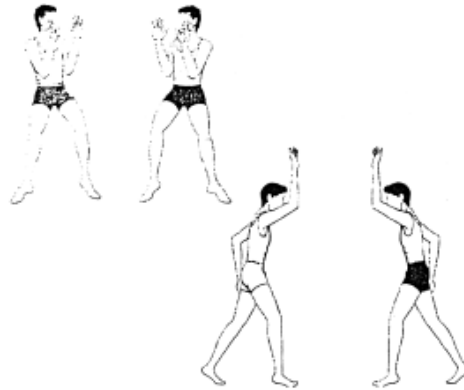




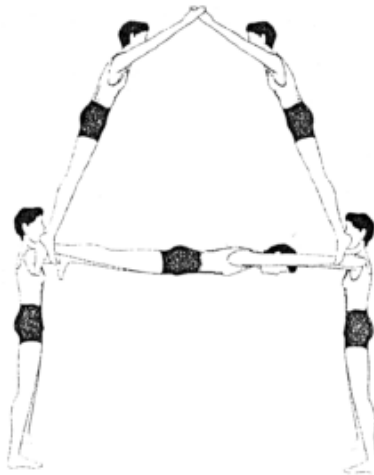
### TRABAJO EN PAREJAS

- Trabajan en parejas: Un compañero hace de espejo de otro, imita los movimientos corporales.



Formar grupos de cinco integrantes.

Representan con su cuerpo los movimientos de un objeto o animal. Dibujan en un papel lo representado.



Ubicar a los alumnos en círculo y realizar diferentes gestos con la cara, los ojos, las manos.



Ejecutar el ejercicio anterior con la variante de que se intercambian los dibujos para interpretar con su cuerpo lo que observa en el papel.

Con los ojos cerrados, expresar con movimientos las texturas suave, áspera, húmeda, seca...



- En el aula el profesor enfatiza la importancia de la higiene:

Higiene física.

Después de haber trabajado en una limpieza interior, en una limpieza de la mente, sacando todos aquellos pensamientos y sentimientos destructivos que con el tiempo se va fabricando, el cuerpo físico se sentirá más fresco, radiante y sano.

El cuidado del cuerpo incluye, además, mantener una buena higiene bucal, el rechazo de hábitos nocivos para la salud, y el desarrollo de actividades deportivas.

Temprano por las mañanas, es recomendable realizar una serie de ejercicios que ayuden al organismo a despertar. Al abrir los ojos, se debe tomar una respiración honda y profunda, para estar conscientes en el «aquí y el ahora» (tiempo presente).

Luego, es bueno realizar un masaje circular, en dirección a las agujas de reloj, alrededor del abdomen, para activar el trabajo de los intestinos.

Antes de desayunar, es aconsejable realizar ejercicios que suelten, estiren y relajen el cuerpo.

Es preferible que no sean muy fuertes, ya que el cuerpo, orgánicamente hablando, no está preparado para realizar mayores esfuerzos.

El deporte o pasatiempo, cualquiera que haya escogido, es bueno para conservar la salud y despejar la mente. Debemos saber dosificar las actividades y no llegar a los excesos.

Realizar ejercicios de relajación son ideales para lograr un estado de armonía. Ejemplo:

Una persona puede tomar atención en los latidos del corazón y repetirse mentalmente: «Mi corazón late lenta y pausadamente».

Otro aspecto muy relevante es la importancia que se les debe dar a las horas de sueño. Debemos tratar de eliminar todo aquello que pueda ocasionar una excitación del sistema nervioso como el trabajar hasta muy tarde, entrenar y tomar bebidas excitantes como el té o café.

La última comida, preferible debe servirse unas dos o tres horas antes de acostarse.