

EDUCACIÓN PARA COMPRENDER EL MUNDO

Masaje grupal concéntrico

Nivel de dificultad: 1

Edad recomendada:

> 5 años

Intención educativa:

- Trabajar el afecto entre los miembros del grupo.

Resumen: Los y las participantes se colocan en dos círculos, uno dentro del otro. Los componentes del círculo interior cierran los ojos y los del círculo exterior les harán un masaje en la espalda, este grupo irá rotando por los diferentes miembros del círculo interior.

Tiempo: 12 minutos.

Tipo: Trabajo del efecto, contacto corporal.

Grupo: Mínimo diez personas, más facilidad para desarrollarla en grupos grandes.

Material: No es necesario material adicional. Podemos acompañar la actividad con soporte musical.

Desarrollo

- Proponemos a los participantes que formen dos círculos, uno se coloca dentro del otro. Procuraremos que los dos círculos tengan el mismo número de componentes.
- Los miembros del círculo interior cerrarán los ojos y los del círculo exterior les harán un masaje de un minuto, en la espalda.
- Los del círculo exterior irán cambiando de compañero según la consigna de la dinamización, por ejemplo: -cambiad de compañero contando dos a la derecha
- Los miembros del círculo interior seguirán con los ojos cerrados y no sabrán qué compañero i compañera les hace el masaje.
- Cuando los participantes hayan pasado por un mínimo de 5 compañeros/as diferentes, la dinamización propondrá un cambio de roles, los miembros del círculo interior pasarán al exterior y viceversa.

Valoración y conclusiones

¿Cómo os habéis sentido cuando erais parte del círculo interior y no sabíais quién os estaba haciendo el masaje? ¿En qué nivel del 1 al 10 os habéis sentido cómodos cuando erais miembros del círculos interior y exterior?

Otras indicaciones

Esta actividad es idónea para trabajar el afecto entre los componentes del grupo y para observar si algún participante expresa demasiada aversión o poco afecto a los demás. Podemos utilizar esta actividad como una vuelta a la calma al final de una sesión intensa o si queremos trabajar la relajación.