|  |
| --- |
| EMOCIÓN : EL MIEDO |
| 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 miedo y conocer sus estados.
* Definir el miedo como una emoción agotadora que nos proporciona grandes carencias a pesar de ser satisfactoria en el momento de sentirla.
* Vincular el miedo a diferentes movimientos 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.
* Compartir con los demás bienestar y trasladar a través de la acción.
* Sentir la armonía.
* Dotar de sentido el movimiento.
 |
| MATERIALES |
| * Pañuelos para los ojos.
 |
| 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 y elaboración de mantra.
	3. Respiraciones
	4. Dinámica " guía " el fantasma de la calma.
	5. Dotar de sentido
	6. Despedida y reflexión individual ( mandala )
 |
| Esta emoción será trabajada con una dinámica. Su tiempo dependerá del número de repeticiones de la misma, por parejas, cambiando las parejas, .... Se pretende que en el trabajo con cada emoción diferenciemos las características de nuestro cuerpo, lo que sentimos y lo expresemos y compartamos. En esta emoción se llevará a cabo una valoración por parte de quién guía y quien es guiado, se trata de entregarse y ser humilde, vencer el miedo y confiar. |