

Música relaxante



75 minutos

Objetivo

Ajudar os participantes a projetar espaços pessoais de silêncio que promovam o descanso sensorial e a calma, permitindo que eles recarreguem as energias e restarem o seu equilíbrio mental e emocional.

Materiais necessários

- Assentos confortáveis (cadeiras, almofadas ou tapetes)
- Um dispositivo para reproduzir música (PC, telefone ou rádio)
- Coluna ou fones de ouvido de qualidade
- Uma playlist selecionada de faixas musicais calmantes
- Cópias impressas do manual Sensory Rest
- Cadernos ou diários para reflexões dos participantes
- Canetas ou lápis
- Iluminação suave (lâmpadas, velas ou luzes reguláveis) para criar uma atmosfera relaxante
- Itens opcionais para conforto sensorial (cobertores, máscaras para os olhos, difusores de aromaterapia)

Descrição da ferramenta

Esta ferramenta orienta os participantes no uso de música relaxante como meio de alcançar o descanso sensorial, ajudando-os a criar espaços tranquilos personalizados que reduzem a sobre-estimulação e promovem o equilíbrio emocional. Através da escuta guiada, reflexão e discussão, os participantes exploram como o som se pode tornar um recurso regenerador no seu dia a dia.



Co-funded by
the European Union

Instruções

1 - INTRODUÇÃO (20 minutos)

- Apresentar o [manual](#)
- Dê tempo aos participantes para se familiarizarem com o manual e o seu conteúdo
- Foco no capítulo Descanso Sensorial
- Apresentar a importância de ouvir música calma como prática e informar os participantes que esse será o foco principal deste módulo

2 – Explorando conexões sonoras pessoais

Após apresentar e explorar o módulo, o facilitador muda o foco para a prática em si. Os participantes são incentivados a considerar a sua relação pessoal com o som e a refletir sobre os tipos de música ou paisagens sonoras naturais que os ajudaram a relaxar no passado.

3 – Experiência de escuta guiada

O facilitador toca uma seleção criteriosa de faixas relaxantes, orientando o grupo a simplesmente ouvir sem expectativas, permitindo que a música os envolva. Esta etapa visa criar um espaço (tanto físico quanto mental) onde as distrações externas desapareçam e os sentidos se possam suavizar.



4 – Reflexão pessoal

Após a experiência auditiva, os participantes são convidados para uma fase reflexiva. São incentivados a escrever nos seus cadernos, registando as suas respostas emocionais, sensações físicas e quaisquer imagens ou memórias que tenham surgido durante a música. O facilitador pode instigá-los com perguntas orientadoras suaves, como:

5 – Projetando um espaço pessoal de silêncio

A próxima etapa envolve traduzir esses insights pessoais em ação. Os participantes recebem apoio para criar o seu próprio projeto de um espaço pessoal de silêncio. Pode ser um cantinho em casa, um santuário mental que visualizam em momentos de stress ou um ritual diário que incorpore música relaxante. O facilitador incentiva-os a serem específicos (considerando iluminação, texturas, aromas e, claro, som) para que seu espaço seja verdadeiramente regenerador.

6 – Partilha e encerramento

A sessão termina com um momento de partilha em grupo, onde os participantes que se sintam confortáveis podem descrever os espaços de silêncio que imaginam e o papel que a música desempenhará neles. Essa partilha reforça o sentido de ligação no grupo e proporciona novas ideias a todos. O facilitador termina incentivando os participantes a tornarem a música relaxante uma parte da sua rotina de descanso sensorial, lembrando-os de que esses momentos de silêncio intencional podem ter efeitos duradouros no bem-estar.



Perguntas de reflexão

- Como é que a música o fez sentir emocional e fisicamente?
- Notou alguma mudança na sua respiração, postura ou tensão enquanto ouvia?

Há uma paz na música que acalma a
mente e abre o coração.

- Que pensamentos, imagens ou memórias surgiram durante a experiência?
- Que elementos (além da música) incluiria no seu espaço pessoal de silêncio?
- Como pode integrar música relaxante na sua rotina diária ou semanal?





Site do projeto:
<https://rest7.eu/>

Parceiros do projeto



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Número do projeto: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



Co-funded by
the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.