

Tema:	Subtema:
Metodología de mediación <i>dia</i>	Principio Orientar
Nombre de la actividad:	Tiempo:
Sacudir el cuerpo	3 minutos
Intención:	Materiales:
- Aumentar la vitalidad - Liberar la tensión del cuerpo	Ninguno
Conocimientos/Habilidades:	
- Autoconciencia, flexibilidad	
Productos/Evidencia:	
Ninguno	
Instrucciones:	
<p>Inicio</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Compartir la intención del ejercicio. 2. Organizar al grupo en medio círculo, dejando suficiente espacio entre los participantes para que se puedan mover libremente. <p>Desarrollo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los participantes que se pongan de pie. 2. Solicitar que sacudan el cuerpo: que muevan los brazos, las piernas, los hombros, la cintura, "como si quisieran sacudirse el polvo". Mientras se sacuden piensen en que sale toda la tensión que pudieran acumular en el cuerpo. 3. Después de algunos segundos, pedir que se detengan y respiren profundamente. 4. Indicar que volverán a sacudir el cuerpo, ahora con mayor rapidez y con la mayor soltura posible. 5. Repitan el ejercicio tres veces y terminen con una respiración profunda. <p>Cierre</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pregunte qué cambió en su cuerpo con este ejercicio. 	
Preguntas reflexivas:	
<p>¿Para qué nos sirve soltar la energía acumulada? ¿Qué beneficios tiene en mí? ¿En qué situaciones me ayudaría hacerlo?</p>	
Sugerencias/Adaptaciones:	
Este ejercicio se puede utilizar en cualquier momento de la jornada, con el propósito de recuperar la presencia plena de los participantes.	

