

## TALLER DE RELAXACIÓ - P4

Durant les dues últimes sessions de música hem fet una petita introducció a la relaxació als nens i nenes de P4. La idea era que mitjançant una música que recordava el caminar d'una formiga i que variava en el tempo i en la intensitat els alumnes havien d'imitar aquest caminar sobre l'esquena i el cap d'un company.

Els objectius eren diversos i no únicament trobar un espai de tranquil·litat. Mitjançant aquesta estona de calma vam intentar que els alumnes experimentessin amb les emocions, que deixessin sortir els seus sentiments, alegria, plaer, seguretat, confiança, empatia... Totes aquestes sensacions son recíproques, és a dir, tant les pot experimentar el que fa el massatge com el que el rep. També vam pensar aquesta activitat perquè els alumnes treballin el concepte de ràpid-lent relacionat amb la música. I no menys important també és una activitat que deixa volar la imaginació i els crea un espai on poden reproduir imatges en la seva ment a través de la música.

