

TIPS YOGUIS PARA EL AULA

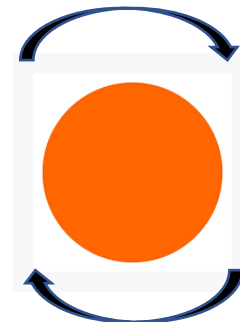
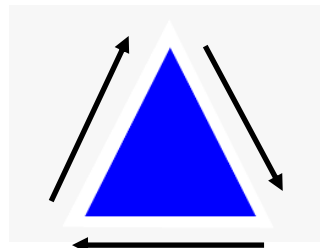
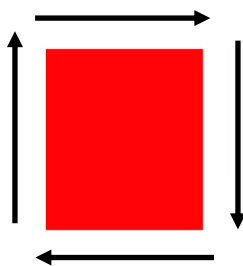
PRANAYAMAS O RESPIRACIONES CONSCIENTES

1-Respiración Cuadrada



2-Respirando las formas

Utilizar formas geométricas hechas con cartulina. Cada una de ellas representa un ritmo de respiración: cuadrada en 4 tiempos (inspiro, retengo, exhalo, retengo en vacío), triangular en 3 tiempos (inspiro, exhalo, retengo en vacío), circular en 2 tiempos (inspiro y exhalo), semicírculo (inspiro en la parte curva y suelto en la parte recta) etc... Lo harán con los ojos abiertos observando la figura y recorriendo con un dedo todo el perímetro. Realizarla 3 veces seguidas.





A partir de aquí, los niños pueden realizar sus propias formas o dibujos y respirarlos: espirales de distintos tamaños, pentágonos, etc... También pueden jugar marcando el ritmo de la respiración en el aire con una mano, y que el resto de la clase adivine qué figura es la que está respirando.



Creación de la “**carpeta de respirar**”, donde cada niño guardará sus formas geométricas, que podrá usar en el momento adecuado.

Se puede poner un nombre creativo a la carpeta, decorar las formas y todo lo que se os ocurra.

Para el alumnado de 2º Internivel, se puede realizar un paso más. Consiste en visualizar la figura elegida del color que más les guste con los ojos cerrados y seguir la respiración de la misma. Podrán hacer esta respiración 3 veces seguidas.

3- Respirando la mano

Para todas las edades.

Sentados, con los pies bien apoyados en el suelo y la columna bien estirada, colocamos delante de nosotros la mano izquierda abierta. Después, con el dedo índice de la mano derecha, iremos recorriendo la mano izquierda cogiendo aire al subir hacia la yema del dedo, y soltando el aire al bajar.

Primero recorreremos una mano y después la otra.

No olvides empezar por el dedo meñique.





4-Respiración oceánica

Para todas las edades.

Muy concentrados, tapa tus orejas con tus manos dejando una cavidad. Respira profunda y lentamente. Siente el movimiento de las olas del mar en tu cabeza.

5-Respiración de los animales

Para alumnado de Ed. Infantil y primeros cursos de Primaria.

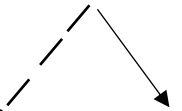
Sentados en el suelo o en la silla, con la espalda lo más recta posible, vamos buscando cómo es la respiración de distintos animales. Por ejemplo:



Inspiramos profundamente por la nariz y alargamos la expulsión del aire a través de los dientes.



Inspiramos entrecortando el aire y lo expulsamos seguido. En este caso, siempre por la nariz.



Inspiramos profundamente y tapamos con el dedo índice los oídos. Al soltar el aire, emitimos un sonido suave a través de la nariz, nasalizándolo.



Cogemos aire por la nariz profundamente y, al soltarlo, abrimos bien la boca sacando la lengua todo lo que se pueda.





6-Respiración consciente de las piedras

Cada niñ@ tendrá 10 objetos pequeños (bolas de papel, garbanzos, bolas de plastilina, castañas etc...).

Sentados en su pupitre, colocarán esos objetos en el lado izquierdo de su mesa. Con cada inspiración, cogerán con la mano derecha un objeto elevándolo hacia el techo. Al soltar el aire, lo dejarán en la parte derecha de su mesa.

En el paso de soltar el objeto e ir a buscar el siguiente al lado izquierdo de la mesa, mantendrán una pequeña retención del aire en vacío. De esta forma dibujarán un triángulo con su mano derecha.

Se puede adaptar según la dificultad del nivel. Por ejemplo, para los niños de 3 años se puede comenzar con 5 piedras, e ir aumentando.



Elaboración de una bolsita donde guardar los 10 objetos elegido por cada niño, y así acudir a ella cada vez que se quiera practicar esta respiración.





ACTIVIDADES PARA PRACTICAR LA ATENCIÓN PLENA

1-Técnica 5-4-3-2-1

- 5 respiraciones abdominales profundas, juntando las palmas de las manos y apoyando ambos pulgares justo donde acaba el esternón.
- Nombrar en voz muy baja 4 cosas que puedas observar desde donde estás sentado. Realizarlo con una frase completa como por ejemplo “Puedo ver una puerta marrón al fondo de la habitación”.
- Nombrar muy bajito tres sonidos que puedas sentir a tu alrededor. “Puedo escuchar un coche pasando por la calle”
- Nombrar susurrando 2 sensaciones que puedes sentir a través del gusto y el tacto. También con una estructura completa como “Puedo sentir el frío en mis brazos”.
- 1 gran respiración profunda.

Mantener unos segundos los ojos cerrados y observar cómo me siento.

2-Retrocuenta

Esta sencilla técnica consiste en trabajar la concentración realizando un conteo hacia atrás. El número por el que empiecen lo elige cada maestro dependiendo de la dificultad y el nivel con el que se lleve a cabo.

Sentados en la silla o en el suelo, con la espalda recta y los ojos cerrados, comienzan una retrocuenta en silencio o en voz muy bajita:

Comenzar contando desde el 10, 9, 83,2,1,0 ; o desde el 99, 98, 97....92, 91 ; o desde el 123, 122, 121...115 etc... Mantener la retrocuenta, al menos, diez números.



3-“Oídos atentos” Concentración y atención con instrumentos musicales

Sentados en la silla o en el suelo, con la espalda recta y los ojos cerrados, el maestro hará sonar un instrumento musical. Cuando sientan que el sonido ha desaparecido, levantarán la mano.

Instrumentos adecuados para esta actividad: cualquier instrumento de pequeña percusión que sea de metal como por ejemplo un triángulo, crótalos, cuenco tibetano etc...

Variación

Se pueden hacer 3 grupos diferentes:

- El primero levantará la mano cuando el sonido haya desaparecido.
- El segundo levantará la mano cuando el sonido comience y la mantendrá hasta que desaparezca.
- El tercer grupo hará lo que quiera, subir la mano al comienzo del sonido o subirla al finalizar el mismo, jugando a despistar así al resto.

El objetivo es trabajar una atención plena, y que cada niño sea capaz de mantener la atención y concentración en lo que le toque realizar. Es bueno para que cada niño busque su propia estrategia y así mantener la concentración (cerrar los ojos, mirar hacia el suelo, etc...) Los grupos pueden ir rotando.

4- Caminar sobre la luna

Realizar desplazamientos a cámara muuuuy lenta y sin hacer ruido, poniendo toda la atención en cada parte del cuerpo que se está moviendo.





La dificultad puede variar, desde entrar al cole y bajar la silla, sentarse en ella y sacar sus cosas de la mochila, hasta realizar un pequeño circuito en Psicomotricidad y Educación Física. Para el alumnado de cursos más altos, incluso podría realizarse el desplazamiento con los ojos cerrados.

ACTIVIDADES COHESIÓN DE GRUPO

Agradecimientos y Deseos

Tener reservado al final de un cuaderno, por ejemplo, un espacio para escribir “**Agradecimientos**”. Al finalizar la jornada escolar, se puede dedicar unos minutos para que cada niño escriba 3 cosas positivas que le hayan ocurrido esa mañana, por las que se siente agradecido. De forma voluntaria, pueden leer alguna en voz alta y compartirlas con sus compañeros.

Cada niño piensa un **deseo** para toda la clase, siempre de forma positiva. Buscar un momento a lo largo de la mañana que sea adecuado para que, de forma voluntaria, los niños puedan expresar sus deseos. Por ejemplo: “Os deseo mucha suerte para el exámen”, “Os deseo mucha alegría” “Deseo que disfrutéis mucho en el recreo” etc...

En mi aula de Infantil, adapto estas propuestas preguntándoles uno a uno qué es lo que más les ha gustado del día en el colegio. En cuanto a los deseos, pregunto si alguien quiere decir algo a algún amigo, se colocan los dos de pie enfrentados y os sorprendería todo lo que pueden decirse y el cariño que se muestran.

