



COLEGIO PARTICULAR SUBVENCIONADO “VERSALLES”

Asignatura:	Religión		
Docente:	Paz Diaz		
Curso:	4,5 y 6		
Fecha:	31	Marzo	2020

“Tensarse y Relajarse.”

-Nombre del Estudiante: _____

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:

- | |
|---|
| Manejar el cuerpo en el espacio. |
| Identificar sensaciones físicas de las partes del cuerpo. |
| Observar el cuerpo en el estado de quietud-tensión y relajación |

Ítem I

Realizar una practica de la “postura de estar de pie”.

El Wu Ji es considerando en el pensamiento oriental como el origen de las cosas, donde el Yin y el Yang no se distinguen uno del otro. Representando el silencio y la quietud.

La practica de la “postura de pie” o “estar parado como un árbol”, tiene como propósito recrear un estado personal y natural del Ser. Aprender a estar centrado, uno con el cuerpo, la mente y la energía.

Antes de comenzar se realizará un pequeño calentamiento de articulaciones:

- Realizar pequeños círculos con la cabeza en ambos sentidos.
- Dibujar círculos con la cadera. 10 giros a cada lado
- Ponerse de pie con las rodillas juntas, palmas sobre las rodillas (sin ejercer fuerza en ellas) y girar 10 veces hacia la derecha y 10 hacia la izquierda.

Adoptar la posición Wu Ji, estar de pie inmóviles:

- A continuación, alinear el centro de la cabeza (coronilla), orejas, hombros, cadera.
- Las rodillas se doblan mientras se desciende, la cabeza, torso, y cinturón pélvico permanecen alineados, la columna vertebral se estira y endereza naturalmente.
- Llevar el peso hacia la pierna derecha y levantar el talón izquierdo.
- Separar el pie izquierdo al costado quedando al ancho de los hombros.
- El peso se reparte por igual en ambos pies.
- Revisa la alineación de tu espalda, y los hombros-cadera-tobillo.

Los pensamientos, imágenes, recuerdos y el dialogo interno seguirán. Esa conciencia de ellos ya es un desarrollo esencial. Utilízala sencillamente para observar lo que ocurre en tu mente. Observa todo lo que sucede.

Inicialmente mantén la postura 5 minutos, respirando de manera natural, con el tiempo podrás ir agregando más tiempo a tu práctica.

Cuando finalices la práctica, para salir de la postura del árbol sigue las siguientes indicaciones:

- Baja los brazos hacia los costados y lleva las palmas al centro de tu cuerpo.
- Estiras las piernas.

- Cambia lentamente la mirada interna hacia el exterior.
- Junta ambas piernas.
- Mantente el silencio por 1 o 2 minutos más en la posición estática o caminando.

A continuación, revisaremos dos técnicas que puedes realizar durante la postura de Wu- Ji:

1.1

Tensarse y relajarse

Adopta la posición de Wu- Ji. Utiliza tu mente para tensar y relajar grupos de músculos sistemáticamente.

Empieza a con las extremidades superiores: primero la mano izquierda ténsala y luego relájala. Hazlo 5 veces, luego tensar y relajar la mano derecha (5 veces), continua, esta vez, tensando y relajando el antebrazo izquierdo con 5 repeticiones y posteriormente, tensar y relajar el antebrazo derecho 5 veces más. Finalmente, tensa y relaja ambos brazos 5 veces. In tensionar cuello y torso.

→ Sugerencia: intenta también tensando y relajando los músculos de las piernas.

1.2

Viaje de reconocimiento.

Adopta la posición de Wu-Ji.

Utiliza la mente para viajar por todo tu cuerpo, desde la cabeza descende por la espalda hasta llegar a los dedos de los pies y “ordena” a tu cuerpo relajar los sectores que se encuentren tensos.

Recuerda que debes relajarte mientras “aguantas” la posición correcta. Deberás controlar la tensión una y otra vez.

Ítem II

Desafío:

Utiliza estas técnicas para identificar tensiones en otras actividades que desarrolles o antes de alguna tarea que requiera tu atención.

¡¡Para lograrlo utiliza las siguientes preguntas como guía y recuerda **registrar en tu bitácora de clases las sensaciones o pensamientos que surjan durante los días de practica!!**

Reduce la tensión de tus tareas cotidianas, poniendo atención a cómo se hacen las cosas.

¿tensas los músculos del brazo y del cuello al cepillarse los dientes o sostener un lápiz?

¿Aprietas mucho el lápiz/taza/cepillo, etc?

¿Se coloca rígida la muñeca?

Intenta sostener el cepillo/taza/lápiz, por ejemplo, sin ejercer una presión extra.

Reflexiones Finales: ¿Cómo se sintieron durante la experiencia?, ¿Qué parte les costó más relajar?