

Ens relaxem fent d'astronauta



Objectius

- Prendre consciència de les tensions del nostre cos.
- Aprendre a relaxar-nos.

Material

- Música de Arabesque#1 de Isao Tomita, de l'àlbum "Snowflakes are dancing"
<https://youtu.be/igHOaMOzzUo>

Temps

Una hora, aproximadament.

Metodologia

1. Es fan grups de 6 persones, una s'estira i la resta es col·loquen al voltant. Mentre s'escolta aquesta música ens imaginem tots que la persona que està estirada és un astronauta, una titella i un li mourà una extremitat: una cama, l'altra, un braç, l'altre i el cap també. La persona del terra ha d'estar molt relaxada i s'ha de deixar portar.
2. S'anirà canviant de persona fins que tothom s'hagi relaxat.
3. Comentar entre tots les sensacions.