

MARTES DE MOVIMIENTO - POSTURA DEL NIÑO DORMIDO

Material: Tarjeta de la Postura de Wombat / Niño Dormido (Child's Pose) / Balasana (A-Z Deck) y Hoja para colorear del Wombat / Niño Dormido (Child's Pose) / Balasana; Campanas



**WOMBAT / NIÑO DORMIDO /
BALASANA A-Z CARD**

Da la bienvenida a los estudiantes a Yo Soy Mindful

Motívalos a que encuentren su postura de Cuerpo Mindful para que estén listos para escuchar y aprender. Comienza cada sesión esta semana tocando la campana para entrar en un Cuerpo Mindful.

"Hoy vamos a aprender la postura llamada Child's Pose o Niño Dormido"

[Muestra la imagen de la tarjeta de la Postura del Wombat del A-Z Deck y lee las instrucciones, o reproduce el video de demostración de la Postura del Niño Dormido Child's Pose Demonstration Video]

Instrucciones para la Postura del Niño Dormido

- Ponte de rodillas en el piso.
- Los dedos gordos de los pies se tocan, siéntate sobre las rodillas.
- Separa las rodillas a la anchura de la cadera. Exhala y da reverencia hacia adelante para que el estómago toque las piernas.
- Descansa la frente en la tierra. Coloca los brazos al lado de tu cuerpo o estira los brazos hacia adelante.
- Respira profundamente por lo menos 3 veces. Siente cómo se mueve el estómago con la respiración.

"Ahora siéntate lentamente. Hagamos una pausa para notar cómo nos sentimos después de hacer la Postura del Niño Dormido/Child's Pose. ¿Qué notas en tu cuerpo y en tu respiración en este momento?"

"Hagamos la Postura del Niño Dormido otra vez. Esta vez, voy a tocar la campana 3 veces mientras están en la pose. Cuando escuches el final de la tercera campanada, lentamente empieza a levantarte. Tal vez quieras levantarte después de la primera campanada, pero trata de esperar hasta la tercera."

[Muchos estudiantes querrán levantarse después de la primera campanada para revisar cosas a su alrededor. Gentilmente recuérdales que regresen a la postura y esperen a la tercera campanada.]

"Estamos practicando esta postura con las campanas sonando para ayudar a nuestros cuerpos y a nuestras mentes a ser más conscientes del sonido y a la información que reciben nuestros 5 sentidos"

"Hacer una pausa para prestar atención a los sonidos puede ayudarnos a restablecer nuestro enfoque y concentración."

[Continúa practicando esta estrategia, variando el número de campanadas o el sonido que hayas elegido.]

Modificaciones de la Postura

Algunos estudiantes pueden sentirse incómodos con los ojos cerrados. Valida su necesidad de que mantengan sus ojos abiertos y fijos para que puedan ver lo que está sucediendo. Pueden estirar los brazos frente a ellos con las manos en el suelo. También puedes probar la postura sentada y con las rodillas hacia el pecho.

Enviar a Casa

Hoja para colorear de la Postura del Wombat/Child's Pose

Discusión

"¿Cómo cambió el sonido mientras lo escuchabas? ¿Qué se siente escuchar el sonido hasta el final? ¿Fue un desafío mantenerte en silencio?" [Obtener respuestas]

"Hoy, prestemos atención a los sonidos que escuchamos y cómo nos hacen sentir".

[Si el tiempo lo permite, los estudiantes pueden nombrar sus sonidos favoritos, sonidos que encuentran relajantes, sonidos que encuentran energizantes y sonidos que no les gustan o que les causan ansiedad.]