

Títol:	L'ICEBERG (Relaxació)
Objectiu de la Sessió:	Imaginar sensacions tàctils.
Material:	Cap (Només el cos i l'espai).

FUSIÓ I RELAXACIÓ GUIADA (Execució)

Què farem? Imitarem la fusió lenta d'un iceberg, passant d'una postura dreta i rígida a un toll d'aigua a terra.

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Preparació	Drets i amb els ulls tancats.
Execució	Imaginem que som un iceberg que es va fonent lentament .
Procés	La fusió comença pel cap fins a arribar a terra convertit en un toll d'aigua (relaxació total).

OBSERVACIONS

CAPÇALERA 1	QUÈ CAL FER?
Variant	Es pot fer al ritme d'una música (preferiblement, lenta i suau).

NOTES

- (Espai per a notes sobre la consciència corporal en la caiguda, la progressió lenta de la relaxació des del cap cap als peus i la qualitat de la sensació tàctil imaginada.)