

Ejercicio Nº 30

Teoría: Programación Neurolingüística

Estimula: Percepción de Uno Mismo

- ♣ Respira suave y profundamente. Escucha la música y observa a tu maestra(o), sigue los ejercicios de Gimnasia Cerebral que realiza:
- ♣ RESPIRACIÓN ABDOMINAL: La mano sobre el bajo abdomen sube al inhalar, baja al exhalar. Inhala mientras cuentas hasta cuatro. Mantén la respiración mientras cuentas hasta cuatro. Exhala mientras cuentas hasta cuatro. Descansa mientras cuentas hasta cuatro. Repite esta respiración varias veces.
- ♣ BALANCEO DE GRAVEDAD: Muévete hacia los lados con los brazos sueltos, déjate llevar hacia la derecha, izquierda, delante, atrás, sin oponer resistencia.
- ♣ GIROS DE CUELLO: Mueve la cabeza despacio de derecha a izquierda sin sobrepasar las clavículas. Gira la cabeza con los hombros hacia arriba y repítelo con los hombros hacia abajo.
- ♣ MARCHA CRUZADA: Alterna el movimiento de un brazo con el de la pierna contraria.
- ♣ GANCHO DE COOK: Sentado o de pie agarra el tobillo izquierdo con la mano derecha. La mano izquierda sobre el arco del pie izquierdo. Para finalizar descruza los pies y toca las yemas de los dedos de las manos entre sí.
- ♣ Ahora escucha con atención: Antes de iniciar el ejercicio elegido para este día, te sugiero: **1.-** Decora “como quieras” el margen de la hoja, de esta manera le pondrás tu sello personal al cuaderno de Proyecto ESPIGA. **2.-** Coloca tu nombre en el lugar señalado en el revés de cada hoja llamada **Hoja de las Afirmaciones Positivas**, colorea cada una de las palabras.

*Programación Neurolingüística. Estimula la Percepción de Uno Mismo.
Realiza un mapa mental. En cada rama escribe lo que mas te gusta de ti mismo.
Recuerda realizar un dibujo al final de cada rama, relacionado con la idea que
escribiste en ella.*

En el centro del mapa colorea sólo la figura que tiene el mismo sexo que tú.

