



TÍTULO: SOY LUZ	
PARTICIPANTES: Todo el grupo	NÚMERO DE SESIONES: una
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> - Encontrarse con uno mismo. - Conectar con los elementos de la naturaleza. - Alcanzar estados de ánimo saludables; calma, armonía, alegría. - Aumentar la consciencia psíquica y emocional. - Liberar tensiones o estrés acumulado. 	
RECURSOS MATERIALES: Piedras o Guijarros y música.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> - Comenzamos de pie. Imaginamos un lugar. Un prado verde, con muchas flores, incluso una casita. Hay un gran sol que se coloca justo arriba de nuestra cabeza. Nos da calor. No nos olvidamos de prestar atención a nuestra respiración. Uno de los rayos, nos da justo ahí (el dinamizador nos da en ese punto). La luz va entrando por todo nuestro cuerpo. Nos llenamos de luz. A la vez, conectamos con la tierra, imaginamos que debajo de nuestros pies, podemos echar raíces. Somos luz y estamos conectados con la tierra. - Ahora nos sentamos en el suelo. Cogemos una piedra, (preparada previamente), la tocamos y sentimos su textura, temperatura, etc. Imaginamos que nos encontramos en la orilla de un bello estanque. Observamos los rayos del sol reflejados en el agua. Nenúfares y libélulas de colores. Puede ser que también oigas a una rana croar. Imagina que arrojas la piedra al agua; la miras y percibes como se hunde. Espera hasta que se pose en el fondo. ¿Qué sientes? - Pasado un tiempo, nos levantamos lentamente y empezamos a caminar en círculo. Lo haremos muy despacio. Dos o tres minutos después se escuchará una música. Al principio será lenta y suave luego será más rápida. Esta música será instrumental. Seguidamente nos daremos la mano y repetiremos la frase en alto y con fuerza: "SOY LUZ", "SOY LUZ", a la vez que caminamos al centro del círculo y luego nos alejamos. Intentaremos hacerlo todos a la vez y de forma rítmica. Al terminar nos damos un abrazo y dejamos un tiempo para que cada alumno realice los movimientos que necesita. <p>Algunos ejercicios que podemos hacer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo ideal es que la sesión se realice al aire libre, en un lugar dónde hubiera césped y en un día de sol. Si no fuera posible, se realizaría en interior. - Para alumnos con dificultad en la comprensión se utilizarán imágenes (disponibles al final de este documento) que inspiren y ayuden a los alumnos a entrar en la visualización. Es conveniente previamente explicar a los alumnos como se llevará a cabo la sesión. 	

Dinámica Mindfulness
SOY LUZ







