

## **Tip 5**

*Vamos a hacer un viaje por el cuerpo, como si fueras a visitar otro lugar. Cuando vamos de viaje necesitamos poder comunicarnos, conocer la lengua que utilizan en ese país y las costumbres que tienen. Vamos a viajar a nuestro cuerpo para conocerlo mejor y para eso nos tenemos que familiarizar con su propio lenguaje. El cuerpo se comunica con nosotros a través de las sensaciones que vamos sintiendo. Si aprendemos a ser conscientes de esas sensaciones corporales, es posible que en algún momento esas sensaciones nos conecten con sentimientos o emociones. Vamos a poner atención en qué es lo que va apareciendo. Cuanto más conozcamos cómo funciona nuestro cuerpo más fácil nos va a resultar relajarnos y conocer nuestras reacciones y así reforzar nuestras habilidades corporales. Eso nos va a permitir manejarnos mejor en los deportes, en el baile y la música y en cualquier otra actividad que realicemos con nuestro cuerpo.*

- *Sentado o tumbado, observa con atención tu respiración, cómo entra el aire en los pulmones y como sale. Observa como sube y baja la barriga con el ritmo de la respiración.*
- *Levanta una mano y cierra los ojos. Con los ojos cerrados no ves la mano, entonces, ¿cómo sabemos que está ahí levantada? ¿qué sensaciones tienes ahora en la mano?*

*Vamos a seguir sintiendo sensaciones en esta mano que tienes levantada.*

- *A continuación, sopla en la mano. ¿Qué has sentido al soplar?*
- *Ahora sacude la mano fuertemente, como si quisieras soltar algo que tienes pegado a ella y observa las sensaciones que se despiertan.*
- *Ahora frótala un poco y nota si sientes algún tipo de sensación nueva después de frotarla.*
- *Ahora prueba a tocar otras superficies o texturas que tengas cerca cómo puede ser la ropa, algún mueble, el suelo... y observa si al tocar las otras superficies o texturas ¿sientes frío o calor? ¿tienes sensación de peso o de ligereza? ¿sientes dolor o placer? Date cuenta que tu mano puede sentir muchas cosas distintas.*

También se puede repetir el ejercicio con la otra mano o con otras partes del cuerpo y observar si las sensaciones son parecidas o en qué se diferencian.

Nota: No hay respuestas equivocadas. Es importante que cada niño se pueda expresar a su manera. Que ellos encuentren sus propias imágenes o metáforas. En caso de que les cueste, puedes proponerles ejemplos de lo que pueden estar sintiendo para poder identificar la experiencia.