

## Ens relaxem fent d'astronauta



### Objectius

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

### Material

- Roba còmoda.
- Música *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 sis persones. Una s'estira i la resta es col·loca al voltant. Mentre s'escolta aquesta música ens imaginem tots que la persona que està estirada és un/a astronauta, un titella, i un/a li mourà una extremitat: una cama, l'altra un braç, l'altra el cap... 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. Comentem entre tots/es les sensacions.