

## APLICACIÓN EN EL AULA: LA FLOR



### Objetivos

- Desarrollar la atención a la respiración.



### Materiales

- Una vela (opcional)
- Un espacio diáfano para poder sentarse en el suelo en círculo.



### Desarrollo del ejercicio

Los niños/as se colocan sentados en el suelo formando un círculo, cogidos de las manos. El ejercicio comienza con las manos sobre las rodillas propias o las de los compañeros/as, entonces el profesor pide a los niños/as que respiren profundo como cuando huelen una flor, al tiempo que elevan los brazos hacia arriba para que la flor se abra. Después, les pide que saquen el aire como si soplasen una vela, al tiempo que bajan las manos. Se puede colocar una vela en el centro del círculo, para que traten de apagarla con la exhalación.

Teniendo en cuenta las capacidades de esta etapa, es aconsejable que, la primera vez que se realice, no se introduzca el movimiento, proponiendo tan sólo la respiración guiada. De forma progresiva, se introducirá el movimiento de apertura y cierre de la flor.