

Annex II

---

# Programa de Tècniques de Relaxació

Sessions d'Educació Infantil, P.5

---

Esther Pareto Valls

---

Llicència d'estudis retribuïda  
Curs 2006-2007

## COM RESPIREM?

<b>Cicle:</b> Ed. Infantil	<b>Nivell:</b> P5	<b>Durada:</b> 30 min.
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectius propis de la relaxació</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència emocional.</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència corporal i observar i experimentar la respiració abdominal.</li> <li>• Expressar amb el cos, movent-se lliurement, el que suggereix la música.</li> <li>• Desenvolupar la valoració de la pròpia individualitat i creativitat.</li> </ul>		<b>Materials:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Music Relax: Nature Sounds &amp; Music for the art of relaxation.</i> Pachelbel Canon adapt. Daniel Kobialka (3:17)</li> <li>• Tovallons de paper.</li> </ul>

### DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ I TÈCNiques DE RELAXACIÓ

#### Fase de preparació mental i adequació de l'espai.

Abans de començar la sessió cal preparar els alumnes i motivar-los. Cal tenir en compte, sempre que sigui possible, d'apagar els llums i córrer les cortines, per tal d'aconseguir una llum tènue que afavoreixi la relaxació.

Aquesta fase prèvia de mentalització i d'adequació de l'espai és important perquè es vagin calmant i asserenant, així estar amb més bona disposició i poder aprofitar més tota la sessió.

#### Fase de respiració i relaxació.

Asseguts al terra en rotllana.

##### 1. Com respirem? Joc d'imitar.

*Entro aire pel nas fent una inspiració lenta, inclino el cap endarrere una mica poc a poc. Expulso tot l'aire per la boca cap enfora lentament, baixant el cap suaument.*

*Fixeu-vos que quan entra l'aire ens refresca el nas i la gola. Quan el traiem notarem que està calent posant la mà davant de la boca. Escalfem l'aire en els nostres pulmons!*

## 2. Intensitat de la bufada.

*Entro aire pel nas fent una inspiració lenta inclinant el cap cap a endarrere. Després em poso al mocador davant de la boca i expulso poc a poc l'aire; comprovo com el mocador s'aixeca suaument i es manté així mentre trec l'aire.*

*Tornem a inspirar lentament, però aquesta vegada quan traiem l'aire bufarem fort. Aguantem el mocador amb la mà i comprovem com amb la intensitat de la bufada, es mou molt més, però se'ns acaba enseguida l'aire. Anem alternant una espiració suau i llarga amb una espiració forta i ràpida.*

Per passar a fer el següent exercici de respiració els direm que s'estirin al terra, mirant al sostre, escampats per l'aula o espai en què ens disposem a treballar. És convenient que hi hagi espai suficient per a què no es toquin els uns als altres.

Quan tots hagin trobat el seu lloc sense tocar-se uns als altres amb les cames una mica separades, aixequen els braços i se'ls ensenya com posar les mans una damunt de l'altre, només entrellaçant els polzes. **(Foto 1)** Aleshores baixen les mans i les col·loquen damunt del ventre de manera que els polzes quedin col·locats sobre el melic. En aquesta actitud de recolliment ja poden tancar els ulls.

## 3. Inflem un globus.

### Respiració abdominal. (Foto 2)

*Ens imaginem que dins de la panxa tenim un globus que volem inflar. Agafem aire pel nas lentament i intentem que s'infla el globus, quan ja no podem inflar-lo més traiem l'aire suaument per la boca i el globus es desinfla.*

*Podem notar com s'infla i es desinfla amb el moviment de les nostres mans que pugem i baixen cada cop que inspirem i espirem. Així fem unes quantes respiracions intentant que el globus cada cop sigui més gran.*

Per tal què prenguin consciència de la seva respiració abdominal, poden imaginar-se que la panxa és un globus que tenim dins i que l'inflen. Després, en l'espiració, s'imaginem el recorregut en sentit invers i lentament el globus es va desinflant..

Per acabar aquesta fase i enllaçar suaument amb la següent, se'ls suggerirà que obrin els ulls, i que lentament es vagin incorporant fins quedar asseguts al terra, al mateix lloc. Aleshores se'ls incitarà a badallar profundament i estirar-se, abans d'aixecar-se tranquil·lament sense fer sorolls i gaudint de la calma que es respira.

**Fase de relaxació dinàmica.****Joc: respirem amb la música.**

*Ara caminem per la classe molt lentament, tranquil·lament, sense fer cap soroll i escoltant la música. Vigilem en no tocar a cap amic ni amiga i sense topar amb cap moble de la classe. A cada passa que feu heu de notar el pes del vostre cos i la pressió del peu a terra. Fem un petit moviment de flexió amb els genolls, amunt i avall al ritme de la respiració.*

*Quan s'atura la música, ens quedem quiets, com estàtues però respirant tranquil·lament, tanquem uns moments els ulls i prenem consciència de les sensacions del nostre cos. Quan torneu a sentir la música torneu a caminar suaument deixant-vos portar per la música.*

Repetirem la seqüència unes quantes vegades. Vetllarem per tal que la postura corporal sigui la correcta amb l'esquena recta i vertical, però sense rigidesa i deixant-se portar per la música. Faran un petit moviment de flexió amb els genolls amunt i avall al ritme de la respiració.

**Fase de tancament.****Posició inicial: (Foto 3)**

Els peus una mica separats, en paral·lel.

Les cames estirades, però amb els genolls lleugerament flexionats.

El pes ben reposat sobre els peus, com ben arrelats a terra.

Els braços estirats al llarg del cos.

L'esquena recta.

Respiració abdominal.

**1. Agafem aire del cel. (Foto 4)****Exercici de Qi Gong: Recollim i drenem l'energia.**

*Col·locats en la posició inicial, inspirem mentre pugem els braços lentament pels costats amb les mans mirant cap al terra fins quedar amb braços en creu. Girem les mans que quedin mirant al cel, i seguim pujant els braços fins situar-se per sobre del cap i arrodonits com si agafessin una pilota. Lentament, mentre anem espirant, baixem els braços com si empenyèssim la pilota per davant nostre suaument cap al terra i ens quedem altra cop en la posició inicial.*

Com respirem?

## 2. Posició de tancament. (Foto 5)

*Acabem en la posició inicial però ara amb les mans, amb els polzes entrelaçats, posades damunt del ventre, com quan comencem la respiració abdominal, i amb els ulls tancats. Pensem en tot el que hem fet en aquesta sessió, en allò que ens ha agradat més i en com ens hem quedat tranquils i relaxats*

### **Avaluació:**

- Conversa sobre els sensacions que han experimentat.
- Autoinforme.
- Informe del grup.
- Registre d'Observació Inicial.

# COM RESPIREM?

**Foto 1** Posició de mans



**Foto 2** Respiració abdominal



**Foto 3** Posició inicial



**Foto 4** Agafem aire del cel



**Foto 5** Posició de tancament



## LA CASA DELS 5 SENTITS: L'OLFACTE

<b>Cicle:</b> Ed. Infantil	<b>Nivell:</b> P5	<b>Durada:</b> 30 min.
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectius propis de la relaxació</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència emocional.</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència corporal.</li> <li>• Prendre consciència dels sentits i relacionar-los amb els òrgans corresponents.</li> </ul>		<b>Materials:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boles de cotó fluix.</li> <li>• Essència floral.</li> <li>• Colònia.</li> </ul>

### DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ I TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

#### **Fase de preparació mental i adequació de l'espai.**

Recordem que abans de començar la sessió cal preparar els alumnes i motivar-los. Cal tenir en compte, sempre que sigui possible, d'apagar els llums i córrer les cortines, per tal d'aconseguir una il·luminació més tènue que afavoreixi la relaxació.

Asseguts al terra en rotllana, per tal de repassar i recordar els 5 sentits farem menció al conte de “La Caputxeta Vermella”. Explicarem la part del conte quan la Caputxeta Vermella arriba a casa de la seva àvia i es troba al llop ficat dins del llit amb la camisa de dormir i el barret de l'àvia...

- La Caputxeta Vermella li pregunta:
  - Àvia, per què tens aquests ulls tan grans?
  - Per veure't millor.
  - Àvia, per què tens aquest nas tan gran?
  - Per ensumar-te millor.
  - Àvia, per què tens aquestes orelles tan grans?
  - Per sentir-te millor.
  - Àvia per què tens aquestes mans tan grans?
  - Per acariciar-te millor.
  - Àvia, per què tens aquesta boca tan gran?
  - Per menjar-te millor!!!!

A partir d'aquest fragment del conte fem un repàs dels 5 sentits per recordar-los.

## **Fase de respiració, visualització i relaxació.**

*Ens estirem al terra. Quan tots haguem trobat el lloc sense tocar-nos els uns als altres amb les cames una mica separades, aixequen els braços i posem les mans una damunt de l'altre, només entrelaçant els polzes. Aleshores baixen les mans i les col·loquen damunt del ventre de manera que els polzes queden col·locats sobre el melic. En aquesta actitud de recolliment ja podem tancar els ulls.*

### **1. Respiració abdominal. (Foto 2)**

*Ara ens imaginem que dins de la panxa tenim un globus que volem inflar. Agafem aire pel nas lentament i intentem que s'infla el globus, quan ja no podem inflar-lo més traiem l'aire suament per la boca i el globus es desinfla. Fem cinc respiracions abdominals.*

### **2. Visualització**

*Seguim amb els ulls tancats. Inspirem i notem que quan entra l'aire, ens refresca el nas. Ens centrem també en el moviment que fa el nostre nas mentre entra i surt l'aire. Cada cop que inspirem ens renovem amb l'aire, ens envaeix una pau i tranquil·litat que ens fa sentir bé, molt bé...tan bé que somriem internament. Quan espirem deixem anar el neguit, els nervis o preocupacions que podem tenir... . Ens relaxem i anem respirant tranquil·lament..*

*Ara ens imaginem que fa un dia assolellat i anem caminant per un carrer molt ample i espaiós. Allà hi ha una casa molt bonica, que ens agrada molt i ens parem davant per contemplar-la millor. Dalt de la porta hi ha un rètol amb el seu nom "La casa dels 5 sentits". Ens disposem a entrar-hi per descobrir què hi ha.*

*Només entrar ens trobem en una estança molt agradable i allà ens està esperant el nostre guia, ell ens guiarà i ens ensenyarà les diferents habitacions de la casa i tots els seus raconets. Ara ens imaginem com és aquest guia, cadascú se l'imagina com més li agradi, pot ser un petit follet... pot ser el nostre animal preferit... pot ser el nostre peluix que tan ens estimem...o potser la persona que ens agrada que sempre estigui al nostre costat... Sigui qui sigui, o com sigui, ens fa sentir bé, ens dóna tranquil·litat i ens sentim segurs a prop seu.*

*Ens acompanya a la porta de la primera habitació hi trobem un pom, per poder-la obrir, en forma de nas,. Entrem i ens trobem a dins de l'habitació de l'olfacte.*

*Respirem, com nosaltres sabem, però enlloc d'aire fresc, ara el que ensumem no ens agrada gens; és una habitació amb moltes males olors, uf...quina pudor!!! El nostre guia ens explica que ens esperava per què junts ens poséssim a treballar per netejar-la i*

La casa dels 5 sentits: l'olfacte

*eliminar totes aquelles olors desagradables, freguem ben fort totes les parets, el terra i tots els racons de l'habitació fins que aconseguim treure les males olors.*

*Ara l'habitació està ben neta, obrim la finestra podem ensumar les bones olors que ens venen de fora. Inspirem intensament per ensumar l'olor de les flors, cada una amb els seus aromes, les roses, les margarides, les liles...*

*Ensumeu intensament l'olor que més us agrada, inspirant l'aire us entra aquesta olor dins vostre i s'escampa per tot el cos, i ens quedem tranquils i relaxats, gaudint d'aquesta sensació...*

*Mentre, anem passant un a un, i els donem amb un cotó impregnat amb l'essència.*

*Mentre ens acomiadem del nostre guia que ens ha presentat la primera habitació de La casa dels cinc sentits. Ens fem una abraçada i li donem les gràcies, li diem que hem estat molt contents de conèixer-lo, i que esperem que un altre dia també ens acompanyi en altres descobriments.*

*Ara per acabar podeu respirar intensament i ensumar l'olor d'aire fresc que notem a la sala.... Poc a poc anem obrint els ulls, i lentament ens incorporem i ens quedem asseguts al mateix lloc. Després ens aixequem tranquil·lament sense fer sorolls i gaudint de la calma que es respira”.*

### **Fase de relaxació dinàmica.**

Els posem una mica de colònia a les mans per fer els exercicis següents.

#### **Posició inicial (Foto 3)**

Els peus una mica separats, en paral·lel.

Les cames estirades, però amb els genolls lleugerament flexionats.

El pes ben reposat sobre els peus, com ben arrelats a terra.

Els braços estirats al llarg del cos.

L'esquena recta.

Respiració abdominal.

#### **1. Com respirem?**

*Entro aire pel nas fent una inspiració lenta, posant una mà davant del nas inclino una mica el cap cap a endarrere poc a poc. Expulso tot l'aire per la boca cap enfora lentament, baixant el cap suaument.*

*Fixeu-vos que quan entra l'aire pel nas ens envaeix l'olor de la colònia.*

## 2. Ensumem les mans. (Foto 6)

### *Exercici de Qi Gong: Escalfament Dr. Lam.*

*Col·locats en la posició inicial, lentament aixequem els braços per davant amb els palmells de les mans mirant-se, quan arriben a l'alçada del pit girem els palmells cap a la nostra cara, com si ens miréssim en un mirall, poc a poc apropem les mans fins que ens queden davant de la cara. Mentre fem aquest moviment inspirem i notem l'olor que desprenen les nostres mans. Espirem mentre girem els palmells que mirin cap enfora i anem estirant els braços poc a poc, sense tensar-lo del tot i els palmells es queden mirant enfront, baixem els braços de manera que tornem a quedar en la posició inicial.*

### **Fase de tancament.**

## 1. Inspirem les bones olors. (Foto 7)

### *Exercici de Qi Gong: Les mans aguanten el cel ( les vuit joies).*

*Col·locats en la posició inicial, posem les mans amb el palmell cap amunt i els dits encarats, però sense tocar-se, davant del ventre. Ens imaginem com si estiguéssim aguantant un objecte molt preuat que fa molt bona olor amb molta delicadesa. Mentre anem pujant lentament les mans, inspirem profundament com si volguéssim ensumar i impregnar-nos de la seva olor. Quan les mans ja les tenim a l'alçada del front , girem els palmells que mirin cap el cel, seguim pujant-les una mica més; quan ja no podem més comencem a baixar-les poc a poc pels costats dibuixant un gran cercle fins tornar a la posició anterior.*

### **Avaluació:**

- Breu conversa envers el que més els ha agradat de les sensacions viscudes

# LA CASA DELS 5 SENTITS: L'OLFACTE

**Foto 2** Respiració abdominal



**Foto 3** Posició inicial



**Foto 6** Ensumem les mans



**Foto 7** Inspirem les bones olors



## LA CASA DELS 5 SENTITS: TACTE

<b>Cicle:</b> Ed. Infantil	<b>Nivell:</b> P5	<b>Durada:</b> 30 min.
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectius propis de la relaxació</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència emocional.</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència corporal i observar i experimentar la respiració abdominal.</li> <li>• Desenvolupar l'autoestima a través del coneixement d'un mateix.</li> <li>• Aprendre a gaudir de l'estat de benestar que ens proporciona l'automassatge.</li> </ul>		<b>Materials:</b>

### DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ I TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

#### Fase de preparació mental i adequació de l'espai.

Per tal de recordar els 5 sentits farem un breu repàs al fragment del conte de “La Caputxeta Vermella, al qual ja hem fet menció en l’anterior sessió de “La casa dels 5 sentits.”

*Ens estirem al terra. Quan tots haguem trobat el lloc sense tocar-nos els uns als altres amb les cames una mica separades, aixequen els braços i posem les mans una damunt de l'altre, només entrelaçant els polzes. Aleshores baixen les mans i les col·loquen damunt del ventre de manera que els polzes queden col·locats sobre el melic. En aquesta actitud de recolliment ja podem tancar els ulls.*

#### Fase de respiració, visualització i relaxació.

##### 1. Respiració abdominal. (Foto 2)

*Ara ens imaginem que dins de la panxa tenim un globus que volem inflar. Agafem aire pel nas lentament i intentem que s'infla el globus, quan ja no podem inflar-lo més traiem l'aire suament per la boca i el globus es desinfla. Fem cinc respiracions abdominals.*

## 2. Visualització

*Seguim amb els ulls tancats. Seguim respirant tranquil·lament i ens relaxem. Recordem que fa un dia assolellat i que caminant per un carrer molt ample i espaiós, trobem “La casa del 5 sentits”, és molt bonica, ens agrada molt i ens disposem a entrar-hi un altre cop.*

*Només entrar ens trobem en una estança molt agradable i acollidora... i allà ens està esperant el nostre guia. Estem molt contents de tornar-lo a trobar i li fem una forta abraçada. . Recordeu com és aquest guia, com us el vareu imaginar, potser és un petit follet... pot ser el nostre animal preferit... pot ser el nostre peluix que tan ens estimem...o potser la persona que ens agrada que sempre estigui al nostre costat... Sigui qui sigui, o com sigui, ens fa sentir bé, ens dona tranquil·litat i ens sentim segurs a prop seu.*

*El nostre guia ens diu que avui ens ensenyarà una altra habitació. Recordeu que a la porta de la primera habitació hi varem trobar un pom en forma de nas perquè era l'habitació de l'olfacte.*

*Ara a la porta de la segona habitació hi trobem un pom en forma de mà. Entrem i ens trobem a dins de l'habitació del tacte. Quin espant! Quin desordre, està tota plena d'objectes grans, uns a sobre dels altre...uns trencats, altres escardats...tot és un trencadís amb les vores punxants, pel mig altres objectes fets miques. Sembla que tot rasca, només acostar la mà a qualsevol lloc sembla que ens punxa, que ens pot fer mal només tocar-lo.*

*Ens posem a treballar per endreçar i netejar l'habitació, llencem tots els objectes trencats, arreglem tot el que podem...i anem posant cada cosa al seu lloc, fins que l'habitació queda neta, polida i endreçada.*

*Respireu l'aire fresc, mireu com ha quedat, com així us agrada molt i us sentiu satisfets de la vostra feina. Ara per gaudir encara més, passeu la vostra mà per notar totes les textures que hi ha a l'habitació: noteu que fines són les parets, que suaus són les mantes, que lleuger i flonjo és l'edredó,... toquem tot el que trobem al nostre pas i comprovem la seva textura. Les nostres mans i els nostres dits són molt sensibles i van notant les sensacions que ens produeix el tacte dels diferents objectes.*

*Ara ens acomiadem del nostre guia, ens fem una abraçada i li donem les gràcies i que esperem que un altre dia també ens acompanyi en altres descobriments.*

*Comencem a passar les mans per sobre del nostre cos i notem les diferents textures, primer per sobre de les cames, la panxa, el pit, els braços, les mans.. ens les freguem bé, acariciant-les suaument i els dits també. Ara les posem damunt del melic i ens quedem tranquils, molt relaxats gaudim de les nostres agradables sensacions. Respirarem intensament i poc a poc anem obrint els ulls, i lentament ens incorporem i ens quedem asseguts al mateix lloc. Després ens aixequem tranquil·lament sense fer sorolls i gaudint de la calma que es respira”.*

### **Fase de relaxació a través dels massatge.**

#### **Posició inicial (Foto 3)**

Els peus una mica separats, en paral·lel.

Les cames estirades, però amb els genolls lleugerament flexionats.

El pes ben reposat sobre els peus, com ben arrelats a terra.

Els braços estirats al llarg del cos.

L'esquena recta.

Respiració abdominal.

#### **1. Automassatge facial.**

*Primer de tot freguem enèrgicament les mans, fins que notem que les tenim una mica calentes. Ens les acostem al nas i ensumem l'olor que fan. Tornem a fregar-les amb més força encara i comprovem si amb l'olor notem que estan més calentes.*

*Comencem a acariciar-nos la cara amb els palmells de les mans, de dalt a baix, començant per la part exterior i pujant per l'interior, com si ens l'estiguéssim rentant.*

*Ara passem els dits, alternant una mà i després l'altra, per sobre del front suaument, com si ens volguéssim treure la suor. Amb les puntes dels dits ens donem copets fluixets al voltant dels ulls, fent petits cercles. Després ens pentinem les celles i finalment posem els palmells de les mans, sense fer pressió, damunt dels ulls, uns instants, descansant la vista.*

*A continuació ens freguem les vores del nas, amunt i avall amb els dits, i així escalfem una mica el nas i l'aire que respirem. Amb els dits índex ens freguem també els llavis suaument, un dit en un sentit i l'altra en l'altra sentit. Ara amb les puntes dels dits ens donem uns copets fluixets a les genives, donant petits cercles tal i com havíem fet al voltant dels ulls.*

*No ens oblidem de les orelles, les pessiguem una mica, enseguida notarem que se'ns escalfen i seguim fregant-les amb els palmells de les mans. Finalment les deixem reposar, sense fer pressió, com si ens tapéssim les orelles i escoltem tranquil·lament el so que sentim...Ens quedem tranquils i relaxats.*

*Per acabar ens donem uns copets suaus al cap, amb les puntes dels dits, començant pel clatell fins arribar a la part frontal; després ens passem els dits en sentit invers, com si ens pentinéssim, per acabar fent una frega al clatell amb la mà.*

### **Fase de tancament.**

#### **1. Agafem aire del cel. (Foto 4)**

***Exercici de Qi Gong: Recollim i drenem l'energia.***

*Col·locats en la posició inicial, inspirem mentre pugem els braços lentament pels costats amb les mans mirant cap al terra fins quedar amb braços en creu. Girem les mans que quedin mirant al cel, i seguim pujant els braços fins situar-se per sobre del cap i arrodonits com si agafessin una pilota. Lentament, mentre anem espirant, baixem els braços com si empenyéssim la pilota per davant nostre suament cap al terra i ens quedem altra cop en la posició inicial. Tanquem els ulls uns moments i ens sentim tranquils i relaxats.*

#### **Avaluació:**

- Conversa sobre els sensacions que han experimentat a través de l'automassatge.

# LA CASA DELS 5 SENTITS: EL TACTE

**Foto 2** Respiració abdominal



**Foto 3** Posició inicial



**Foto 4** Agafem aire del cel



## LA PRINCESA QUE NO SABIA RIURE

<b>Cicle:</b> Ed. Infantil	<b>Nivell:</b> P5	<b>Durada:</b> 30 min.
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectius propis de la relaxació</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència emocional.</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència corporal i observar i experimentar la respiració abdominal.</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet regular les emocions.</li> <li>• Aprendre a compartir emocions i vivències i acceptar de bon grat la relació amb el company/a.</li> </ul>		<b>Materials:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Música:</b> “Enchantment” de Chris Spherais &amp; Paul Voudouris</li> <li>• <b>Conte:</b> “La princesa que no sabia riure” de Marlies Hörger</li> </ul>

### DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ I TÈCNiques DE RELAXACIÓ

#### Fase de preparació mental i adequació de l'espai.

En aquesta sessió invertirem l'ordre de la seqüència. Començarem per l'explicació del conte, que com podrem veure serveix de motivació per treballar l'autoregulació, en l'aspecte concret de controlar el riure. En aquesta primera fase els infants es quedaran una mica alegres i excitats pels exercicis a realitzar. És per això que plantejarem aquesta sessió acabant amb la respiració i relaxació i aconseguir un clima alegre i de benestar, però tranquil al mateix temps.

#### Expliquem el conte

*Hi havia una vegada, fa molts anys, en un país llunyà, un rei molt bo a qui tothom s'estimava molt. Vivia en un palau gran i molt bonic, ple de coses meravelloses. El palau estava envoltat d'un jardí esplèndid, amb moltes flors de tots colors que feien molt bona olor. Els arbres eren frondosos, plens de fulles, un espai molt agradable per passejar i jugar i passar-s'ho bé. Però malgrat tot aquest entorn idíl·lic, on qualsevol persona seria feliç, el rei no era feliç perquè la seva filla, la princesa no sabia riure. Ningú no sabia què li passava, però ella mai havia rigut. El rei havia fet venir a palau als millors metges d'aquell país, però tots havien coincidit que la princesa no estava*

*La princesa que no sabia riure*

*malalta, i no sabien perquè no podia riure. Els súbdits del rei, que també s'estimaven molt a la princesa estaven preocupats i intentaven esbrinar què li passava. Uns deien que segurament això li passava perquè la seva mare va morir quan ella va néixer, però altres argumentaven que no podia ser perquè era tan petita que ni tan sols la va arribar a conèixer; altres suposaven que alguna bruixa hauria fet algun encanteri, però normalment les bruixes quan fan algun encanteri expliquen que l'han fet per algun motiu i en aquest cas cap bruixa ni cap mag havia reconegut aquest fet.*

*El cas és que fos el què fos, la princesa malgrat ser tan bonica com era, i d'estar d'allò més sana, i que tothom que l'envoltava se l'estimava moltíssim, no hi havia manera de que ningú la fes riure. Sovint es presentava a palau alguna persona amb la intenció de fer-la riure... però no van aconseguir fer riure a la princesa.*

*Així es va anar fent gran i cada cop més bonica, per fora i per dins; era bondadosa, respectava a tothom, li agradava ajudar a qui tingués algun problema,... li agradava treballar i fer bé les coses. Sempre sabia com havia de comportar-se... però seguia sense saber riure. El seu pare tan amoïnada com sempre va decidir que la persona que aconseguís fer riure a la princesa es casaria amb ella.*

*Els missatgers del rei van anar per tot el país comunicant a la gent un Pregó Reial que deia: "Aquella persona que sigui capaç de fer riure a la princesa es casarà amb ella, es convertirà en príncep i heretarà tota la fortuna del reialme."*

*Així va ser com a palau van convertir una sala en un petit teatre, amb l'escenari per actuar i un tro per la princesa. Per allà van anar desfilant molts joves que pretenien fer riure a la princesa de diferents maneres: uns explicaven els millors acudits que s'havien sentit mai, altres feien mímica i ganyotes divertides que a tothom feien molta gràcia, altres feien unes grans cabrioles i jocs malabars, altres cantaven cançons molt boniques i dansaven alegrement, ... però cap d'ells va fer riure, ni tant sols somriure, a la princesa.*

*Un dia es va presentar a Palau un jove amb un nas molt especial, un nas amb forma de salsitxa. Quan li van preguntar què faria per fer riure a la princesa, ell va contestar que era un secret que només li diria a ella. Així que la princesa va seure al seu tro, el Nas de Salsitxa, que així va dir que li deien els seus amics, se li va acostar i a cau d'orella li va dir..... "jo sóc una persona seriosa, molt seriosa, que no sóc capaç de dir, sense riure ni somriure, barrufet toca't el nas, barrufet toca't el cap, barrufet toca't el cul, tururú".*

*La princesa que no sabia riure*

*La princesa en sentir aquella tonteria tant gran i en veure a Nas de Salsitxa doblegant-se de tan riure tirat al terra, se'l va mirar i va esclatar a riure, fent la rialla més gran que mai no s'havia sentit a Palau. La princesa va riure i riure durant molta estona, com si hagués de recuperar tot el que no havia rigut durant tants anys.*

*Així va ser com la princesa es va casar amb Nas de Salsitxa. Diuen que la festa del casori va durar set dies i set nits. Tothom va menjar molt, i beure, i ballar,... però sobre tot tothom va riure molt i molt. Tots estava contents i feliços però qui va ser més feliç va ser el rei en veure a la princesa i el príncep que sempre estaven rient i contents.*

**Fase de relaxació.**

**1. Fem riure al company/a.**

Posats per parelles, asseguts al terra l'un davant de l'altre. Per torns, es tracta de fer riure al company/a que tenim al davant, i aquest/a ha d'intentar controlar el riure el màxim de temps possible. Quan el qui pretenia controlar el riure ja no ho aconsegueix, aleshores canvien el rol. Es pot comprovar qui de la classe té més control en aquest sentit.

La norma que posarem serà que no es pot tocar a la parella, ens limitarem a fer ganyotes amb la cara.

Potser més endavant podríem incloure gesticulacions amb braços i mans.

**2. Aguantem la mirada sense riure.**

Posats per parelles, asseguts al terra l'un davant de l'altre, cadascú agafa la barbeta del company/a. Es tracta que a partir d'aquest moment simplement s'han de mirar l'un a l'altre sense somriure ni riure, mantenint una expressió tranquil·la i relaxada.

Les normes d'aquest exercici és que no poden fer sorolls, ni fer-se pessigolles amb la mà que subjectem la barbeta.

**Fase de respiració**

*Ens estirem al terra. Quan tots haguem trobat el lloc sense tocar-nos els uns als altres amb les cames una mica separades, aixequem els braços i posem les mans una damunt de l'altre, només entrelaçant els polzes. Aleshores baixem les mans i les col·loquem damunt del ventre de manera que els polzes quedin col·locats sobre el melic. En aquesta actitud de recolliment ja podem tancar els ulls.*

## 1. Respiració abdominal. (Foto 2)

*Ara ens imaginem que dins de la panxa tenim un globus que volem inflar. Agafem aire pel nas lentament i intentem que s'infla el globus, quan ja no podem inflar-lo més traiem l'aire suament per la boca i el globus es desinfla. Fem cinc respiracions abdominals.*

### Fase de tancament.

#### Posició inicial: (Foto 3)

Els peus una mica separats, en paral·lel.

Les cames estirades, però amb els genolls lleugerament flexionats.

El pes ben reposat sobre els peus, com ben arrelats a terra.

Els braços estirats al llarg del cos.

L'esquena recta.

Respiració abdominal

## 1. Inspirem les bones olors. (Foto 7)

### *Exercici de Qi Gong: Les mans aguanten el cel ( les vuit joies).*

*Col·locats en la posició inicial, posem les mans amb el palmell cap amunt i els dits encarats, però sense tocar-se, davant del ventre. Ens imaginem com si estiguéssim aguantant un objecte molt preuat que fa molt bona olor amb molta delicadesa. Mentre anem pujant lentament les mans, inspirem profundament com si volguéssim ensumar i impregnar-nos de la seva olor. Quan les mans ja les tenim a l'alçada del front, girem els palmells que mirin cap el cel, seguim pujant-les una mica més; quan ja no podem més comencem a baixar-les poc a poc pels costats dibuixant un gran cercle fins tornar a la posició anterior. Tanquem els ulls uns moments i ens sentim tranquils i relaxats.*

## 2. Quant temps controlem el riure?

Comprovació de com després de la relaxació són més capaços de mantenir-se tranquils i aguantar el riure, i per tant d'autocontrolar-se.

*Asseguts al terra, tanquem els ulls. Ara que estem tranquils i relaxats posem un somriure seré i ens estem així uns moments. Adoneu-vos que teniu més autocontrol. Això ens passa en qualsevol situació quan estem relaxats. És un dels grans beneficis que ara mateix heu pogut comprovar.*

**Avaluació:**

- Conversa envers la dificultat que suposa controlar el riure, valoració de la pròpia autorregulació en aquest sentit.
- Valoració del benefici de la relaxació envers l'autorregulació.
- Autoinforme.
- Informe del grup.

# LA PRINCESA QUE NO SABIA RIURE

**Foto 2** Respiració abdominal



**Foto 3** Posició inicial



**Foto 7** Inspirem les bones olors



## LES FULLES DANSEN: L'OÏDA

<b>Cicle:</b> Ed. Infantil	<b>Nivell:</b> P5	<b>Durada:</b> 30 min.
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectius propis de la relaxació</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència emocional.</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència corporal i observar i experimentar la respiració abdominal.</li> <li>• Expressar amb el cos, movent-se lliurement, el que suggereix la música.</li> <li>• Desenvolupar la valoració de la pròpia identitat i la creativitat.</li> </ul>		<b>Materials:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Música: The best of Enya “Paint the sky with Stars.”</b> (pistes 7 4:40 , 8 3:40, 11 2:24, 13 3:53)</li> </ul>

### DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ I TÈCNiques DE RELAXACIÓ

#### **Fase de preparació mental i adequació de l'espai.**

Recordem que abans de començar la sessió cal preparar els alumnes i motivar-los. Cal tenir en compte, sempre que sigui possible, que la il·luminació ha de ser tènue.

Fem referència breument al fragment del conte de la Caputxeta Vermella, per tal que s'adonin dels sentits que encara ens falta treballar. Aquest cop, entre tots anirem explicant la història del què passarà a “La casa dels cinc sentits”: primer trobarem el nostre guia que ens acompanyarà a l'habitació de l'oïda. Després de netejar l'habitació podrem sentir tots els sons agradables, els que més ens agraden..... Quins són?

*Ens estirem al terra. Quan tots haguem trobat el lloc sense tocar-nos els uns als altres amb les cames una mica separades, aixequem els braços i posem les mans una damunt de l'altre, només entrellaçant els polzes. Aleshores baixem les mans i les col·loquem damunt del ventre de manera que els polzes quedin col·locats sobre el melic. En aquesta actitud de recolliment ja podem tancar els ulls.*

## **Fase de respiració i relaxació.**

### **Posar música.**

Aquest cop, com que ja hem parlat del que seria la visualització, faran la respiració gaudint del sentit de l'oïda deixant-se portar mentalment per la música.

#### **1. Respiració abdominal. (Foto 2)**

*Ara ens imaginem que dins de la panxa tenim un globus que volem inflar. Agafem aire pel nas lentament i intentem que s'infla el globus, quan ja no podem inflar-lo més traiem l'aire suament per la boca i el globus es desinfla. Fem cinc respiracions abdominals.*

*Ens aixequem lentament, tan lentament com puguem, prenent consciència dels moviments que fem, fins quedar asseguts. Posteriorment, i també amb lentitud, ens posem drets, adoptant la posició d'inici amb els polzes entrelaçats tapant el melic. En aquesta postura, realitzem tres respiracions abdominals.*

## **Fase de relaxació dinàmica.**

Cadascun dels exercicis que s'expliquen a continuació són exercicis de Qi Gong als quals hem canviat el nom per fer referència a les fulles dels arbres, títol d'aquesta sessió.

### **Posem la música.**

#### **Posició inicial (Foto 3)**

Els peus lleugerament separats.

Les cames estirades, però no rígides.

L'esquena recta.

El pes ben reposat sobre els peus, com ben arrelats a terra.

Els braços estirats al llarg del cos.

Respiració abdominal.

#### **1. El tronc es mou amb la brisa. (Foto 8)**

##### ***Exercici de Qi Gong: doblegar-se a un costat i l'altre.***

*Col·locats en la posició inicial, agafem aire pel nas. Espirem l'aire per la boca mentre ens inclinem cap a un costat del cos fent relliscar la mà al llarg de la cuixa, però sense fer força, de forma relaxada. Mentre tornem a la posició inicial, amb l'esquena recta, tornem a inspirar aire pel nas, i l'espirem aquesta vegada deixant-nos caure cap a l'altre costat. Notarem que cada vegada el cos s'inclina més i la mà arriba més avall.*

## 2. Els arbres miren el cel. (Foto 9)

### **Exercici Qi Gong: Connectem la Terra amb el Cel ( Les vuit joies)**

*Col·locats en la posició inicial, inspirem pel nas. Mentre inclinem el cos cap a endavant deixant caure els braços morts, fins tocar terra (si és possible), deixem anar l'aire per la boca. Lentament, agafant novament aire pel nas, ens anem incorporant sentint com l'esquena es va posant mica en mica altra vegada en vertical. Aleshores amb les mans a la cintura, inclinem el tronc cap en darrera mirant cap al cel. Deixem anar l'aire per la boca a mesura que tornem a la posició inicial.*

## 3, Les fulles volen. (Foto 12)

### **Exercici de Qi Gong: Els braços s'ondulen com a núvols.**

*Col·locats en la posició inicial, pugem l'avantbraç esquerra plegant-lo pel colze, fent un cercle que comenci davant del cos, puja fins l'alçada de la cara i baixi pel lateral, al mateix temps que girem una mica els malucs, el tronc i el cap, seguint el moviment amb la vista. Quan un braç esquerra està acabant aquest moviment, comença el dret en el sentit contrari a fer el cercle, de forma que els moviments s'enllacin. La respiració es farà inspirant quan s'inicia el moviment pujant el braç i espirant quan el braç comença a baixar.*

### **Fase de tancament.**

Després dels 3 exercicis anteriors, havent connectat amb el moviment suau, relaxat, ampli, circular,... es farà el següent exercici que és de moviment lliure.

### **1. Dansa lliure**

*Amb els peus arrelats a terra, sense desplaçar-se, podeu moure-us lliurement (braços, cap, genolls, malucs, esquena,...) seguint la música. Aquest exercici permet explorar els moviments que som capaços de fer, sentir com el cos es deixa anar, gaudir de les sensacions que ens provoca el propi moviment acompanyant la música.*

*Un cop hem fet aquest exercici arrelats a terra uns minuts, podem començar a desplaçar-nos lentament, vigilant en no tocar als altres. Continuem movent-nos fluidament, sentint la música i buscant la pròpia expressió del cos de manera lliure i espontània.*

*Al cap d'uns minuts de realitzar aquesta dansa, parem, ens quedem quiets durant uns instants amb els ulls tancats i interioritzem tot el que hem realitzat i les sensacions viscudes.*

**Avaluació:**

- Conversa envers les sensacions que han experimentat.

# LES FULLES DANSEN:

## L'OÏDA

**Foto 2** Respiració abdominal



**Foto 3** Posició inicial



**Foto 8** El tronc es mou amb la brisa



**Foto 9** Els arbres miren el cel



## L'ARC DE SANT MARTÍ: LA VISTA

<b>Cicle:</b> Ed. Infantil	<b>Nivell:</b> P5	<b>Durada:</b> 30 min.
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectius propis de la relaxació</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència emocional.</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència corporal i observar i experimentar la respiració abdominal.</li> <li>• Prendre consciència dels sentits i relacionar-los amb els òrgans corresponents.</li> <li>• Reconèixer el nivell de satisfacció per l'obra creada.</li> </ul>		<b>Materials:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paper de dibuix A3</li> <li>• Plastidecors, retoladors</li> </ul>

### DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ I TÈCNiques DE RELAXACIÓ

#### **Fase de preparació mental i adequació de l'espai.**

Per tal de recordar els 5 sentits farem un breu repàs al fragment del conte de “La Caputxeta Vermella, al qual ja hem fet menció en les altres sessions de “La casa dels 5 sentits.”

*Ens estirem al terra. Quan tots haguem trobat el lloc sense tocar-nos els uns als altres amb les cames una mica separades, aixequen els braços i posem les mans una damunt de l'altre, només entrelaçant els polzes. Aleshores baixen les mans i les col·loquen damunt del ventre de manera que els polzes queden col·locats sobre el melic. En aquesta actitud de recolliment ja podem tancar els ulls.*

#### **Fase de respiració, visualització i relaxació.**

##### **1. Respiració abdominal. (Foto 2)**

*Ara ens imaginem que dins de la panxa tenim un globus que volem inflar. Agafem aire pel nas lentament i intentem que s'infla el globus, quan ja no podem inflar-lo més traiem l'aire suament per la boca i el globus es desinfla. Fem cinc respiracions abdominals.*

## 2. Visualització

*Seguim amb els ulls tancats. Respirem i notem que cada cop que inspirem ens renovem amb l'aire, ens envaeix una pau i tranquil·litat que ens fa sentir bé, molt bé...tan bé que somriem internament. Quan espirem deixem anar el neguit, els nervis o preocupacions que podem tenir... . Ens relaxem i anem respirant tranquil·lament..*

*Recordem que fa un dia assolellat i que caminant per un carrer molt ample i espaiós, trobem "La casa del 5 sentits", és molt bonica, ens agrada molt i ens disposem a entrar-hi un altre cop.*

*A la primera porta hi havíem trobat un pom en forma de nas, era l'habitació de l'olfacte, quan la varem endreçar varem poder ensumar les bones olors.*

*A la segona porta varem trobar un pom amb forma de mà, era l'habitació del tacte, quan la varem endreçar varem gaudir de l'automassatge.*

*A la tercera porta varem trobar un pom amb forma d'orella i varem fer una dansa tranquil·la i relaxant mentre escoltàvem música.*

*Ara, a la porta de la quarta habitació hi trobem un pom en forma d'ull. Entrem i ens trobem a dins de l'habitació de la vista. Quin espant! L'habitació està plena d'escombraries per tot arreu, tota la que heu acumulat durant aquests any passats. Tot està barrejat, les deixalles no us deixen veure-hi amb claredat, fins i tot els colors estan barrejats i no els podem distingir un de l'altre.*

*Ens posem a treballar per netejar l'habitació, llencem la porqueria i agafem tots els productes que ens facin falta per deixar-la ben neta. Després de molt fregar, l'habitació de la vista s'il·lumina, queda plena de llum i aleshores podem veure tots els colors clarament; sembla com si hi hagués un arc de Sant Martí.*

*Fixeu-vos bé en tots aquells colors... i trieu el que més us agrada.*

*Us imagineu que davant dels ulls teniu una pantalla, la pantalla mental està plena d'un sol color, el color que vosaltres heu escollit; cadascú està atent al seu color preferit i el veieu molt intens, no veieu cap altre color. Ara respireu l'aire fresc, cada cop que inspireu deixeu que aquest color entri dins vostre i s'escampi pel vostre cos, i us quedeu tranquils i relaxats, gaudint d'aquesta sensació...*

### **Fase de relaxació dinàmica.**

En aquesta sessió anul·lem aquesta fase i només fem un exercici de Qi Gong, l'exercici que correspondria al tancament d'una sessió habitual.

## 1. Inspirem les bones olors. (Foto 7)

### *Exercici de Qi Gong: Les mans aguanten el cel ( les vuit joies).*

*Col·locats en la posició inicial, posem les mans amb el palmell cap amunt i els dits encarats, però sense tocar-se, davant del ventre. Ens imaginem com si estiguéssim aguantant un objecte molt preuat que fa molt bona olor amb molta delicadesa. Mentre anem pujant lentament les mans, inspirem profundament com si volguéssim ensumar i impregnar-nos de la seva olor. Quan les mans ja les tenim a l'alçada del front, girem els palmells que mirin cap el cel, seguim pujant-les una mica més; quan ja no podem més comencem a baixar-les poc a poc pels costats dibuixant un gran cercle fins tornar a la posició anterior.*

El fet de canviar l'ordre habitual és perquè prioritzem, que un cop treballats els sentits de l'olfacte, el tacte i la vista, els infants escollin quin és el seu canal de percepció prioritari a través de la realització del dibuix.

### **Fase de tancament.**

Després dels exercicis anteriors, recordem les habitacions que ja hem recorregut de la casa dels cinc sentits: vista, l'oïda, tacte i olfacte.

#### **1. Dibuix de l'habitació que més ens agrada.**

Cadascú fa un dibuix de l'habitació que més li ha agradat.

#### **Avaluació:**

- Valoració del dibuix i recollida del canal prioritari de cadascú (entre els quatre treballats)

# L'ARC DE SANT MARTÍ: LA VISTA

Foto 2 Respiració abdominal



Foto 7 Inspirem les bones olors



## JUGUEM AMB PILOTES. AUTOMASSATGE

<b>Cicle:</b> Ed. Infantil	<b>Nivell:</b> P5	<b>Durada:</b> 30 min.
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectius propis de la relaxació</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència emocional.</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència corporal i observar i experimentar la respiració abdominal.</li> <li>• Aprendre a compartir emocions i vivències i acceptar de bon grat la relació amb el company/a.</li> <li>• Reconèixer les reaccions que ens provoquen les emocions dels altres.</li> <li>• Aprendre a gaudir de l'estat de benestar que ens proporciona el massatge</li> </ul>		<b>Materials:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilotes de massatge.</li> </ul>

### DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ I TÈCNiques DE RELAXACIÓ

#### **Fase de preparació mental i adequació de l'espai.**

Recordem que abans de començar la sessió cal preparar els alumnes i motivar-los. Cal tenir en compte, sempre que sigui possible, d'apagar els llums i córrer les cortines, per tal d'aconseguir una il·luminació tènue que afavoreixi la relaxació.

*Ens estirem al terra. Quan tots haguem trobat el lloc sense tocar-nos els uns als altres amb les cames una mica separades, aixequem els braços i posem les mans una damunt de l'altre, només entrellaçant els polzes. Aleshores baixem les mans i les col·loquem damunt del ventre de manera que els polzes queden col·locats sobre el melic. En aquesta actitud de recolliment ja podem tancar els ulls.*

## **Fase de respiració i relaxació.**

### **1. Respiració abdominal. (Foto 2)**

*Ara ens imaginem que dins de la panxa tenim un globus que volem inflar. Agafem aire pel nas lentament i intentem que s'infla el globus, quan ja no podem inflar-lo més traiem l'aire suament per la boca i el globus es desinfla. Fem cinc respiracions abdominals.*

*Ara per acabar podeu respirar intensament. Poc a poc anem obrint els ulls, i lentament ens incorporem i ens quedem asseguts al mateix lloc. Després ens aixequem tranquil·lament sense fer sorolls i gaudint de la calma que es respira”.*

## **Fase de relaxació dinàmica.**

### **Posició inicial. (Foto 3)**

Els peus una mica separats, en paral·lel.

Les cames estirades, però amb els genolls lleugerament flexionats.

El pes ben reposat sobre els peus, com ben arrelats a terra.

Els braços estirats al llarg del cos.

L'esquena recta.

Respiració abdominal.

### **1. La pilota es fa gran. (Foto 15)**

#### ***Exercici de El tigre i el drac s'apropen.***

*Col·locats en la posició inicial, aixequem els braços lentament fins que ens queden les mans a l'alçada del pit amb els palmells una mica separats, com si aguantéssim una pilota. Mentre inspirem movem els braços cap enfora, ens imaginem que la pilota es va inflant poc a poc, es va fent gran. Obrim els braços de forma flexible, sense tensar i tenint en compte un petit moviment dels canells per mantenir una postura circular de les mans. Mentre espirem, els braços tornen lentament davant del pit, com si estiguéssim comprimint la pilota que es torna a fer petita.*

### **2. Passem la pilota. (Foto 16)**

#### ***Exercici de Qi Gong: Empènyer les muntanyes.***

*Col·locats en la posició inicial inspirem, i espirem mentre aixequem els braços lentament cap endavant fins que ens queden les mans a l'alçada de les espatlles, amb els palmells mirant al terra. Els colzes han de quedar una mica flexionats, sense arribar a tensar els braços. Mentre inspirem, flexionem els braços i acostem lentament les*

Juguem amb pilotes. Automassatge

*mans de manera que quedin enfront del pit, com si paréssim una pilota que ens passen. Mentre espirem, estirem lentament els braços cap endavant com si passéssim suaument la pilota a algú que està enfront nostre.*

### **3. Girem la pilota. (Foto 17)**

#### ***Exercici de Qi Gong: Girar la pilota.***

*Partint de la posició inicial, inspirem mentre aixequem els braços de manera que una mà ens quedi a l'alçada del melic i l'altra a l'alçada del pit, com si estiguessin aguantant una pilota. Espirem mentre desplacem la pilota cap a l'esquerra girant lleugerament els malucs. Quan no podem girar més, inspirem al mateix temps que obrim una mica els braços i aprofitem per canviar la posició de les mans, de manera que la mà que estava sota es desplaça cap a dalt, i l'altre al revés, suaument com si acariciéssiu la pilota. Mentre espirem, desplacem la pilota suaument cap al costat dret, girant lleugerament els malucs. Tornem a inspirar i a invertir la posició de les mans.*

Mentre realitzem aquests exercicis és important mantenir la postura correcta del cos. També cal tenir en compte que mentre inspirem flexionem lleugerament els genolls, i quan espirem, estirem una mica les cames, sense tensar-les.

### **Fase de tancament.**

#### **1. Automassatge amb pilotes.**

*Cadascú agafa una pilota i ens asseiem al terra. Fem rodar una mica la pilota entre les mans per preparar-nos a fer el massatge. Ens imaginem que per allà on passa la pilota ens anem quedant relaxats, no tenim cap tensió, no fem cap força.*

*Comencem pel cap, amb la pilota descrivim tres cercles, el primer molt petit començant per la coroneta i cada cop més amplis. Ara fem rodar la pilota baixant pel coll fins a l'espatlla i anem seguint el nostre contorn baixant pel braç, per la part externa, i pujant per la part interna. Passem d'una espatlla a l'altra passant per l'estèrnum i fem el mateix recorregut per l'altre braç. Després fem rodar la pilota fent tres cercles damunt del nostre pit per passar a fer al mateix damunt de la nostra panxa. Ara comencem a baixar per la part exterior de la cama i pujar per l'interior. Passem a l'altre cama i repetim el recorregut. Ens estirem, tanquem els ulls i acabem fent tres cercles més damunt de la panxa.*

Juguem amb pilotes. Automassatge

*Deixem la pilota al terra i ens quedem fent tres respiracions abdominals mentre gaudim de les sensacions agradables després d'aquest automassatge.*

**Avaluació:**

- Autoinforme.
- Informe del grup.

# JUGUEM AMB PILOTES. AUTOMASSATGE

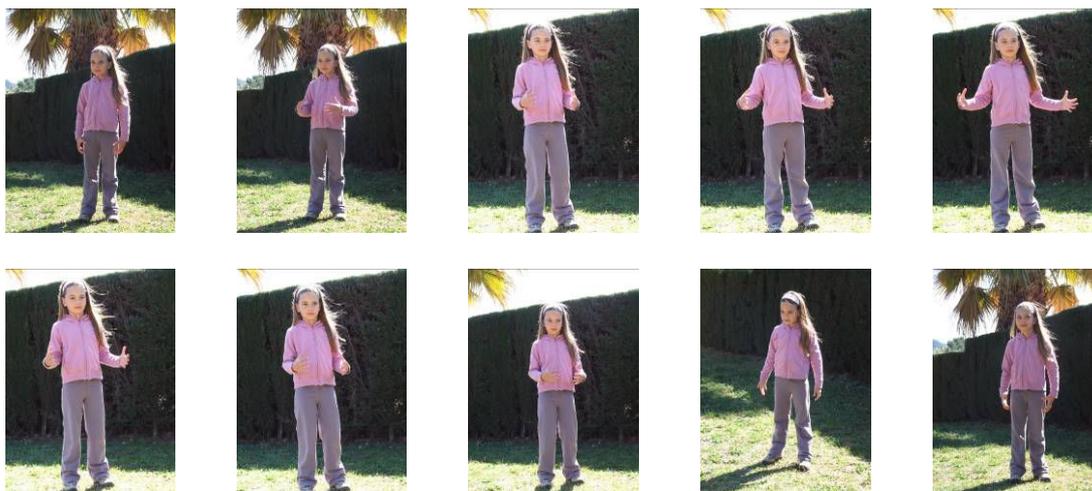
Foto 2 Respiració abdominal



Foto 3 Posició inicial



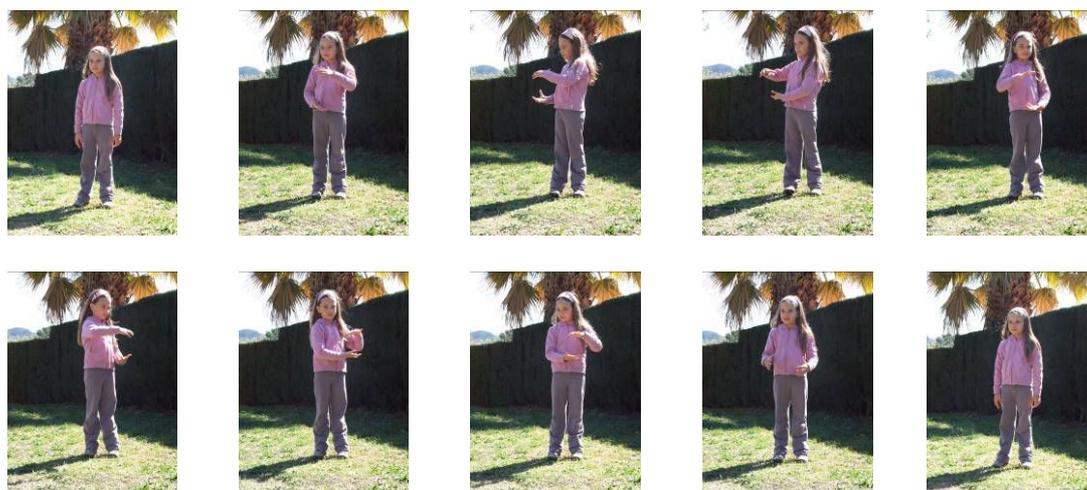
Foto 15 La pilota es fa gran



**Foto 16** Passem la pilota



**Foto 17** Girem la pilota



## LA GAVINA QUE NO PODIA VOLAR

<b>Cicle:</b> Ed. Infantil	<b>Nivell:</b> P5	<b>Durada:</b> 30 min.
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectius propis de la relaxació</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència emocional.</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència corporal i observar i experimentar la respiració abdominal.</li> <li>• Desenvolupar l'autoestima i la confiança en si mateix.</li> <li>• Valorar l'esforç personal per aconseguir un objectiu determinat.</li> <li>• Prendre consciència de les emocions dels altres: empatia.</li> </ul>		<b>Materials:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conte:</b> “La gavina que no podia volar” Anònim</li> <li>• <b>Música:</b> Mike Rowland “Angel Delight (pistes 6, 6:50 i 7, 2:55).</li> </ul>

### DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ I TÈCNiques DE RELAXACIÓ

#### Fase de preparació mental i adequació de l'espai.

Recordem que abans de començar la sessió cal preparar els alumnes i motivar-los. Cal tenir en compte, sempre que sigui possible, que la il·luminació ha de ser tènue.

*Ens estirem al terra. Quan tots haguem trobat el lloc sense tocar-nos els uns als altres amb les cames una mica separades, aixequem els braços i posem les mans una damunt de l'altre, només entrelaçant els polzes. Aleshores baixem les mans i les col·loquem damunt del ventre de manera que els polzes quedin col·locats sobre el melic. En aquesta actitud de recolliment ja podem tancar els ulls.*

#### Fase de respiració, visualització i relaxació.

##### 1. Respiració abdominal. (Foto 2)

*Ara ens imaginem que dins de la panxa tenim un globus que volem inflar. Agafem aire pel nas lentament i intentem que s'infla el globus, quan ja no podem inflar-lo més traiem l'aire suament per la boca i el globus es desinfla. Fem cinc respiracions abdominals.*

## 2. Explicar el conte.

*Seguim amb els ulls tancats. Respirem i notem que quan cada cop que inspirem ens renovem amb l'aire, ens envaeix una pau i tranquil·litat que ens fa sentir bé, molt bé...tan bé que somriem internament. Quan espirem deixem anar el neguit, els nervis o preocupacions que podem tenir... . Ens relaxem i anem respirant tranquil·lament...*

*Ara us explicaré un conte, el conte de “La gavina que no podia volar”, escolteu-lo bé perquè després en parlarem.*

*Era una vegada una gavina que es deia Jack i vivia en un país (Irlanda) on hi havia penya-segats molt alts. En Jack era una gavina forta, bonica i intel·ligent... però no podia volar. Quan era molt petita, els seus pares i germans grans s'havien perdut un dia que hi va haver una gran tempesta, i no havien tornat. Així, que ningú va ensenyar a volar a la petita gavina.*

*En Jack intentava aprendre tot sol mirant i imitant com ho feien les altre gavines. Corria pel terra, aletejava amb molta força, intentava fer un salt,... però no se'n sortia. A vegades alguna gavina se'n reia d'ell, això el desanimava encara més...*

*Un dia se'n va anar a un penya-segat molt alt i va saltar... però tampoc ho va aconseguir...va caure i per sort no es va fer mal. Va pensar que mai aprendria a volar, estava molt trist. Les altres gavines, ara el cuidaven i es preocupaven per ell però no aconseguien animar-lo... ja no sabien que fer...*

*Fins que un dia va arribar a aquell indret una gavina que tenia molts anys, havia recorregut molt món i era molt sabia. Quan va saber el problema del Jack li va dir que havia de pujar a un penya-segat molt especial que hi havia allà prop. Era molt difícil pujar-hi, però que si s'esforçava i ho aconseguia, allà dalt hi havia una roca en la qual hi trobaria el secret per aprendre a volar.*

*Li va costar molt pujar a aquell cim, cap gavina hi havia pujat mai, era molt escarpat amb roques que punxaven, però en Jack es va esforçar molt i molt, perquè volia fer el que calgués per aprendre a volar... i així ho va aconseguir. Quan va ser a dalt de tot, va trobar una roca en la que hi havia escrit: “Si creus en tu, ho aconseguiràs”.*

*En Jack va mirar l'alçada d'aquelles roques i estava espantat, ... però va tancar les ulls i va saltar. Mentre queia va començar a dir-se” crec que puc volar, crec que puc volar”... estava tan concentrat repetint aquestes paraules, que es va oblidar dels seus dubtes i les seves pors. Quan se'n va adonar ja estava volant, volant com totes les gavines, amb les seves ales esteses, planejant amb el vent... i ... va ser feliç, va ser feliç*

La gavina que no podia volar

*de fer allò que tan havia desitjat. Les altres gavines se'l miraven contentes de veure'l volar, i mentre no parava de cantar: "puc volar, puc volar.."*

### **Posar la música.**

### **3. Visualització**

*Ara ens imaginem que estem preocupats i desanimats, com la gavina, perquè hi ha una cosa que no sabem fer. A cadascú de vosaltres segur que hi ha alguna cosa que li agradaria molt saber fer, i voldria poder explicar a algú el petit problema que té i que li preocupa.*

*Bé, doncs recordeu el vostre guia, el que vareu conèixer el dia que varem visitar a "La casa dels cinc sentits". Doncs a aquest guia li expliqueu el vostre problema, el que us agradaria poder fer i que us costa... li expliqueu en veu baixeta, mentalment. Parleu tranquil·lament amb ell, ell us escolta amb paciència,... té tot el temps per vosaltres... no té pressa i li agrada que li expliqueu el vostre problema perquè li agradarà ajudar-vos per intentar solucionar-lo.*

*Us deixo una estoneta per què li expliqueu tranquil·lament... mentre respireu com ja sabeu, i estigueu ben relaxats... ell us escoltarà.....*

*Quan li hagueu explicat bé, feu tres respiracions abdominals,... i ara tranquil·lament intenteu escoltar vosaltres què us diu el vostre guia, segur que us contesta... ell us vol ajudar... escolteu la seva veu fineta dintre vostre... escolteu bé com us proposa que solucioneu el vostre problema, escolteu bé els consells que us dona.*

*Ara us sentiu tan bé, és com si ja no tinguéssiu cap problema, o al menys ja no us preocupa com abans perquè ja sabeu què podeu fer,... us sentiu lleugers, tan lleugers que gairebé no peseu... tan lleugers que podeu volar. I voleu tranquil·lament, gaudint del plaer que us dona aquesta sensació... de pau, de felicitat,... del benestar de sentir-vos lliures, sense preocupacions... i seguiu volant.*

*Mentre aneu planejant per aterrar us acomiadeu del vostre guia. Li feu una abraçada i li doneu les gràcies per la seva companyia i els seus consells que tant us han ajudat. Li dieu que heu estat molt contents de tornar a estar amb ell i ell us diu que sempre que us faci falta el podeu cridar i us vindrà a ajudar.*

*Ara per acabar podeu respirar intensament i poc a poc aneu obrint els ulls, i lentament us incorporeu i us quedeu asseguts al mateix lloc. Després us aixequen tranquil·lament sense fer sorolls i gaudint de la calma que es respira.*

### **Fase de relaxació dinàmica.**

#### **Posició inicial. (Foto 3)**

Els peus una mica separats, en paral·lel.

Les cames estirades, però amb els genolls lleugerament flexionats.

El pes ben reposat sobre els peus, com ben arrelats a terra.

Els braços estirats al llarg del cos.

L'esquena recta.

Respiració abdominal.

#### **1. L'àguila estira les ales. (Foto 19)**

##### ***Exercici de Qi Gong: L'àguila estira les ales.***

*Col·locats en posició inicial inspirem, i espirem mentre aixequem els braços pels costats, amb els palmells de les mans mirant cap al terra. Inspirem mentre anem plegant els colzes i baixem l'avantbraç com si volguéssim descriure un cercle cap endins. Acaba el moviment quan les mans ens queden creuades damunt del pit. Ara fent el moviment invers tornem a descriure el cercle fins que els braços ens queden altre cop en creu amb els palmells mirant al terra.*

*En aquest exercici, és important flexionar lleugerament les cames quan inspirem i estirar-les quan espirem.*

### **Fase de tancament.**

#### **1. Inspirem les bones olors. (Foto 7)**

##### ***Exercici de Qi Gong: Les mans aguanten el cel.***

*Col·locats en la posició inicial, posem les mans amb el palmell cap amunt i els dits encarats, però sense tocar-se, davant del ventre. Ens imaginem com si estiguéssim aguantant un objecte molt preuat que fa molt bona olor amb molta delicadesa. Mentre anem pujant lentament les mans, inspirem profundament com si volguéssim ensumar i impregnar-nos de la seva olor. Quan les mans ja les tenim a l'alçada del front, girem els palmells que mirin cap el cel, seguim pujant-les una mica més; quan ja no podem més comencem a baixar-les poc a poc pels costats dibuixant un gran cercle fins tornar a la posició anterior.*

**Avaluació:**

- Conversa envers les coses que els agradaria saber fer i les seves dificultats al respecte.

**Observacions:**

Aquesta sessió resulta molt beneficiosa si es pot fer a l'exterior aprofitant una excursió a la muntanya. En un entorn proper en el qual es va a gaudir de diferents activitats que habitualment no es poden fer a l'aula, es pot adaptar la sessió reduint-la a explicar el conte i fer després els exercicis de Qi Gong. Es podrà gaudir del cant dels ocells que puguem sentir i els beneficis que ens aporta la natura. Amb posterioritat, a l'aula, podrem fer la visualització i comentar les sensacions viscudes i reflexions envers les pròpies dificultats.

# LA GAVINA QUE NO PODIA VOLAR

Foto 2 Respiració abdominal



Foto 3 Posició inicial



Foto 19 L'ànguila estira les ales



**Foto 7** Inspirem les bones olors



## EL MAR

<b>Cicle:</b> Ed. Infantil	<b>Nivell:</b> P5	<b>Durada:</b> 30 min.
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectius propis de la relaxació</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència emocional.</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència corporal.</li> <li>• Desenvolupar l'autoestima a través de la creativitat.</li> </ul>		<b>Materials:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Música:</b> BEETHOVEN with Calm Ocean Sounds Pista 2: Moonlight Piano Sonata Op.27 (26:59) Cornwall Orchestra. Oreade Music, 1999.</li> <li>• Paper de dibuix A 3.</li> <li>• Colors de ceres.</li> </ul>

### DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ I TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

#### Fase de preparació mental i adequació de l'espai.

Recordem que abans de començar la sessió cal preparar els alumnes i motivar-los. Cal tenir en compte, sempre que sigui possible, que la il·luminació ha de ser tènue.

*Ens estirem al terra. Quan tots haguem trobat el lloc sense tocar-nos els uns als altres amb les cames una mica separades, aixequem els braços i posem les mans una damunt de l'altre, només entrelaçant els polzes. Aleshores baixem les mans i les col·loquem damunt del ventre de manera que els polzes quedin col·locats sobre el melic. En aquesta actitud de recolliment ja podem tancar els ulls.*

#### Fase de respiració, visualització i relaxació.

##### 1. Respiració abdominal. (Foto 2)

*Ara ens imaginem que dins de la panxa tenim un globus que volem inflar. Agafem aire pel nas lentament i intentem que s'infla el globus, quan ja no podem inflar-lo més traiem l'aire suament per la boca i el globus es desinfla. Fem tres respiracions abdominals.*

##### 2. Visualització.

*Seguim amb els ulls tancats. Respirem i notem que cada cop que inspirem ens renovem amb l'aire, ens envaeix una pau i tranquil·litat que ens fa sentir bé, molt bé...tan bé que*

El mar

*somriem internament. Quan espirem deixem anar el neguit, els nervis o preocupacions que podem tenir... . Ens relaxem i anem respirant tranquil·lament..*

*Ens imaginem que caminem per una platja, una platja de sorra fina d'una tonalitat grogosa, trepitgem suament la sorra amb els nostres peus descalços. A cada passa notem com si la sorra ens fes pessigolles als peus, com un massatge molt agradable; els nostres peus estan cansats i agraeixen aquesta sensació.*

*Mentre caminem tranquil·lament sentim el soroll del mar, el soroll de les ones que van i venen; aquell soroll que sembla que ens fa navegar mar enllà. Mirem l'aigua del mar, és de color blau, d'un blau claret i transparent i ens dóna pau i ganes de somiar, d'imaginar...*

*Per poder gaudir de totes aquestes sensacions ens estirem lentament a la sorra. El sol ha escalfat la sorra i té una temperatura molt agradable, i ens trobem tant a gust que sembla que estiguem en el nostre llit.*

*Respirem tranquil·lament, profundament, amb els ulls tancats, fem així tres respiracions profundes. Mentre agafem l'aire sentim l'olor del mar que ens envaeix i ens arriba ben endins, l'olor de la sorra humida, l'aire fresc ens entra pel nas i ens refresca per dins.*

*Mentre seguim sentint les ones que van i venen... ara, poc a poc, les petites ones arriben a tocar-nos els peus. L'aigua és càlida, una temperatura que ens dóna una sensació molt agradable i ens relaxem cada cop més. Les ones no paren i cada cop que ens toquen els peus ens imaginem que l'aigua clara i transparent, fina i tot lluminosa, puja suaument per les cames, per l'interior, per dins i s'escampa per totes les parts del nostre cos i ens fa un massatge interior.*

*Aquesta aigua del mar ens neteja, ens neteja per dins, i si tenim alguna cosa que ens molesta, se l'emporta quan l'ona torna a baixar. Si estem cansats, si estem tristos, si estem preocupats o nerviosos, tot el que ens neguiteja, l'aigua ho neteja i s'ho enduu cos avall.*

*Cada petita ona ens neteja per dins i ens deixa tranquils i tranquil·les, sense que res ens preocupi ni ens molesti, ens deixa tranquils i feliços. I sense adonar-nos estem somrient, gaudint d'aquest benestar i ens quedem uns moments així respirant profundament perquè arribi aquesta sensació a tots els racons del nostre cos.*

*Ara per acabar podeu respirar intensament l'aire fresc del mar.*

*Poc a poc anem obrint els ulls, i lentament ens incorporem i ens quedem asseguts al mateix lloc. Després ens aixequem tranquil·lament sense fer sorolls i gaudint de la calma que es respira”.*

### **Fase de relaxació dinàmica.**

#### **Posició inicial. (Foto 3)**

Els peus una mica separats, en paral·lel.

Les cames estirades, però amb els genolls lleugerament flexionats.

El pes ben reposat sobre els peus, com ben arrelats a terra.

Els braços estirats al llarg del cos.

L'esquena recta.

Respiració abdominal.

#### **1. Les ones van i venen. (Foto 16)**

##### ***Exercici de Qi Gong: Empènyer les muntanyes.***

*Col·locats en la posició inicial inspirem, i espirem mentre aixequem els braços lentament cap endavant fins que ens queden les mans a l'alçada de les espatlles, amb els palmells mirant al terra. Els colzes han de quedar una mica flexionats, sense arribar a tensar els braços. Mentre inspirem, flexionem els braços i acostem lentament les mans de manera que quedin enfront del pit. Mentre espirem, estirem lentament els braços cap endavant altra cop (Recordem l'exercici "Passem la pilota", com si passéssim suaument la pilota a algú que està enfront nostre i després ens la tornen). Mentre espirem estirem una mica les cames i mentre inspirem flexionem lleugerament els genolls.*

#### **2. Nedem. (Foto 20)**

##### ***Exercici de Qi Gong: Nedar a terra .***

*Col·locats en la posició inicial, inspirem i pugem els braços per davant nostre de manera que les mans quedin a l'alçada del pit amb els palmells mirant-se però sense tocar-se. Mentre espirem estirem els braços frontalment i quan ja no podem més, girem els canells de manera que els palmells quedin mirant enfora. Inspirem mentre els braços es desplacen cap els costats i queden en forma de creu; girem altre cop els canells de manera que les mans mirin endavant i movem els braços fins que les mans tornen a quedar davant del pit l'una davant de l'altra.*

*Mentre inspirem estirem una mica les cames i mentre espirem les flexionem lleugerament els genolls.*

### **Fase de tancament.**

#### **1. Agafem aire del cel. (Foto 4)**

##### ***Exercici de Qi Gong: Recollim i drenem l'energia.***

*Col·locats en la posició inicial, inspirem mentre pugem els braços lentament pels costats amb les mans mirant cap al terra fins quedar amb braços en creu. Girem les mans que quedin mirant al cel, i seguim pujant els braços fins situar-se per sobre del cap i arrodonits com si agafessin una pilota. Lentament, mentre anem espirant, baixem els braços com si empenyéssim la pilota per davant nostre suament cap al terra i ens quedem altra cop en la posició inicial.*

#### **2. Dibuix de les ones del mar.**

Amb les ceres, cadascú dibuixa les ones del mar tal i com les ha viscudes segons les seves pròpies sensacions.

#### **Avaluació:**

- Valoració dels dibuixos i els comentaris aportats al respecte.

# EL MAR

**Foto 2** Respiració abdominal



**Foto 3** Posició inicial



**Foto 16** Les ones van i venen



Foto 20 Nedem

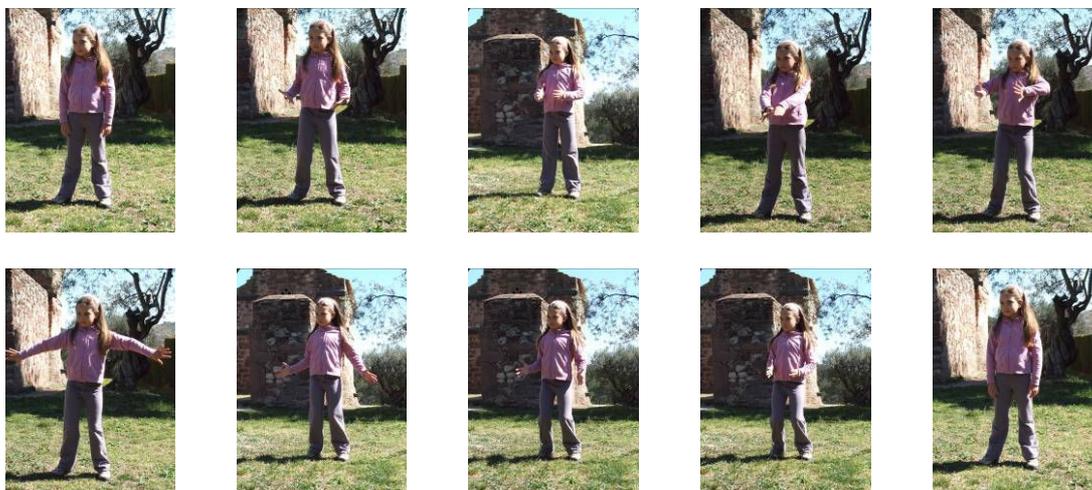


Foto 4 Agafem aire del cel



## MANDALES

<b>Cicle:</b> Ed. Infantil	<b>Nivell:</b> P5	<b>Durada:</b> 30 min.
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectius propis de la relaxació.</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència emocional.</li> <li>• Valorar la relaxació com un estat que ens permet prendre consciència corporal, observar i experimentar la respiració abdominal.</li> <li>• Desenvolupar l'autoestima a través del coneixement d'un mateix.</li> <li>• Desenvolupar la valoració de la pròpia identitat i la creativitat</li> </ul>		<b>Materials:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Música: Terry Oldfield</b> "Across the Universe"</li> <li>• Diversos models de mandales.</li> <li>• Llapis de colors, retoladors...</li> <li>• Calidoscopis</li> </ul>

### DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ I TÈCNiques DE RELAXACIÓ

#### **Fase de preparació mental i adequació de l'espai.**

Recordem que abans de començar la sessió cal preparar els alumnes i motivar-los. Cal tenir en compte, sempre que sigui possible, que la il·luminació ha de ser tènue.

Asseguts en rotllana, i sense donar grans explicacions, els anem passant els calidoscopis per tal que se'ls vagin mirant. Només els incitarem a què se'ls mirin detingudament i gaudeixin de la seva màgia.

*Ens estirem al terra. Quan tots haguem trobat el lloc sense tocar-nos els uns als altres amb les cames una mica separades, aixequem els braços i posem les mans una damunt de l'altre, només entrellaçant els polzes. Aleshores baixem les mans i les col·loquem damunt del ventre de manera que els polzes queden col·locats sobre el melic. En aquesta actitud de recolliment ja podem tancar els ulls.*

## **Fase de respiració, visualització i relaxació.**

### **1. Respiració abdominal. (Foto 2)**

*Ara ens imaginem que dins de la panxa tenim un globus que volem inflar. Agafem aire pel nas lentament i intentem que s'infla el globus, quan ja no podem inflar-lo més traiem l'aire suament per la boca i el globus es desinfla. Fem cinc respiracions abdominals.*

### **2. Visualització.**

*Seguim amb els ulls tancats. Respirarem i notem que cada cop que inspirem ens renovem amb l'aire, ens envaeix una pau i tranquil·litat que ens fa sentir bé, molt bé...tan bé que somriem internament. Quan espirem deixem anar el neguit, els nervis o preocupacions que podem tenir... . Ens relaxem i anem respirant tranquil·lament..*

*Ara ens centrem en el punt que tenim enmig del front, tot just entre els nostres ulls. Ens posem el dit índex al damunt per veure si tots sabeu trobar-lo i ara fem com si volguéssim mirar aquest punt per dins, interiorment. Fem així tres respiracions per fixar bé la seva situació. Tornem a posar les mans damunt del melic i seguim mirant el mateix punt.*

*“Ens imaginem que en aquest punt hi tenim un cercle molt petit, quasi tan petit com un punt. Cada cop que respirem aquest cercle es va fent una mica més gran, seguiu mirant el cercle com, poc a poc, va creixent... Quan ja és tan gran com el nostre cap, para de créixer per un moment i el decorem amb objectes petits tal i com hem vist en el calidoscopi... objectes petits i que gairebé no pesen gens, com plometes, purpurina, trossets de paper molt bonics i de coloraines, cristalls de colors brillants... Quan ja el tenim decorat com més ens agrada, ens el mirem què bonic que ha quedat... i ara segueix creixent el cercle amb tots els colors que li hem posat, creix tan que ja no ens cap en el cap i comença a escampar-se pel nostre cos lentament. A mesura que es va escampant, les plometes, els papers de coloraines, la purpurina, els vidres de colors brillants...arriben a tots els racons. Així el nostre cos queda ple de llum i de colors...i gaudim de les sensacions que això ens provoca. Ens quedem tranquils i relaxats, observant el nostre cos per dins i respirem tranquil·lament...*

*Ara per acabar podeu respirar intensament l'aire fresc del mar.*

*Poc a poc anem obrint els ulls, i lentament ens incorporem i ens quedem asseguts al mateix lloc. Després ens aixequem tranquil·lament sense fer sorolls i gaudint de la calma que es respira.*

**Fase de relaxació dinàmica.**

En aquesta sessió no farem cap exercici d'aquest tipus doncs ens interessa que després de la fase anterior passin directament a la realització dels mandales.

**Fase de tancament.****Posar la música.****Pintar el mandala.**

*Conservant aquest clima tranquil que s'ha creat, cadascú tria el mandala que més li agradi i es disposa a pintar-lo tan bé com sàpiga.*

Els recordem que és important centrar-se cadascú en què està fent i gaudir d'aquesta activitat d'interiorització en silenci. Cal tenir cura en escollir cada cop el color preferit i pintar amb la màxima precisió possible.

Si no tenen temps d'acabar-lo, l'acabaran en una altra sessió de relaxació. És important que l'estona de pintar un mandala sigui un moment d'interiorització i no es converteixi en un altre tipus d'activitat que no impliqui un centrament personal.

**Avaluació:**

- Valoració del mandala que han escollit i l'explicació que donen en acabar-lo.
- Autoinforme.
- Informe del grup.
- Registre d'Observació Final.

**Observació:** En aquesta sessió no s'adjunten fotografies, ja que no hi ha exercicis de Qi Gong