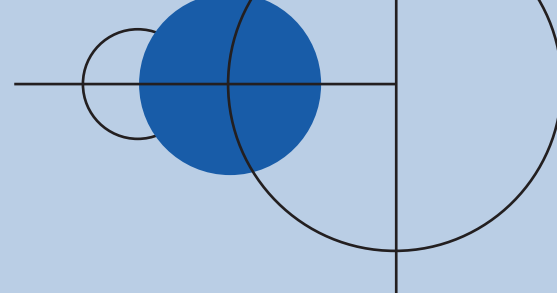


MANOS ENERGÉTICAS

Orientación



DURACIÓN:

5 minutos



INTENCIÓN:

Activar y energizar nuestro cuerpo.



INSTRUCCIONES:

Reúne a los miembros de la familia y explica que van a realizar un ejercicio para energizar el cuerpo.

1. Organizar al grupo en un círculo y pedirles se pongan de pie.
2. Invitarlos a que realicen 3 respiraciones profundas.
3. Pedir que junten las palmas de sus manos y las froten vigorosamente durante 30 segundos;
4. Pedir que se detengan y separen sus palmas 1 o 2 centímetros para observar sus sensaciones.
5. Preguntar ¿Qué sienten?
6. Invitar a que mencionen las sensaciones y después explicar que eso es energía y que nosotros la podemos generar.
7. Invitar a frotar sus palmas otra vez, generando esa energía;
8. Indicar que cuando sientan la energía entre sus manos, las llevarán a la parte del cuerpo que deseen activar.
9. Repetir el ejercicio 2 o 3 veces, colocando la energía en diferentes partes del cuerpo.
10. Comentar que cuando nos sentimos cansados o dispersos, nosotros mismos podemos energizarnos, activando diferentes partes de nuestro cuerpo.
11. Para cerrar, preguntar ¿qué fue lo que más te gustó de este ejercicio? ¿Qué descubriste? ¿sientes alguna diferencia en tu cuerpo después de hacerlo?

