

Yoga Percusivo: Ritmo y Relajación

Preparación

- Seleccionar un espacio adecuado en el aula, despejando el área de pupitres y sillas para permitir el libre movimiento de los estudiantes.
- Preparar una lista de reproducción de música instrumental suave que incluya piezas con ritmos marcados y pausas para facilitar la percusión corporal.
- Revisar y familiarizarse con una serie de ejercicios de yoga simples y posiciones de relajación adecuadas para niños de 7-8 años.
- Distribuir tarjetas visuales con dibujos que muestren las posiciones de yoga y las acciones de percusión corporal.

Ejecución

- Iniciar la actividad pidiendo a los estudiantes que formen un círculo amplio en el centro del aula y animarlos a sacudir suavemente las manos y los pies para relajarse.
- Comenzar con el **Paso 1**: Reproducir la primera pista musical y guiar a los estudiantes en una serie de percusiones corporales, siguiendo los dibujos de manos aplaudiendo. Fomentar la creatividad dejando que imaginen nuevos patrones de percusión.
- Proceder al **Paso 2**: Reproducción de una segunda pista musical con ritmos más dinámicos. Invitar a los estudiantes a hacer ruido controlado siguiendo las imágenes y sonidos sugeridos como "Ahhh" y "Oooh", integrando movimientos de yoga que se asemejen a las emociones (por ejemplo, la "postura del león" para grito).
- Finalizar con el **Paso 3**: Pedir a los estudiantes que se sienten cómodamente, cierran los ojos y coloquen una mano sobre su corazón mientras escuchan una pieza musical suave. Guiarlos en una meditación breve, marcando los latidos del corazón y sintiendo la belleza de los sonidos.

Materiales Necesarios

- Reproductor de música con altavoces.
- Lista de reproducción de música instrumental.
- Tarjetas visuales con dibujos de posiciones de yoga y acciones de percusión corporal.
- Espacio despejado en el aula para el movimiento de los estudiantes.

