

SESIÓN 9: EQUILIBRIO__ Semana 16-20 Marzo 2020

CALENTAMIENTO: 20 minutos

- Dedos-manos: Gimnasia cerebral: el pulgar saluda a los dedos de la mano para despertarlos, haciendo la pinza uno a uno: “Hola índice, hola corazón, hola anular, hola meñique”. Después juntamos las yemas de una mano con las correspondientes de la otra y hacemos una tienda de campaña alta y baja, fina y gorda.
- Manos y muñecas: Envolviendo, desenvolviendo, estira, estira y pan, pan, pan.
- Hombros: rotación.
- Cabeza y cuello: Girar de lado a lado y de arriba abajo.
- Pies juntos, se sube un brazo y la pierna contraria, contar hasta 10, se cambia de pie y de mano y se repite el ejercicio.

-- **SALUDO:** Pies juntos, manos juntas a la altura del pecho.



-- **ARBOL:** Pies juntos, manos juntas a la altura del pecho en saludo, poner un pie en la cara interna del muslo y subir los brazos y abrirlos como un árbol.



ÁRBOL

En el campo, lejos, soy un árbol viejo
Y en la tierra hundidas mis raíces tengo.
Una pierna doblo y al muslo la llevo,
Miro un punto fijo, nada más yo veo.
Y así en equilibrio, solo en eso pienso.
¡El yoga ayuda a mi concentración!

-- **CASCADA.** Pies juntos, manos juntas a la altura del pecho en saludo, abro lentamente las manos con la palma hacia fuera, me miro los dedos y levanto las manos por encima de la cabeza sin dejar de mirar mis dedos, mantengo la postura contando hasta 5.



-- **MARIPOSA.** Sentados en el suelo junto las plantas de los pies, coloco las yemas de los dedos sobre los hombros y vuelo libre como una mariposa.



MARIPOSA

Con los dedos en los hombros.
Miro al cielo tranquilita.
Junto los pies por las plantas.
Y soy una mariposita
Que va a desplegar sus alas
Para volar bien fresquita.

DESARROLLO: 10 minutos

Imaginamos que nos hemos convertido en una familia de gorilas. Caminamos como ellos, con las piernas dobladas y las manos apoyadas en el suelo. Como todos somos familia, cuando nos vemos nos saludamos.

1. Agacharse doblando las rodillas hasta tocar el suelo con el culo.
2. Caminar imitando a los gorilas: con la espalda levemente encorvada, las rodillas un tanto dobladas y las manos rozando el suelo.
3. Buscar una pareja: caminar uno en cuclillas y el otro de pie, cogidos de la mano, como si uno fuera una mamá y el otro un niño pequeño. Al escuchar una palmada, parar.
4. Repetir la actividad anterior cambiando los papeles.
5. Caminar de cuclillas apoyando las manos en el suelo.
6. Al ritmo de las palmas, caminar de cuclillas sin apoyar ninguna mano.

JUEGO LIBRE: 10 minutos.

RELAJACIÓN: Cerrar los ojos con fuerza. Sentir la tensión de los músculos alrededor de los ojos. Aflojar esos músculos sin abrir los ojos. Sentir la sensación de descanso. Relajarse.

DIBUJO: Dibujar en una tarjeta la postura que más nos ha gustado.