

### **Clase: Mindfulness aplicado a la música**

#### **Calentamiento corporal con plena consciencia**

a) Experimentamos con el equilibrio

Esta dinámica comienza, con los pies separados y las rodillas desbloqueadas, nos fijamos en nuestra postura corporal. Una vez somos conscientes de dónde tenemos cada una de las partes del cuerpo, levantamos un pie del suelo y lo movemos hacia los distintos lados implicando toda la pierna, el tronco e incluso los brazos. Experimentamos así dónde está nuestro centro de gravedad y somos conscientes en todo momento de los movimientos y las correcciones corporales que hacemos en relación a ese centro de gravedad para no caer.

Después de haber intentado diferentes movimientos y posiciones, volveremos a poner el pie en el suelo y nos centraremos en la sensación reconfortante de recuperar nuestros dos puntos de apoyo principales.

Una vez practicado varias veces, nos situaremos con los dos pies en el suelo, quietos y sin movimientos y levantaremos un pie del suelo. A continuación, cerraremos los ojos y observaremos qué es lo que ocurre. Nos daremos cuenta de que perdemos un poco el equilibrio. Haremos los ejercicios con los dos pies.



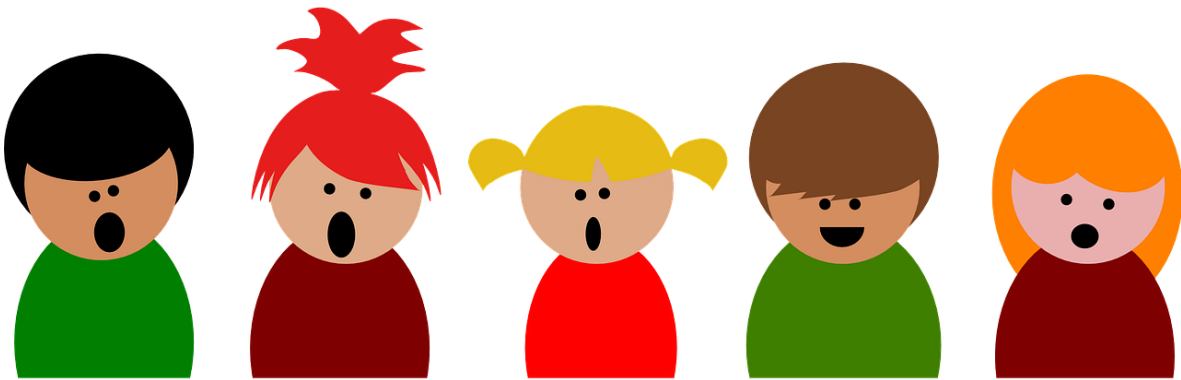
**Ejercicio de canto. - para trabajar la conciencia corporal y sensitiva.**

a) La burbuja

Con una buena postura para cantar (con la espalda recta y el pecho amplio) pediremos a los alumnos que centren su atención en la respiración. A continuación, les diremos que abran la boca y palpén con los dedos en las mejillas los espacios separados que han quedado entre las muelas. A continuación, les pediremos que se fijen en el aire fresco que entra por la nariz y nos refresca hasta el paladar. Seguidamente les pediremos que imaginen una burbuja o un globo que se hincha en la garganta y parte del cuello, de forma que nos «obliga» a crear y mantener ese espacio. Centrando nuestra atención en esa burbuja, empezamos a emitir breves sonidos (sirenas) emulando un poco los bostezos.

b) Relajamos las cuerdas vocales

Si cantamos y notamos que las cuerdas vocales están tensas, visualizaremos que les mandamos una bola de energía calorífica que ayuda a relajarlas. Luego centraremos nuestra atención en ellas y pensaremos que las relajamos hasta que efectivamente se abran y se relajen.



**Ejercicios de afinación y reconocimiento auditivo. - para trabajar la audición y la visualización.**

a) Los animales de la granja

Repartimos a cada alumno un papelito donde figurará el nombre de un animal de granja (vaca, gato, perro, pato, gallo...). Habrá tres o cuatro papeles por animal y los alumnos tendrán que encontrar a sus compañeros únicamente emitiendo el ruido del animal que les ha tocado.

Todos los alumnos lo hacen a la vez por lo que tienen que estar muy concentrados y conscientes de todos los sonidos que tienen lugar a su alrededor.



b) ¿Dónde está el gato?

Dispondremos a los alumnos en círculo, pediremos a un alumno que se ponga en el centro y le vendamos los ojos. A continuación, pediremos a todos los alumnos que realicen el mugido de una vaca menos a uno, que le pediremos que haga el sonido de un gato o de otro animal. El del centro tiene que señalar o acercarse al niño que emula al otro animal.

Referencias

<http://aescoladossentimientos.blogspot.com/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-nins.html>

<http://psycorchea.com/mindfulness-a-traves-de-la-musica/>

<https://mindfit.club/mindfulness/musica/>