

SESIÓN DE INTERIORIDAD

MOVIMIENTO- PAUSA

Hoy te proponemos una actividad con la que podrás experimentar las distintas sensaciones corporales del movimiento y la pausa. Con ella practicarás el control y la inhibición del movimiento. Además te permitirá relajarte después de realizar una actividad intensa.

MATERIAL NECESARIO:

Música rítmica y ágil: <https://www.youtube.com/watch?v=NSdRDkr72v0&t=1727s>

Música de relajación: <https://www.youtube.com/watch?v=h804QmhDusY&t=413s>

Vídeo con coreografías tipo cantajuegos.:

https://www.youtube.com/watch?v=kn11Fhb_Xw

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Para realizar esta actividad nos ponemos cómodos. Podemos quitarnos los zapatos.

Comenzamos la sesión imitando movimientos de animales, teniendo en cuenta que unos son más rápidos que otros. Somos elefantes, canguros, ranas, osos, serpientes, pájaros, tortugas.... Antes de cambiar de animal, nos paramos a la voz de “quietos”.

Después son los participantes los que sugieren otros animales a los que imitar.

Ponemos el vídeo con la canción para bailar y seguimos la coreografía, pero con atención, porque cuando paremos el vídeo, permaneceremos como estatuas en la posición que quedemos al parar.

Acompañados por la música rítmica y ágil proponemos distintos desplazamientos siguiendo el compás. Andar, saltar, con brazos arriba, hacia atrás...

luego repetimos los mismos movimientos, pero esta vez nos detenemos cada vez que pare la música.

Finalmente ponemos música tranquila , nos tumbamos con la espalda apoyada en el suelo y distribuidos por el espacio.

Con voz susurrante y pausada guiamos la relajación:

“Cerramos los ojos...Colocamos las manos a los lados...Le decimos a nuestro cuerpo que se quede quieto y tranquilo...”

Quiero que te fijas en cómo respiras...Siente cómo el aire entra por tu nariz y luego sale por tu boca...Espacio...Muy espacio...

Quiero que notes cómo tu tripa se hincha cuando entra el aire... Como si fuera un globo...Y se deshinchas cuando sale...Espacio... Muy espacio... entra el aire...Luego sale...

Escucha la música... Quédate quieto... Y solo respira...Entra el aire...Sale el aire...

Nota el suelo debajo de ti... sigue con los ojos cerrados...Y respira despacio...Entra el aire...Sale el aire...

Escucha la música que te regala su calma...Te quedas tranquilo... Disfrutas de estar tranquilo y quieto...Descansas...Y respiras..."

Podemos permanecer un rato en el sitio tranquilos, escuchando la música.

Al cabo de un ratito, podemos ir sentándonos, y expresar cómo nos hemos sentido, qué es lo que más nos ha gustado....