|  |
| --- |
| EMOCIÓN : EL ENFADO |
| OBJETIVOS |
| * Recordar emociones básicas del ser humano y lo que cada una de ellas nos proporciona en experiencia.
* Considerar cuáles son las características que tiene el enfado y conocer sus estados.
* Definir el enfado como una emoción necesaria que podemos controlar y resolver.
* Vincular el enfado a diferentes movimientos / asanas que nuestro cuerpo produce.
* Sincronizar la respiración con el movimiento.
* Aumentar la sensibilidad muscular uniendo las diferentes cadenas musculares del cuerpo con el fin de oxigenar, de activarnos y sentirnos.
* Generar autocontrol, bienestar y equilibrio.
* Sentir la armonía.
* Dotar de sentido el movimiento.
 |
| MATERIALES |
| * Esterilla.
* Incienso y mechero.
* Cuenco tibetano
 |
| TIEMPO |
| * 45 minutos aprox.
 |
| DESARROLLO/DESCRIPCIÓN |
| * Se pretende llevar a cabo una sesión de yoga con el alumnado. Para ello, llevamos a cabo:
	1. Presentación
	2. Meditación
	3. Respiraciones
	4. Asanas / cuento / estático y dinámico
	5. Dotar de sentido
	6. Despedida y reflexión individual ( mandala )
 |
| Cada emoción será trabajada con una serie de yoga que dependerá del número de repeticiones de la misma la posibilidad de llevarla a cabo estática, dinámica, cómo una correlación de asanas o un cuento, .... Se pretende que en el trabajo con cada emoción diferenciemos las características de nuestro cuerpo, lo que sentimos y lo expresemos y compartamos. |