SINTONIA-UNEA

ERABATEKO KONTZIENTZIA HARTUTA IBILTZEA

HELBURUAK

- Kontzentrazio-gaitasuna hobetzea.
- Ikasgelako giroa hobetzea.

GARAPENA

Ariketa honen helburua da arreta bideratzea astiro-astiro ibiltzen garenean gure gorputzak egiten dituen mugimenduetara.

Hasteko, altxatu oin bat eta egin urrats bat aurrera, kamera geldoan. Jarri arreta naturaltasunez oreka mantentzeko duzun moduan.

Orain, hasi ibiltzen, urratsez urrats, kamera geldoan. Sentitu nola mugitzen diren besoak, hankak eta oinak. Begiratu arretaz nola tolesten eta luzatzen diren zure belaunak oin bat eta gero bestea altxatzen ditugunean, astiro eta emeki.

Hartu eta bota arnasa zure urratsen erritmoan. Saiatu arreta astiro-astiro, urratsez urrats, ibiltzeko ekintzara bideratuta mantentzen eta aldi berean erlaxatzen eta arnasa hartzen.

Burua noraezean dabilkizun bakoitzean, bideratu ezazu berriro, astiro-astiro, mugimendu g-e-l-d-o-r-a. Jarraitu airea hartzen eta botatzen kamera geldoan mugitzeaz gozatzen duzun bitartean.

IRAUPENA: Egokia iruditzen zaizun iraupena izan dezakete nerabeekin egiteko mindfulness jarduerek. Minutu gutxi batzuk nahikoa dira. Hala ere, ikasleek unean-unean behar dutenaren arabera doi daiteke iraupena.

BESTELAKO ARIKETAK: https://revolucionamorarte.com/4-tecnicas-de-mindfulness-con-adolescentes/