



10. ANEXOS

LUNES: ¡TÚ Y YO GUARDIANES DE LOS DERECHOS!

ORACIÓN

ANEXO 1

1.1. EMPEZAMOS CON ALEGRÍA

Jesús, ayúdanos a comenzar cada día con alegría, con ganas, con ilusión nueva.

Sabemos que estás a nuestro lado y que nunca nos dejas solos.

Gracias por darnos tu amor.

Que podamos querernos, querer a los demás y hacer con dedicación cada cosa.

Amén.

1.2. EL SOL

Secuencia

1. Comenzamos con el ritual previo de las sesiones de interioridad. Los alumnos y alumnas se sientan en círculo. En el centro colocaremos un círculo pintado de amarillo para facilitarles que visualicen un sol. Comenzaremos centrando la sesión teniendo como símbolo, el Sol.
2. El gesto que acompañará al sol central será hacer un círculo en el aire con las manos. Les decimos que se pongan de pie con los brazos estirados a lo largo del cuerpo. Después, subiendo los brazos, harán un círculo en el aire delante de ellos y ellas. Junto al gesto y al símbolo, utilizarán la palabra "Calor" para hacer el gesto, de manera que mientras van abriendo los brazos dirán "Calor", marcando sus dos sílabas, "Ca-lor». Al decir "Ca" van abriendo los brazos, y con "Lor" los van cerrando hasta completar el círculo.
3. Con el sol en el centro, les explicamos que esta sesión nos va a ayudar a tomar conciencia de nuestra energía y a expresarnos desde esta energía personal e interior. La idea del sol central



GUARDIANES DE LOS DERECHOS



les ayudará a entender que así como el Sol nos proporciona su luz y su energía, también las personas podemos aprovechar nuestra energía personal para querer y ayudar a los demás.

4. Los alumnos y alumnas se sientan en filas, una tras otra. Dependiendo de la anchura de la sala habrá cuatro o cinco alumnos y alumnas en cada fila. Una vez colocados así, realizarán tres movimientos. El primero es el movimiento del amanecer. Ponemos música de relajación y les pedimos que cierren los ojos. Encogidos sobre su regazo y sus piernas, que imaginen que son el Sol cuando comienza el amanecer. Mientras van desplegando su cuerpo hacia arriba e incluso van poniéndose de pie despacio, según les vamos indicando, van escenificando o transmitiendo con el cuerpo un amanecer. Este ejercicio terminará con el gesto que han hecho al comienzo, que es hacer un círculo con los brazos diciendo la palabra “Calor”

El segundo movimiento que tienen que realizar, continuando con la música de fondo, será que ellos, una vez amanecidos, una vez despiertos, transmitan su energía. Les indicamos que coloquen sus brazos abiertos en cruz y que hagan el movimiento de tocarse el pecho con los brazos y abrirlos hacia fuera de una manera rápida, de forma que transmitan su energía con este gesto. Harán este ejercicio con los ojos cerrados mientras repiten la palabra “Calor” La sílaba “Ca” al empezar a abrir los brazos y la sílaba “Lor” al terminar de abrirlos. El tercer movimiento será el del atardecer. Es el movimiento opuesto al que han realizado en el amanecer. Una vez abiertos y una vez despiertos, y habiendo transmitido la energía personal, les indicamos que hagan el movimiento opuesto hasta ir colocando el cuerpo en la posición inicial, sentados sobre el suelo y recogidos sobre su regazo. Conviene que realicen los tres movimientos —el amanecer, la transmisión de energía y el atardecer— con los ojos cerrados y con una música tranquila y sugerente de fondo.

5. Terminar con la posición del atardecer en silencio, escuchando la música que les ha acompañado durante todo el ejercicio durante dos o tres minutos.

6. Pintar un sol, dibujándose en el centro.



GUARDIANES DE LOS DERECHOS