

APLICACIÓN EN EL AULA: EL TREN



Objetivos

- Desarrollar la consciencia corporal.
- Aumentar la consciencia de la respiración y la atención al sonido.
- Desarrollar la capacidad de concentración.



Materiales

- Cojines o mochilas o periódicos o libros,...
- Tambor u otro instrumento (cuenco, crótalos, pandereta...)



Desarrollo del ejercicio

Los estudiantes hacen un círculo y se coloca un cojín (una mochila o un libro o un periódico) entre cada estudiante. El profesor se puede situar dentro o fuera del círculo con un tambor, un cuenco, unos crótalos, una pandereta.... Las instrucciones a seguir son:

- Para comenzar el juego, todos estáis de pie e inmóviles, centrados en las sensaciones de la respiración. Es decir, 'de pie, sintiendo el cuerpo, respirando y concentrados'.
- Las instrucciones del ejercicio son las siguientes. Cada vez que se dice la instrucción "salto" yo golpearé el tambor. Cuando escuchéis el toque del tambor, debéis saltar por encima del cojín. Luego, volvéis a estar 'de pie, respirando y concentrados'.
- Cuando los niños se vuelven más experimentados, se hará el juego progresivamente más difícil por la reducción del número de indicaciones verbales. Cuanto menores sean las indicaciones, más rápido se mueve el tren. Los mensajes van siendo cada vez más cortos, exigiendo así mayor concentración, hasta que los estudiantes sólo se mueven por los golpes del tambor y saltan alrededor del círculo sin pautas verbales en absoluto. :
- 'De pie, sintiendo el cuerpo, respirando, concentrados, salto' (con un toque de tambor en el "salto").

- 'Sintiendo el cuerpo, respirando, concentrados, salto' (con un toque de tambor en el "salto").
- 'Respirando, concentrados, salto' (con un toque de tambor en el "salto").
- 'Concentrados, salto' (con un toque de tambor en el "salto").
- 'Salto' (con un toque de tambor en el "salto").

Si la clase es muy grande puede ser dividida en grupos más pequeños para esta actividad, con cada grupo haciendo su propio tren o círculo. El juego promueve no sólo la conciencia del sonido o de la respiración, sino también la conciencia de su propio cuerpo y el de otras personas, dado que si un estudiante se distrae y no salta, el de atrás se chocará con él.

Para acabar el ejercicio comentaremos qué les ha parecido.

¿Os ha resultado divertido el ejercicio?

¿Cómo os habéis sentido durante el juego?

¿Os habéis chocado con alguien por haber perdido la concentración?

¿Es necesaria la atención y la concentración para otras cosas que no sea estudiar?

¿Ayuda la respiración para estar concentrados?