

ACTIVITAT FÍSICA EN FAMÍLIA

Vídeo càpsula ELS CINC RITMES

1- Objectius:

- Compartir una estona lúdica i activa en família.
- Representar a través del moviment, els diferents estats pels quals passem al llarg del dia.
- Relacionar moviment i música, com a elements per al benestar físic i emocional.

2- Descripció:

Activitat adreçada a tota la família perquè no hi ha pautes de moviment, cadascú expressa lliurement l'estat en què es troba en cada fase.

Amb la dinàmica 5 ritmes, es pot representar un cicle de 24 h en la vida d'una persona. Inclou els diferents moments del dia i les energies per les que hauríem de passar, sense oblidar-nos-en cap. Per ex., si alguna persona està tot el dia amb energia determinant, no sabrà com parar, ni com connectar amb sí mateixa, amb els altres, amb la tendresa,...

Ens despertem a poc a poc, ens anem activant, fem activitats ordenades i dirigides, arribem al punt màxim d'activitat i després anem abaixant el ritme per acabar el dia amb la tornada a la calma.

Cada fase s'acompanya d'una proposta de música diferent. Però se'n poden utilitzar d'altres que ens agradin.

Fase 1. Moviments lents, fluids, de deixar-se anar tant física com emocionalment, afluixar-se, com si ens acabéssim de llevar...

Música suggerida: Música suau, d'ones del mar, sons de la natura,...tranquil·la.

Exemples: Ludovico Einaudi, René Aubrie, Armand Amar, Yann Tiersen, Kothbiro

Fase 2. Moviments més rectes, rígids, determinats, que simbolitzen l'ordre, les decisions, els límits, l'energia per afrontar el dia.

Música suggerida: Música amb ritme marcat, clar, trencat,...

Exemples: "Bad guy" (Billie Eilish), "This is me" (VSO The Greatest Showman)

Fase 3. És el caos i són moviments lliures, sense sentit, desorganitzats, ... una mica bojos, sense control. Representa el punt màxim d'energia del dia.

Música suggerida: Música descontrolada, una mica arrítmica

Exemples: "Sinnerman" (Nina Simone), "Stand Up" (Hindi Zahra), "Placebo", "Lillies of the Valley" (Jun Miyake).

Fase 4. Moviments rodons, creatius. La bellesa, la dansa, .. té a veure amb la connexió amb un mateix i amb els altres, la tendresa i amb el recolliment. Es tracta d'anar abaixant el ritme, de preparar-nos per a la tornada a la calma.

Música suggerida: Música lírica, que desperti tendresa

Exemples: "3.000 miles" (Tracy Chapman), "Slip" (Elliot Moss)

Fase 5. Tornada a la calma, a la quietud, la transcendència, el més enllà com una cosa meditativa o espiritual. És el final del cicle, tal com acabem el dia.

Música suggerida: Música meditativa.

Exemples: Thomas Otten, Enya, Armand Amar.