

ANEXOS

SESIÓN 1

Introducción a la respiración.

Tras presentar a las mascotas, se dan las siguientes indicaciones:

Todos habéis visto alguna vez una rana en televisión, ¿quién sabe cómo se mueven? ¿Saltan verdad?? Vamos a saltar como ranas... ¿Y cuando no saltan cómo están? ¿Se quedan paradas verdad?? Y parecen muy atentas... vigilando a ver si pasa algún mosquito para comérselo... ¿Pero están completamente quietas?... ¿No verdad? ¿Qué parte de su cuerpo mueven? Es como si respirasen... (Las pausas permitirán a los niños ir contestando). Nosotros vamos a aprender a permanecer quietos y atentos como ranas y a respirar como ellas.

Vamos a sentarnos bien, con la espalda bien recta como si fuéramos una marioneta y tirasen de nuestra cabeza, con la barbilla recogida, sin bajar ni subir la cabeza y los brazos bien caídos y sueltos. Con una suave sonrisa en nuestros labios.

Cogemos y soltamos el aire siempre por la nariz y ponemos nuestras manos en la barriga para ver cómo se mueve como si fuera un globo que se infla y se desinfla.

Para estar más concentrados aún vamos a hacerlo con los ojos cerrados. (nos mantenemos así unos minutos).

Juego de los ritmos.

Sentados en círculo, el monitor realiza diferentes ritmos sobre el suelo con sus manos y los niños deben repetirlos. Se puede aumentar la dificultad incrementando la velocidad, la complejidad del ritmo o haciendo ritmos con ambas manos.

Yoga dramatizado: El indio viajero.

El yoga dramatizado consiste en ir contando una historia en la que aparecen nombres de posturas de yoga que se van explicando y realizando juntos tras la demostración del adulto, dándole siempre más importancia al estado de la respiración durante la postura que a la perfección en la realización.

En cursiva aparece la historia y en negrita las posturas, que se muestran explicadas al finalizar el cuento.

*Esta es la historia de un indio que quería volar para conocer el mundo y una mariposa le **dijo que había un barco parado junto al puente.***

El indio la acompañó hasta allí muy contento pero al llegar se puso triste porque le dio pena separarse de su perro y su gato y decidió volver a casa.

Indio:

Sentado con las piernas cruzadas y la espalda bien recta, lleva los hombros hacia atrás y abajo abriendo el pecho. Cierra los ojos y relaja todo el cuerpo. Permanece quieto llevando tu atención a la respiración, inhala y exhala por la nariz.

Imagina que eres una roca gigante y no te puedes mover. Trata de vaciar tu mente de pensamientos, para ello concéntrate en el sonido de tu respiración y en las sensaciones de tu cuerpo: si tienes frío o calor, cómo sientes tu espalda y qué partes de tu cuerpo están en contacto con el suelo.

Mariposa:

Sentados con las palmas de los pies juntas y la espalda bien recta. Las manos sujetan los tobillos. Mueve las rodillas hacia arriba y hacia abajo varias veces.

Ahora lleva el cuerpo hacia delante, manteniendo la espalda recta. Cuando no puedas

más curva la cabeza intentando llegar con la nariz hasta los pies.

Cierra los ojos e imagina que tus piernas son las alas de una mariposa. De qué color serían. Puedes llevar tus dedos a tu cabeza como si fueran tus antenas y muévelas. Las mariposas van de flor en flor oliendo sus perfumes, tú también puedes hacerlo... a ver... uffff... ¡que no era una flor, que eran tus pies!!

Para descansar, vuelve la espalda arriba y estira las piernas.

Barco:

Tumbado boca abajo, dobla las rodillas y agarra tus tobillos con las manos.

Al coger aire, levanta el pecho, los hombros y la cabeza, tratando de llegar lo más arriba que puedas sin hacerte daño. Lleva también las piernas arriba y mira fijamente *al techo. Mantén un par de respiraciones.*

Al soltar aire, baja suavemente, llevando el pecho y la cabeza al suelo, suelta las *piernas y descansa. Repite una vez más.*

Puente:

Tumbado boca arriba, flexiona las rodillas apoyando los pies en el suelo. Agarra tus tobillos con las manos.

Al coger aire, levanta la cadera y la espalda, dejando apoyados únicamente los *hombros y los brazos. Mantén un par de respiraciones.*

Al soltar aire, baja suavemente, comenzando por la parte alta de la espalda y *terminando por el culete, suelta las piernas y descansa. Repite una vez más.*

Perro:

Nos ponemos de rodillas y las separamos un poco, estiramos los brazos también separados y apoyamos las manos lo más lejos posible llevando el cuerpo hacia delante. Apoyamos los pies en el suelo y apretamos con las manos estirando brazos y piernas. Quedamos como una V al revés o una montaña.

Ahora eres un perro, grande o pequeño, tranquilo o juguetón, tu eliges, cierra los ojos y puedes ladrar. ¡Guau, guau!

Mantenemos varias respiraciones.

Para bajar apoyamos las rodillas, nos sentamos sobre ellas y apoyamos la cabeza en el suelo para descansar un poquito. Llevamos los brazos a los lados del cuerpo.

Gato:

Nos ponemos de rodillas y las separamos un poco, estiramos los brazos también separados y apoyamos las manos lo más lejos posible llevando el cuerpo hacia delante. La espalda en línea con el suelo.

Al soltar aire curvamos la espalda hacia arriba y la cabeza y el culete hacia dentro.

Al coger aire la espalda va hacia el suelo y la cabeza y el culete hacia arriba.

Eres un gato muy peludo que cuando se enfada lleva la tripa para abajo, esconde la cabeza y mete el rabo entre las patas. Y cuando está contento levanta la cabeza y la cola. Los gatos a veces tienen mucho genio y hay que tratarlos con cariño, ¡Miau!

Repetimos 4 respiraciones.

Para descansar nos apoyamos en las rodillas y nos sentamos sobre los pies.

Meditación “Las 10 ramitas”.

Tumbados o sentados con los ojos cerrados. Visualizar que van caminando por el bosque del Mindfulness, cada poco tiempo se agachan y recogen ramas que guardan en un bolsillo o llevan en la mano,... un poco más adelante comienzan a oír el sonido de agua que corre y siguen caminando hasta llegar a un riachuelo sobre el que pasa un bonito puente de madera. Suben al puente para observar como pasa el río y comienzan a tirar las ramas hacia la

corriente.

Al inhalar cogen una rama y al exhalar la lanzan al río contando 1, observando cómo la corriente se la va llevando y se va alejando, repetir en la siguiente inhalación contando 2 y así hasta que se hayan quedado sin ramas.

Para los niños más pequeños podemos darles las 10 ramas y que las vayan tirando al suelo según van exhalando.

SESIÓN 2

El barco de papel.

Utilizando barcos de papel podemos ver el movimiento de la respiración en el abdomen, que es como el de las olas. Este ejercicio libera tensiones de la zona del ombligo.

Los niños se tumban de espaldas en el suelo (sobre esterillas o mantas), con las piernas y los brazos totalmente relajados. Les colocamos un barco de papel encima del vientre y les animamos a imaginar un barco navegando sobre las olas del mar, haciendo que noten cómo sube el barco al inspirar y baja al espirar. Primero lo observan y después lo sienten con los ojos cerrados.

Se puede ambientar con las canciones Un barquito de cáscara de nuez o El barquito chiquitito.

La luciérnaga.

El espacio estará en penumbras. Los niños han de moverse por la sala siguiendo el reflejo de la luz de la linterna en la pared y por el suelo, tratando de caminar despacio como en el bosque de Mindfulness. La luz es una luciérnaga a la que seguimos con mucho cuidado de no asustarla, los niños tienden a correr al perseguir la luz y ese será momento de apagarla y esperar a que se tranquilicen indicando que la luciérnaga se ha asustado porque nos hemos acercado demasiado o hemos sido muy ruidosos.

Juego del hola.

Sentados en círculo, miramos hacia el compañero de la derecha y le decimos “Hola”, y añadimos un saludo que resalte una impresión sensorial o física que se esté dando en este momento, por ejemplo “Hola, tengo frío”, “Hola, siento dolor en un dedo”, “Hola, veo una horquilla roja en tu pelo”, “Hola, huelo mi colonia favorita”... sin etiquetar como bueno o malo ni analizar la experiencia.

Completamos el círculo de forma que todos los niños hayan participado y repetimos en sentido contrario.

Medita como una rana.

Sentados en círculo, preferiblemente con los ojos cerrados, si a algún niño le cuesta podemos cubrirles con un antifaz o si tienen algún temor dejarlos abiertos.

Tras realizar la breve introducción que aparece en cursiva, escuchamos el audio La ranita, pista 2 del cd Tranquilos y atentos como una rana (Snel, 2014)

Una rana es un animalito muy especial. Puede dar saltos enormes, pero también puede estar sentada muy quieta. Se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona

enseguida y respira con mucha calma.

Así, la ranita no se cansa y no se deja arrastrar por todo tipo de planes interesantes que se le pasan por la cabeza durante el rato que está sentada.

La rana está quieta, muy quieta mientras respira. Su barriguita se abulta un poco y después se hunde otra vez. Una vez tras otra. Nosotros también podemos hacer lo que hace la rana.

Lo único que necesitas es atención. Estar atento a tu respiración. Atención y tranquilidad.

Finalizamos coloreando una rana que se entregará a los niños con el objeto de que la pongan en un lugar visible de su habitación y les recuerde las sensaciones de la meditación realizada.

SESIÓN 3

La flor.

Se colocan en el suelo sentados en círculo y dándose las manos. Comienzan con las manos sobre las rodillas del compañero a la vez que respiran profundo como si olieran una flor, a la vez elevan los brazos hacia arriba para que la flor se abra. Después les pedimos que suelten el aire como si soplasen una vela a la vez que bajan las manos.

Las primeras inhalaciones y exhalaciones las hacemos sin movimiento hasta que se sincronicen bien entre ellos. Se puede poner una vela en el centro con la intención de que logren mover la llama sin apagarla.

Bailar con los ojos tapados.

Se tapa los ojos de los participantes y se pone música. Deben bailar libremente por el espacio y adivinar quién es cada uno mediante el tacto, en silencio. Además el juego lleva a percibir las emociones internas que genera la música y expresarlas mediante la danza.

En ocasiones puede que los participantes se encuentren espontáneamente bailando en parejas o en pequeños grupos.

Masaje de los animales.

Por parejas, uno tumbado de espaldas, el otro sigue las indicaciones: sus manos son animales que corretean y se desplazan por el cuerpo (espalda, piernas, brazos,...) del compañero.

Nos detenemos unos momentos en cada animal y nosotros realizaremos también el masaje a otro niño o sobre un cojín para que puedan imitarnos: hormiga (caminando con los dedos), saltamontes (golpes con las yemas de los dedos), culebra (arrastrando la palma de la mano), caballo galopando (golpetear con las palmas), elefante (presiones con las palmas lentamente), delfín que nada y salta (pequeño arrastre de los dedos con ligera presión), mariposa que aletea (arrastrar las yemas de los dedos como acariciando).

Al finalizar cambian de posición y el que ha recibido el masaje se lo da al compañero.

Las visitas incómodas.

Tumbados cómodamente, mejor con los ojos cerrados. Leemos las siguientes indicaciones:

Recuerda la última vez que has llorado o te has enfadado porque alguien te ha quitado el juguete con el que tú estabas jugando... o que no te han dejado algo que querías coger.

Imagina que está pasando de nuevo y alguien te está quitando tu juguete... ¿cómo te sientes por dentro?... nota lo que ocurre dentro de tu cuerpo cuando sucede algo que no te gusta...

¿Es una sensación de presión? ¿de calor? ¿de peso dentro de tu cuerpo?... ¿dónde está esa

sensación dentro de ti? ¿En qué parte del cuerpo?... puedes señalarlo con tu mano... ¿Qué color tiene?... ¿Es dura o blanda esa sensación?

Intenta sentir cómo respira esa zona de tu cuerpo y observa que las emociones son como visitas que vienen y van... Al igual que algunos invitados, las emociones a veces son bienvenidas y a veces no, quizá sean molestas... pero no te preocupes porque no se quedarán para siempre... terminarán marchando.

Lleva de nuevo la atención al cuerpo... haz tres respiraciones profundas... mueve los pies, las manos, la cabeza a un lado y a otro... estírate como lo haces por las mañanas... y, cuando te sientas preparado abres los ojos...

SESIÓN 4

Paseo inspiro-espiro.

Se trata de caminar por la sala, en círculo, uno tras otro. Muy lento, al apoyar pie izquierdo inhalo, al apoyar pie derecho exhalo. Me centro en mí, como si estuviera solo en la sala, atento a mis pies, a mis pulmones y disfrutando de la música.

Comer gajos de mandarina.

Comer 3 gajos de mandarina, una a una, como si se descubrieran por primera vez. Ver, oler, degustar en la boca, finalmente tragar de forma consciente y muy despacio.

Iremos dando las siguientes instrucciones de forma lenta:

Ver el gajo, su color, forma, tamaño, temperatura,... acercarlo a la nariz y olerlo, sucede algo en tu boca? estás salivando?... acercarlo a los labios y pasarlo por ellos como si estuviéramos acariciando, está suave o áspero... meterlo en la boca y pasar la lengua por él pero sin morderlo, notar el contacto con la lengua y el paladar... morderlo y saborearlo pero sin tragar, observar si percibes algún sonido... masticarlo muy despacio e ir tragando y notar como va pasando por nuestro cuerpo y llega el estómago.

Hacer la demostración antes de darles los gajos, ya que algunos pueden comérselos antes de comenzar la explicación. No se dan más de tres gajos por niño; si algunos terminan antes, se quedan en el sitio viendo cómo lo hacen los demás. Así ven que es más divertido hacerlo lento, que no hacer nada.

Se puede realizar con fresas, orejones, galletitas saladas, y otros alimentos de pequeño tamaño que puedan meter de una vez en la boca. Las pasas no suelen resultarles muy atractivas a los niños.

Yoga dramatizado: El indio y la abeja.

Para las indicaciones ver sesión 1 Yoga dramatizado: El indio viajero

*Un indio fue junto al molino a coger agua. Cruzó el puente y cerca de la orilla vio varios peces nadando. Quiso cogerlos con una pinza pero no pudo y tuvo que alejarse porque una **abeja quiso picarlo, entonces salió corriendo a esconderse tras un árbol.***

Indio:

Ver sesión 1. Yoga dramatizado: El indio viajero.

Molino:

Sentado con las piernas cruzadas y la espalda bien recta, hacemos giros desde la cadera bajando la cabeza hacia las piernas en sentido de las agujas del reloj y después

en sentido contrario.

Puente:

Ver sesión 1. Yoga dramatizado: El indio viajero.

Pez:

Tumbado boca arriba, manos bajo el culete y pies bien juntos. Cabeza hacia atrás y hombros que quieren unirse también por detrás. Mantenemos la postura.

Cuna:

Tumbados boca arriba abrazamos las rodillas y masajeamos la espalda balanceándonos a uno y otro lado.

Pinza:

Sentados con las piernas juntas y estiradas. Poner el pie izquierdo tocando el muslo derecho, inhalamos y estiramos brazos por encima de la cabeza, exhalamos y nos *inclinamos hasta tocar el pie derecho. Repetimos 5 veces y luego mantenemos.* Descansamos y cambiamos de pierna.

Abeja:

Sentados, nos tapamos las orejas con cuidado y cerramos los ojos. Inspiramos profundamente por la nariz y, con la boca cerrada, espiramos el aire haciendo el sonido “MMMMMM” en la garganta, el paladar y la parte superior de la cabeza. *Mantener el zumbido durante la exhalación, y repetimos 5 veces.*

Árbol:

Nos ponemos en la postura de la montaña.

Pie derecho en el interior del muslo izquierdo. Manos al pecho como en un saludo japonés. Si mantenemos el equilibrio, subimos las manos por encima de la cabeza. Imagina que eres un árbol que tienes miles de años, tus pies son las raíces que están bien fijas en el suelo, tus piernas el tronco, y tus brazos las ramas en las que crecen flores y frutas.

Mantenemos 4 respiraciones.

Baja los brazos y la pierna. Repetimos con la pierna derecha.

El reloj de arena.

Colocados en círculo alrededor de una banqueta sobre la que hemos colocado un reloj de arena. La indicación es que observen cómo cae la arena del reloj, sin perder la atención a la postura y la respiración, procurando no moverse.

Les daremos pautas para volver la atención al reloj cada poco o cuando observemos alguna distracción: “si te has distraído, vuelve la atención al reloj”, “siente si sigues respirando”, “nota como se mueve tu abdomen al respirar” “observa cómo cae la arena”.

Se puede realizar también con una vela (tras unos minutos observando, cerrar los ojos y mantenerlos así hasta que perdamos la visión de la llama, volver a abrir y repetir), un juguete móvil tipo carrusel o bailarina, etc.

SESIÓN 5

Contar respiraciones.

Sentados en círculo: Cuando inspires deja que tu cuerpo se relaje y cuando exhales repite en silencio “uno”, “uno”, “uno”... repite la inhalación relajándote de nuevo y al exhalar cuenta en silencio “dos”, “dos”, “dos”,... puedes llegar al 5 o al 10 y comenzar de nuevo.

Existen diferentes variantes de esta actividad, una de ellas es mantener el número en la mente

sin repetir.

Director de orquesta.

Todos de pie, formando un círculo. Se asigna el papel de director de orquesta a un participante, el resto conoce quién es el director, con excepción de un participante que es quien lo debe adivinar.

El director va haciendo movimientos con su cuerpo y el resto de participantes le siguen.

Cuando el que observa descubre quién es el director, se detiene el juego y se elige a otro participante que desconocerá la selección del nuevo director.

Una variante sería que el director realizara ritmos con sus manos en diferentes partes de su cuerpo.

Manada de caballos.

Sentados en círculo, se invita a los participantes a que relinchen como caballos durante un rato, llevando la atención a su respiración. Después, se propone que corran por toda la sala al trote sin tocarse, después al galope, después muy lento.

Al terminar se tumban en el suelo, con las manos en el abdomen y observan el movimiento de su respiración. Analizar qué partes de su cuerpo se mueven, cómo sienten estas zonas, que observen cómo se van calmando.

Para finalizar hacemos unos estiramientos como hacen por las mañanas antes de levantarse.

El árbol de los deseos.

Sentados cómodamente con la espalda recta, los ojos cerrados. Leemos las siguientes indicaciones:

Date cuenta de que estás respirando y de que tu respiración es algo muy especial, te lleva al aquí y al ahora. Permanece un momento con tu atención en tu respiración... tómate el tiempo necesario para sentir el familiar movimiento de tu respiración... la respiración entra y sale... entra y sale, una y otra vez.

Dirígete ahora a un hermoso lugar en plena naturaleza. Puede ser un lugar en el que hayas estado o un lugar de tu fantasía. Tómate un momento para ver dónde estás ahora... es un lugar en el que te encuentras muy a gusto, tranquilo... hay buena vista y puedes ver hasta bien lejos sin esfuerzo... ¿Qué es lo que ves? Si miras bien, verás que a lo lejos hay un viejo árbol... ve hacia él... Es un árbol hermoso y centenario. Un árbol muy especial.

Se trata de un árbol de los deseos y tiene más de 100 años... Es grande y fuerte, con un tronco muy grueso, sus ramas, anchas y abiertas, están repletas de hojitas de un verde nuevo, primaveral... Si te fijas bien, verás que en las ramas del árbol hay unas palomas blancas...

Unas están juntitas, otras más separadas. Hay muchas... Cada paloma puede cumplir uno de tus deseos. No ahora mismo, sino cuando llegue el momento oportuno...

No todos ellos, sino aquellos que salen realmente de tu corazón y que para ti son muy importantes... Cada vez un deseo. Tómate ahora todo el tiempo que necesites para que desde tu corazón aflore un deseo... No necesitas pensar en él, límitate a esperar tranquilamente a que éste se manifieste por sí mismo... También puede ser un sentimiento o una idea. ¿Qué es lo que te viene a la cabeza?

Si ya lo sabes, puedes llamar muy bajito a una de las palomas, sin que nadie lo oiga. Deja que se pose en tu mano y acércala a tu corazón para que sepa cuál es tu deseo. Ella lo comprenderá... Dale tu deseo a la paloma y abriendo la mano suéltala y déjala ir... Observa

cómo se aleja volando, más y más lejos. Va de camino a cumplir tu deseo... No hoy o mañana, posiblemente tampoco la próxima semana. Pero confía en que siempre hay algo que puede cambiar...

No siempre será exactamente como tú querías, ni quizás las cosas sucedan tan rápidamente como tú querías... pero confía y deja ir ese deseo y las imágenes que se corresponden con él. Poco a poco ve abriendo los ojos y permanece sentado.

SESIÓN 6

Inflar globos.

Los niños se ponen de pie, dejando un espacio libre delante, se inclinan hacia delante y relajan la espalda y el cuello. Se les dan las siguientes instrucciones:

Imagina que eres un sauce llorón. Muévete agitado por el viento. Ahora empieza a inflarte como un globo con cada respiración. Al inspirar, ínflate y sube un poco y para. Al inspirar otra vez, ínflate un poco más y para. Sigue así hasta que seas tan alto como un roble.

Extiende los brazos como si fueran las ramas de un árbol.

Ahora desínflate, explotando como un globo, y déjate caer hacia delante para convertirte otra vez en un sauce llorón. Imagina que tocas el agua con las ramas (brazos) y ramitas (dedos).

Repetir el proceso 5 veces.

Clasificar semillas.

Coger diferentes tipos de legumbres y otras semillas (lentejas, garbanzos, judías, arroz, pipas de calabaza o girasol peladas, etc.).

Sentados en círculo les enseñamos cada tipo a los participantes y luego se tapan los ojos.

Mezclamos todas las semillas y ponemos un puñado delante a cada niño. Tendrán que ir cogiéndolas una a una y haciendo montoncitos colocando por separado cada uno de los tipos. Tendrán que palpar la forma, tamaño, textura.

Cuando finalicen se destapan los ojos y comprobamos si los montones están bien ordenados.

Danza activa.

Poner música y bailar todos en círculo, el que se anime sale al centro y el resto puede intentar imitar sus movimientos. Van rotando esa posición.

Utilizar una música muy movida, se trata de activar mucho la respiración, con saltos, brincos... después de 5 minutos, nos tumbamos con las manos sobre el pecho y abdomen y vemos cómo se mueve y se va tranquilizando y relajando.

Con mi mascota estoy seguro.

Tumbados cómodamente, mejor con los ojos cerrados. Pasamos a leerles las siguientes indicaciones:

Imagina que tienes contigo a tu peluche o muñeco favorito, o quizá a tu mascota... ¿qué se siente al tenerlo en brazos?... ahora imagina que hoy te has peleado con tu mejor amigo y tu muñeco o mascota te está ayudando a sentirte mejor. Cuando le abrazas te sientes protegido...

Ahora piensa ¿cuál sería el color que parece más seguro? ¿Cuál es el color que te ayuda a

sentirte mejor?... deja que ese color entre en tu cuerpo y se extienda por todo él... ¿qué sientes ahora dentro de ti?...

Recuerda que siempre que tengas un malestar, tu muñeco o mascota te puede ayudar. Ahora lleva la atención por unos momentos a tu respiración y poco a poco te vas moviendo y abriendo los ojos.

Podemos finalizar pintado su color “seguro” con ceras, rotuladores, pintura de dedos, etc.

SESIÓN 7

Soplar pompas de jabón.

El monitor hace una pompa de jabón y todos se colocan debajo de ella para sostenerla en el aire soplando. Pueden ver que si soplan demasiado fuerte se rompe, en este caso se forma una nueva pompa. También pueden observar que si se coordinan entre ellos, con poco esfuerzo pueden mantenerla en el aire y que uno puede tomar descansos y continuar, gracias a la labor conjunta del grupo. Por otro lado, pueden notar el efecto desestabilizador de soplar en direcciones diferentes.

Paseo consciente.

Paseo para prestar atención a los sonidos. Daremos las siguientes indicaciones:

Vamos por el bosque Mindfulness, tratando de caminar despacio, con mucho cuidado, como si fuésemos pisando hojas y no quisiéramos hacer ruido, para no molestar a los animales que viven allí. Vamos escuchando la música y cuando ésta deje de sonar nos quedamos bien quietos intentando escuchar qué otros sonidos nos rodean y podemos escuchar. Cuando vuelva a sonar la música continuamos.

Al finalizar podemos preguntar qué otros sonidos escuchaban cuando paraba la música.

Articulaciones parlantes.

De pie en círculo. Vamos a dirigir su atención por las distintas articulaciones de forma sistemática, se trata de mover solo esa articulación disociando cada movimiento del resto del cuerpo. Para ello diremos que las articulaciones están hablando, unas veces rápido (voz aguda) y otras lento (voz grave).

Vamos pasando por las diferentes articulaciones: Cuello, hombro izquierdo, hombro derecho, codo izquierdo, codo derecho, muñeca izquierda, muñeca derecha, cada uno de los dedos por separado, caderas, rodilla izquierda, rodilla derecha, tobillo izquierdo, tobillo derecho.

Al final hablan todas juntas y se mueven a la vez. Después pedimos que se congelen y desde esa posición repetir el ejercicio comenzando por otra articulación.

Al final preguntar: ¿Qué se nota por dentro? ¿Sientes frío o calor? ¿Sientes cosquilleo o como hormigas por dentro? ¿Cómo está tu respiración, es rápida o lenta?

La caja no está vacía.

Sentados en círculo. Colocamos en el centro una caja en la que hemos guardado un objeto.

Los niños tienen que ir haciendo preguntas hasta que adivinen qué objeto es.

Cuando un niño crea saberlo, lo escribe o dibuja en un papel y lo guarda. Mientras, puede seguir haciendo preguntas para ayudar a sus compañeros, hasta que todos creen saber lo que

hay dentro.

Finalmente todos enseñan su papel y vemos quiénes han acertado. Hacemos a continuación unas reflexiones: ¿Cómo se sentían cuando no sabían lo que había? ¿Incómodos, nerviosos, excitados? Si han acertado, ¿cómo se han sentido después? Si han fallado, ¿te ha sucedido en otras ocasiones creer saber algo y haberte equivocado? ¿Cómo te has sentido?

SESIÓN 8

Somos almohadas.

Los niños se ponen por parejas. Uno se tumba de espaldas y el compañero se tumba de forma que el abdomen del primero sea su almohada. Indicamos al niño que está debajo que respire profundamente y llene bien el abdomen. Preguntamos al de arriba si siente el movimiento en su cabeza. Ahora el de abajo exhala desde el abdomen hasta que queda plano. Se repite varias veces y después de unos minutos se cambian de posición.

El espejo.

De pie, los niños se ponen por parejas y cada una elige quién comenzará dirigiendo. Se colocan de frente, con las manos abiertas a la altura del pecho, con las palmas hacia delante y a la misma altura. El que dirige se mueve muy despacio y su compañero trata de imitar su movimiento. Ambos deben asegurarse de que sus manos están muy cerca pero no llegan a tocarse. Luego intercambian los roles y vuelven a comenzar.

Una variante es que cada pareja se vaya colocando en el centro del círculo mientras el resto intenta adivinar quién de los dos es el que dirige el movimiento.

Danza del gusano.

Los participantes se distribuyen por parejas, llevando la atención a la escucha de los latidos del corazón del compañero, por turnos, observando la velocidad de los latidos.

Se pone música y se crea una fila, el gusano, que se mueve por la sala al ritmo de la música. El que está en primer lugar dirige la danza y el resto le imita. Después de un tiempo el que está a la cabeza pasa al final y el siguiente le sustituye. El ejercicio termina cuando todos han pasado por la cabeza.

Para finalizar, cada participante busca a su pareja para llevar la atención a la escucha de los latidos del corazón, observando si va más rápido o lento que antes.

La asamblea de las herramientas. Cuento.

Nos sentamos en círculo y les leemos el cuento. Después abrimos un turno de palabra para que den su opinión sobre lo leído, que expliquen lo que creen que significa, que hagan preguntas, etc.

Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias.

El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. ¿La causa? ¡Hacía demasiado ruido! Y, además, se pasaba el tiempo golpeando. El martillo

aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo.

Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás.

Y la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro que siempre estaba midiendo a los demás según su medida, como si fuera el único perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un fino mueble.

Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, y dijo: "Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos. Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos".

La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza, la lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el metro era preciso y exacto. Se sintieron entonces un equipo capaz de producir muebles de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.

SESIÓN 9

El árbol que crece.

De pie y con espacio entre ellos. Expulsan el aire por la nariz mientras inclinan la cabeza y el tronco hacia delante. Juntan las manos como si fueran a coger agua con ellas y juntan también los codos.

Al tiempo que inspiran, flexionan las rodillas, se agachan y llevan los dorsos de las manos hacia el suelo. Las palmas están abiertas hacia arriba. Exhalan en esa posición.

Inspiran levantándose y levantando los codos a la altura de los hombros y desdoblado los antebrazos. Se quedan con los brazos en cruz procurando separar los codos al máximo.

Exhalan en la misma posición.

Con la inspiración levantan los dos brazos verticalmente por encima de la cabeza.

Exhalan dibujando con los brazos la forma de la copa del árbol en que se han convertido, bajando por los costados hasta dejar los brazos a lo largo del cuerpo.

Repetir varias veces, la última indicar que efectúen tres respiraciones en cada una de las posturas, llevando su atención al abdomen, a las costillas y a las clavículas, en cada caso.

Juego de la campana.

Tapar los ojos todos los participantes. Se les pide que se muevan siguiendo el sonido de una campana, tratando de caminar despacio, para no golpearse con nada ni con nadie. Podemos cambiar de dirección pero seguimos con caminar pausado.

En un momento determinado, aumentar la velocidad del sonido para que los participantes reaccionen caminando más deprisa. Volver después a un ritmo más lento.

Conviene estar bien atento a los posibles choques que se pueden producir entre los participantes, redirigiéndolos y no llegando nunca a una velocidad que pueda ser peligrosa.

Yoga en parejas.

Se van dirigiendo una serie de posturas de yoga que se realizan en parejas, indicar que es necesario estar atento a los movimientos del compañero para acompañar los gestos, siendo cuidadoso para no hacerle daño.

Al igual que en el yoga dramatizado, atenderemos más al estado de la respiración (que siga siendo fluida, cómoda y natural) que a la perfección en la realización de las posturas.

El arco iris:

De pie, uno al lado del otro y ambos mirando en la misma dirección. Con los dos brazos que quedan juntos (uno derecho y uno izquierdo), agarrarse de los codos, manteniendo los brazos bien estirados. Agarrar los otros dos brazos, pasándolos por encima de la cabeza e inclinándose hacia el centro para formar un arco iris con el cuerpo.

Ranitas “sentadillas”:

De pie, colocados uno frente a otro con los pies ligeramente separados, los brazos estirados hacia adelante, agarrándose por los antebrazos. Inhalando ponerse de puntillas. Exhalando, doblar las rodillas y bajar la cadera como en “sentadilla”. Ahora caminar hacia adelante y luego hacia atrás. Inhalando subir y repetir 3 veces.

Camellos:

Arrodillados muy cerca, el uno frente al otro. Inhalando, llevar las manos hacia la cadera y, exhalando, sacar el pecho y la cadera para que los ombligos se toquen. Echar la cadera hacia atrás e intentar tocar los talones con las manos.

Sándwich:

Sentados, colocados espalda contra espalda, con las piernas estiradas y el tronco recto. Inhalando, subir los brazos hacia el cielo. Exhalando, uno de los dos se inclina hacia delante bajando los brazos, mientras el otro se echa hacia atrás recostándose sobre la espalda del compañero. Bajar los brazos y hacer 5 respiraciones, volver a la postura inicial. Inhalando, subir los brazos y repetir la postura cambiando los papeles.

Rema el bote:

Sentados uno frente a otro, con las piernas estiradas y muy abiertas, uno con ellas encima del otro. Acercarse hasta agarrarse de las manos. Uno va hacia delante exhalando mientras el otro se inclina hacia atrás inhalando. Ir cambiando de postura yendo adelante y atrás.

Flor de loto doble:

Sentados uno frente a otro, con las piernas estiradas y muy abiertas, unir las plantas de los pies y tomarse las manos por en medio. Coger aire inclinándose hacia atrás, estirando las piernas los dos al mismo tiempo elevándolos e intentando mantener el equilibrio, sin despegar los pies. Aguantar unas respiraciones y deshacer la postura.

El pozo de las preocupaciones.

Tumbados cómodamente, mejor con los ojos cerrados. Pasamos a leer las siguientes indicaciones:

Imaginad un jardín muy bonito, rodeado por una valla de madera... Imaginad que abríis la valla y entráis en el jardín, que está lleno de flores de todos los colores, que desprenden ricos olores... En el centro del jardín hay un pozo muy grande y especial,... porque es un pozo hecho de piedras doradas que brillan mucho,... parece daros la bienvenida a este jardín... El pozo os habla y dice que podéis tirar todo lo que os preocupe dentro de él,... que él se lo quedará gustoso,... pues es el pozo de las preocupaciones y tiene el mágico poder de quitar

las preocupaciones a quien lo desee...

Vais lanzando vuestras preocupaciones al pozo, le agradecéis que se quede con ellas y vais saliendo del jardín...

Ahora llevad la atención por unos momentos a la respiración y poco a poco os vais moviendo y abriendo los ojos.

Les damos un folio y pinturas para que dibujen su preocupación, que irán echando en un cubo con agua que a tal fin tendremos en la sala, para que vean como una vez allí sus preocupaciones se van disolviendo en el agua.

SESIÓN 10

¡Bomba!

Un participante aguanta la respiración todo el tiempo que puede. Cuando no aguante más grita ¡Bomba! Mientras, el resto de participantes forman un círculo a su alrededor y se pasan una pelota que representa la bomba. Mientras tienen la pelota cada participante tiene que retener la respiración. La persona que tiene la pelota mientras el del centro grita ¡Bomba!, intercambia con él su posición.

El juego de Kim.

Tomar varios objetos cotidianos y reconocibles por los niños (naipes, piedra, concha de mar, lápiz, pelota, pañuelo, tapón de botella, caramelo,...) Presentar los objetos ocultos bajo una manta o tela. Dar papel y lápiz a todos los niños, explicarles que vamos a dejarles que los vean solo durante unos segundos (10-15) y que deben recordarlos. Cuando se pasa el tiempo indican en el papel por medio de dibujos los que recuerden.

Después por turno van diciendo un objeto cada uno y todos los que lo tengan dibujado levantan la mano, seguimos el turno hasta que averigüen todos los objetos.

Yoga dramatizado: Excursión a la montaña.

Para las indicaciones ver sesión 1 Yoga dramatizado: El indio viajero.

*En una excursión a la montaña, de camino encontramos un leñador talando árboles, a pesar de que era peligroso porque hacía mucho viento. Cuando llegamos al campamento era de noche y en el cielo se veían muchas estrellas, era el momento de contar historias: La del guerrero que tenía un perro que se escapó persiguiendo un gato. Estaba muy triste porque el perro no volvía y de pronto apareció una mariposa que le habló y le dijo que regresaría **cundo saliera de nuevo la luna.***

Montaña:

Quietos de pie, con un pequeño hueco entre los pies como para poner otro pie.

Los hombros hacia atrás y abajo abriendo el pecho. Ombligo hacia atrás y culete hacia dentro. Piernas firmes y cara relajada, con una sonrisa.

Cierra los ojos y observa tu cuerpo como una gran montaña, puedes imaginar que estás *lleno de nieve o de piedras. Mantenemos 5 respiraciones.*

Leñador:

De pie con las piernas un poco separadas. Poned los dos puños cerrados uno encima del otro. Inspirad y levantad los brazos por encima de la cabeza, estirándoos bien. Con

la exhalación, dobláis las rodillas y bajáis los brazos como si cortarais un enorme tronco de leña, emitiendo el sonido “HAAA...”. ¡¡Con todas vuestras fuerzas!!.

Repetimos el ejercicio unas cuantas veces.

Árbol:

Ver sesión 4 Yoga dramatizado: El indio y la abeja.

Estrella:

Nos ponemos en la postura de la montaña.

Damos un salto y separamos bien las piernas y los brazos. Abrimos bien las manos y cerramos los ojos.

Imaginamos como brillamos y de nuestros dedos salen rayos de luz que llegan muy lejos.

Mantenemos 5 respiraciones.

Guerrero:

Nos ponemos en la postura de la montaña.

Damos un salto y separamos bien las piernas y ponemos los brazos en cruz.

Giramos el pie derecho hacia fuera (el talón debe quedar a la altura del arco del otro pie).

Al soltar el aire flexionamos la rodilla derecha, la mantenemos en línea con el pie.

Llevamos la mirada hacia la mano derecha.

Eres un guerrero, fuerte y valiente pero no tienes que pelear, porque somos pacíficos, tienes luchar porque todo el mundo esté en paz.

Mantenemos 4 respiraciones.

Estiramos pierna derecha. Bajamos los brazos y repetimos con la otra pierna.

Perro:

Ver sesión 1 Yoga dramatizado: El indio viajero.

Gato:

Ver sesión 1 Yoga dramatizado: El indio viajero.

Mariposa:

Ver sesión 1 Yoga dramatizado: El indio viajero.

Luna:

De pie con los pies juntos. Los brazos bien estirados por encima de la cabeza sin que las manos se toquen. Estira bien la columna y dobla el cuerpo hacia la izquierda despacio y suavemente. Gira un poco el cuerpo e intenta mirar tu pie izquierdo.

Mantenemos 4 respiraciones.

Volvemos al centro, si los hombros se han subido bájalos y repetimos por el lado derecho.

Alejar las preocupaciones.

Tumbados con el cuerpo relajado y los ojos cerrados. Escuchamos el audio La fábrica de las

preocupaciones, pista 8 del cd Tranquilos y atentos como una rana (Snel, 2014)

SESIÓN 11

Soplar objetos.

Presentar diferentes objetos que reaccionen movilizándose ante el soplo: molinillos de viento que girarán, pelotas de pin-pon para que avancen en un recorrido realizado en el suelo, una vela para que se mueva la llama sin apagarla, un pañuelo atado a cierta distancia para ver cómo ondea, etc.

Jugaremos con la respiración dando diferentes indicaciones: inspirar profundamente y exhalar por la boca muy fuerte, inspirar lento y profundo y exhalar también lento y profundo, hacer inhalaciones y exhalaciones cortas, inhalar y exhalar en varios tiempos, etc.

¿Qué tengo en la espalda?

Sentados en círculo, los niños cierran los ojos y ponen las manos en la espalda. Por turnos, depositamos en ellas pequeños objetos (gomas de borrar, piedras, canicas, dados, pequeños muñecos de plástico, etc.) de diferentes texturas. Luego les pedimos que describan cómo sienten el objeto, qué aspecto tiene, si es liso o rugoso, suave o áspero, duro o blando, qué forma tiene. Después preguntamos al resto si alguien puede adivinar de qué se trata y finalmente el niño muestra su objeto.

Luego pasamos al siguiente niño del círculo hasta que todos hayan podido describir lo que tienen en sus manos.

Sentir los límites del cuerpo.

De pie indicamos a los niños que lleven hacia arriba uno de sus brazos, levantándolo y estirándolo tanto como puedan, intentando llegar con la mano al techo. Que sientan hasta dónde llega su brazo mientras sus pies siguen en contacto con el suelo, que sientan también su respiración.

Con el brazo en alto les hacemos las siguientes reflexiones. ¿Hasta dónde llegas? En algún lugar hay un límite. ¿Dónde está el tuyo? ¿Cómo puedes saberlo? ¿Sintiendo que aguantas la respiración? ¿Pensando que ya no puedes llegar más lejos? ¿Quizá por el dolor muscular? ¿Qué es lo que percibes?

Bajar el brazo y notar cómo se siente ahora y la diferencia con el otro brazo.

Repetir el proceso con los dos brazos a la vez, con los pies firmes en el suelo, la respiración normal y los brazos bien estirados; imaginando que están ante un árbol del que quieren coger unas manzanas. Que observen de nuevo lo que sienten, si notan algún dolor, si contienen la respiración.... que perciban dónde está su límite y bajen los brazos lentamente.

Finalizamos dando unos golpecitos por todo el cuerpo palmeando a modo de masaje.

Meditación del corazón.

Sentados en una postura que les resulte cómoda para estar unos minutos y preferiblemente con los ojos cerrados. Leerles las siguientes indicaciones:

Pon atención a la respiración... Una respiración general, como si respirases por todos los poros de tu cuerpo... Siéntela... Puedes imaginar el cuerpo como un globo que se infla cada vez que coges aire... que se desinfla cada vez que lo sueltas. Haz esto hasta que tu atención esté centrada en la respiración...

Pon ahora tu atención en la zona del corazón... Si te ayuda, puedes colocar las manos sobre él... Imagina tu respiración entrando y saliendo de tu corazón y respira profunda y lentamente... Imagina que al coger aire tomas también cariño y amor, que al soltar aire,

sueñas también esos sentimientos de amor y cariño...

Visualiza qué color tiene esa respiración y esos sentimientos que entran y salen de tu cuerpo con la respiración... Imagina como todo tu pecho se llena de ese color...

Trae a tu mente a alguien por quien sientas cariño y amor: puede ser alguien de tu familia, un amigo, un animal o un grupo de personas... Y durante unos minutos, envíales aprecio y amor, mientras respiras tomando y soltando cariño y aprecio... Siente verdadero cariño y aprecio.

Si tu mente se distrae, vuelve a llevarla tranquilamente al corazón y sigue enviando cariño y aprecio... Vuelve una y otra vez a tu corazón y a tu respiración para, desde ellos, dejar que tu cariño y amor se extienda y también de alguna forma te llene a ti totalmente...

Mientras sigues respirando, dando y recibiendo cariño y visualizando tu pecho de ese color puedes repetirte “Que yo sea feliz, que todos seamos felices” “Que me sienta seguro, que tenga salud” “Que todos aprendamos a vivir en paz”... “Que yo sea feliz, que todos seamos felices” “Que me sienta seguro, que tenga salud” “Que todos aprendamos a vivir en paz”... Feliz, seguro, sano, en paz... Feliz, seguro, sano, en paz...

Agradece ese cariño y amor que has recibido y vuelve a centrarte de nuevo en la respiración. Poco a poco ve moviendo los dedos de las manos y los pies, las muñecas, el cuello... Mantén estos sentimientos de amor y aprecio todo el tiempo que puedas y comienza a abrir los ojos.

SESIÓN 12

Respirar juntos.

Los alumnos se distribuyen en grupos de cuatro y permanecen de pie durante todo el ejercicio. En un primer momento, cada uno respirará a su ritmo sin preocuparse de su vecino. Al inspirar, abren lentamente los brazos y se vuelven hacia arriba como una flor que se abre. Al exhalar, llevan los brazos sobre el pecho, bajando la cabeza como una flor que se cierra. Al final de la exhalación los antebrazos están cruzados por delante del cuerpo. Es importante sincronizar bien la respiración y el gesto.

En silencio, a una señal, hacen los gestos los cuatro juntos. Dentro del mismo grupo los brazos se abren y se cierran al mismo tiempo.

El mismo ejercicio, pero todos los grupos coordinan sus gestos: todo el grupo respira al unísono.

¿Quién suena?

Sentados en círculo, colocamos en medio diferentes instrumentos musicales y otros objetos que produzcan sonidos (maracas, castañuelas, crócalos, xilófono, pandereta, sonajero, silbato, campanilla, etc.) y vamos haciéndolos sonar mientras decimos su nombre. Posteriormente y por turnos, uno de los niños se tapa los ojos mientras otro toca un instrumento y el primero intenta adivinar el instrumento. Podemos seguir de manera que cada participante intente adivinar varios sonidos y luego pasar al siguiente.

Podemos aumentar la complejidad tocando más de un objeto a la vez.

Masaje de los elementos.

Por parejas, uno tumbado boca abajo. El otro imagina que está durmiendo en el bosque y la noche le regala un masaje con los diferentes elementos.

Primero llega la tierra y dan toques con mano entera, con peso. Luego el fuego, toque continuo, ligero y rápido con ambas manos en direcciones opuestas para crear calor. Después el agua, con toque continuo y suave como caricia de arriba abajo. Al final el aire soplando suavemente desde la cabeza y hacia abajo, el resto del cuerpo.

Al finalizar cambian de posición y el que ha recibido el masaje se lo da al compañero.

Colorear mandalas.

La palabra mandala significa círculo. El círculo se ha relacionado con la perfección y la plenitud. Esta forma geométrica está presente en nuestra vida: la forma de las células, la tierra, el sol, las flores... en cierta manera estamos rodeados de mandalas.

Los mandalas han sido utilizados por varias culturas y religiones como una manera de captar la atención y también como una forma de orar. Hoy sabemos que elaborar mandalas tiene efectos positivos en las personas y se pueden utilizar como herramienta de expresión, de crecimiento personal, de introspección, de atención, de relajación...

Presentaremos diferentes modelos para que cada niño elija el que quiere colorear.

Se trata de pintarlos según intuitivamente le surja a cada uno. Es una forma de meditar utilizando la creatividad.

Colocarlos en un lugar visible en casa les puede servir para meditar mientras los observan con atención.