

# LASAITASUN TXOKOA EN FAMILIA

## Material necesario:

- músicaailable ( a gusto de los participantes)
- música tranquila de relajación ( a gusto de los participantes)
- cojines ( uno por participante)
- ropa cómoda y calcetines
- un gorro o un adorno divertido para la cabeza
- lámpara de luz ambiente (flexo, lámpara pequeña,.. )

## Desarrollo de la sesión:

*Antes de comenzar ,es interesante que el que vaya a dirigir la sesión lea todo el documento para que tenga claro el orden en el que va a ir necesitando los materiales que se requieren.*

- Busca un lugar de la casa con bastante espacio libre para poder moverse con comodidad y donde te asegures que no os vayan a molestar para poder realizar la sesión sin interrupciones.
- Coloca los cojines de los que participaréis en el suelo, en círculo, para que cuando les invites a entrar cada uno se siente en uno. Asegúrate de que tienes lo que necesitas en el espacio elegido y que no hay nadie. Interesante también ir al baño antes de comenzar. Y así...listos para empezar y disfrutar en familia de una dinámica diferente que os ayude a relajarnos!!
- Invita a los tuyos a acercarse en silencio hasta donde vas a llevar a cabo la sesión e indícales que se quiten el calzado que llevan y se sienten en silencio en un cojín.
- Saluda a todos por su nombre: "Hola Jon" ,"Hola Maria".... Y pídeles que, por favor, traigan su muñeco preferido, sin decirles para qué. Cuando vuelvan, se sientan en el cojín y cada uno irá diciendo porqué es su preferido. Tú también tendrás tu muñeco preferido y compartirás tus sentimientos.
- Invítales a ponerse de pie y dejar los muñecos sobre los cojines, que los retiraréis hasta un lado del espacio-sala para que no os molesten.
- Explica que va a empezar a sonar una música (laailable) y que cada uno se moverá o bailará como quiera.  
Importante mover mucho el cuerpo....a desfogarse !!

- Cuando veas que es suficiente, apaga la música y les dices que a partir de ahora, uno de la familia llevará puesto un gorro o adorno en la cabeza y que cuando comience la música, los demás deberán imitar los movimientos o baile que él o ella hagan. Hay que estar muy atentos para hacer los mismos gestos corporales y faciales.  
Aconsejable que empices tú con el gorro-adorno y cuando consideres se lo pones al que tú elijas. La música estará sonando todo el tiempo, mientras el gorro-adorno pasa de cabeza en cabeza. Y así hasta que consideres que es suficiente.
- Apaga la música bailable y que empiece a sonar la música suave. Apaga la luz fuerte, enciende la luz ambiente e invítales a tumbarse, en silencio, con la cabeza apoyada en los cojines, mirando hacía arriba. Los muñecos se quedarán en la pared, luego los utilizaremos.
- Y con voz muy suave, mientras suena la música de fondo, vas a ir dándoles unas indicaciones para ir relajando el cuerpo, de TENSION a RELAJACIÓN:

*Estas indicaciones se repetirán con todas las partes del cuerpo:  
"ponlo duro como una piedra...1-2-3 (mantener arriba) y...suelta !  
Deja caer ! "*

- Levanta una pierna, ponla dura como una piedra...1-2-3 (mantener arriba) y...suelta ! Déjala caer !
- Levanta la otra pierna, ponla dura como una piedra...1-2-3 (mantener arriba) y...suelta! Déjala caer!
- Levanta las dos piernas, ponlas duras...(igual que lo anterior)
- Levanta el culo, ponlo duro....
- Levanta un brazo, ponlo duro como una piedra,...
- Levanta el otro brazo,....
- Levanta los dos brazos,....
- Levanta la cabeza,....
- Cierra los ojos, fuerte fuerte ....1-2-3 y abre despacito.
- Cierra la boca, fuerte fuerte....1-2-3 y abre despacito.
- Levanta las piernas, los brazos , la cabeza y cierra los ojos y la boca, fuerte fuerte....1-2-3 y suelta !  
Esta última indicación repítela 3 veces.

- Para terminar, les dices que vais a respirar y a sentir lo a gusto que estáis después de mover todo vuestro cuerpo. Sin que se levanten y mientras suena la música, acercas a cada uno su muñeco preferido y les dices que se lo coloquen encima de la tripa.  
Y ahora a respirar, tantas veces como consideres:
  - Coger aire por la nariz e hinchar la tripa. Mirad como vuestro muñeco sube para arriba.
  - Echar el aire por la boca y desinchar la tripa. Vuestro muñeco va hacia abajo.
- Invítales a ir levantándose poco a poco y a sentarse en el cojín para que podáis comentar lo que les ha parecido, qué es lo que más le ha gustado,...

