

Nombre:

Curso:

Fecha:

Música, movimiento y consciencia plena

Objetivo:

Practicar la consciencia plena a través de música y movimiento.

Materiales:

- Música o sonidos de la naturaleza (pueden escucharse desde internet)

Instrucciones:

1. Los estudiantes representarán partículas de agua. Se moverán por todo el entorno de manera libre de acuerdo al sonido de la música, de tal forma que si el volumen de la música es alto, se moverán muy rápido, si el volumen es bajo se moverán muy despacio. Cuando haya silencio, deberán permanecer completamente quietos.
2. El docente podrá jugar con el volumen de la música, creando consciencia hacia su volumen y su propio movimiento.
3. Puede hacerse la alegoría con un río, que cuando se estrecha se mueve más rápido y se vuelve más ruidoso, pero tiene momentos de calma y quietud cuando se vuelve ancho o se vuelve una laguna.
4. Al final, es aconsejable revisar qué emociones sintieron en cada estado, qué les pareció fácil y qué fue difícil.

