

Una noche en el museo

Narrador: ¡Bienvenidos a Receso para Adultos! Nuestros cuerpos y cerebros están conectados. Mover el cuerpo en forma consciente nos ayuda a estimular el cerebro y a regular nuestras emociones. Y jugar es saludable, sin importar la edad. Comencemos estirándonos un poco para despertarnos. Pueden hacerlo sentados o de pie.

De cualquier manera, asegúrense de poder mover los brazos en círculo sin golpearse con nada. Primero, hagan círculos con las muñecas. Al principio hagan movimientos suaves con cada mano y roten las manos en círculos pequeños a la altura de la muñeca. Elijan un sentido de giro y comiencen a hacer círculos.

Las palmas apuntan al suelo. Los codos están relajados. Bien, ahora cambien de sentido de giro y hagan círculos hacia el otro lado, los codos relajados.

¡Muy bien! Ahora haremos círculos con los tobillos. Pueden sentarse o hacer equilibrio con un pie. ¿Sabían que si apoyan la lengua contra el paladar, pueden mantener mejor el equilibrio? Okey, extiendan hacia delante el dedo gordo del pie y roten en un sentido. Y ahora roten en el otro sentido.

Cambien de pierna. Roten en un sentido.

Y ahora roten en el otro sentido.

¡Bien! Ahora haremos círculos con la cabeza. Traten de imaginarse el punto donde el cráneo conecta con la columna vertebral. Hagan círculos pequeños sobre ese punto.

Ahora cambien el sentido de giro. De nuevo, se trata de hacer círculos pequeños con la cabeza. Okey. Última serie de círculos. Las manos a la cadera. Ahora traten de rotar la cadera hacia adelante, hacia un lado, hacia atrás y hacia el otro lado. Y de nuevo hacia adelante. Vuelvan a intentarlo, pero un poco más fluido.

¡Excelente! Sigán haciéndolo, 5 , 4 , 3 , 2 , 1. Ahora vuelvan a rotar la cadera, pero hacia el otro lado. Intenten hacer un movimiento fluido manteniendo la misma distancia en cada dirección.

Alto. Buen trabajo. El juego de hoy se llama. "Una noche en el museo." Imagínense cómo sería si todas las estatuas de un museo se pasaran todas las noches de fiesta bailando en secreto cuando nadie los ve. Por supuesto, tendrían que volver a quedarse quietas cada vez que el guardia de seguridad abriera la puerta de la sala. Ustedes serán las estatuas.

Yo seré el guardia de seguridad. Ahora bien, cuando oigan la música, ustedes deben comenzar a bailar en cualquier estilo que quieran. Mientras más grandes sean los movimientos, mejor. Cuando yo abra la puerta, la música se detendrá y ustedes tendrán que quedarse quietos, en la posición que hayan quedado. Ok, aquí vamos.

Prepárense para... ¡Bailar!

¿Qué está sucediendo aquí? Juraría que oí música aquí adentro. ¡Buen trabajo! Lo hicieron perfecto. Ahora intenten movimientos de baile más amplios. ¡Ajá! ¡Los atrapé! Qué raro. Solo son estatuas.

¿Hola?

Debo estar oyendo cosas.

Okey, buen trabajo. Ahora pueden relajarse. ¡Ajá! Lo sabía. Las estatuas sí se estaban moviendo. Es broma. Ahora busquen una silla o siéntense en el suelo. Es hora de reflexionar. Cierren los ojos lentamente e inhalen profundo tres veces.

Bien. El juego es realmente importante en todas las etapas de la vida. Quiero que recuerden los juegos que jugaban en su niñez. ¿Había alguno que les encantara? Piensen en algún momento en que jugaron a ese juego. ¿Qué sonidos se oían a su alrededor? ¿Qué olores había? ¿Hay algún momento que se destaque? Okey, inhalemos profundo tres veces más.

¡Buen trabajo en el juego! ¡Que tengan un gran día!