

Tema:	Subtema:
Metodología de mediación <i>día</i>	Principio Orientar
Nombre de la actividad:	Tiempo:
Respirar y estirar	10 minutos
Intención:	Materiales:
- Estirar y revitalizar el cuerpo	Ninguno
Conocimientos/Habilidades:	
- Imaginación, autoconocimiento	
Productos/Evidencia:	
Ninguno	
Instrucciones:	
Inicio 1. Compartir la intención del ejercicio. 2. Organizar el espacio en medio círculo. 3. Pedir a los participantes que se pongan de pie con las piernas abiertas a la altura de los hombros y un poco flexionadas, los brazos y hombros deben estar caídos y relajados. Desarrollo 1. Solicite que inhalen profundamente. Cuando hayan inhalado todo lo profundo que puedan, pida que exhale poco a poco, a la vez que se doblan por la cintura, bajando su tronco y brazos hasta llegar a tocar el suelo con los dedos. (Si no tienen suficiente flexibilidad, que se estiren hasta donde puedan). 2. Cuando hayan llegado hasta abajo y expulsado todo el aire, levantar el tronco y los brazos, subiéndolo suave y lentamente mientras inhalan. 3. Después, estirar los brazos hacia arriba y sentir cómo se tensan los músculos de la espalda, brazos y abdomen. 4. Mantener esa posición y juntar las palmas de las manos. La cabeza deberá moverse despacio y suavemente hacia atrás, mientras exhalan de un modo natural. 5. El proceso termina con la cabeza lo más atrás que sea posible (sin forzarse) y con la boca abierta. 6. Pedir que se mantengan así durante unos instantes y después vuelvan a la posición inicial. Cierre 1. Preguntar qué cambió en ellos con este ejercicio.	
Preguntas reflexivas:	
¿Qué habilidades desarrolló este ejercicio en ti? ¿En qué otros contextos puedes usar este ejercicio?	



Sugerencias/Adaptaciones:

Como todo ejercicio de respiración que incluya estiramiento del cuerpo, éste debe hacerse con cuidado, sin forzar la respiración. El movimiento debe ser lento y la respiración pausada y profunda, al ritmo de cada persona. También se recomienda que sea en un lugar donde haya suficiente espacio para poder estirarse sin ningún inconveniente.

