



RUTINA DE INTERIORIDAD - VIERNES 17 DE ABRIL DE 2020

- Buenos días. Desde el colegio de Chamartín en Madrid, os sentimos cerca, en RED , y os enviamos un fuerte abrazo. Hoy os proponemos esta RUTINA DE INTERIORIDAD para respirar y relajar nuestra mente y nuestro cuerpo. Pincha sobre el siguiente enlace para seguir el vídeo en el canal de YouTube:

https://youtu.be/yqBVdF9cn_Q



Entra música: Cajita de música. <https://www.youtube.com/watch?v=3gxO7kTppDY&t=2113s>

- ¿cómo respira el SOL? (silencio)
¿cómo respira la LUNA? (silencio)
- Te invito a sentarte con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y tus manos descansando sobre tu vientre, sobre tu tripita si eres un niño.
¿Estás listo? Vamos a empezar.

Silencio 20 segundos. Entra música de BSO EL Señor de los Anillos.

- La luna nos invita a DESCANSAR.
- Ahora pon un dedo por encima de uno de tus agujeros de la nariz que se llaman NARINAS e inspira y suelta el aire SOLO POR LA NARIZ como lo hace la LUNA.

Música 1 minuto. Varias repeticiones. Entra música de BSO EL Señor de los Anillos.
<https://www.youtube.com/watch?v=NsatIdFMB4M&t=1905s>

- El sol nos activa, NOS DA ENERGÍA.
- Ahora destapa esa narina y lleva el dedo encima del otro agujero de la nariz o narina y de nuevo inspira y suelta el aire SOLO POR LA NARIZ como lo hace el SOL.

Entra música: River flows in You. <https://www.youtube.com/watch?v=7maJOI3QMu0>
Música 1 minuto. Varias repeticiones.

- Destapa ahora las dos narinas y respira normal (pausa) Inspira profundo por la nariz y suelta TOODOO EL AIRE por la boca. (Repítelo 3 veces)
- Mueve lentamente la cabeza hacia un lado y hacia otro. Mueve los dedos de las manos y de los pies, abre los ojos si los tenías cerrados y vuelve a conectar con tu alrededor.
- ¡Que tengas un buen día! ¡Hasta pronto