NIRE BARNERA BEGIRA

¡Mueve el esqueleto![1]

Movemos el cuerpo al son de un tambor o de una música animada para descargar energía y concentrarnos (puede hacerse en el aula habitual).

Ahora el docente finge que pone un pegamento mágico en las plantas de los pies para pegarlas al suelo y lo expresa por medio de gestos. Primero en un pie y luego en el otro. El alumnado lo imitará.

1. ¿Puedes mover ligeramente las rodillas de un lado a otro manteniendo los pies pegados al suelo? (el docente realiza el movimiento para demostrar que sí se puede hacer).
2. Vamos a mover el cuerpo al son del tambor (o la música), manteniendo los pies pegados al suelo. Realiza movimientos amplios cuando suba el volumen. Toca fuerte el tambor y al mismo tiempo muestra los movimientos lo mejor que puedas.
3. Se repite varias veces: con la música más alta o el tambor más rápido. Con la música más baja o el tambor más lento y suave.
4. Cuando la música o el tambor cesan los movimientos del cuerpo también, el cuerpo se relaja.
5. Ahora vamos a relajarnos, dice el docente. Intentad sentir vuestra respiración y como se va calmando, inspirad… espirad…

Este ejercicio se puede repetir varias veces

CONSEJOS PRÁCTICOS.

Se puede utilizar cualquier tipo de música o un tambor, también se pueden dar palmas o hacer cualquier tipo de ruido rítmico.

Se puede repetir varias veces y en diferentes ocasiones. Cuando el alumnado ya lo conoce, por turnos lo pueden dinamizar ellos y ellas.

[1] KAISER GREENLAND, S.: *Juegos Mindfulness*, Gaia Ediciones, Madril, 2017