|  |
| --- |
| EMOCIÓN : CONFIANZA EN SÍ MISM@ |
| 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 la confianza en sí mismo y conocer sus estados. * Definir la confianza como una emoción gratificante que nos proporciona grandes satisfacciones. * Vincular la confianza a diferentes sensaciones 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 imaginación. * 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. Visualización.   5. Dotar de sentido   6. Despedida y reflexión individual ( mandala ) |
| Esta emoción será trabajada con una visualización puede ser descriptiva, narrativa, etc... . Se pretende que en el trabajo con cada emoción diferenciemos las características de nuestro cuerpo, lo que sentimos y lo expresemos y compartamos. Descubrir nuestras posibilidades y limitaciones, aceptarlas. |