Actividad: Relájate un poco

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de los beneficios de la relajación.
- Incrementar la habilidad de manipulación.
- Fomentar el aprendizaje a través de la diversión.

DURACIÓN

20 minutos aproximadamente

EDAD

A partir de los 8 años de edad

MATERIAL

- Silla
- Colchoneta o toallas

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN.

(Para todos estos ejercicios se recomienda silencio o música suave)

EJERCICIO 1. Respiración

Siéntate cómodamente, debes inspirar profundamente por la nariz y exhalas lentamente por la boca.

Pon una de tus manos sobre tu pecho y notarás como se hincha o se deshincha según entre o salga el aire.

Hazlo por lo menos 5 veces

EJERCICIO 2. Primera relajación

Te tumbas en el suelo, cierras los ojos e imaginas que se te van hundiendo en la arena, primero los pies y poco a poco vas subiendo (con tu imaginación), luego las piernas hasta las rodillas, sigues hasta los muslos, el culete, las manos, los brazos, el tronco y la cabeza.

Mantente ahí dos minutos y ahora el camino contrario de arriba a abajo de tu cuerpo, vas "sacando" las zonas de tu cuerpo de la arena imaginaria.

EJERCICIO 3. Zonas del cuerpo.

a) Mueve las manos como si estuvieras exprimiendo naranjas. 5 veces con cada mano.

b) Mueve los brazos como si fueses un gato que arañase. 5 veces.

c) Mueve tus pies como si tuvieses que sacarles del barro. 5 veces con cada pie.

d) Mueve los hombros imaginando que eres una tortuga y debes esconderte en tu caparazón. 5 veces.

e) Mueve la cara como si intentases espantar una mosca que se te posa y no pudieses usar los brazos. 5 veces

f) Para el abdomen debes tensarlo, tumbado en el suelo e imaginando que un elefante va a apoya r su pata sobre ti. 5 veces.

<u>EJERCICIO 4. Marionetas</u>

Debes imaginar que eres una marioneta y que un marionetista te controla a través de hilos que tienes en tu cabeza, manos, brazos, pies, piernas y espalda.

Debes andar, bailar, quedarte sentado e imaginar que de vez en cuando al marionetista se le suelta una cuerda, por lo que alguna parte de tu cuerpo quedará sin movimiento. Si es posible que otra persona indique la acción que debe hacer la marioneta, si no, invéntatelo tú.

EJERCICIO 5. El camaleón.

Coloca algo suave y blandito como un cojín o un peluche en un lado de la casa y retírate unos cuantos metros, agáchate y colócate como si fueses un camaleón, comienza a desplazarte como lo haría él, muy lentamente.

Hasta que alcances el peluche y te tumbes abrazándole.