

LASAITASUN TXOKOA EN FAMILIA



Material necesario:

- músicaailable (a gusto de los participantes)
- ropa cómoda y calcetines
- globos
- música tranquila de relajación (a gusto de los participantes)
- cojines (uno por participante)

Desarrollo de la sesión:

Antes de comenzar, es interesante que el que vaya a dirigir la sesión lea todo el documento para que tenga claro el orden en el que va a ir necesitando los materiales que se requieren.

- Busca un lugar de la casa con espacio libre para poder moverse con comodidad y donde te asegures que no os vayan a molestar para poder realizar la sesión sin interrupciones.
- Interesante ir al baño antes de comenzar.
Coloca los cojines en una esquina, para tener el espacio libre. Y así...listos para empezar y disfrutar en familia de otra dinámica diferente que os ayude a divertirnos, moveros, respirar y relajarnos!!
- Pon la músicaailable e invita a los tuyos a entrar, pero ésta vez tú no vas a hablar de momento, te harás entender por gestos. Puedes poner la misma música que utilizaste en la segunda sesión para que los demás al escucharla puedan relacionar que váis a pasar otro buen rato juntos, haciendo algo diferente.
- Cuando estén dentro, apagas la música y les entregas un globo a cada uno. En silencio, por mímica, les indicarás que hinchen el globo y que lo anuden. Y al que no pueda anudarlo, le ayudas.
- Cuando todos tengan su globo anudado, pon la músicaailable y por gestos, les explicas que váis a bailar con los globos: tirándolos hacía arriba, por debajo de las piernas, dando con la cabeza, chutando...

- En el momento que tú quieras, quitas uno de los globos. Lo guardas en una bolsa o en algún sitio para que no lo vean. Y seguís bailando, pero ahora el que se ha quedado sin globo también puede tocar el de los demás.
- Y vuelves a quitar otro globo, y otro, y otro....hasta que sólo quede uno.
- Cuando consideres, retiras también el último globo y les indicas (por gestos) a ponerse por parejas y a sentarse en un cojín.
- Y ahora, hablando, les explicas que por parejas, cada uno con uno de los globos que ya tenéis, os váis a dar un **masaje**.
- Para ello pon la música tranquila. Díle a uno de la pareja que se tumbe boca arriba y el otro, el que vaya a ser masajista se coloque a su lado de rodillas con el globo.
- Y de ésta manera irán haciendo como tú: empezando desde la cabeza y bajando por todo el cuerpo hasta los pies, colocando el globo encima del cuerpo y dando pequeños empujoncitos, para que el que esté tumbado sienta la presión del globo. Cuando lleguéis a los pies, el que está tumbado se pondrá boca abajo y el masajista volverá a recorrer su cuerpo dando golpecitos desde la cabeza hasta los pies.
- Cuando esté masajeadado todo el cuerpo, cambio de roles. El masajista será masajeadado y viceversa.
Si sois impares, hacedlo en grupos de tres: uno se tumba y dos dan masaje y luego váis cambiando para que todos podáis dar masaje y ser masajeadados.
- Para terminar, os sentáis en circulo y comentáis lo que les ha parecido, qué es lo que más le ha gustado,...

