



<u>TÍTULO: RELAJACIÓN Y CONTROL POSTURAL</u>	
PARTICIPANTES: Toda la clase	NÚMERO DE SESIONES: 3
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Centrar la atención en el momento presente. • Respetar las propias posibilidades del cuerpo. • Ser conscientes de los pasos de una respiración, lenta y profunda. • Relejar el cuerpo. • Relajar la mente. • Calmar la ansiedad y el nerviosismo. • Ser capaz de seguir instrucciones. 	
RECURSOS MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> • Una silla, o una esterilla 	
DESARROLLO DE LA SESIÓN 1: La respiración.	
<p>Sentados con las piernas cruzadas y la espalda recta. También puede ser tumbados boca arriba.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respiramos cinco veces inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Son respiraciones profundas y lentas. 2. Realizamos tres respiraciones lentas y profundas. Inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca. En cada exhalación vocalizamos "ommmmmmmmmmm". 3. Realizamos respiraciones solo por la nariz. Colocamos las manos en la tripa. Con cada inhalación, notamos como la tripa se infla como un globo. Con cada exhalación, el globo se deshinch. 4. Realizamos las respiraciones solo con la nariz. Colocamos las manos en el pecho. Con cada inhalación el pecho se abre y con cada exhalación notamos como se abren las costillas. 	



<u>TÍTULO: RELAJACIÓN Y CONTROL POSTURAL</u>	
PARTICIPANTES: Toda la clase	NÚMERO DE SESIONES: 3
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Centrar la atención en el momento presente. • Respetar las propias posibilidades del cuerpo. • Ser conscientes de los pasos de una respiración, lenta y profunda. • Relejar el cuerpo. • Relajar la mente. • Calmar la ansiedad y el nerviosismo. • Ser capaz de seguir instrucciones. • Imitar los animales o cosas que el maestro nos dice. • Soltar y relajar el cuerpo. • Aliviar tensiones. • Pasar un rato divertido con los compañeros. 	
RECURSOS MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> • “Yoga para niños” de Macarena Kojacovic. • Una sala amplia y sin mucho mobiliario 	
DESARROLLO DE LA SESIÓN 2: “¿Cómo si fueras un...!”	
<p>Muévete como si fueras un... Esa es la dinámica de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muévete como si fueras una... tortuga. • Muévete como si fueras un... tigre. • Muévete como si fueras un...robot. • Muévete como si fueras una... mariposa. • Muévete como si fueras un... avión. • Muévete como si fueras una...marioneta. • Muévete como si fueras una...serpiente. <p>Hay multitud de posibilidades para poder imitar, activar o relajar el cuerpo con los movimientos.</p>	



TÍTULO: RELAJACIÓN Y CONTROL POSTURAL

PARTICIPANTES: Toda la clase

NÚMERO DE SESIONES: 3

OBJETIVOS:

- Centrar la atención en el momento presente.
- Tratar de vaciar la mente y evadirse de los pensamientos.
- Respetar las propias posibilidades del cuerpo.
- Ser conscientes de los pasos de una respiración, lenta y profunda.
- Centrarse en las sensaciones del propio cuerpo.
- Relajar el cuerpo y la mente.
- Fortalecer muslos, rodillas y tobillos.
- Tonificar abdomen y glúteos.
- Fortalecer y flexibilizar la espalda y las caderas.
- Estirar hombros y pantorrillas.
- Flexibiliza la columna, los brazos y la espalda.
- Reducir la ansiedad y el estrés

RECURSOS MATERIALES:

- “Yoga para niños” de Macarena Kojacovic.
- Esterillas o suelo acolchado

DESARROLLO DE LA SESIÓN 3: “Realizamos posturas”.

Postura del indio:

Realizar dicha postura por un corto periodo de tiempo, centrados en la respiración, siempre por la nariz.

Postura de la montaña:

Postura clave en yoga que ayuda a la realización de muchas otras. Permite alinear el cuerpo y enseña a pararse correctamente.

Postura del triángulo:

Con el cuerpo puedes formar un triángulo. Postura relajante.

Postura del perro:

Realizar dicha postura por un corto periodo de tiempo, centrados en la respiración, siempre por la nariz.

Postura de la cobra:

Realizar dicha postura por un corto periodo de tiempo, intercalando; subimos, bajamos, subimos, bajamos...etc. Centrados en la respiración, siempre por la nariz.