



OA 2	Descubren que la Creación y la vida son grandes dones que Dios Padre ha querido compartir con todos los seres.
Objetivo de la semana	Practicar la respiración mediante ejercicios de tai chi, valorando la vida dada por Dios Padre.
Fecha	28 de mayo de 2020 (semana 8)

I. EXPLICACIÓN DEL CONTENIDO

Valorar nuestra vida: cuidar nuestro cuerpo y espíritu

Nuestro cuerpo, es una máquina perfecta que necesita ser bien cuidada para que funcione bien. De este modo debemos alimentarnos de forma balanceada incorporando frutas, verduras, legumbres, carnes y pescados, lácteos y aceites esenciales. Pero no sólo necesitamos nutrientes, también nuestro cuerpo debe realizar actividad física en forma constante: saltar la cuerda, hacer abdominales, bailar, entre otros. En esta clase trabajaremos una actividad física muy completa y con grandes beneficios para la salud: el tai chi.

EL TAICHI



¿QUÉ ES?

Se trata de una disciplina muy popular en China que moviliza la energía interna del cuerpo mediante algunos ejercicios y ayuda a conseguir beneficios que resultan importantes en tu educación.

BENEFICIOS

- ✓ **Focaliza tu mente:** aprendes a concentrarte y a dirigir tu mente a la práctica del ejercicio. El pensamiento se concentra en el momento actual, en lo que se está realizando en todo momento. La mente deja de divagar en el pasado, en la fantasía o en el futuro.
- ✓ **Ayuda a calmarte:** los principios del tai chi se basan en ceder primero y luego en atacar, y siempre desde el centro de uno. Con su práctica, se va reduciendo lo impulsivo de la persona de manera que prevalece en su sitio sabiendo cómo comportarse en las situaciones que vive.
- ✓ **Equilibra tus emociones** y proporciona un encuentro de la armonía interna, de manera que favorece tu autoestima. El tai chi permite limpiar los posibles bloqueos mentales y restablecer la circulación de la energía de manera que te sientes bien consigo mismo y en armonía.

- ✓ ¡Además aumenta tu coordinación y flexibilidad!

PARTE 1

fuerza



VEAMOS LOS PASOS PARA ELLO SIGUE LAS INDICACIONES Y LAS



PASOS PARA ELLO SIGUE LAS INDICACIONES Y LAS

- ✓ Separa tus pies al ancho de tus hombros.



✓ Coloca la mano en tu abdomen inferior, debajo de tu ombligo. Empuja suavemente.



✓ Inhala y exhala lentamente por tu nariz (con tus labios ligeramente juntos) por esta parte de tu abdomen. Si no puedes sentir que se mueve esta área, empuja un poco más con tu mano.

- ✓ Una vez a esta comienza de tu que te acostumbres a respiración, a relajar cada parte de tu cuerpo, una por una.
- ✓ Comienza con tus pies, lentamente, luego tus rodillas, muslos, estómago y sigue así hasta tu cuero cabelludo.
- ✓ Si comienzas a balancearte, no te preocupes, ¡realmente es algo bueno! Significa que te estás relajando y que tu cuerpo no está tensado al equilibrio. Si eso pasa, considera reajustar ligeramente tus pies o mover tu concentración a tu equilibrio para recuperarlo otra vez.



- ✓ **Enraízate:** imagina que raíces crecen debajo de tus pies. Eres parte del piso, nunca pierdes el equilibrio, concéntrate en estar centrado. Tus extremidades se balancean como ramas en el viento, sin dudar jamás por el miedo o la aprensión. Estás enraizado.
- ✓ Esto no significa que tú o tus piernas estén rígidas; de hecho, es lo contrario. Solo imagina que tienes raíces debajo de ti, que son una parte de ti y que te permiten moverte libremente, porque no te puedes caer y siempre serás parte del mundo natural.

PRACTICA LA RESPIRACIÓN DURANTE ALGUNOS MINUTOS CONCENTRÁNDOTE EN TU CUERPO.

PARTE 1

2

Veamos algunos movimientos: cada uno lo puedes hacer unas cinco o diez veces, manteniendo

la actitud de calma y concentración. Todos los ejercicios se hacen de forma LENTA coordinando con la RESPIRACIÓN.



1) Levantando agua

- ✓ Siempre los brazos deben estar estirados frente a ti.



2) El gallo dorado se para en una pata

- ✓ Primero levantando pierna y brazo derecho, de forma lenta, luego

levantas pierna y brazo izquierdo.



las manos como nubes

- ✓ Puedes ayudarte de una silla o la pared
- ✓ Levanta la pierna hasta donde puedas
- ✓ Inhala al subir, exhala al bajar.

3)

Moviendo

- ✓ Miras la palma de tu mano frente a tus ojos
- ✓ Coordinas movimiento con tu cabeza, mirando tu palma de la mano.
- ✓ Luego haces lo mismo con tu otra mano.

Para aprender más movimientos ve los siguientes videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=0QQTnNmZel>

<https://www.youtube.com/watch?v=ku9QIWfD8k&t=574s>

II. ACTIVIDAD (Con ayuda de tu familia)

¡Vamos a practicar! ¡La idea es que practiques todos los días! Esto es sólo práctica, así es que al principio no te preocupas si te cuesta un poco más.



1. Escoge un lugar cómodo y tranquilo para realizar tu rutina de ejercicios. Si lo prefieres, ponte ropa como si fueras a hacer educación física.
2. Puedes realizar la rutina completa presentada anteriormente o comenzar practicando los tres pasos de respiración.
3. Al día siguiente, puedes realizar los tres pasos de movimiento de tai chi (puede ser el gallo dorado se para agua o moviendo las manos como nubes).
4. Y así sucesivamente vas incorporando más movimientos hacerlo siempre!



III. RETROALIMENTACIÓN (con ayuda de tu

- Escribe en tu cuaderno una frase de amor

respiración más un en una pata, levantando a tu rutina. ¡Puedes

familia)

hacia ti mismo y

hacia tu vida. **Ejemplo: “amo mi fuerza y mi sonrisa”, “amo mi familia y mis compañeros”, etc.**

