

| | |
|---|--------------------|
| Tema: | Subtema: |
| Metodología de mediación <i>día</i> | Principio Orientar |
| Nombre de la actividad: | Tiempo: |
| Respirando el arcoíris | 3 minutos |
| Intención: | Materiales: |
| - Hacer conciencia del propio cuerpo - Visualizar y utilizar la imaginación | Ninguno |
| Conocimientos/Habilidades: | |
| - Atención, observación, concentración | |
| Productos/Evidencia: | |
| Ninguno | |
| Instrucciones: | |
| <p>Inicio</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Compartir la intención del ejercicio. 2. Pedir a los participantes que se pongan de pie formando un círculo. <p>Desarrollo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Indicar que van a realizar tres respiraciones abdominales: <ul style="list-style-type: none"> • En la primera respiración inhalar profundamente, metiendo el aire hasta el abdomen; exhalar el aire como si lo pudieran expulsar por las plantas de los pies. • En la segunda, deben inhalar y luego exhalar el aire como si pudiera salir por la palma de las manos. • En la tercera, pedir que expulsen el aire por la coronilla. 2. Luego, solicitar que respiren profundamente un aire color rojo que llena todos los rincones de su cuerpo, retenerlo unos segundos y expulsarlo. 3. Luego, respirar aire color naranja, retener y expulsar. 4. Repetir el ejercicio con aire amarillo, verde, azul, violeta y blanco. <p>Cierre</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preguntar cómo se sienten después de haber hecho el ejercicio. | |
| Preguntas reflexivas: | |
| <p>¿Cuál es el beneficio de respirar profunda y conscientemente antes de iniciar una actividad? ¿En qué otros contextos puedes usar este ejercicio?</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. | |

