

# ANNEX 3

## Proposta d'exercicis corporals

L'educadora valora quins exercicis són adequats per tal d'en 5-10 minuts moure el cos i poder preparar-nos per la dinàmica de les estàtues. No cal fer tota la seqüència i es pot partir del punt 4. L'educadora pot aplicar la seva pròpia experiència per fer propostes de moviment segons l'estat emocional de l'alumnat, i ho pot fer servir en qualsevol moment de la sessió que ho cregui necessari.

1. **Postura de la muntanya:** dempeus, amb els peus a l'altura dels malucs, els genolls una mica flexionats, vigilar que la part baixa de l'esquena no sobresurti, pelvis equilibrada, braços solts, espatlles cap endarrere i deixant caure, cap recte amb mentó cap avall.
2. **Respiració profunda:** nem aire pel nas, ho mantenim en els pulmons i finalment ho deixem anar amb suavitat per la boca. Cadascun dels passos ha de durar al voltant de quatre segons.
3. **Respiració abdominal:** (també es pot fer asseguda o estirada)
  - a) Posant la mà dreta en el ventre, inspirem pel nas durant 4 segons, portant l'aire al ventre i notant com s'omple el ventre.
  - b) Mantenim l'aire en el nostre ventre durant uns segons i l'expirem pel nas durant 4 segons, notant com es buida el ventre.
4. **Despertar el cos:** (des de la postura de la muntanya i amb respiració conscient)
  - a) Comencem girant 4 vegades a la dreta i 4 vegades a l'esquerra: primer el peu dret, continuem amb el maluc dret, seguim amb la mà dreta i després el braç dret.
  - b) Girem el cap amb cura cap a la dreta i l'esquerra en 4 temps, després davant i una altra vegada al centre (no enrere) en 4 temps.
  - c) Continuem girant 4 vegades a la dreta i 4 vegades a l'esquerra: primer el peu esquerre i continuem amb el maluc esquerre.
  - d) En arribar al maluc esquerre movem després la pelvis cap endavant i enrere, després decantem el maluc cap a la dreta i cap a l'esquerra, després fem cercles amb el maluc primer cap a la dreta i després cap a l'esquerra.
  - e) Seguim amb les 4 rotacions cap a la dreta i l'esquerra amb mà esquerra i després amb el braç esquerre.
  - f) Decantem el cap cap a la dreta com si l'orella dreta volgués tocar l'espatlla dreta, després cap al pit, després cap a l'esquerra i finalment en la seva posició inicial (centre). Una vegada ho hem fet cap a un costat i cap a l'altre podem amb cura girar el cap de dreta a esquerra i després d'esquerra a dreta, sense portar-la cap enrere.
  - g) Estirem els braços cap a dalt per sobre del cap inspirant, aguantem la respiració uns segons i després deixem anar els braços i expulsem l'aire per la boca.
5. **Caminar per la sala:** prenent consciència dels nostres passos i respiració, primer caminem mirant els nostres peus i respirant a cada pas, després mirant la sala i percebent l'espai, els mobles, els sons i les olors, sense oblidar-nos de continuar respirant. Finalment caminem per la sala mirant als companys i companyes i tornant amb la mirada o el somriure una salutació o reconeixement.
6. **Moviment amb música:** posem una cançó alegre i animada i animem a l'alumnat a moure el cos i ballar per tal de celebrar la vida, per agrair a les persones i animals que ens han acompanyat i ara no hi són a prop, per honrar les nostres pèrdues i la nostra caixa de records. Exemple: **Eso que tú me das** de Jarabe de Palo, escrita i gravada per Pau Donés unes setmanes abans de morir.