

Relajación, música y respiración

Nivel de dificultad: 1

Edad recomendada: > 6

años

Intención educativa:

- Centrar la atención del grupo, a través de la regulación física y psicológica.

Resumen: Se invita a las y los participantes a concentrarse y relajarse a través de la música y la regulación de la respiración.

Tiempo: Aproximadamente 10 minutos.

Tipo: Tranquila

Grupo: Gran grupo.

Materiales: Música que incentive a la calma y relajación.

Desarrollo

- El grupo se acomoda en el espacio, ya sea ubicado en asientos o si se dispone de las condiciones necesarias, se puede ubicar a las y los participantes recostados sobre el suelo o una alfombra.
- Reproducimos una melodía suave que incite a la calma y la relajación.
- Utilizando una voz suave y delicada se invita a cada participante a cerrar sus ojos, suavizar el ritmo de su respiración (inhalamos en 4 tiempos y exhalamos en 4 tiempos) y colocar una de sus manos sobre el abdomen para reconocer mejor su respiración.
- Previo a finalizar el ejercicio, cuidando mantener un tono de voz adecuado, invitamos a los/las participantes a abrir lentamente sus ojos, empezar a mover sus manos, sus pies, su cuerpo y volver a conectarse con el grupo entero.

Valoración y conclusiones

- Invitamos al grupo a expresar sus sentimientos y sensaciones con relación a la dinámica: ¿Ha sido fácil relajarse? ¿Qué sensaciones físicas han predominado en el ejercicio? ¿Y qué pensamientos nos han acompañado? ¿Qué mejorarías de este ejercicio, qué facilitaría llegar a un mayor nivel de relajación?

Otras indicaciones

Durante el momento de relajación y respiración, podemos introducir elementos imaginativos, invitar a visualizar un escenario relajante como una playa, sentir la arena en los pies, la calidez del sol sobre sus cuerpos... Este ejercicio de imaginación podemos orientarlo en función de la música con la cual lo acompañemos, el clima del que dispongamos, el grupo en sí mismo o cualquier otro elemento que nos motive a introducir imágenes, olores, situaciones, etc.

Fuente: Adaptada de Neus Bartrolí, colaboradora de la ECP.