



EDUCASIENTE

Objetivo general sesión Reconocer en los propios movimientos posturas de yoga y adquirir seguridad de sus acciones, logrando el respeto y tolerancia del trabajo personal y en equipo.		Grupo etario 8-9 años	Cantidad de asistentes 8-10 alumnos
	Actividades	Tiempo	Materiales
Orden inicial	Se comenzará sentados en círculo, sin zapatos. Se dará inicio colocando los nombres de cada participante Y se verbalizarán las instrucciones de esta sesión: - Respetarse, respetar al compañero, calma, silencio y estar atento.	5 minutos	Papel para nombres Plumones
Meditación de inicio	Se empieza a contar un cuento llamado “el viento” el cual es un ejercicio imaginativo con respiraciones. Siguiendo la guía del cuento se van realizando acciones, respiraciones y preguntas. Luego se incluyen materiales para guiar de mejor manera la respiración *Se cuenta parte 1 del cuento.	5 minutos	Soplador Palitos de helado con papel lustre
Para empezar a calentar	Siguiendo la historia “el viento” se da inicio a un juego para calentar. Este juego es el chu-chu-wa, donde una monitora guía los cánticos y movimientos y el grupo repite. *parte 2 del cuento	5 minutos	
Posturas o juegos	La narración continúa, donde esta presenta una serie de movimientos y posturas donde se realizan a medida que se van nombrando. Entre medio del la narración se incluyen sonidos de instrumentos que acompañan este viaje imaginativo. Se realizan las siguientes posturas: Montaña, saludo al sol, pinza, niño, mariposa *parte 3 del cuento	10 minutos	Instrumentos musicales (cascahuillas, cuenco y palo de agua)
Ásanas de descanso	A medida que avanza la narración pasamos a la postura de diamante, para realizar una respiración con figuras a modo de ásanas de descanso. *parte 4 del cuento	2 minutos	

Meditacion de cierre	Finalmente, el cuento finaliza con la postura de estrella, donde se invita a tener un momento de tranquilidad y descanso, repitiendo el mantra “Yo soy bueno, yo soy feliz” acompañado del sonido del cuenco. *Parte 5 del cuento	3 minutos	Cuenco Palo de agua
----------------------	--	-----------	------------------------

*Se anexa cuento que acompaña toda la sesión

Cuento: “El viento”

Parte 1: Nos sentamos cómodos, cierren sus ojos... Imaginen que están en la playa. Una playa muy linda y tranquila. Están sentados en la arena, mirando el mar y escuchando las olas (Suena palo de agua). Sentimos la brisa en nuestro cuerpo, en nuestra cara, en nuestras extremidades. También podemos sentir los rayos de sol en las mejillas. Esa brisa permanece y empezamos a sentir el viento, como sopla, como vuela nuestro pelo, junto con el viento comenzamos a sentir el aroma de la playa y lo queremos sentir más aún. Por lo que haremos una respiración profunda para poder sentir ese aroma que nos hace sentir tranquilos. Inhalamos aire por la nariz y botamos por la nariz, lo repetimos. Inhalamos profundo y exhalamos. Una última vez, inhalamos y exhalamos. Volvamos a sentir la brisa tocando nuestra cara y lentamente abrimos los ojos.

¿Qué sintieron con el viento? ¿Qué sienten al pensar en la playa? ¿Cómo era la inhalación que hicimos? Ahora las invitamos a que tomen el material que tienen al frente, donde tenemos dos tipos de sopladores, uno que nos mostrará la fuerza con que el viento nos permite soplar como en la playa, y el otro nos permite ver el movimiento que podría tener este viento, recordando como era en la playa. Realizaremos 3 inhalaciones donde pueden intercambiar los sopladores. Inhalamos y exhalamos (3 veces)

¿Qué les parece la fuerza del viento? ¿o el movimiento? ¿Lo podrían hacer con su cuerpo?

Parte 2: Y con ese mismo movimiento del viento, nos volveremos a reencontrar con esa playa tranquila que nos imaginamos antes. El día está rico, cálido y para aprovechar este momento en la arena vamos a jugar un juego que se llama chu-chu-wa. ¿lo conocen? Yo dire una palabra, frase o acción y ustedes lo repite.

Atencion, compañeras, mano al frente, ch uchu wa chu chu wa...

Atencion, compañeros, manos al frente, puño cerrado, dedo arriba chuchuwa chuchuwa...

Atención, compañeros, manos al frente, puño cerrado, dedo arriba, codos atrás chuchuwa chuchuwa...

Atención, compañeros, manos al frente, puño cerrado, dedo arriba, codos atrás, colita atrás chuchuwa chuchuwa...

Atención, compañeros, manos al frente, puño cerrado, dedo arriba, codos atrás, colita atrás, lengua afuera chuchua chuchuwa

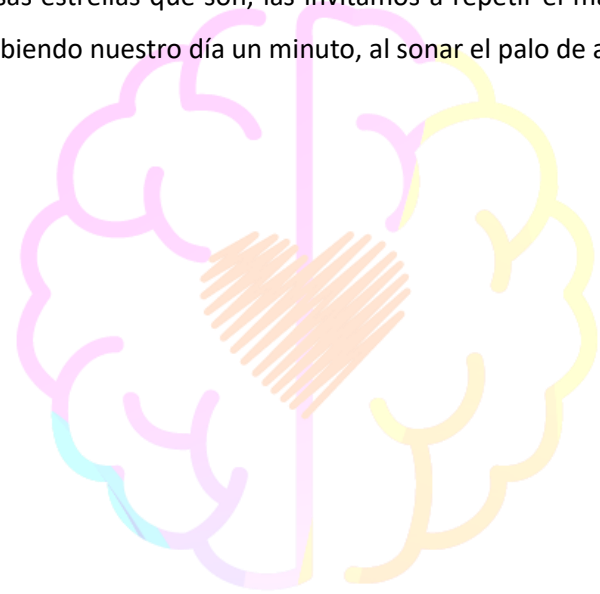
Muy bien!, ¿qué les pareció el juego? Que rico jugar esto en la playa!

Parte 3: Bueno y ahora que terminamos el juego, seguiremos nuestro día de playa. Vamos a caminar un poco por la playa, las invito a caminar por donde quieran sintiendo la arena, sintiendo su cuerpo en esta playa maravillosa a la que llegamos. (Todos caminan por el espacio) Y llegamos a una duna, miren al centro tenemos una duna muy grande, acomodémonos alrededor de ella. Esta duna parece una montaña, a ver como sería una montaña (postura montaña) y respiramos. Y miren, el sol está radiante, deberíamos saludar al sol para que nos siga acompañando en este día, saludemos al sol (postura respiramos lo saludamos y no nos podemos olvidar de la madre tierra, también hay que saludarla y agradecerle, vamos a saludar a la madre tierra (postura de pinza) respiramos. Estar rodeada de esta naturaleza me hace sentir tan bien, pero no podemos olvidar que somos niños (postura niño), disfrutamos del calor de la arena, de la tierra, de todo lo que nos rodea. Empiezo a tocar la arena con mis manitos, con mis pies y poco a poco levanto la cabeza. Al levantar la cabeza miremos nuestro alrededor, miren una hermosa mariposa (apuntar, mirar, mimica) que lindo como vuela. Volemos con ella (postura mariposa). Miremos más, ¿alguien ve algo diferente, algo nuevo, algo novedoso que nos quiera mostrar? Bueno nuestro paseo debe continuar, nos podemos de pie y caminamos para un lado, luego para el otro, volvemos al otro lado y una ultima vuelta por esta playa. ¿Cómo lo han pasado? ¿les ha gustado este paseo? ¿Cuál fue su parte favorita?

Parte 4: Me alegro mucho que lo estemos pasando bien, y las invito a que nos sentemos en la arena, aprovechemos antes de que se esconda el sol. Está terminando este día y el sol comienza a ocultarse, miren el horizonte como se esconde. Sus últimos rayos de luz son como un diamante (postura

diamante) vamos a despedir este día, mimica de adios. Miren el cielo, apareció la primera estrella, vamos a dibujar nuestra propia estrella. Al inhalar y exhalar iremos haciendo los trazos de esta estrella. Vamos todas juntos. Inhalo y exhalo (movimiento respiración con figuras)

Parte 5: Y ahora nos convertiremos en nuestra propia estrella (postura estrella de mar), una estrella que tiene su propia luz, brillan por su sabiduría, por su alegría, por su sonrisa, por sus logros, por sus sueños, incluso por sus errores. Todo lo que vivimos nos hace brillar más y aprender de cada momento. Mientras pensamos en este día y en las hermosas estrellas que son, las invitamos a repetir el mantra “yo soy bueno, yo soy feliz”. Pensando en este mantra cerramos los ojos y nos quedamos absorbiendo nuestro día un minuto, al sonar el palo de agua poco a poco nos incorporamos.



EDUCASIENTE