

Respira el momento



¿En qué te hace pensar el título de esta canción del dúo portorriqueño *Calle 13*?

Respira el momento

1ª escucha Ponte de pie cuando veas la imagen que corresponde a la frase en el vídeo de la canción

Un bebé llorando	Un bebé andando a gatas
Un bebé que se pone de pie	Una flor que se abre
Un niño con una camiseta blanca de manga larga y pantalones cortos oscuros andando	Un niño con una camiseta azul de manga corta y pantalones cortos verdes andando
Un niño con unos pantalones morados	Una niña con un vestido azul de tirantes
Un niño corriendo por un campo	Una niña corriendo por el bosque
Niños zambulléndose y nadando en el agua	Una mujer corriendo
Un hombre corriendo	Un hombre saltando por encima de las montañas
dos hombres tirándose al agua	Las olas del océano
Un árbol cayendo	Las nubes en el cielo
Un hombre mayor andando lentamente	Una mariposa
Un hombre mayor que se sienta en medio del camino	Una manzana
Un grupo de hombres bebiendo	Una boda
Una familia sentada en la mesa para comer	Un combate de boxeo
Un incendio	Un hombre muerto

































¿Qué sentimientos y emociones sientes al ver el video?

Antes de la segunda escucha: Escribe las palabras en el dibujo correspondiente

los ojos – el verano – la primavera - la tierra - las emociones – la nariz – los pulmones - las ramas – las hojas – el agua – la sangre – las orejas – el invierno – las estrellas - los días – las piernas – los calendarios – crecen – la piel – la alegría – las manos – el otoño – las noches – los brazos – las ideas – la luz – el vaso – el corazón – la vía láctea – los meses

2ª escucha Marca las palabras que oigas



Escribe el estribillo:

¿Cuál crees que es el mensaje de la canción?

“Uno de los esfuerzos mayores para René Pérez y Eduardo Cabra, componentes del dúo, fue plasmar en apenas 5:29 minutos de duración la vorágine de pensamientos, sentimientos y emociones que acarreaban su mente con la sola palabra vida”

Se proyecta el orden natural de las cosas que nacen, se manifiestan y mueren.












La canción con la letra: https://www.youtube.com/watch?v=UG5nSC_v_WE

APRENDER A RESPIRAR PARA VIVIR MEJOR



Una mala respiración puede ser el origen de problemas físicos y psicológicos.
¡Los pulmones son los arboles que nos suministran la energía!

¿Crees que respiras bien? *Responde SÍ o NO*

1.  Inspiro por la nariz 
2. Al inhalar noto cómo el aire baja  hacia el abdomen
3.  Noto cómo se hincha el abdomen
4.  Después lleno el pecho  de aire, de abajo a arriba
5. Una vez finalizada la inhalación, retengo el aire unos tres segundos
6.  Expulso el aire muy despacio
7.  Vacío primero el pecho , que baja
8. Luego las costillas  se cierran, vaciándose.
9.  Finalmente vacío el abdomen

Resultados

De 8 a 9 **SÍ**: Excelente ¡sigue respirando así!



De 5 a 7 **SÍ**: Realiza dos o tres veces por semana ejercicios de respiración consciente para mejorar tu rutina respiratoria


Menos de 5 **SÍ**: Realiza cada día ejercicios de respiración consciente para eliminar tus malos hábitos.

« APRENDIENDO CON EMOCIÓN(ES) »



Aprende a respirar


Durante varias semanas vamos a empezar la clase haciendo estos ejercicios para aprender a respirar y así sentirnos y aprender mejor.




 _____, con la  _____ **recta**, cierra los  _____

↓ y toma consciencia de las plantas de los  _____ apoyadas en el **suelo** .

Respiración abdominal

Pon las dos  _____ sobre la parte inferior del  _____ . Al

inspirar, siente el  _____ hincharse ligeramente como si

fuera un  **globo**. Al  _____ el aire el  _____ se desinfla. Exagera un poco al principio para sentir el movimiento del abdomen. Después hazlo de manera natural.

Respiración torácica

Con la  _____ **espalda** _____,  _____ las **manos** por  _____









_____ del  _____, las  _____ **palmas** contra el **cuerpo** por

encima de los  _____ y los  _____ tocando el  _____.

Inspira sintiendo cómo la  **caja torácica** se abre. Expira sintiendo cómo se

cierra. Amplifica el movimiento para ser consciente de la amplitud del movimiento. Después hazlo de manera natural.




Respiración nasal

Pon el  _____ **índice** entre las dos  _____ apoyando ligeramente sobre la  _____. Después observa cómo entra y sale el aire por la  _____. Al **inspirar**, el aire  **sube** por la  _____ hacia el  _____. Al expirar, **baja** hasta la base de la  _____.


Las tres respiraciones sucesivas

Realiza ahora seguidos los **tres ejercicios de respiración**.


Haz primero la respiración abdominal, poniendo toda tu atención en la parte


inferior del vientre. Con la respiración, siente el  **abdomen subir** y  _____ como un  _____

Después inspira sintiendo cómo  **la** _____ se abre. Expira

sintiendo cómo se cierra. Ahora observa cómo entra y sale el aire por  _____. Al inspirar, nota como el aire sube por la nariz hacia el dedo. Al expirar, el aire desciende hasta la base de la nariz.

Las tres respiraciones en una sola

 _____ lentamente: hincha el abdomen, abre las costillas, haz subir el aire hasta la nariz en una única inspiración profunda.

 _____ en sentido contrario: deja bajar el aire por la nariz, cierra las costillas y sitúate en el fondo del abdomen.

¿Cómo te sientes ahora?