

Juegos y Actividades de Relajación



TIPOS DE JUEGOS



- JUEGOS DE MOVIMIENTO.
- JUEGOS SUELO.
- RELAJACIÓN MIOFACIAL.
- MEDITACIONES GUIADAS.

JUEGOS DE MOVIMIENTO



□ STOP:

- Organización: Libre por el espacio de juego. Uno que se la queda (con la mano en la cabeza, para que el resto lo identifiquen).
- Descripción: Pilla-pilla en el que podemos evitar que nos pillen diciendo “stop” a la vez que nos quedamos parados con los brazos en cruz y las piernas abiertas; cualquier otro compañero puede salvarnos pasando por debajo de nuestras piernas.

JUEGOS DE MOVIMIENTO



□ ESTATUA:

- Organización: Libre.
- Descripción: Bailamos y nos movemos al ritmo de la música. Cuando la música para, debemos quedarnos inmediatamente quietos como estatuas, hasta que vuelve a reanudarse.

JUEGOS DE MOVIMIENTO



□ PILAS GASTADAS

- Organización: Libre.
- Descripción: Todos comienzan bailando con mucha intensidad al ritmo de la música (somos muñecos con pilas nuevas), que está puesta a un volumen muy alto; a medida que el volumen decrece, los movimientos van haciéndose más lentos hasta que la música no se escucha y acabamos parándonos (somos muñecos con pilas gastadas)..

JUEGOS DE MOVIMIENTO



□ CUERPO DE PLOMO

- Organización: De pie, en círculo.
- Descripción: Las partes del cuerpo que indique el educador se transformarán en plomo y nos pesarán mucho: manos, brazos, cabeza, tronco, piernas, ... acabamos cayéndonos al suelo por nuestro propio peso.

JUEGOS SUELO



□ SIENTO MI RESPIRACIÓN

- Organización: En el suelo, tumbados boca arriba.
- Descripción: En silencio, cada uno intenta escuchar su propia respiración.
- Variantes: Colocamos una mano en la barriga para sentir cómo sube al inspirar y baja al espirar. / Hacerlo por parejas, sintiendo la respiración el compañero.

JUEGOS SUELO



❑ RESPIRACIÓN (RISAS) ENCADENADA

- ❑ Organización: Tumbados en el suelo boca arriba utilizando de almohada la barriga de un compañero, de manera que entre todos formen una fila diagonal.
- ❑ Descripción: El primero de la fila respirará lenta y profundamente, transmitiendo su respiración al resto de participantes, que se concentrarán en llevar el mismo ritmo respiratorio.
- ❑ Variantes: Risas encadenadas.

JUEGOS SUELO



□ GIGANTE

- Organización: Tumbados en el suelo, boca arriba.
- Descripción: Estirarnos todo lo que podamos, extendiendo piernas y brazos. Alternar estiramientos con periodos de descanso.

RELAJACIÓN MIOFACIAL

FOAM ROLER



OTROS ELEMENTOS



MEDITACIONES GUIADAS



- Tranquilo y atento como una rana.
- La fábrica de las preocupaciones.
- El secreto del corazón.
- El ejercicio del espagueti.
- El botón de pausa.
- Buenas noches.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- **La contracción-distensión.**
- **El balanceo.**
- **El estiramiento-relajación.**
- **La caída.**

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

□ La contracción-distensión.

- Técnica que consiste en contraer un músculo o un grupo de músculos durante unos segundos para luego aflojar la contracción progresivamente. Esta contracción máxima permite sentir la distensión del grupo muscular objeto del ejercicio.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

□ El balanceo.

- Técnica que consiste en imitar el movimiento de un balancín, de un columpio. Se trata de realizar un movimiento de vaivén de delante hacia atrás, o de derecha a izquierda. La parte del cuerpo que se está relajando (por ejemplo, un brazo, una pierna, la cabeza) debe estar distendida y blanda.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

□ El estiramiento-relajación.

- Consiste en estirar progresivamente una parte del cuerpo, alargándola lo más posible. Debe mantenerse esa postura durante unos segundos y luego aflojar suavemente esa parte del cuerpo. Es importante aflojarla con suavidad. Después, se balancea ligeramente esa parte del cuerpo.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

□ La caída.

- Consiste en dejar que la fuerza de gravedad actúe sobre el cuerpo. Después de haber levantado una parte del cuerpo, la dejamos caer lentamente, resbalando sin que golpee. Se deja descansar esa parte durante unos segundos y luego se repite el movimiento dos o tres veces.