La sesión de hoy impartida por Virginia me ha parecido fantástica, porque ella domina de forma espectacular el tema que estamos tratando y sabe transmitirnos su conocimiento de una forma muy amena, divertida y productiva.

Voy a poner en práctica en mi aula el tema de la relajación a través de la respiración, controlando los momentos de inspiración y los momentos de soltar el aire. Porque aunque parezca muy simple, a los niños y niñas les cuesta mucho trabajo concentrarse en este tipo de pequeñas acciones, pero cuando lo conseguimos es muy gratificante observar los resultados obtenidos con los peques.

Otro aspecto a tratar con el alumnado que me ha parecido muy interesante es observar las cualidades de un objeto y sentirlas interiormente. Existen cualidades de los objetos que no somos capaces de descubrir sin una “ayudita” y considero que son muy útiles identificarlas porque el crecimiento personal está en el reconocimiento de las pequeñas cosas que pueden pasear desapercibidas.

Una sesión realmente interesante. Enhorabuena.