

La capsa de la relaxació



Objectiu

Diferenciar entre estar tens i estar relaxat i ser conscients de la importància de la respiració.

Temps

Una hora. Aproximadament.

Material

Una capsa amb plomes per acariciar, boletes de cotó, una capseta petita de música, una altra imitant el so del mar, aparell de massatge pel cap i un altre pel cos.

Metodologia

1. Presentació de la capsa de relaxació
Us presento una capsa que podeu posar al vostre racó de les emocions. Conté plomes per acariciar, boletes de cotó, una capseta petita de música, una altra imitant el so del mar, un aparell per fer massatges al cap i un altre pel cos,... Imaginació i creativitat.
2. Practiquem la relaxació de Jacobson, que és una tècnica per la qual es va relaxant tot el cos mantenint uns segons la tensió per després afluixar , comparant la diferència entre tensió - distensió .
 - Intentarem estar atents a les sensacions de tensió / distensió dels músculs .
 - Ara tensa amb força tota la musculatura del teu cos cada múscul quedarà tirant i tens.
 - Tensa amb força els músculs de :
 - les cames : tibar fermament ... relaxar de cop . Respirar .
 - les cuixes , tensar fermament ... relaxar de cop . Respirar .
 - les natges , tensar fermament ... relaxar de cop . Respirar .
 - la pelvis , tensar fermament ... relaxar de cop . Respirar .
 - l'abdomen , tensar fermament ... relaxar de cop . Respirar .
 - l'esquena , (requereix una mica més de temps) : tibar fermament ... relaxar de cop . Respirar
 - tòrax , tensar fermament ... relaxar de cop . Respirar .
 - el coll , tensar fermament ... relaxar de cop . Respirar .
 - la mandíbula , tensar fermament ... relaxar de cop . Respirar .

- el front , tensar fermament ... relaxar de cop . Respirar .
- les espatlles : tot bé tens ... relaxar de cop . Respirar .
- Deixa escapar la tensió i relaxa't completament . Sent el benestar immediat . Aquesta serà tota la tensió que farem . Ara passarem a un altre nivell de la relaxació , un nivell molt més profund.
- I per últim utilitzarem el que hi ha dins la capsa de relaxació