



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Movimientos circulares

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con la espalda alineada, sintiendo el contacto de los glúteos con la silla y los pies apoyados en el suelo.
- Con los ojos cerrados van moviendo el tronco de manera circular como si fuesen el tallo de una flor un día con viento. La cabeza permanece alineada con el tronco y los movimientos son suaves, lentos y conscientes.
- Se hacen de cinco a diez círculos y se cambia el giro hacia el otro lado.
- Se finaliza realizando varias respiraciones y dejando caer el cuerpo relajado sobre el pupitre.

