

PRÁCTICA PARA EL AULA

BODY-SCAN: (Se puede realizar sentad@s o tumbad@s), el tiempo que estiméis oportuno. Podéis hacerla incluso en 2 o 3 minutos (aunque no os diese tiempo de nombrar todas las partes del cuerpo). Os sigo animando a que realicéis alguna de estas prácticas con los alumnos al menos varios minutos antes de comenzar el día. ¡Esa pequeña parada tiene muchos beneficios para tod@s!

-Lleva tu atención a la sensación del peso de tu cuerpo sobre la silla..... Presta atención ahora al peso de tus pies apoyados en el suelo, (pie izquierdo y pie derecho)...al peso de tus manos donde se están apoyando (mano izquierda y mano derecha), etc..... Disfruta unos instantes de estas sensaciones...

-Ahora pon tu atención al roce que sientes con la ropa, haciendo un recorrido desde los pies hasta la cabeza... (Les podemos acompañar en el recorrido, nombrando las partes del cuerpo y haciéndoles observar cada vez, las diferencias en esa zona de su cuerpo entre el lado izquierdo y el derecho)...

-Pon ahora tu atención en las sensaciones que tienes del roce con el aire, desde tu cabeza hasta los pies...

-Lleva ahora tu atención desde la cabeza hasta los pies, buscando si hay algunas zonas de tensión...

-Para terminar, toma conciencia de todo tu cuerpo de una forma global, que abarque sus sensaciones de peso, de roce y de tensión.....

Realiza dos respiraciones profundas..... y mueve poco a poco tu cuerpo....

*Nota: Para alumnos de infantil y primer ciclo de primaria, cuando sea necesario, también puede adaptarse esta práctica de manera sencilla.

Se les coloca en parejas y se les dice que pongan la atención por las zonas de su cuerpo que van a ser tocadas por el compañer@ , ya que van a ser guiad@s por las manitas del compañer@ de los pies a la cabeza mientras vosotros vais nombrando las partes del cuerpo (de manera pausada).