

## **Tip 7: Mover el cuerpo del compañero**

- El niño se tumba en el suelo. Otra persona, un adulto u otro niño, será la persona activa durante el ejercicio. También puede realizarse a turnos, de manera que ambos participantes ocupen los dos roles.
- *Túmbate en el suelo y cierra los ojos. Deja caer todo tu peso en el suelo, imagínate que pesas varias toneladas y dejas caer todas esas toneladas sobre el suelo. Observa cómo te encuentras y si tienes alguna emoción. Concéntrate en la respiración y observa como sube y baja tu barriga con cada respiración.*
- La persona que va a acompañar durante el ejercicio, primero se sienta a un lado del pequeño y sincroniza su respiración con la respiración del niño. A continuación, cogerá una pierna y cuando inspire el niño, tirará de ella suavemente, como si alargara la longitud de la pierna y siempre sin causar daño. El objetivo no es estirar mucho sino hacer un movimiento leve que dé sensación de expansión y relajación de la pierna del niño que está tumbado. Cuando el niño comienza a coger aire, deja de tirar, para volver a estirar la pierna con la siguiente inspiración y soltar en la espiración. Estar así un minuto o dos en niños pequeños, aumentando a unos pocos minutos con niños mayores. Si se observa que el niño está sujetando o dirigiendo el movimiento, balancear la pierna suavemente e invitar al niño a que deje el cuerpo pasivo, sin moverlo intencionadamente.
- Sin perder el contacto en ningún momento, pasar a sujetar la pierna derecha y repetir el ejercicio. Luego hacer el ejercicio con el brazo izquierdo y luego el brazo derecho. Es importante que antes de soltar uno de los miembros, tocar con la mano el siguiente miembro a trabajar sin dejar de contactar con el niño en ningún momento. Acabar el ejercicio sujetando la cabeza con las dos manos bajo el cuello y estirando con cuidado y suavemente de la cabeza. Una vez acabado el ejercicio, dejar el contacto con el niño de manera suave, sin movimientos bruscos. Dejar que pase un par de minutos y realizar las siguientes preguntas:
- *¿Cómo te sientes ahora? Recordando a cómo te sentías cuando empezaste el ejercicio, ¿notas alguna diferencia en este momento? ¿Cómo son las sensaciones que sientes en el cuerpo? ¿Ha cambiado en algo tu respiración?*
- Se le puede invitar al niño a hacer un dibujo para plasmar sus sensaciones o lo que ha experimentado.