|  |
| --- |
| 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. |