

“Volando, volando, nos vamos relajando”

(Kojakovic, 2015)

“Cuando entiendes quién y qué eres, tu resplandor se proyecta en el resplandor universal y todo alrededor tuyo se vuelve creativo y lleno de oportunidades”

(Yogui Bhajan)

PARA NIÑOS
Y NIÑAS



“Volando, volando, nos vamos relajando” (Kojakovic, 2015)



¿CÓMO LO HACEMOS?



Objetivo:

Favorecer la relación en el hogar.



Materiales:

Mantas o cojines.



Pasos a seguir:

- Preparen un espacio en su hogar. Si tienen a disposición pongan una música suave para iniciar con posturas de relajación. Siéntense como indios (con piernas cruzadas) y respiren tranquilamente, tomando conciencia de la respiración.
- Hagan ahora la postura de la mariposa. Pídale al niño/a que junte las plantas de los pies y mantenga la espalda larga. Dígale que se tome los pies con las manos y mueva las rodillas hacia arriba y hacia abajo varias veces, y que se estire suavemente hacia adelante hasta llegar con la nariz a los pies. Pregúntele si ha visto cómo mueven las alas las mariposas.
- Invítele a cerrar los ojos e imaginar que sus piernas son las alas de una mariposa, pregúntele ¿de qué color serían? Sugíerale que se lleve sus dedos a la cabeza y los convierta en antenitas.

- Luego, invítelo/a a que imagine que es una mariposa que va de flor en flor oliendo distintos perfumes, llevando su cabeza a los pies.
- Recuéstense en el suelo sobre una mantita o frazada, cierren los ojos y vayan relajando su cuerpo, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza, las piernas, los pies, nombrando las distintas partes para tomar conciencia de que las estamos relajando. Imaginen que son una nube muy liviana, que parece de algodón y que cada vez pesan menos. Imagínense cómo esta nube que sube cuando toman aire y baja cuando lo botan, hasta llegar a la mantita donde están.

Cierre



- Para finalizar siéntense lentamente, estiren las extremidades, muevan suavemente la cabeza, el cuello. Cuando ya estén incorporados conversen de lo que sintieron.