

## 6.1 | BON BINÍ (15 MIN)

### BON BINÍ

Risibí partisipantenan ku kariño i entusiasmo ora nan yega na e seshon.

### TUMA UN POUSA

Tuma un Pousa ku e partisipantenan. Bo por hasié kòrtiku (mas o ménos un minüt):

- Sera wowo
- Enfoká riba pensamentu, sintimentu i sensashonnan di kurpa (15 sekònde)
- Enfoká riba rosea (30 sekònde)
- Ekspandé enfoke riba henter e kurpa i zonidonan (15 sekònde)
- Habri wowo

Kòrda partisipantenan ku nan mester purba Tuma un Pousa promé ku reakshoná riba nan yunan ora nan hasi algu ku ta iritá nan òf pone nan rabia.

Esaki por yuda nan reakshoná na un manera ménos negativo i violento. Tuma un Pousa por ta asta hala algun rosea profundo!

### CHÈK NA INISIO

Mayornan ta hasi un chèk na inisio den e grupo dor di kompartí kon nan ta sinti na kuminsamentu di e seshon. Nan mester deskribí nan emoshon, unda nan ta sintié den nan kurpa i ki pensamentunan ta assosiá kuné.

Bo por duna ehèmpel di esaki: "Mi ta sinti mi ansioso. Mi ta sintié den mi skoudernan. Mi ta preokupá si mi tin suficiente sèn e luna akí pa kuminda," òf "Mi ta sinti mi orguyoso. Mi ta sintié den mi pechu. Mi a kasi kompletá e programa di Mayor Konektá!"

## EHERSISIO FÍSIKO

Tuma e tempu pa revisá tur e diferente pasonan di e ehersisio: strèk, moveshon separá di kada parti di kurpa, di kabes te pia, i sakudí e kurpa.

Kòrda ku e kos di mas importante ta pa hala rosea!!!

### 1. Strèk nos kurpa



Strèk brasanan stret  
ariba como si fuera  
bo ke mishi ku shelu  
(hala 4 rosea  
profundo)

Strèk den bo  
bandanan  
robes i drechi  
(4 rosea  
profundo)

Strèk bai dilanti  
(4 rosea profundo) (4 rosea profundo)

Strèk te patras

## 2. Kabes



Strèk bo brasa drechi ariba i pone bo kabes riba bo skouder drechi, despues pone bo man riba bo orea. (4 rosea profundo)	Krusa bo mannan i usa e peso di bo brasanan pa tene e parti patras di bo kabes abou (4 rosea profundo)	Pone bo barba riba bo pechu i despues move bo kabes na robes di manera ku bo orea ta serka di bo skouder. Despues move kabes na man drechi. (4 biaha)	Pokopoko move bo kabes rònt den sírkulonan kompletu (4 biaha)
---	--	--	---

### 3. Skoudernan

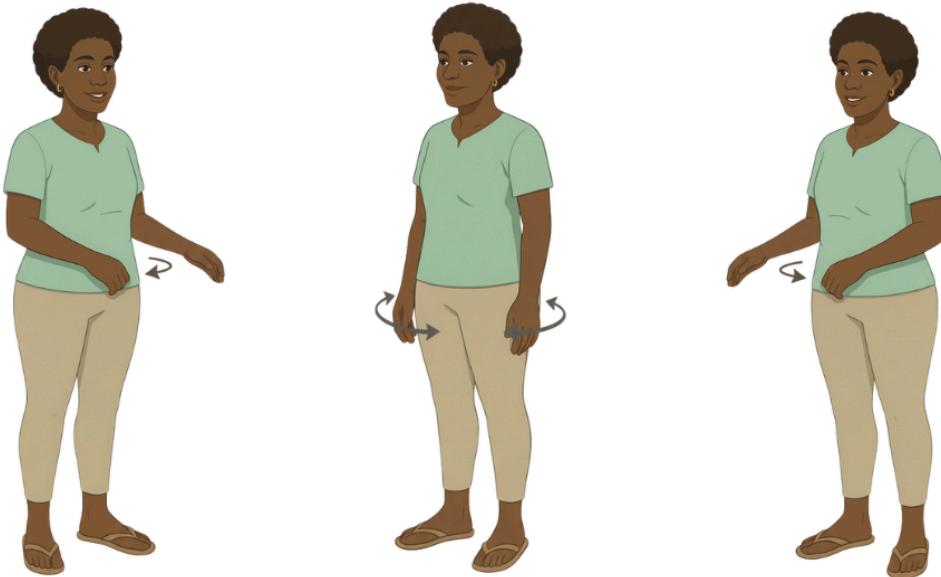


Sera kara, primi man i  
trese skouder te na orea.  
Tene kurpa steif ku rosea

Laga tur kos lòs,  
suplando rosea saka afó  
usando zonido duru. (4  
biaha)

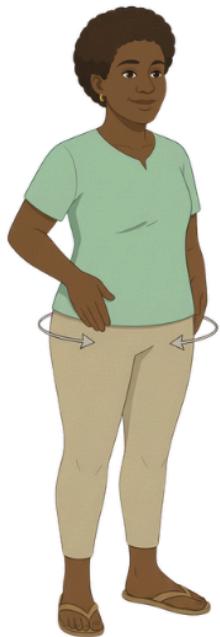
Drei bo skoudernan den  
sírkulo bai dilanti (4  
biaha). Drei bo  
skoudernan den sírkulo  
bai pa patras (4 biaha)

#### 4. Brasanan



Dobla bo rudia un tiki i relahá bo brasanan. Bira di un banda pa otro birando ku bo hepnán i lagando e sobra di bo kurpa sigui e moveshon, inkluyendo bo brasanan, garganta i kabes. Laga bo brasanan zuai di un banda pa otro (10 biaha)

**5. Sintura**



**6. Rudia**



**7. Pia i Ènkel**



Tene bo sintura i  
traha sírkulonan  
chikí den tur dos  
direkshon  
(10 sírkulo den kada  
direkshon)

Dobla bo rudia un  
tiki i tene nan ku tur  
dos man i traha  
sírkulonan chikí den  
tur dos direkshon  
(10 sírkulo den kada  
direkshon)

Pone un pia riba tera bo dilanti. Drei bo  
ènkel manda pafó i paden. Despues di  
4 sírkulo den direkshon, kambia di pia.

**8. Man i Pòls**



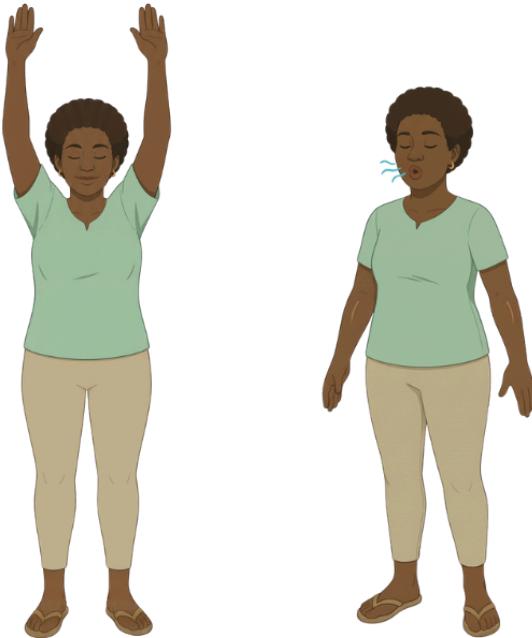
**9. Sakudí**



Drei bo pòlsnan den sírkulo  
komo si fuera ta pinta bo ta  
pinta. Sòru pa bo bai den tur  
dos direkshon.

Sakudí henter bo kurpa den tur direkshon.

### 10. Halamentu Rosea Final



Hisa bo brasanan riba bo kabes halando rosea aden. Pokopoko laga bo mannan baha bai abou banda di bo, segun ku bo ta hala rosea. Para ku bo wowonan será i nota kon bo kurpa ta sinti awor.