

APLICACIÓN EN EL AULA: LAS 20 RAMITAS



Objetivos

- Desarrollar la atención a la respiración.



Materiales

- Una campanilla, un cuenco tibetano,...
- Plastilina (opcional).



Desarrollo del ejercicio

Se les pide a los alumnos/as que con plastilina hagan 20 bolitas pequeñas y peguen a la mesa una tira de plastilina formando un círculo.

Sentados en las sillas, con la espalda erguida, y ojos cerrados o entreabiertos, iniciamos el ejercicio.

Imagínate que estás en un pequeño puente de madera, sobre un río en un hermoso bosque. En tu bolsillo has recogido 20 pequeñas ramitas, que te dispones a soltar, una a una....Estas ramitas son las bolitas de plastilina que tienes en la mesa.

Al tomar cada ramita de tu bolsillo coge aire y una bolita de plastilina. Ahora, despacio y mientras sueltas el aire, dejas caer la ramita al río y pones la bolita dentro del círculo.

Así vas a hacer una a una, hasta que hayas contado 20 ramitas.