravella...

Estem caminat per la platja, descalços, primer s'enfonsa un peu i notem com la sorra ens fa un petit massatge...després s'enfonsa l'altra i notem el mateix.... anem caminat tot notant com cada cop que donem un pas endavant els nostres peus s'adapten a la sorra, anem passejant escoltant el soroll de la mar, veiem les onades com acaben i es fan petites a la vora de la mar, i continuem escoltant el soroll de la mar, de les gavines...anem d'un costat a l'altre de la platja....

Pugem a les roques i anem seguint el camí de les roques mal col·locades i notem en els peus la duresa de les roques, anem fent petits salts fins arribar a la punta i estem una estona sentint el soroll de la mar com xoca contra les roques, estem una bona estona escoltant el soroll de la mar, observant com les onades venen, xoquen i se'n van.

També observem uns pescadors mentre tenen la canya dins l'aigua sempre escoltant el soroll del mar i de com xoca contra les roques.

Lluny veiem un vaixell que poc a poc es va apropant fins que arriba a les roques, pugem i ens estirem en unes gandules, notem l'escalfor del sol per tot el nostre cos, per la cara, coll, panxa...sempre sentint de fons el soroll de la mar, de les gavines i de tant en tant el de les balenes, estem una bona estona sentint aquesta escalfor del sol que ens calenta, tenim una sensació molt agradable amb el soroll del mar de fons.

En el vaixell, a la coberta, al costat de les gandules, hi ha un jacuzzi, ens aixequem i anem cap al jacuzzi on les bombolles tenen molta força, entrem poc a poc, primer posem la punta dels dits del peu fins que l'enfonsem en les bombolles i després l'altre i anem notant com les bombolles ens recorren els peus fins els genolls i després pugem fins al malucs, l'aigua està calenta i les bombolles ens fan uns massatges per la panxa, el pit, els braços...ja tenim tot el cos dins del jacuzzi i anem notant com les bombolles ens relaxen tot el cos mentre tenim el cap de cara al sol tot notant la seva escalfor....seguim sentint de lluny la mar, les gavines i el crit d'alguna balena....

El vaixell arriba a una illa deserta.... i ara tu t'imagines lliurement el millor dia de la teua vida en aquesta illa deserta.....