

PRÁCTICA PARA EL AULA

CONGELAR LA POSTURA Y OBSERVAR LA RESPIRACIÓN:

Cuando suene la campana, vais a cerrar los ojos y vais a quedaros quietos como estatuas. Si alguno lo necesita puede abrir los ojos.

Ahora ponéis una mano sobre el corazón y otra en la barriga para sentir la respiración...

Fijaros en cómo es vuestra respiración...

Ahora vais a fijaros en cómo está vuestro cuerpo, si está relajado o no...

** Fíjate en cómo está tu cuello,..... y tu cara,.....fíjate cómo está tu hombro izquierdo, tu hombro derecho,...fíjate cómo sientes tus manos,.....tu espalda,.....tu pecho....tu barriga (abdomen),....fíjate en cómo sientes tu pierna izquierda y tu pierna derecha,....fíjate cómo están tus pies... **

Ahora fíjate si tu postura es cómoda o no...

...y busca una postura en la que te sientas muy cómod@ ...

Fíjate otra vez en cómo es tu respiración y cómo se llena de aire la zona de tu pecho... y tu barriga...

-Para terminar hacemos dos respiraciones profundas....y poco a poco vamos abriendo los ojos y moviendo nuestro cuerpo....