

# LASAITASUN TXOKOA EN FAMILIA

## Material necesario:

- músicaailable ( a gusto de los participantes)
- música tranquila de relajación ( a gusto de los participantes)
- ropa cómoda y calcetines
- ordenador, tablet..

## 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 espacio libre para poder moverse con comodidad y donde te asegures que no os vayan a molestar para poder realizar la sesión sin interrupciones.
- Ten preparado en el ordenador, tablet... el power-point que se adjunta.

Interesante ir al baño antes de comenzar.

Y así...listos para empezar y disfrutar en familia de otra dinámica diferente que os ayude a divertirnos, moveros, respirar y relajaros!!

- Pon la músicaailable a tope e invita a los tuyos a entrar. Indícales que se quiten el calzado que llevan y se muevan o bailen como cada uno quiera. Anímales a moverse por todo el espacio y moviendo todo el cuerpo.

Cuando tu quieras, dirás en alto, en el orden que quieras, las siguientes indicaciones:

- "JUNTOS"... todos os daréis las manos para seguir bailando.
- "SOLOS"... individualmente seguiréis.
- "DE RODILLAS"... bailaréis de rodillas.
- "NARICES JUNTAS"... bailaréis con las narices juntas.
- "BRAZOS ARRIBA"...
- ...y así todo lo que quieras inventar y/o deja que los demás participantes también puedan aportar otras indicaciones.

- Cuando consideres que ha sido suficiente, para la música e invítales a sentarse para descansar, mientras empieza a sonar la música suave.
- Haz que sientan la velocidad del corazón por haber estado bailando a tope (manos al pecho).
- Baja la música y pregúntales si saben lo que es el YOGA. Deja que te digan lo que creen que es, lo que se hace... Y después de recoger sus aportaciones, dales éstas pinceladas:
  - En el yoga se hacen unas posturas que ayudan a que nuestro cuerpo esté ágil y flexible.
  - Mientras se hacen las posturas es muy importante respirar despacito para que nuestro cuerpo tenga aire limpio (se oxigene). Y así también nuestra mente esté tranquila.
  - Como se hace con tranquilidad, nuestro corazón está tranquilo y descansa.
  - Lo puede hacer todo el mundo: niños, aitas-amas, aitites-amamas,...
- *"¿Queréis que hagamos un poco de yoga?"*  
*"¿un yoga divertido?"* *"¿con Txakur-yogi?"*  
Les invitas a mirar al ordenador o tablet y les dices que tienen que fijarse muy muy bien en Txakur-yogi para hacer la postura exactamente igual a como está él. Y cuando ya estén, respiren despacito, cogiendo aire por la nariz y echando por la boca. Si ves que a algún participante le cuesta hacer la postura o les falta algún detalle...ayúdales a corregirlo e indícales lo que es, para que sean conscientes de que tiene que prestar más atención.  
Vas cambiando de diapositiva según lo veas conveniente.
- Para terminar os sentáis en círculo y comentáis lo que les ha parecido, qué es lo que más le ha gustado,...

