

## **Tip 13: Los sentidos – La vista**

*¿Cuántos sentidos conocéis? ¿Para qué sirven?*

*Los sentidos nos permiten percibir lo que sucede a nuestro alrededor. En Mindfulness reconocemos 6 sentidos:*

- *Vista*
- *Oído*
- *Gusto*
- *Olfato*
- *Mente*

*Hoy trabajaremos la visión. ¿Para qué sirve?*

*El sentido de la vista nos permite reconocer las formas, los tamaños y los colores de los objetos que nos rodean.*

*Vamos a trabajar un poquito con la vista.*

- *¿De cuántas maneras podemos mover los ojos? Arriba, abajo, a la izquierda, a la derecha. Hacer un círculo con los ojos como si lo dibujárais.*
- *En parejas, sin tocarnos, nos movemos por la sala sin dejar de mirarnos a los ojos. (Si hay más de dos personas en esta dinámica, hacer cambio de pareja marcando el cambio de pareja con un aplauso)*
- *En parejas, siempre mirando a los ojos, hacemos zoom. O sea, nos colocamos cerca y nos vamos alejando y al revés. (Cambio de pareja con aplauso si hay más de 2 personas o parejas).*
- *Ahora vamos a ver cómo nos sentimos con los ojos cerrados. Con un pañuelo, nos vendamos los ojos (un adulto que permanezca siempre mirando para evitar golpes o caídas). Vamos a caminar muy despacio, de manera que no te choques con nada. Intenta ralentizar al máximo los movimientos. Pon atención a ver si eres capaz de notar los objetos y las paredes de alguna manera que no sea con la vista, antes de chocar con ellos. Si vas a chocar con algo o alguien, la persona que está sin pañuelo, te tocará con la mano para que cambies de dirección (un toque) o te pares (dos toques).*
- *¿Cómo te sientes con los ojos tapados? ¿Puedes notar los objetos y las paredes de alguna otra manera? Si has respondido sí, ¿Cómo te parece que ocurre?*