

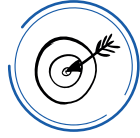
SACUDIR Y SOLTAR

Orientación



DURACIÓN:

5 minutos



INTENCIÓN:

Realizar movimientos corporales para sacar la tensión.



INSTRUCCIONES:

Reúne a los miembros de la familia y explica que van a realizar una actividad para relajar la mente.

1. Invitarlo a ponerse de pie, guardando cierta separación con los demás para no estorbarse unos a otros.
2. Pedir que sacudan el cuerpo moviendo los brazos, las piernas, los hombros, la cintura “como si quisiera sacudirse agua”.
3. Invitar a imaginar que se están sacudiendo toda la tensión que hay en el cuerpo.
4. Realizar estos movimientos durante unos segundos y después pedir que vuelva a erguirse para respirar profundamente.
5. Repetir la acción de sacudir nuevamente el cuerpo, ahora con mayor rapidez y con la mayor soltura posible.
6. Repetir el ejercicio por lo menos tres veces y terminar con una respiración profunda.
7. Mencionar que la eficacia de este ejercicio radica en poner atención al flujo energético del cuerpo. Es importante dejar salir las emociones y sensaciones desagradables.
8. Para cerrar, preguntar ¿cómo te sientes ahora? ¿notas alguna diferencia, después de hacerlo? ¿para qué te sirvió?

