

Hoy bailamos entre el cielo y el suelo.  
Hoy tenemos que calentar bien porque vamos a despegarnos del suelo.  
Empecemos por los pies, moviendo los dedos y subiendo hasta los tobillos,  
después, como si esos movimientos subieran de los tobillos hasta las rodillas y  
hasta las caderas.

Os proponemos esta canción de nuestra playlist favorita.

<https://www.youtube.com/watch?v=dVfzYoriPgc>

Dejamos los pies quietos, quietos, quietos y hacemos un baile solo con las manos,  
poco a poco se le va pegando a los brazos, sube hasta los hombros y se extiende  
por la espalda. TODO BAILA SIN QUE SE MUEVAN LOS PIES.

A ver si os gusta esta música: <https://www.youtube.com/watch?v=5NV6Rdv1a3I>

¿Cuerpo en forma?

¿Empezamos el vuelo?

Primer baile.

Mirad este vídeo, es un baile en el que casi no se despegan los pies del suelo,  
pero cuando lo miro parece que está flotando.

<https://www.youtube.com/watch?v=5ueJ4-ITa1s>

Vamos a bailar sin despegar los pies del suelo. Vamos a flotar sin necesidad de  
despagar los pies del suelo. Cada una a nuestra manera.

Segundo baile.

Vamos a hacer un baile en el que levantemos un poco más los pies del suelo.

Mirad este vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=qM-00u7l60Q>

Buscamos un sitio de la casa donde suene un poquito el suelo. Y vamos a bailar  
con saltitos pequeños haciendo un poco de ruido con los pies.

Probad esta música a ver si os hace saltar: <https://www.youtube.com/watch?v=eToxrpSQ3Co>

Tercer paso.

Retiramos algunos muebles para tener sitio.

<https://www.youtube.com/watch?v=qFtSjDQSygl>

Miramos un trocito de este vídeo de los carnavales de Buenos Aires. Poco a poco  
los bailarines van despegando los pies del suelo hasta que llegan a saltar en el  
aire, da igual la edad que tengan, da igual como les salga, todos se despegan del  
suelo. ¿Hasta donde llegamos a saltar nosotras? ¿Como podemos bailar hasta  
quedarnos en el aire? Podemos hacer un corro e ir saliendo poco a poco al centro.

¿Cansadas? Nos queda lo mejor.

Aquí va un vídeo de los Massai que saltan mucho, mucho, muchoooo. Ellos llegan  
casi a volar: <https://www.youtube.com/watch?v=MO9B2jLOgw&frags=pl%2Cwn>

Música para volar: <https://www.youtube.com/watch?v=p7bfOZek9t4>

Bailemos y volemos como cada una lo sienta, igual para sentir que flotamos no  
hace falta saltar.

Descansamos de tanto saltar, tumbadas en el suelo. Nos tapamos los oídos para  
escuchar nuestro corazón, cuando ya no lo escuchamos vamos destapando los  
oídos muy despacito, muy despacito.

Feliz semana

Bailad un poco todos los días

Hasta el martes