

Nombre:

Curso:

Fecha:

## Caminar con conciencia plena

### Objetivo:

Aprender a desarrollar conciencia plena al caminar.

### Materiales:

- Ropa cómoda

### Instrucciones:

1. Organizar a los estudiantes de manera que todos queden de pie y mirando hacia el profesor uno al lado de otro.
2. Compartir con ellos las siguientes acciones pidiéndoles que tomen conciencia de los movimientos que están haciendo.
  - a. El robot: consiste en realizar una marcha lenta y pausada, como se mueven los robots, un paso a la vez sintiendo el peso del cuerpo cuando cada pie se levanta y luego vuelve a tocar el piso.
  - b. El flamenco: este es un ejercicio de equilibrio sobre un pie. El pie debe ser levantado muy lentamente y mantenido en el aire, poniendo atención en la fuerza y el balance que deben hacer las piernas, los brazos y el tronco para mantener el cuerpo estable.
  - c. Marcha lenta: caminar lentamente para crear conciencia corporal, notando cómo cada parte del cuerpo debe trabajar de forma conjunta para dar cada paso.

Se pueden hacer cambios de ritmo y sentir la diferencia entre hacer los ejercicios despacio y rápido. También se puede intentar con los ojos cerrados, haciendo que mantener el equilibrio sea más retador y permitiéndoles enfocarse en ellos mismos.

