

## APLICACIÓN EN EL AULA: BOMBA



### Objetivos

- Desarrollar la atención a la respiración al retenerla de forma voluntaria.



### Materiales

- Un antifaz o pañuelo.
- Una pelota.
- Espacio diáfano para crear un círculo.



### Desarrollo del ejercicio

Un alumno/a, con los ojos vendados, aguanta la respiración todo el tiempo que puede. Cuando no puede más, grita ¡Bomba!

Mientras, los otros compañeros/as forman un círculo alrededor de él/ella y se pasan una pelota, que representa esta bomba. Mientras tienen la bomba entre las manos, también retienen la respiración. La persona que tiene la pelota entre las manos cuando el compañero grita bomba, pasa al medio.

Si a alguien se le cae la pelota al suelo pasa al centro.

Tras unos minutos jugando, les invitamos a que se tumben en el suelo y cierren los ojos.

Les vamos a ir haciendo una serie de preguntas pero no es necesario que respondan:

¿Cómo está tu cuerpo? ¿Sientes movimiento o hay calma? ¿Sientes calor o frío?

¿Cómo está tu respiración? ¿Es rápida, lenta, entrecortada, profunda?

Ahora te vas a quedar tumbado/a, observando tu respiración y tu cuerpo.

Tras unos minutos les pedimos que abran los ojos y le volvemos a formular las mismas preguntas, aunque ahora se establecerá un espacio de reflexión sobre la experiencia vivida.