

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 asosiá 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 FÍSICO

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	Strèk den bo	Strèk bai dilanti	Strèk te patras
ariba komo si fuera	bandanan	(4 rosea profundo)	(4 rosea profundo)
bo ke mishi ku shelu	robos i drechi		
(hala 4 rosea	(4 rosea		
profundo)	profundo)		

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)

Strèk brasa robes
ariba i 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

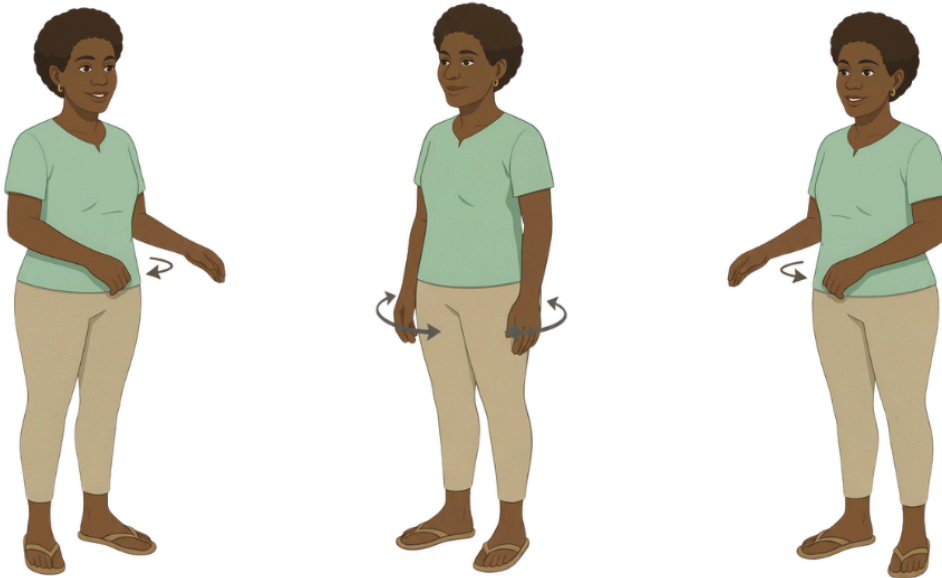


Laga tur kos lòs,
suplando rosea saka afó
usando zonido duru. (4
biaha)



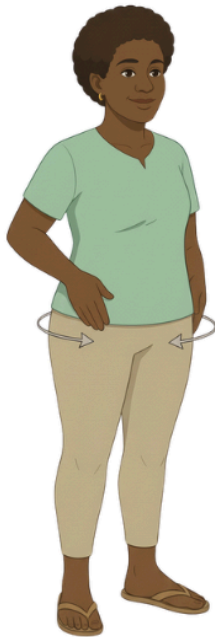
Drei bo skoudernan den
sirkulo bai dilanti (4
biaha). Drei bo
skoudernan den sirkulo
bai pa patras (4 biaha)

4. Brasanan



Dobla bo rudia un tiki i relahá bo brasanan. Bira di un banda pa otro birando ku bo hepnan 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



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

6. Rudia



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)

7. Pia i Ènkel



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



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

9. Sakudí



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.