MINDFULNESS EN

EL COLEGIO TIERRA DE PINARES

CURSO 2013-2014

ÍNDICE Págs.

El profesorado en Mindfulness……3-5

Mindfulness en Educación Infantil…….6-19

Taller de danza creativa……20-21

Mindfulness en Educación Primaria……22-41

Mindfulness para familias…….....42-56

Consignas semanales……57-61

Bibliografía……...62-63

EL PROFESORADO EN MINDFULNESS

El Mindfulness aporta múltiples beneficios en el ámbito educativo.

Se ha comprobado que el entrenamiento de los docentes en mindfulness reduce su estrés, las bajas por enfermedad médica, la depresión o el burnout, y ayuda a que disfruten más de su vocación educadora.

Para poder transmitir mejor a los niños y niñas cada experiencia o ejercicio Mindfulness, qué mejor manera que primero sentirlo en nosotros/as mismos y experimentarlo.

Las cuatro sesiones de formación a cargo de la Dra. Olga Sacristán nos llevó a entender y a vivir el mindfulness en primera persona.

Chequeo corporal

Body-Scan

SPA: Suelta, Pon Paz, Acepta.

Atención a los pensamientos.

Danza del corazón.

A partir de este momento, pusimos en práctica lo vivido…

MINDFULNESS

EN

EDUCACIÓN INFANTIL

"La semilla ya está allí. Un buen maestro toca la semilla, permitiéndole despertar, germinar y crecer". Thich Nhat Hanh

INTRODUCCIÓN

Introducir a las niñas y a los niños en las prácticas Mindfulness es una de las posibilidades de educar para la felicidad., mediante juegos, actividades y canciones podemos introducir la práctica Mindfulness y cultivar de este modo de "ser" de los primeros años.

Tienen más facilidad para estar centrados en el presente que los adultos, experimentan todo por primera vez, en la más pura expresión de lo que llamamos "mente de principiante".Viven momento a momento, reaccionan emocionalmente y luego lo dejan ir y pasan a la siguiente experiencia. Pero las apretadas agendas de muchos de ellos, el consumismo y el exceso de estimulación puede llevarles a funcionar de manera bastante automática, desconectándose del momento presente como muchos adultos.

Los ejercicios se pueden adaptar fácilmente a las diferentes edades y características concretas, deben ser claros y concretos en clave lúdica huyendo de cualquier planteamiento serio y aburrido.

Con el fin de desarrollar prácticas simples que ayudan al niño y a la niña en esa toma de conciencia, siempre enfocadas a potenciar una actitud permanente de consciencia y calma encaminada a desenmascarar automatismos y promover su desarrollo integral, se realizan talleres semanales de una hora de duración aproximadamente en todas las aulas de Educación Infantil.

1. BENEFICIOS.

Los beneficios que proporciona la práctica regular de la atención plena son:

- **Aumento de la conciencia corporal**, pueden aprender a relajar su cuerpo e interactuar corporalmente con respeto.

- **Mejora de la gestión emocional**, pueden aprender a tomar conciencia de cómo están respirando en diferentes situaciones y qué sienten, aprender a respirar en estas situaciones reduce la impulsividad.

- **Mejora de la interacción social**, pueden tomar conciencia de lo que están expresando a través de los gestos de la cara, con prácticas que favorecen la desinhibición en un espacio lúdico.

- **Incremento de las habilidades cognitivas**, pueden comenzar a aprender a manejar sus pensamientos, ver cómo y cuándo surgen y aprender a dejarlos ir. Pueden aprender a detenerse antes de actuar y pensar en diferentes oportunidades de elección.

- **Desarrollo de nuevas capacidades**, pueden aprender a tomar decisiones tomando en cuenta su corazón.

2. PRÁCTICAS DE MINDFULNESS PARA NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN INFANTIL.

Se comienza por entrenar la atención "hacia fuera" es decir, focalizándola en el ambiente externo a través de los sentidos. A continuación se trabaja la conciencia corporal, y por último pueden introducirse progresivamente prácticas adaptadas de meditación formal.

¿Cómo comenzar? con un cuento "Correprisas y tumbona" de Begoña Ibarrola sobre el estrés y la ansiedad.

De atención plena al entorno

Dada la característica atencional en esta edad, será más sencillo comenzar a practicar Mindfulness si los juegos y ejercicios llevan a observar con detalle y explorar el medio que les rodea, prácticas que lleven a agudizar su percepción del ambiente.

- Dinámicas de armonización, facilitan que todos los participantes atiendan a la vez a un mismo foco de atención. Cuando la atención de todo el grupo se unifica puede percibirse un cambio significativo en la facilidad con la que se van a atender y aplicar las instrucciones.

  Ejercicio con la linterna*, se apagan todas las luces y tan solo un foco de luz proyectado desde una linterna, conseguimos que todo miren a la vez hacia un estímulo luminoso ,la vamos proyectando en diferentes superficies, dando la instrucción de que se muevan en el aula para ponerse cerca del foco de forma ordenada y tranquila. Hasta que no llegan todos no se apaga la linterna y se proyecta en otro lugar.*

  Ejercicio de observar con más detalle la ropa o características físicas de los compañeros*, se nombra un objeto o característica de algún participante y todos deberán buscar a alguien que tenga esa prenda o cualidad.*

  Ejercicio de la caja de música*, se esconde en el aula una caja de música y tienen que averiguar dónde se esconde agudizando su oído.*

  Ejercicio de los instrumentos*,se presentan los instrumentos haciéndolos sonar y enseñándolos despacio a todos, con los ojos*

vendados se escucha un instrumento y tienen que averiguar cuál ha sonado.

***Ejercicio de timbre de instrumentos**, se colocan tres campanas de timbres distintos tienen que escuchar y averiguar cuál ha sonado.*

***Ejercicio de ritmo**, golpeando el suelo suavemente con ambas manos, los participantes repiten a continuación el ritmo señalado.*

- Objetos bajo la manta, para agudizar la percepción visual se ocultan varios objetos bajo una manta, la manta se destapa durante un breve espacio de tiempo y después cada participante dibuja o escribe los objetos que ha visto. Se cierra el ejercicio cuando entre todos se descubren todos los objetos.

- Túnel sensorial, en pequeños grupos, tocarán un objeto: arena, hojas secas, plumas, nueces, piedras…no consiste en adivinar, sino en tocar cada cosa como si fueran desconocidos atendiendo a la textura y quedarse con la pura sensación sentida a través de los dedos.

De atención plena al cuerpo

Movimientos conscientes o Posturas de estiramientos - asanas de yoga.

El yoga se presenta a los niños/as como un juego donde se puede desarrollar la imaginación, ya que las asanas de animales y elementos de la naturaleza les resultan muy motivadoras y divertidas, la respiración es el hilo conductor que permite conectar cuerpo y mente y las meditaciones se presentan como cuentos que estimulan su creatividad a la vez que desarrollan su concentración y les ayuda a relajarse.

Asanas sentado- postura del indio

Asanas de pie- montaña, pinza vertical, marioneta, estrella, guerrero, árbol, bailarín…

Asanas de rodillas- gato, perro, bebé, tortuga…

Asanas tumbados- cobra, cuna, plancha…

Asanas por parejas-arcoiris, sándwich

- Saludo al sol , conjunto de asanas
- Meditación sonido de la abeja.

- Relajación guiada, pasamos la tela como una ola del mar.

De atención plena a las emociones

"¿Cómo te sientes?", "te noto…" "parece que estás…", podemos ayudar a hacerles conscientes de los que están sintiendo cuando notamos claramente que una emoción no se alcanza a reconocer. De esta forma se siembra una conciencia emocional.

- Masajes ¡qué bienestar! Una forma para favorecer un clima relajado y acogedor, además de potenciar los vínculos afectivos y de relación entre los niños y las niñas es mediante el masaje compartido. En 3 años se hace el masaje a los muñecos o peluches, en 4 y 5 , se hace en parejas realizando un masaje suave por el pelo, las manos, los brazos…con las manos y en otros casos con objetos como coches de juguete, pelotas, telas…

El masaje puede consistir en el andar de los animales por el cuerpo, hormigas, elefantes y serpientes; en pintar la cara con un dedo mágico, hacer una pizza en la espalda del compañero o el camino que recorre el coche o una ducha ficticia…con una música agradable y tranquila.
Una vez realizada la actividad les preguntamos cómo se han sentido y agradecemos al compañero del masaje su labor por favorecer el bienestar.

- El globo mensajero, se presenta un globo en el que hay una expresión de alegría, este se pasa de mano en mano a la vez que se pregunta: ¿cómo te sientes?adquirir un vocabulario emocional

- El panel de las emociones: la alegría, presentamos a los niños/as imágenes o fotografías de distintas emociones para que las identifiquen, en 4 y 5 años además presentamos las palabras escritas: AMOR, MIEDO, ALEGRÍA, TRISTEZA.
  Qué entendemos por alegría, cuándo la vivimos, cuándo la viven los demás, si nos gusta o no sentirnos alegres…Después buscaremos y recortaremos imágenes de esa emoción, realizamos un panel entre todos y ese panel lo colocaremos en un espacio de aula al que acudiremos siempre que queramos o necesitemos. Reconocer los sentimientos y emociones de los demás.

- El baúl del miedo, se pide a los niños y niñas que dibujen algo que les de miedo y lo metemos en el baúl del miedo.

- La varita mágica, expresar libremente las emociones, según la consigna "nos convertimos en personas muy…alegres, enfadadas, tristes…para

ello utilizaremos una varita que será la que dinamizará la actividad. Expresan mediante el lenguaje no verbal diferentes estados de ánimo.

- La bolsa de las emociones, en ella hay piedras pintadas con caras de las diferentes emociones. Cada niño/a saca una piedra y tiene que identificar la emoción y expresarla gestualmente.

- Cuento “Simbo y el rey hablador” de Begoña Ibarrola sobre la capacidad de escucha a los demás. Es un camaleón que tiene la capacidad de escuchar.

- Cuento “El oso gruñón” de Begoña Ibarrola sobre la rabia y el enfado.

De atención plena a la respiración

La atención a la respiración hace que se produzca un despertar inmediato. Es el puente a través de cual el cuerpo se conecta con la mente.

- Ejercicios de soplido, partiendo de un cuento de los 3 cerditos de Violeta Monreal realizamos la actividad de inhalar y exhalar. Soplamos diferentes materiales: papel de seda, molinillo, papel higiénico…

- Llamadas al silencio o minipausas, realizamos 3 respiraciones conscientes.

- Somos globos, nos hinchamos y desinflamos.

- Ejercicios de yoga y movimientos conscientes también realizamos la respiración consciente.

De atención plena al pensamiento

Estas son las prácticas que pueden resultar más complicadas para Infantil, de ahí que hayamos comenzado por un cuento “Crisol y su estrella” de Begoña Ibarrola , el niño tenía que mandar un pensamiento a una estrella ¿qué pensamiento sería?¿Sabéis que pasamos la mayoría de nuestro tiempo pensando? salvo cuando dormimos, y aún dormidos, nuestros sueños no son más que otra forma de pensar.

Los cuentos llevan a comprender de una manera simbólica importantes conceptos que fundamentan las actitudes mindfulness.

- Mandamos un mensaje a través del pensamiento a un compañero/a , cerramos los ojos y luego lo compartimos, siempre respetando, (abrazo, besos…)y dibujamos lo que hemos transmitido.

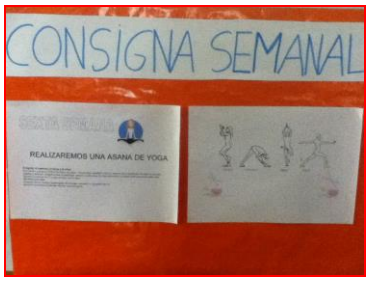
- Colorear una mandala, es un ejercicio de concentración y enfoque de atención. Se le presentan varias mandalas, el niño se detiene a observarlas y elige con las manos en el corazón, con la instrucción de que éste es el que le diga cuál desea pintar para ejercitar la capacidad de elegir con el corazón.

Durante los talleres nos ha acompañado una abeja llamada Om, que nos ha ayudado a meditar a través de su sonido:

OMMMMM,OMMMMM…

Hemos utilizado materiales de distintos tipos: instrumentos, telas, papel,algodón, piedras, molinillos de viento…

También se habilitó un espacio del centro como rincón Mindfulness donde se exponían cada semana las consignas semanales a seguir.



Hemos realizados mandalas que han decorado nuestros pasillos…

Y…hemos vivido cada momento de estos talleres con alegría y emoción.

TALLER DE DANZA CREATIVA

Moverse es sentir experimentar, aprender, conocer .Joaquín Benito Vallejo.

Según Joaquín Benito Vallejo, a través de las informaciones sensoriales y mensajes cerebrales podemos llegar a conocer nuestro propio cuerpo, de aquí nace la conciencia de uno mismo, la imagen corporal, la personalidad, la forma de ser y hacer. No podemos saber quiénes somos sin sentirnos.

El movimiento constituye la expresión primordial de las emociones. Cuando nos enfadamos nuestros movimiento son bruscos, cuando acariciamos nuestros movimientos son suaves.

Emocionarse, conmoverse significa movimiento hacia fuera o hacia dentro. El movimiento es capaz de expresar los matices de las emociones.

Joaquín Benito Vallejo. “Cuerpo en Armonía. Leyes naturales del movimiento” (Barcelona, 2001)

La expresión de la emociones favorece el estado de tranquilidad orgánica y mental propiciando a la gestualidad y al movimiento una gran plasticidad llena de calidades y matices.

La inhibición de las emociones provoca acumulación de tensión bloqueando el organismo, el movimiento, la mente y la comunicación.

El movimiento es el resultado del libre fluir de una energía como la fuerza del agua que brota de un manantial abriéndose camino hacia el mar siguiendo su propio cauce. Joaquín Benito Vallejo. “Cuerpo en Armonía. Leyes naturales del movimiento” (Barcelona, 2001)

MINDFULNESS

EN

EDUCACIÓN PRIMARIA

☼ **PRIMER CICLO**

ACTIVIDADES REALIZADAS EN 1ºA

- Ejercicios de relajación, normalmente después del recreo, con visualizaciones guiadas. En un bosque, pasa un riachuelo tenemos 15 palitos que vamos tirando uno a uno al riachuelo.
- Sentados con la cabeza apoyada en la mesa, ojos cerrados, en silencio, contamos hasta 50.
- Apoyar la cabeza en la mesa, ojos cerrados, en silencio. La profesora o encargado de la clase hace un número o una letra en la espalda de los compañeros/as.
- Objetos bajo la manta, tapamos varios objetos con una tela, los niños/as deben descubrir los cambios, si hemos añadido, quitado, cambiado de sitio…Haciendo hincapié en observar en silencio.
- Nos desplazamos a otras aulas siguiendo las consignas: en silencio sin pisar las líneas de las baldosas, pisando las líneas de las baldosas, buscamos algo bonito, algo circular, algo naranja…
- Nos desplazamos en silencio por el colegio escuchando los sonidos que percibimos y buscamos alguien que habla, música que suena…
- Meditación con el sonido de la abeja.
- Respiraciones conscientes.
- Danza del corazón.
- Masajes imitando las pisadas de animales (elefantes, ratones…)

En general, los ejercicios han sido muy motivadores para los niños/as, con buena predisposición y participación por parte de todo el grupo.

ACTIVIDADES REALIZADAS EN 1ºB

La clase de 1ºB ha trabajado Mindfulness todos los días después del recreo de forma rutinaria y de la siguiente forma:
En primer lugar, los niños llegaban del recreo y poco a poco se iban sentando, después de beber agua, ir al baño y contar los pequeños incidentes que ocurren en el patio. A continuación se apagaba la luz y poníamos las manos encima de la mesa y cerrábamos los ojos (esto era voluntario, pues había niños que se sentían incómodos ante esta situación). En este momento cada día hacíamos una cosa distinta, casi siempre centrada en la respiración:

- Respiraciones conscientes. A veces eran respiraciones largas, otras veces cortas. Otras veces decía el número de veces que lo hacíamos, otras veces era libre. Otros días nos poníamos la mano en el corazón y lo escuchábamos. También en el estómago. Algunas veces la mano la poníamos delante de la boca o la nariz para notar y sentir el aire que entra y sale.

- Pensamos. Aquí les decía que pensaran en…
  Lo que han hecho el fin de semana.
  Que han sentido en el recreo: frío, calor, …
  Su color favorito y cómo se sienten cuando lo ven.
  Que hemos hecho en carnavales.
  En alguien que queramos mucho.
- Otras cositas:
  Contar muy despacio hasta 30.
  Hacer el zumbido de la abeja.
  Jugamos con las manos y nuestros dedos.
  Con las manos repasamos nuestra cara y vamos tocando todas las partes.
  Intentamos estar durante 1 minuto quietos, inmóviles.
  Escuchamos, solo escuchamos.

En la segunda parte, nos íbamos poco a poco, poniendo la cabeza en la mesa, apoyada en nuestros brazos y la profesora junto al encargad@ de la semana, pasaba por detrás de los niños y les íbamos haciendo alguna cosa, casi siempre usando nuestras manos o dedos, como…

- Hormiguitas en la espalda.
- Abrazo y beso en la cabeza.
- Un número en la espalda o una letra.
- Pisadas de elefante.
- Con el puño, hacemos como que cascamos un huevo en la cabeza y se escurre.
- Lluvia en la espalda.
- Un corazón dibujado.
- Cosquillas en la cabeza.

Por último, el niño que quería nos contaba lo que había sentido en cualquiera de los dos momentos que habían pasado y realmente salían cosas interesantes.

Enlace de lo que hemos hecho, colgado en La Piña:
http://lapina30.wordpress.com/2014/04/11/mindfulnes-en-1ob/

ACTIVIDADES REALIZADAS EN 2º A

- Saludo en la fila a 10 niños/as.
- Imaginarse en un lugar donde les gustaría estar y contar experiencias y sentimientos.
- Imaginarse que abren una bolsita de Zeta,Zeta…centrándose en todo el proceso.
- A la entrada, saludo en grupo.
- Mirándose frente a frente, por parejas, a ver quién aguanta más sin reirse.
- Masajear la cara del compañero/a con los ojos cerrados.

- Intentar levantarse o sentarse lo más lento posible.
- Cantar la canción “Head, shoulders, knees and toes”, lo más lento o rápido possible.
- Seguir las consignas semanales.

☼ **SEGUNDO CICLO**

ACTIVIDADES REALIZADAS EN 3º A y 3ºB

- Relajación con música ambiente y narración.
- Posturas de yoga, estiramientos, en postura meditación controlamos la respiración. Respiración consciente.
- Masaje compartido por parejas utilizando pelotas.
- Meditación guiada con audio para mejorar la atención y concentración.
- Posturas de yoga: saludo al sol, cobra, pinza…
- Ducha relajante imaginada.
- Cuento relajante.
- Técnicas de relajación de Jacobson.

OBSERVACIONES
El grupo cada vez va concentrándose más en las posturas y la respiración, dejándose llevar. También hemos aprendido a contraer y relajar grupos musculares para diferenciar entre tensión-relajación.

ACTIVIDADES REALIZADAS EN 4ºA y 4ºB

Hemos intentado integrar todas las sesiones de mindfulness con el trabajo realizado en el aula.

- COMEMOS UN FRESQUITO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD COMEMOS UN FRESQUITO
Área de Lengua .
Objetivo: Dar las instrucciones necesarias para comer un fresquito, a través de la expresión oral.
Colocamos el aula con las mesas en U.
Realizamos cinco respiraciones conscientes, con los ojos cerrados.
Cada alumno irá dando instrucciones para saborear un fresquito; 1º abrimos horizontalmente el sobre, 2º sacamos la piruleta, 3º chupamos la piruleta, 4º metemos la piruleta en el sobre….

OBSERVACIONES
La actividad estuvo fenomenal . Fue muy divertido

- ESCUCHAMOS Y SENTIMOS UN CUENTO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Título: Todos para uno y uno para todos. Autor: Brigitte Weninger.
Cuento basado en la igualdad, la amistad y la integración.
Con los ojos cerrados y en silencio, escuchamos el cuento narrado por la tutora y un compañero.
Después de escuchar atentamente , expresamos con una palabra el sentimiento que ha calado en nuestro corazón.

OBSERVACIONES
Les costó mantener los ojos cerrados mientras que escuchaban el cuento, por lo que algunos alumnos abrieron los ojos y continuamos la actividad con los ojos abiertos.
Les gustó muchísimo.

- CANCIÓN. EN LA HUMANIDAD DESDE LA HUMANIDAD

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
Retomando el cuento de la semana anterior y después de escuchar los sentimientos , el poso que nos ha quedado del cuento, entre toda la clase escribimos una frase;

- En la humanidad, desde la humanidad

A continuación le pusimos melodía y la cantamos, repitiéndola despacito y siendo conscientes de lo que queremos decir con nuestra frase.

OBSERVACIONES
El cuento estuvo bien, expresar los sentimientos también, pero la elaboración de la frase fue complicado y poner la melodía… fue divertido.

- CUENTO ARTURO Y CLEMENTINA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
Aprovechando el día de la mujer trabajadora escuchamos un cuento, pero esta vez visualizamos las imágenes.
Después plasmamos en un mural el sentimiento de igualdad.

OBSERVACIONES
Tenemos el mural colocado en el pasillo.

- DUCHA ENTRE IGUALES

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
Nos colocamos por tríos. Se explica la actividad, un alumno se coloca en el medio y los otros dos compañeros irán realizando al compañero la acción que indique la tutora, por ejemplo, abrimos el grifo, nos echamos jabón en las manos, enjabonamos a nuestro compañero…
Comentamos las sensaciones que vivimos…

OBSERVACIONES
Les gustó mucho. No nos dio tiempo a realizar a todos la actividad.

- SENTIMOS LAS ROCAS Y MINERALES

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
A cada alumno se le proporciona una roca o un mineral. El alumno la coge entre sus manos, la toca, la huele, la escucha, la siente,… y plasma en una cuartilla el sentimiento vivido. Después la dibuja e intenta explicar si la roca o el mineral le recuerda a algo, a alguna película..

OBSERVACIONES
Fue una experiencia muy chula. Está publicada en La Piña 3.0.

- LAS PULSERAS

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
Aprendemos a hacer pulseras con gomas, escuchando música y en completo silencio.

OBSERVACIONES
No nos dio tiempo a terminar todas las pulseras y se pusieron muy nerviosos. Se acabó la relajación y la tranquilidad.
No fue muy mindfulness.

- COLOREAMOS MANDALAS Y COLLAGE, CON ELLOS ADORNAMOD EL AULA.

- RESPIRO, RESPIRO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
El resto de los días hemos tomado conciencia de nuestra respiración .
Hemos intentado explicar y seguir las consignas semanales

OBSERVACIONES
Me han encantado todas las actividades realizadas.

☼ **TERCER CICLO**

ACTIVIDADES REALIZADAS EN 5ºA

ACTIVIDAD REALIZADA Y DESCRIPCIÓN
Relajación breve después del recreo. He procurado hacerla los miércoles, jueves y viernes después del recreo (en la hora de ciudadanía). Con las luces apagadas y las persianas cerradas, nos sentamos cada uno en nuestro sitio, nos ponemos “cómodos” (recostados sobre los brazos, por ejemplo). Les voy dando indicaciones del tipo: piensa en tu color favorito, recuerda aquel día que fuiste tan feliz, piensa en tu mejor amigo, etc.

Terminamos la relajación con un pequeño debate sobre cómo se han sentido, si han podido relajarse, etc.

OBSERVACIÓN Y POSIBILIDADES DE MEJORA
Los primeros días ha sido muy difícil mantener el silencio…la novedad les pone nerviosos….hay risitas, comentarios, etc. Conforme lo hemos ido practicando hemos ido mejorando en cuanto a silencio y concentración.

ACTIVIDAD REALIZADA Y DESCRIPCIÓN
Relajación + dibujo. En algunas ocasiones después de la relajación hemos realizado un dibujo sobre lo que hemos pensado durante esos minutos: agua, colores, felicidad, etc.

OBSERVACIÓN Y POSIBILIDADES DE MEJORA
He observado que durante realización del dibujo se encuentran muy calmados y concentrados en la tarea.

ACTIVIDAD REALIZADA Y DESCRIPCIÓN
"Atención plena"
Hacemos un ejercicio de "atención plena" en el que nos centramos en los ruidos del exterior. Después comentamos lo que hemos escuchado.

OBSERVACIÓN Y POSIBILIDADES DE MEJORA
En esta ocasión el silencio es absoluto y están muy pendientes de lo que escuchan. Se producen algunas risas al escuchar sonidos fuertes (camión, moto…)

ACTIVIDAD REALIZADA Y DESCRIPCIÓN
"Atención plena"
Hacemos un ejercicio de "atención plena" en el que nos centramos en los sonidos y sensaciones del propio cuerpo. Les voy dando indicaciones del tipo: "fíjate en tus manos y haz un recorrido por todos y cada uno de tus dedos". Después comentamos lo que hemos escuchado. Es curioso como algunos alumnos/as comentan que nunca "habían sentido su cuerpo así"…

OBSERVACIÓN Y POSIBILIDADES DE MEJORA
En esta ocasión el silencio es absoluto y están muy pendientes de lo que sienten.

ACTIVIDAD REALIZADA Y DESCRIPCIÓN
"Respiración feliz"
Se trata de un ejercicio de respiración y relajación….en cada respiración sonreímos y pensamos en algo que nos haga felices.

OBSERVACIÓN Y POSIBILIDADES DE MEJORA
Se producen risas durante toda la actividad. Quizás habría que hacerlo con los ojos cerrados.

<u>ACTIVIDADES REALIZADAS POR 5ºB</u>

1-DIBUJAR A TRAVÉS DE LA MÚSICA.

Los alumnos escuchan diferentes tipos de música, muy diferenciadas y tienen que dibujar lo que les sugiera.
Después, realizamos una exposición de estos dibujos y cada alumno, explicaba los motivos por los que había hecho ese dibujo.

2-ACARICIAR Y SER ACARICIADO
Los alumnos en círculo, se daban las manos, y con una acariciaban y con la otra, eran acariciados, mientras escuchaban una música de relajación.

3- MASAJES EN LA ESPALDA EXPRESANDO SENTIMIENTOS
La música hacía que los alumnos estuviesen más alterados o relajados, y ese sentimiento tenían que expresarlo en la espalda de un compañero, mediante un masaje.

4- ESCUCHAMOS NUESTRA VOZ
Trabajamos con la voz, diferentes sonidos que no estamos acostumbrados a experimentar.
Sonidos agudos, graves…

5-OSBSERVAR ALGO NUEVO EL CUERPO DE MIS COMPAÑEROS.
Analizamos en común, aquellos detalles en los que nunca nos fijamos. Tamaño de las cejas, pestañas, color de ojos, cómo son los dedos de las manos, alargados, estrechos…

6-EXPERIMENTAMOS A TRAVES DEL OLFATO
En el día a día, no experimentamos el olor de aquellas cosas que nos rodean. Una goma, un boli, nuestro cuaderno… objetos que cada día nos acompañan. Con ésta actividad, percibimos nuevas sensaciones con el sentido del olfato.

7- ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA RESPIRACIÓN
Principalmente, después de Educación Física.
Entre otras, los alumnos se tumban y colocan un objeto pequeño encima de sus barrigas, y experimentan, mediante la inspiración y espiración, como el objeto sube y baja.

8- SONIDOS
Con los ojos cerrados, los alumnos escuchan diferentes sonidos y escriben unas líneas sobre sus sensaciones. El agua del mar, un llanto, una carcajada, abrir una puerta…

El resto de actividades han sido las marcadas en las consignas semanales.

Todas ellas se han llevado a cabo, con mucha motivación e ilusión. Cualquiera de ellas es un premio para ellos. Supone salir de la rutina y hacer algo muy diferente.
Los alumnos dan el 100% en todas, tanto física como emocionalmente.
Nos divertimos y nos sorprendemos de nosotros mismos y de lo que nos rodea.

ACTIVIDADES REALIZADAS EN 6ºA y 6ºB

- Colorear mandalas desde el centro hacia el exterior.
- Observar una gominota con “mirada de principiante”.Cerrar los ojos y experimentar la atención plena con todos los sentidos.
- Juego “El gato copión”, se realizan las instrucciones que va dando y realizando la maestra para centrar su atención.
- Colorear en silencio y atención un dibujo sencillo en dos minutos. En grupos de cuatro, inventar una historia con sus dibujos.
- En una serie de dibujos aparentemente iguales, encontrar el único que es diferente.
- Discriminación de una palabra en una lista de palabras.

El grupo ha llegado a entender el concepto de atención plena y lo acompañan del silencio. Van entrando en las dinámicas y lo realizan en silencio, comunicándose en voz baja.

☼ PEDAGOGÍA TERAPEÚTICA

- Contamos en voz baja hasta 50.
- Realizamos el ejercicio de la ducha.
- Hacemos pulseras de goma con música de fondo. Añadimos consignas como hacer una serie con colores.
- Coloreamos mandalas con música clásica.
- Al entrar en el aula nos fijamos en algún de un color determinado.
- Respiramos conscientemente cinco veces antes de ponernos a trabajar.

☼ EDUCACIÓN COMPENSATORIA

Desde Compensatoria hemos realizado también algunas actividades de Mindfulness. Por las características de los niños que van a Compensatoria, estas actividades son muy beneficiosas para que sean conscientes de las tensiones o de todo lo que les impide concentrarse. La atención es una de las claves para mejorar el trabajo efectivo de los alumnos, por lo tanto las actividades de Mindfulness son fundamentales para ellos.

- Un objeto mil usos: con esta actividad trabajamos la actitud de Mindfulness de la mente de principiante. Cogemos un objeto que está por la clase de uso cotidiano e intentamos decir nuevos usos que podríamos darle a parte del que es evidente. En clase lo hicimos con una hoja de papel y una caja de plástico donde guardamos la plastilina.
- Jugamos a los vendedores: en esta actividad seguimos utilizando la “mente de principiante”. Nos convertimos en vendedores y cogemos un objeto y tenemos que “venderlo” diciendo características, virtudes, cualidades etc
- Presentaciones: Los niños en silencio piensan cualidades de sus compañeros y luego hacemos las presentaciones como si no se conocieran.
- Rincón de la paz.

- Stop: tengo algunos alumnos que se sientan en la silla retorciendo el cuerpo o sobre las piernas. De vez en cuando digo Stop o ¡estatuas! para que se paralicen y sean conscientes de la forma en que se han sentado y las tensiones que tienen en el cuerpo. Posteriormente corregimos la postura y comparamos.
- Atención a las fases de la respiración.
- Subir las escaleras acompasando la inspiración y expiración.
- Body-Scan.
- La linterna mágica de las letras: esto está basado en unos libros que hay con el mismo nombre para los niños. En un acetato escribí en negro desordenadamente las letras y sílabas que estaba trabajando con un alumno que está aprendiendo la lecto-escritura. Por debajo del acetato puse una cartulina negra e hice una “linterna” con un triángulo negro alargado y un círculo blanco en el extremo. El alumno ponía la linterna entre la cartulina negra y las letras y fijaba su atención en las letras que resaltaba la “linterna”.
- Mantener el sonido: un niño hace un sonido largo sin variar la nota. Yo hacía un intervalo de tercera mayor, quinta justa u otro de forma que el sonido resultante fuera armónico. Al hacer esto los alumnos se tienen que concentrar en mantener su sonido y no copiar el de los otros.
- Respirar hondo y serenarse. Sobre todo antes de un examen.
- Dibujar las emociones: dibujarse a sí mismos y a su familia.
- Búho.
- Hablar con los ojos: es una variante del anterior. Los alumnos se miran a los ojos e intentan expresar algo solo con la mirada. Luego comentamos lo que hemos sentido y lo que hemos percibido del compañero.
- Emociones en el cuerpo.
- Cuentos con diferentes finales atendiendo a las emociones.
- Mandalas.
- Caminar muy, muy despacio y en silencio.
- Pausas entre actividades: respiraciones conscientes.
- Atención a los sonidos del entorno.
- Pulseras de “gomitas”. Nos unimos a la actividad que estaban realizando los alumnos de Pedagogía Terapéutica.

☼ EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN INFANTIL

Parte final de la sesión de psicomotricidad.

Ejercicios de relajación:

- Con ojos cerrados sentados en los bancos respiraciones conscientes.
- Echados en el suelo mantenerse sin moverse.
- Siguiendo en ritmo del pandero cada vez más suave hasta quedarse parados.

- Imitación de animales.
- Construir, en grupos, un cuerpo humano a partir de piezas de cartón.
- Ir por el pasillo hasta clase de puntillas y en completo silencio.

PRIMER CICLO

En la última parte de la sesión vuelta a la calma y relajación:

- Con ojos cerrados, sentados en los bancos, brazos sobre las piernas contar despacio 60, 90 intentando que cada vez que cuente un número haya pasado un segundo.
- Aguantar con los ojos cerrados el mayor tiempo posible inspirando y espirando.
- Yendo en silencio contar los pasos desde el gimnasio a la puerta del colegio.
- En parejas el ejercicio de relajación como si se estuviera duchando.
- Echados encima del paracaídas, imaginar una gotita de sangre que recorre su cuerpo.
- En parejas dedos en la espalda como hormiguitas

Ejercicios de equilibrio:

- equilibrios basados en ejercicios de yoga: bailarina/rana/árbol/avión.

SEGUNDO CICLO

Ejercicios de flexibilidad: en la última parte de la fase inicial (calentamiento) después de carrera continua, realizaron ejercicios de flexibilidad. En silencio y procurando realizar inspiración por la nariz y espiración por la boca. Alternando cada quince días. Empezamos desde la posición de pie y después en el suelo. Han sido dos modelos de ejercicios basados en el yoga:

- Triángulo/camello/niño/gato/vaca/vaca elevando un brazo y la pierna contraria en horizontal con el tronco.
- Flexión delante de pie/cobra/delfín/cuna/mesa/puente.

En la última parte de la sesión vuelta a la calma y relajación:

- Con ojos cerrados, sentados en los bancos, brazos sobre las piernas contar despacio 60, 90…120 segundos.
- Respirar despacio inspirando y espirando.

- Sentados en los bancos por parejas uno da masajes al otro en la cabeza.
- En parejas masajes en la espalda con un balón.
- Echados en el suelo mantenerse sin moverse.

TERCER CICLO

Las actividades de mindfulness realizadas en educación física se realizan en la parte de la sesión que denominamos "Vuelta a la calma", donde pretendemos que los alumnos desconecten de la actividades física, de resultados, competitividad…, evitando que los "problemas" de la sesión repercutan en el rendimiento posterior en el aula.

Para ello rompemos con la actividad física realizando actividades de concentración, atención, relajación… que desvíen la atención física de los niños. Consideramos necesaria y muy efectiva esta parte de la sesión, pues el rendimiento académico posterior de los niños es mucho mayor. Hay que tener en cuenta las actividades en las sesiones de educación física generan mucha adrenalina que altera el comportamiento de los niños, buscando su interior competitivo y ganador. Ese es el momento que hay que romper para que esa competitividad que en ocasiones genera conflictos (fácilmente solucionables: he ganado yo, he hecho más puntos, tú lo has hecho mal, no la has dado bien…) más allá del aula y que influyen en su rendimiento.
Las actividades realizadas en las diferentes sesiones son:

1- El minuto: los alumnos se sitúan en la zona del campo que quieran, cómodos y con los ojos cerrados, respirando y tomando conciencia de nuestra respiración. Prestamos atención a la señal del profesor y cuando esta se produzca, los alumnos deberán contar un minuto y levantarse cuando hayan llegado. Se indica al resto que aunque oigan ruidos deben permanecer concentrados en su tarea de conteo. Variantes: aumentar/reducir el conteo.

2- El tío Maragato.: todo el grupo en círculo y cada uno numerados desde el uno. Este empieza y dice la primera frase y a quien corresponda contesta y se establece una conversación entre todos que no permite falta de atención.

- "en casa del tío maragato han matado al gato, ¿quién lo mató? El número 5.
- Yo no fui.
- ¿Entonces quién?
- El número 8.
- Yo no fui
- …

3- La foto: todo el grupo menos uno (fotógrafo) se coloca en posición de foto grupal. El fotógrafo estará dado la vuelta. Cuando estén colocados tiene 20" para ver la posición de cada uno. Pasado ese tiempo se dará la vuelta y

uno/dos compañeros intercambiará su posición. El fotógrafo deberá adivinar quién ha cambiado. Variantes: cambiar de postura y no de posición, intercambiarse ropa/objetos…

4- La ducha: por parejas uno cierra los ojos y se concentra en su respiración y el compañero le relajará con la ducha ficticia a través de sus dedos: cae el agua, enjabono, aclaro y seco. Se intercambian la posición.

5- Relajación con pelotas: por parejas, uno se tumba en un lugar cómo en tendido prono y el compañero hará rodar suavemente una pelota por el cuerpo del compañero. Este disfruta de la relajación y se concentra en las partes del cuerpo por donde pasa la pelota.
6- Dos limones y medio limón. Similar al juego del tío Maragato pero con la siguiente consigna:

- Un limón y medio limón… 5 limones y medio limón.

- 5 limones y medio limón… 4 limones y medio limón

7- Director de orquesta: se sitúan los niños en círculo (orquesta) y un espectador fuera se da la vuelta o cierra los ojos. De la orquesta el profesor elige un director quien realizará diferentes sonidos con las partes de su cuerpo. Todo lo que haga el director deben de imitarlo el resto de compañeros. El espectador debe adivinar quién es el director para intercambiar roles.

8- Sacudimos la ropa: por parejas, uno se tumba cómodamente en el suelo y el otro será quien sacuda. Irá pasando por las extremidades de nuestro cuerpo dando pequeñas sacudidas para relajar ese parte. Se intercambian el rol.

9- Conteo de pasos: una vez finalizada la sesión se efectúa desde la puerta del gimnasio hasta el aula, el conteo de pasos que tardan en atravesar ese espacio.

10- Detectives de sonidos: debemos prestar atención a sonidos que nunca hemos percibido en un desplazamiento por el colegio (al gimnasio, al aula de música…) para luego ponerlos en común.

11- Imitación: la sombra. Por parejas o pequeños grupo, uno realiza diferentes movimientos sin mover los pies y el/los compañero/s imitan esos movimientos. Hay que prestar especial atención a la parte del cuerpo que se mueve.

12- La escucha: situados por parejas sentados uno frente a otro, empezaremos una conversación unidireccional en el que uno de la pareja contará el fin de semana a su compañero y el otro solo escucha sin intervenir. Tienen dos minutos para contar lo que quieran. Pasado el tiempo cambian de rol y se acaba con una puesta en común de lo que han escuchado.

14- El escultor y el barro: por parejas cambian los roles, uno hace de escultor y tiene que ir modelando el bloque de barro (el otro compañero) hasta formar una figura. Formadas todas las figuras, los escultores pasan por el museo e imitan la escultura que ha realizado otro compañero.

15- Las marionetas: por parejas, uno es la marioneta y el otro quien mueve los hilos. Este deberá atar con un hilo imaginario la parte del cuerpo que quiera mover de su compañero y este la moverá al antojo de aquel. Se intercambian los papeles.

16- Esculturas ciegas: por parejas uno llevará los ojos tapados. Su compañero “vidente” adoptará una postura y únicamente usando el tacto, el ciego deberá adivinar la postura del vidente e imitarla. Se intercambian los papeles.

OBSERVACIONES

Mientras que al principio les ha costado hacerse a los diferentes juegos, sobre todo los que implicaban contacto físico niño/niña, posteriormente ha sido muy natural e incluso ellos mismos pedían determinadas actividades a las que antes eran rehaceos.

Con estas actividades se ha logrado el objetivo de "volver a la calma" a través de actividades de atención corporal, de respiración… hasta el punto de que constituye una parte muy importante de la sesión en el gimnasio.

Inconvenientes: el hecho de compartir gimnasio con otro grupo limita la tranquilidad necesaria para realizar algunas de las actividades.

OBSERVACIONES, POSIBILIDADES DE MEJORA

La aplicación de ejercicios que impliquen equilibrio, flexibilidad, respiración y relajación son contenidos que se hacen en educación física y que hacen referencia a la conciencia corporal, imagen corporal, las posturas, coordinación, percepción sensorial y lateralidad. Al programar tener en cuenta esta finalidad de Mindfulness. A la vez los alumnos se acostumbran que siempre al principio y al final de la sesión se realizan estas actividades.

Como posibilidades a mayores, introducir ejercicios de ritmo, de imitación de baile.

Más actividades en pareja o pequeño grupo.

☼ **MÚSICA**

EDUCACIÓN INFANTIL

1. Caminamos por el pasillo hasta el aula de música en silencio, como si fuéramos detectives que quieren escuchar las conversaciones de la gente que hay en los pasillos, los ruidos, las voces y después comentamos al llegar a clase qué sonidos hemos escuchado y quién o qué los producía.

2. En los cambios de actividad realizamos los movimientos con tranquilidad y somos conscientes de cómo nos movemos para hacer el menor ruido posible.

3. Después de bailar hacemos unas respiraciones conscientes.

4. Al finalizar la clase:
   - Si terminamos tocando instrumentos los dejan despacito delante de ellos y les dejan dormir. Se les pide que cierren los ojos y como premio la profe les da un beso en la frente. Ya pueden despertar y ponerse despacito en la fila.
   - Si terminamos sentados en el suelo, se les pide que cierren los ojos y cuando la profe les manda despertar tienen que dedicarle una sonrisa al compañero que tengan enfrente.
   - Sentados en el suelo cierran los ojos y realizamos tres respiraciones conscientes.
   - Sentados en el suelo cierran los ojos e imaginan que están en la playa. Sienten el calorcito del sol en la piel, la brisa y el sonido de las olas. Se les dice que alguien ha perdido su balón de playa y que les va a botar encima, pero a cada uno de forma diferente. La profe se pasea entre ellos y les toca en una parte del cuerpo muy suavecito. Después despiertan y comentamos dónde les ha botado y qué han sentido.

5. De vuelta a su clase:
   - La profe hace como que tiene unos polvos mágicos de invisibilidad y volvemos en silencio como si fuéramos invisibles, dándonos cuenta de que nadie nos ve (porque la profe se anticipa y a todo el que pasa le hace saber que somos invisibles)

   - Volvemos por el pasillo sin pisar las líneas de las baldosas y en silencio.

   - Somos leones domesticados. La profe es la domadora. Cuando salimos del aula de música hacemos el gesto de lanzar las garras e

intentamos rugir, pero no tenemos voz. Cuando llegamos a su aula la domadora da unos latigazos (imaginarios) y se van sentando uno a uno sin hacer ruido, sólo el gesto de lanzar las garras y el rugido sin voz.

- Antes de salir del aula de música cada alumno elige ser un animal y por el pasillo va haciendo en silencio el gesto de su animal, controlando su postura corporal. Cuando llegamos a su aula, su tutora tiene que adivinar por los gestos qué animal es cada uno.

- Nos imaginamos que somos nubes y nos mueve el viento. La profe se coloca delante de la fila enfrente a los alumnos y con la mano les dirige hacia dónde les lleva el viento y tienen que moverse en consecuencia, por ello deben prestar atención a las indicaciones gestuales, porque no se puede hablar.

- Vamos pegados a la pared, como si nos escondiéramos de alguien, y andamos lentamente y en silencio.

En general los alumnos están muy motivados por realizar las actividades y siguen bastante bien las directrices que se les dan.

PRIMER CICLO DE PRIMARIA

1. Caminamos por el pasillo hasta el aula de música en silencio, como si fuéramos detectives que quieren escuchar las conversaciones de la gente que hay en los pasillos, los ruidos, las voces y después comentamos al llegar a clase qué sonidos hemos escuchado y quién o qué los producía.

2. En los cambios de actividad realizamos los movimientos con tranquilidad y somos conscientes de cómo nos movemos para hacer el menor ruido posible.

3. Cuando reparten los libros o los instrumentos imaginamos que es la noche de Reyes y tenemos que estar dormidos para que nos dejen el regalo encima de nuestra mesa. Cuando despertemos nos llevaremos una sorpresa. Si esto lo han hecho bien, al finalizar la clase les doy una pegatina de aplauso.

4. Después de bailar hacemos unas respiraciones conscientes.

5. Observamos cómo es nuestro pulso antes y después de haber bailado.

6. Realizamos audiciones de distintos estilos de música y después comentamos qué emociones hemos sentido al escuchar cada uno. Otras veces dibujamos lo que nos sugiere la música.

7. Controlamos nuestra postura cuando tocamos instrumentos. No estamos tensos, estamos bien sentados, cogemos el instrumento correctamente y escuchamos bien para poder tocar al ritmo de todos.

8. La profe hace como que tiene unos polvos mágicos de invisibilidad y volvemos en silencio como si fuéramos invisibles, dándonos cuenta de que nadie nos ve (porque la profe se anticipa y a todo el que pasa le hace saber que somos invisibles)

9. Volvemos por el pasillo sin pisar las líneas de las baldosas y en silencio.

En general los alumnos están muy motivados por realizar las actividades y siguen bastante bien las directrices que se les dan..

SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA

1. Caminamos por el pasillo hasta el aula de música en silencio, como si fuéramos detectives que quieren escuchar las conversaciones de la gente que hay en los pasillos, los ruidos, las voces y después comentamos al llegar a clase qué sonidos hemos escuchado y quién o qué los producía.

2. En los cambios de actividad realizamos los movimientos con tranquilidad y somos conscientes de cómo nos movemos para hacer el menor ruido posible.

3. Controlamos nuestra postura cuando vamos a tocar la flauta. Nos sentamos bien en la silla, notamos cómo descansa el peso de nuestro cuerpo en ella. Colocamos los brazos relajados y las manos y los dedos también. No levantamos los hombros al respirar y controlamos el soplo.

4. Realizamos tres respiraciones conscientes antes de empezar a tocar.

5. Bailamos una Pavana, que tiene un ritmo lento, para intentar ajustar nuestro movimiento a ese ritmo. Les cuesta un poco al principio porque el ritmo de los niños tiende a ser más rápido. Para sentir mejor el ritmo de la pavana cerramos los ojos, sentimos las partes fuertes de la música y dejamos que nuestro cuerpo haga notar los acentos reposando nuestro peso en ellos. Al final lo consiguen hacer bastante bien.

6. Realizamos audiciones de distintos estilos de música y después comentamos qué emociones hemos sentido al escuchar cada uno.

7. Tenemos que procurar decir las cosas en un tono de voz más bajo. La profe habla bajo cuando quiere dar alguna indicación o explicación para que se haga el silencio y propicie la escucha. Se les pide que cuando ellos pregunten o intervengan en la clase hablen con un tono de voz más bajo.

8. Volvemos a clase en silencio y por la derecha.

En general los alumnos están muy motivados por realizar las actividades y siguen bastante bien las directrices que se les dan.

TERCER CICLO DE PRIMARIA

1. Caminamos por el pasillo hasta el aula de música en silencio.

2. En los cambios de actividad realizamos los movimientos con tranquilidad y somos conscientes de cómo nos movemos para hacer el menor ruido posible.

3. Controlamos nuestra postura cuando vamos a tocar la flauta. Nos sentamos bien en la silla, notamos cómo descansa el peso de nuestro cuerpo en ella. Colocamos los brazos relajados y las manos y los dedos también. No levantamos los hombros al respirar y controlamos el soplo.
4. Realizamos tres respiraciones conscientes antes de empezar a tocar.

5. Realizamos audiciones de distintos estilos de música y después comentamos qué emociones hemos sentido al escuchar cada uno.

6. Tenemos que procurar decir las cosas en un tono de voz más bajo. La profe habla bajo cuando quiere dar alguna indicación o explicación para que se haga el silencio y propicie la escucha. Se les pide que cuando ellos pregunten o intervengan en la clase hablen con un tono de voz más bajo.

7. Body Scan: Al terminar la clase nos ponemos de pie, con los pies ligeramente separados nos balanceamos un poco hacia delante y hacia atrás hasta que encontramos el punto de equilibrio en el que nos encontramos a gusto. Notamos el peso de nuestro cuerpo. Ponemos los brazos al lado del cuerpo, y empezamos a notar y sentir cada parte del cuerpo desde los pies que nos sujetan hasta la cabeza. Después movemos la parte del cuerpo que la profe vaya diciendo, pero con movimientos muy lentos. Para finalizar hacemos unos estiramientos,

colocamos bien nuestra espalda, hombros, cabeza…y aplaudimos para irnos.

En este ciclo se observa que es más difícil que se tomen en serie las directrices de las actividades. Aún así las prácticas salen bastante bien, aunque con más trabajo.

MINDFULNESS

PARA FAMILIAS

PRIMER DÍA

- Presentación: (30 minutos):

1- Cuento Zen: la taza vacía

*Es conocida la historia de **Nan-in**, un Maestro japonés que vivió en la era Meiji, y lo que le sucedió con un profesor universitario que fue a visitarlo intrigado por la afluencia de jóvenes que acudían al jardín del Maestro.*
***Nan-in** era admirado por su sabiduría, por su prudencia y por la sencillez de su vida, a pesar de haber sido en su juventud un personaje que había brillado en la Corte. Aceptaba en silencio que algunos se sentaran con él al caer de la tarde, pero no debían importunarlo después de la meditación. Entonces, parecía algo serio y hasta hosco, pero no era más que la necesaria readaptación mientras trabajaba en su jardín, pelaba patatas o remendaba la ropa.*
El prestigioso profesor se hizo anunciar con antelación haciendo saber que no disponía de mucho tiempo, pues tenía que regresar a sus tareas en la universidad.
*Cuando llegó, saludó al Maestro y, sin más preámbulos, le preguntó por el Zen. **Nan-in** le ofreció el té y se lo sirvió con toda la calma del mundo. Y aunque la taza del visitante ya estaba llena, el Maestro siguió vertiéndolo. El profesor vio que el té se derramaba y ya no pudo contenerse.*
- ¿Pero no se da cuenta de que está completamente llena? ¡Ya no cabe ni una gota más!
*- Al igual que esta taza, – respondió **Nan-in** sin perder la compostura ni abandonar su amable sonrisa -, usted está lleno de sus opiniones. ¿Cómo podría mostrarle lo que es el camino del Zen si primero no vacía su taza?*
Airado, el profesor se levantó y con una mera inclinación de cabeza se despidió sin decir palabra.
Mientras el Maestro recogía los trozos de porcelana y limpiaba el suelo, un joven se acercó para ayudarle.
- Maestro, ¡cuánta suficiencia! Qué difícil debe de ser para los letrados comprender la sencillez del Zen.
No menos que para muchos jóvenes que llegan cargados de ambición y no se han esforzado por cultivar las disciplinas del estudio. Al menos, los estudiosos ya han hecho una parte del camino y tienen algo de lo que desprenderse.
¿Entonces, Maestro, cual es la actitud correcta?
No juzgar, y permanecer atento

2- Normas del taller:

PUNTUALIDAD. Tiempo de silencio-interno y externo-, dejamos los comentarios entre nosotros, el sonido de los crótalos nos lleva a sentir el silencio de nuevo. Sólo en las intervenciones en común y en las prácticas se puede hablar. El silencio nos lleva a saborear nuestra Presencia.
Recogemos los correos electrónicos, o pendrive para enviar prácticas.

- Canción de bienvenida. Bienvenido a tu casa Nombre y cualidad

En el tiempo que dura la canción cada un@ escribe en la pegatina su nombre y se lo pega a la vista. Piensa una cualidad que reconozca en si mism@.
Al finalizar la canción decimos nuestro nombre y la cualidad. Terminada la ronda, volvemos a hacerla. En esta ocasión decimos el nombre y la cualidad de la persona de la izquierda.

- Teoría: La respiración: (10 minutos)

Aprendemos a practicar una respiración consciente, que favorece la relajación física/mental y prepara el terreno para desarrollar la calma interior, la concentración y el autocontrol.
Normas básicas para su realización:
-Postura adecuada: sentad@s, con la espalda recta (si se puede en contacto con el respaldo), los pies bien apoyados en el suelo y sin cruzar las piernas. Mantenemos los músculos relajados y apoyamos las manos separadas sobre los muslos, o bien apoyando los antebrazos en cada muslo y uniendo las manos.
-Respiración nasal, de modo natural, con ritmo tranquilo; con ojos cerrados o semi-abiertos, fijando la mirada en un punto próximo (1 metro).
-Distracciones: En el caso de que un ruido externo o un pensamiento nos llegue y nos damos cuenta de que hemos perdido la concentración, volvemos al ejercicio de respirar, con amabilidad hacia nosotros.
-Elije tu forma de realizarlo:
Observa tu respiración diafragmática, colocando las manos en el abdomen, a la altura del ombligo. Al respirar tranquilamente, nuestras manos sentirán el movimiento.
Observa las sensaciones de frío y calor en la nariz: frescor al entrar el aire, calidez al espirar.
Cuenta un número en cada inspiración. Inspira, espira y cuenta el siguiente. Llega hasta 10, 20, cuenta hacia atrás, si te despistas, con amabilidad, vuelve a empezar.
Respiración combinada con frases o palabras. Consiste en asociar una imagen en forma de frase o palabras. Ej. *Al inspirar, calmo mi cuerpo ///al espira, sonrío. Al inspirar, vivo en el presente/// al espirar, sé que es un momento maravilloso.*

- Toma 1- Un minuto de mindfulness o atención plena (no esfuerzo).

Durante los siguientes 60 segundos, tu tarea consiste en centrar toda tu atención en la respiración. Es sólo un minuto. Deja tus ojos abiertos, semi abiertos o cerrados y respira normalmente. Seguramente tu mente se distraerá en varias ocasiones pero no importa, dirige nuevamente tu atención a la respiración, con amabilidad. Se inicia el tiempo con el sonido de los crótalos. (apuntes:"Toma 5")

- Teoría y prácticas (30 minutos):

Recuadro de la portada. Frase de Thich Nhat Hanh. Explicación de las dos primeras páginas.
Inicios. Thich Naht Hanh (maestro zen) y Jon Kabat-Zinn (doctor e investigador americano, trabaja el estrés)
Evolución de la ciencia: neurociencia, plasticidad del cerebro. Enfocado al aprendizaje y la memoria, la toma de decisiones con perspectiva y la autorregulación emocional. Corteza cerebral.
Trabajos en España: Vicente Simón, Aulas felices, Escuela Transpersonal, Olga Sacristán en Valladolid., Momento de expansión…
Atención y Presencia al momento presente. NO son técnicas, NO son filosofías orientales…ES una forma de estar y Ser: Consciencia.

- Reconociendo con la vista el espacio con atención a los detalles (mirada de principiante)

Nos movemos, según suena la música por todo el espacio, atendiendo a la respiración y descubriendo el espacio. Cuando deja de sonar la música, nos paramos y respiramos 3 veces más profundamente. Volvemos al sitio en silencio. (Pondicherry -3 de La vida de Pi (1'))

- Práctica al entorno-(5')- (mirada de principiante): "Yo ahora me doy cuenta"-Siento. Silencio. Libre de juicio e interpretaciones.

Práctica: YO AHORA ME DOY CUENTA

Sentados volvemos a observar el espacio otro minuto. Empezando siempre con esta frase: "yo ahora me doy cuenta de…". Puede hacerse por turnos espontáneos o según el orden de colocación.

La duración dependerá del número de participantes. Lo importante es que se logre un número de participaciones individuales suficiente como para hacer posible que se centren en la observación y caigan en la cuenta de los numerosos detalles que conforman la realidad exterior y nuestra manera de percibirlos.

Es importante señalar a los participantes el hecho de evitar los juicios sobre las aportaciones de los otros si se hace en grupo. Nuestro programa intentará ridiculizar, comparar, valorar, interpretar y meternos en lucha para ver si nuestras aportaciones son más importantes o más impactantes que las de los demás; evitar el gran y funesto objetivo del programa de creernos especiales.

- Práctica corporal (confianza): (10 minutos)-música Leaving india de Pi (1'23'')

Me pongo en manos del otro: Caricias en a la cara, orejas y cabeza. Por parejas. Cada cual se dedica a sentir tanto quien da como quien recibe. Cambio. (1 minuto cada uno; para sentir 30 segundos)

- Escáner corporal (petals on the pond-9'23'')

Colocamos la postura de forma relajada y correcta.
Comenzamos realizando varias respiraciones profundas y tranquilas, observando como el aire entra y sale de nuestro cuerpo. A continuación dirigimos nuestra atención a los dedos del pie izquierdo. Imaginamos que la respiración fluye a través de los dedos de ese pie, que con cada inhalación penetra en ellos vitalidad y relajación, y que en cada espiración salen fuera todas las sensaciones de tensión y cansancio. De este mismo modo, continuamos el proceso dando un barrido por todo el cuerpo, siguiendo esta secuencia:

1- Dedos del pie izquierdo
2- Resto del pie izquierdo
3- Pierna izquierda
4- Pelvis
5- Dedos del pie derecho
6- Resto del pie derecho
7- Pierna derecha
8- Pelvis
9- Zona lumbar
10-Abdomen
10- Parte superior de la espalda
11- Pecho
12- Hombros
13- Dedos de ambas manos, simultáneo
14- Ambos brazos
15- Hombros
16- Cuello y garganta
17- Cara
18- Parte posterior de la cabeza
19- Parte superior de la cabeza

Tras realizar el recorrido, imaginamos que estamos respirando por un agujero ficticio situado en la parte superior del cráneo-como si fuésemos ballenas- y visualizamos nuestra respiración como si atravesara todo el cuerpo. Así, imaginamos que, al inhalar, el aire entra por ese orificio de la cabeza y al exhalar sale por los dedos de los pies; en la siguiente respiración, se invierte el proceso, el aire parece entrar por los dedos de los pies y sale por la cabeza. Realizamos varias respiraciones siguiendo este proceso, y a continuación permanecemos un rato con quietud y silencio.
Para finalizar tomamos conciencia del cuerpo en su conjunto y vamos moviendo suavemente manos, pies, brazos, piernas, Podemos balancearnos ligeramente de derecha a izquierda, masajearnos suavemente el rostro y a continuación abrir los ojos y tomar contacto con el espacio.

- Tiempo para compartir: Repaso de las actividades, dudas, inquietudes (5 a 10 minutos) (soltar el juicio)

- Prácticas para casa:

Empieza a colorear el mandala de la última página, al tiempo que inspiras y espiras, con total presencia, sintiendo la respiración. No es necesario terminarlo, sólo estar presente mientras se hace.
Envío de meditación de la respiración de Vicente Simón al correo electrónico o copia al pendrive, para escucharla en algún momento de la semana.

SEGUNDO DÍA ATENCIÓN AL CUERPO Y LA PALABRA

- Presentación:

Inicio. Recuerdo las normas. Me lleno de presencia. Respiro. Distiendo mi cuerpo. Observo los pensamientos, dejo que vayan y vengan. Comparto algo de mi semana en atención plena. Silencio.

- Andar con consciencia (música serenata de Shubert) L. no verbal

Anda de manera normal sin seguir ninguna pauta.
Anda como si estuvieras cansada o cansado.
Anda como si te acabaras de enterar de una noticioa apasionante y maravillosa.
Anda como si te doliera el tobillo.
Anda mientras prestas atención a todos los movimientos que realizas en cada paso.

- Práctica: Distensión (sin música) Del libro ecología mental de Jorge Lomar

- Atención plena al saborear un alimento (pasa)

Llevar la consciencia al acto de comer: observar tranquilamente el alimento antes de comerlo; utilizar todos los sentidos, al introducirlo en la boca, que lo sientan con los labios, sientan el sabor, lo mastiquen con calma, incluso pensar en las circunstancias y las personas que ha habido hasta llegar a nuestras manos.

- Teoría y prácticas (30 minutos):

Actitudes mindfulness. Explicación de cada una.

ATENCIÓN A LA PALABRA, aplicando las actitudes que ya conocemos. Hablar de los mensajes yo o asertivos y de la escucha activa o empática.

1- Escuchar de forma empática.

Una persona habla en un lenguaje inventado e incomprensible y quien escucha con su lenguaje corporal asiente y expresa que entiende su expresión.(2'y 30''de silencio para sentir cada uno de las personas)
Cambiamos de pareja. Se levantan los que han hablado y buscan a alguien que escuchar. Repetimos el ejercicio. (Sentimos)

2- Escuchar en presencia:

En parejas, vamos a regalarnos unos minutos de escucha en plena presencia. Presta atención a las emociones presentes en ese instante en tu cuerpo. Un tiempo para identificarlas, respirarlas, y preguntar a ellas qué mensajes están tratando de hacerte llegar.
Toma conciencia de cómo usas el cuerpo para comunicar.
Al comenzar a hablar, permanece atento a cómo el cuerpo transmite de forma coherente los mensajes verbales que estamos facilitando al compañero.
Presta especial atención a los momentos de silencio en tu discurso, y qué comunicas en esos instantes.
Al terminar la exposición, haz sonar un gong, y vuelve a guardar un minuto de silencio. Asimilar e integra entonces lo que has comunicado. Quien escucha no hace ningún tipo de comunicación ni verbal ni no verbal, sólo presencia. Sé consciente del regalo que estás dando a tu compañero, para que por sí mismo pueda darse cuenta de muchas cosas en ese espacio de presencia silenciosa.
Agradece internamente su apertura y confianza en ti, independientemente de lo que te cuente.
Guarda una rigurosa confidencialidad, y no comentes nada sobre lo escuchado si el interlocutor no te lo solicita.
Finalizada la práctica de escucha, se intercambian los papeles, y el que ha escuchado pasa a emitir sus propios mensajes emocionales.

Habla amorosa y escucha profunda (voluntarias para leerlo)
Consciente del sufrimiento causado por la palabra irreflexiva y por la falta de habilidad para escuchar a los demás, me comprometo a cultivar un habla amorosa y una escucha compasiva que alivien el sufrimiento y promuevan la reconciliación y la paz en mí mismo y en otras personas, etnias, grupos religiosos y naciones. Consciente de que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, me comprometo a hablar con honestidad y a utilizar palabras que inspiren confianza, alegría y esperanza. Cuando la ira se manifieste en mí, estoy determinado a no hablar. Practicaré la respiración y el caminar en Plena Consciencia para poder reconocer y mirar profundamente en mi ira. Reconozco que las raíces de la ira se encuentran en mis percepciones erróneas y en la falta de comprensión de mi propio sufrimiento y el de la otra persona. Hablaré y escucharé de tal forma que pueda ayudarme y ayudar al otro a liberarse del sufrimiento y a encontrar caminos para salir de situaciones difíciles. Estoy determinado a no difundir noticias de las que no tenga certeza y a no mencionar palabras que puedan causar división o discordia. Practicaré la

Diligencia Correcta para nutrir mi capacidad de comprensión, amor, alegría e inclusividad de manera que me ayuden a transformar gradualmente la ira, violencia y miedo que yacen profundamente en mi conciencia. (Thich Naht Hand)

- Practica: Toma 1 y diario de la experiencia

(Toque de campana. Escucha el sonido hasta que se vaya perdiendo en el silencio)
Traslada tu atención a advertir tu respiración.
Respira con normalidad, atendiendo a la sensación de la respiración que te llena los pulmones y que después vuelve a fluir hacia arriba y a salir por donde entró.
Advierte cuando pierdes la consciencia de la respiración y empiezas a pensar en otra cosa, a soñar despiert@ preocuparte por algo o quedarte dormid@.
Dirige entonces de nuevo tu atención a la respiración.
Cuando oigas el sonido que anuncia el final de la práctica, lleva de nuevo, despacio tu conciencia al espacio.

Coge una hoja, en silencio.
Describe con palabras o dibujos tu experiencia mientras hiciste el Toma 1.
Guarda la hoja.
Vuelve a llevar la atención suavemente al espacio.

- (En el caso de que haya tiempo, algún estiramiento corporal)

- Prácticas para casa:

Atención plena en la vida cotidiana Seleccionar tareas y realizarlas con plena consciencia (Hacer las camas, fregar la vajilla, conducir, hablar por teléfono, lavarse los dientes…)
Prestar mayor atención a lo que hacemos, hacerlo si se puede a un ritmo más lento y combinar la acción con la respiración consciente.
Tarjeta de la distensión, para practicar: mañana y noche
Meditación de Vicente Simón: el cuerpo

TERCER DÍA

- Presentación: Gratitud. Agradezco…

- Somos unos reflejos del otro. Busco una persona más o menos de mi estatura y vamos a turnarnos para hacer, en silencio, en presencia, un juego de espejo. Uno dirige la acción-se mueven las manos y brazos-

Después, apoyamos espalda contra espalda. Sentimos el apoyo del otro en nosotros.

- Teoría: Los pensamientos. Yo no soy mis pensamientos. Importancia de cambiar un pensamiento por otro. Salto a la butaca. Distanciarme de los pensamientos, yo no soy ellos. Razón, lejos de la intuición. La mente puede cambiar un pensamiento por otro. Poder de cambiar uno por otro.

- Práctica "cambio un pensamiento por otro" (de sus apuntes)

- Respiración de las 40 ramitas. (pueden ser menos)

Visualización: en un bosque hemos recogido 40 ramitas-o menos- Nos colocamos en un puente sobre el río, y vamos soltando una a una cada ramita. En la exhalación observamos como la ramita se pierde en la lejanía. Con cada ramita suelto los pensamientos, sensaciones o emociones que nos hagan despistarnos del ejercicio.

- Danza del corazón. Explicación y realización (7'53'')

Canción para sentir después de la danza. Respiro. Siento, sin definición.
(The inner temple)

- Ejercicio para conectar con el corazón

Esta es una técnica diseñada para ayudarte a amplificar el poder de tu corazón y a regenerarte física, mental, emocional y espiritualmente. Cuanto más mantenemos la atención en el corazón, más beneficios obtenemos de esta técnica. Un paso esencial en la técnica es SENTIR aprecio o cariño. Décadas de investigación han mostrado que sentir estas emociones crea una cascada de productos bioquímicos que nutren al cuerpo y a la mente. También se puede hacer evocando personas, objetos o escenas que nos hagan sentir ALEGRIA o BELLEZA o GRATITUD… en realidad lo que se busca es conectar con un sentimiento EXPANSIVO que nos reconecte con nuestra experiencia profunda de UNIDAD y nos saque del discurso mental habitual en el que nos sentimos diferentes a los demás, separados o limitados…

Paso 1.- Cierra los ojos y permite que poco a poco el cuerpo se vaya relajando. Acuérdate de que puedes hacerlo imaginando que estás en un puente y tomando ramitas de tu bolsillo con cada inhalación y soltándolas hacia el rio con cada exhalación. Con cada ramita se van esos pensamientos o sentimientos que te pueden preocupar…

Paso 2.- Lleva toda tu atención al centro de tu pecho, a la zona alrededor de tu corazón. Si te ayuda a concentrarte y a sentirlo mejor, coloca una mano sobre tu corazón. Siente cómo tu respiración entra y sale por la nariz… muy bien… ahora siente como también tu respiración entra y sale de tu corazón…. respira profunda y lentamente….

Paso 3.- Ahora, piensa en alguien a quien quieras mucho, puede ser tu padre o tu madre, algún hermano, una amiga, incluso tu mascota, o *recuerda algo muy bueno que ha sucedido en tu vida y te ha hecho sentir muy alegre….. o una escena muy bonita en la que hayas disfrutado mucho… o un objeto muy bello…*
Siente el amor que te produce pensar en estas personas, en tu mascota… o en las cosas buenas que te han pasado mientras respiras inhalando y exhalando amor… como si tú enviaras amor y recibieras amor…..

Paso 4.- Si tu mente se distrae, vuelve a llevarla dulcemente al corazón y continúa enviando y recibiendo amor….

Paso 5.- Ahora, suavemente, siente cómo ese sentimiento v*a llenando…. todo tu cuerpo….)*. El corazón bombea amor a cada célula, a cada órgano…. *tu corazón lleva amor a tu cabeza… a tus brazos, a tu barriga, a tus piernas…*

- Ahora me doy cuenta de…

Tras unos minutos de silencio, realizamos la misma actividad que hicimos con el espacio, pero centrándonos en el estado interior de cada uno. “Yo ahora me doy cuenta de…” y van expresando sus vivencias, sus pensamientos, sus sentimientos, su estado corporal y emocional, así como las interferencias que el programa les va provocando para sacarlos de su concentración en el darse cuenta.

Cuanto mayor sea el ambiente de respeto y trabajo que creemos, mayor será la fluidez en el darse cuenta.

- Estiramiento consciente
- Prácticas para casa:

Diario de la semana. Reflexión breve sobre cada día. Practica el Toma 1.
Repasa las experiencias que has tenido en el transcurso del día, advirtiendo los hechos concretos y las transiciones, sin hacer juicios de lo sucedido.
Identifica una experiencia en la que hayas participado de una manera que te haya agradado.
Identifica una experiencia con la que te sientas insatisfecho, y considera un planteamiento más constructivo para la próxima vez.
Advierte que estás aquí y ahora.
Encuentra como mínimo una cosa, por pequeña que sea, por la que puedas manifestar agradecimiento.
Vete escribiendo todo en un diario- o una hoja de papel-

Meditación de Vicente Simón: los pensamientos

CUARTO DÍA

- Presentación. Distensión

- Ducha.

Grupo de 3 personas. Van a ir duchando al del medio. Se respetan las zonas íntimas del cuerpo. Primero se frotan ambas manos como para entrar en calor y hacer bien el ejercicio. La persona que está en medio tiene los ojos cerrados. Se enjabona, se pasa un guante de crin, se aclara-cae el agua-, se seca con la toalla, se le da crema. Nos retiramos de la persona duchada y sentimos. Se va cambiando la persona del medio. Cuando le toca el turno a la tercera, se pide que las tres tengan los ojos cerrados. Siempre, una vez acabada la ducha hay un tiempo para sentir.

- Indagación:

Por parejas una persona pregunta constantemente ¿Qué es el amor? La otra, responde rápidamente, lo primero que le viene a la mente, Le sigue preguntando ¿qué es el amor? Y así hasta que suene el gong. (luego se cambia y pregunta quien contestó) (1’ cada persona, 30’’ de sentir)

- Meditación de la bondad amorosa metta

(Explicación: La meditación de la bondad amorosa, o meditación metta, es una forma de entrenar la mente, a través de la repetición de una serie de frases para llegar a ser autocompasivo. Con el tiempo, metta cambia nuestro diálogo interior desde la auto-crítica a la auto-bondad. Metta es como una canción que suena una y otra vez en nuestra mente, conduciendo nuestros pensamientos y sentimientos. Descubrimos cuándo no somos amables con nosotros mismos al decirnos: “que yo sea amable conmigo”. Paramos de estresarnos cuando nos decimos “que yo viva con fluidez”. Se trata de dirigir nuestras intenciones, de desearnos bondad, y de no manipularnos en cómo nos sentimos en cada momento. Resérvate un tiempo para llevar el calor y la buena voluntad a tu vida.)

Trae a tu mente a una persona o a un ser vivo que, de forma espontánea, te haga sonreír. Podría ser un niño, tu abuela, tu gato o perro-alguien que naturalmente traiga felicidad a tu corazón. Tal vez es un pájaro que contemplas desde tu ventana. Permítete sentir lo que es estar en la presencia de ese ser, y disfrutar de esa buena compañía.
Ahora, reconoce la vulnerabilidad de este ser querido, que como tú, está sujeto a la enfermedad, el envejecimiento y la muerte. Además, ese ser desea estar libre de sufrimiento y ser feliz, al igual que tú y todos los otros seres vivos. Repite en voz baja y suavemente, sintiendo la importancia de tus palabras:

Que tú estés a salvo.
Que tú tengas paz.
Que tú tengas salud.
Que tu vida fluya.

Si notas que te estás distrayendo, vueve a la palabra y a la imagen de ser querido que tienes en mente. Deléitate con los cálidos sentimientos que puedan surgir. Vete despacio.

Ahora trata de agregarte a ese círculo de buena voluntad. Pon tu mano sobre tu corazón y siente la calidez y a suave presión de tu mano (déjala un momento o toda la meditación), diciendo:

Que tú y yo estemos a salvo
Que tú y yo tengamos paz
Que tú y yo tengamos salud
Que a ti y a mí nos fluya a vida.

Visualiza tu cuerpo en tu mente, observa cualquier tensión o inquietud que pueda permanecer en tu interior y trata de ofrecerte tu propia bondad.

Que yo esté a salvo
Que yo tenga paz
Que yo tenga salud
Que mi vida fluya

Ahora toma un poco de aire y simplemente permanece sentado tranquilamente en tu cuerpo, disfrutando de la buena voluntad y la compasión que fluye naturalmente de tu corazón. Recuerda que puedes regresar a las frases en cualquier momento que lo desees.

- Cantar el mantra

Loka Samasta Sukhino Bhavantu
Loka Samasta Sukhino Bhavantu
Loka Samasta Sukhino Bhavantu
Om Shanti Shanti Shanti

Que todos los seres sean felices y que mis pensamientos, palabras y actos contribuyan a la felicidad de todos los seres.

La rosa

El capullo de la rosa tiene toda la fragancia y color que la flor posee. El tallo tiene sus espinas, pero no desdibujan la belleza de la flor. Toda su fuerza vital surge desde las raíces hasta su flor.
Ahora mismo nos identificamos con la rosa, o más exactamente, ponemos la rosa en nuestro interior más profundo y nos sentimos un@ con ella... Ahora somos, simbólicamente una rosa. La misma Vida que anima el Universo y que ha producido el milagro de la rosa, está produciendo en nosotr@s un milagro similar o incluso mayor: el desarrollo, la apertura, la irradiación de nuestro ser...

y nosostr@s podemos cooperar conscientemente con nuestro florecimiento interior.

- Perlas de sabiduría (están escritas detrás de una tarjeta)

Elegir una perla de sabiduría al azar, y quien quiera la puede compartir en voz alta.

- Regando flores Exponer públicamente alguna de las cualidades de nuestros hijos, gracias a que ellos están en el cole, tenemos esta oportunidad de compartir nuestra Presencia.

- Danzas del mundo. Danza griega: menousis

- Cierre del taller.

Decimos públicamente lo que nos ha aportado el taller.
Tenemos dos ramos de margaritas. Al tiempo que "agradecemos" vamos cogiendo una margarita para nosotras.

- Prácticas para casa:

Meditación metta de Vicente Simón
Música del mantra Lokha…

Circular que se envió a las familias informando sobre el taller que se iba a realizar.

MINDFULNESS

Educándonos en Atención Plena

Desde el AMPA del CEIP Tierra de Pinares se ofrece, a las madres y padres del centro educativo, la posibilidad de participar en cuatro talleres vivenciales.

Si estáis interesados en…

- ✓ Aprender a prestar atención, viviendo el Aquí y Ahora
- ✓ Desarrollar habilidades personales para cultivar el equilibrio emocional
- ✓ Tomar conciencia de la regulación y gestión de las emociones
- ✓ Darse cuenta de la actitud adoptada ante diferentes experiencias

¡Os esperamos!

Será en el colegio, durante todos los jueves del mes de marzo, en horario de 16:30 a 18 horas.
Facilitadora: Cristina de la Fuente

La inscripción se puede realizar hasta el día --------en el AMPA----------
--¿guardería?----------

CONSIGNAS SEMANALES

Para aprender a practicar la plena consciencia en nuestra vida diaria, hemos elegido cosas sencillas sobre las cuales poder aplicarla.
Cada semana hemos practicado todo el centro la plena Consciencia sobre algo concreto.

Para ello, se han elaborado paneles en diferentes puntos del colegio dedicados al Mindfulness, donde se recogían las consignas semanales y de esta manera tenerlas presentes a lo largo de la semana.

A continuación se detallan las consignas realizadas.

PRIMERA SEMANA

ME LAVARÉ LOS CON LA CONTRARIA

A LA QUE LO HAGO NORMALMENTE.

PARA CONTRARRESTAR LA ANSIEDAD, EL IMPULSO DE

CORRER Y CORRER.

SEGUNDA SEMANA

AL INICIO Y AL FINAL DE CADA CLASE O ACTIVIDAD

HAREMOS 3 RESPIRACIONES CONSCIENTES.

1ª RESPIRACIÓN

INSPIRO SIENTO LA TOTALIDAD DE MI CUERPO
ESPIRO, SONRÍO, SUELTO TODO MI CUERPO

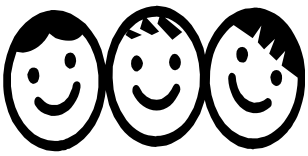
2ª RESPIRACIÓN

INSPIRO, SIENTO MIS EMOCIONES
ESPIRO, SONRÍO Y RELAJO MIS EMOCIONES

3ª RESPIRACIÓN

INSPIRO, SIENTO MI MENTE.
ESPIRO, SONRÍO Y RELAJO MI MENTE.

TERCERA SEMANA



AL LLEGAR AL COLEGIO, SONREIREMOS A LAS

PRIMERAS PERSONAS QUE NOS ENCONTREMOS.

CUARTA SEMANA

BAILAREMOS LA DANZA DEL

QUINTA SEMANA

NOS DAMOS LA BIENVENIDA: HAREMOS UNA RUEDA DONDE CADA NIÑO Y NIÑA DA LA BIENVENIDA A QUIEN TIENE AL LADO.

SEXTA SEMANA

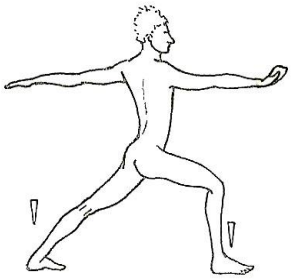
REALIZAREMOS UNA ASANA DE YOGA

El águila, el avestruz, el héroe y el árbol
Son cuatro posturas fáciles de hacer en clase. Desarrollan equilibrio físico, emocional y espiritual; fortalecen los pies, tobillos y piernas; proporcionan estabilidad mental y potencian la concentración. Lo ideal sería mantener cada una
durante al menos 4 ó 5 respiraciones profundas.
Momento adecuado:
Después de un tiempo prolongado de trabajar sentados o después de un ejercicio que haya requerido mucha concentración.

ÁGUILA

AVESTRUZ

ÁRBOL



HÉROE

SÉPTIMA SEMANA

REALIZAREMOS UN NIYAMA PARA DESCARGAR LA

AGRESIVIDAD: EL LEÑADOR.

"De pie con las piernas un poco separadas. Vamos a imitar a un leñador que corta leña en el bosque.
Imaginad que cogéis un hacha, 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…". ¡¡Hacedlo con todas vuestras fuerzas!!Repetimos el ejercicio unas cuantas veces."

OCTAVA SEMANA

REALIZAREMOS UN PRANAYAMA:

LA ABEJA ¡MMMMMMM!

Los niños y niñas pueden estar en cualquier posición. Se tapan las orejas delicadamente, cierran los ojos e inspiran profundamente por la nariz y con la boca cerrada, espiran el aire haciendo el sonido "MMMMMM" en la garganta, el paladar y la parte superior de su cráneo. Mantienen el zumbido durante la exhalación, y repiten cinco veces.

BIBLIOGRAFÍA

http://www.mindfulnessvicentesimon.com/

http://catedu.es/psicologiapositiva/

http://escuelasdespiertas.org

http://lapina30.wordpress.com/mindfulness/

http://lapina30.wordpress.com/mindfulness/material-para-trabajar-en-el-aula/

http://C:/Documents%20and%20Settings/prof/Mis%20documentos/manualplenaconsciencia.htm manual Plena Consciencia

http://caps.educacion.navarra.es/primaria2/files/EL%20YOGA%20EN%20LA%20ESCUELA-3%20_anexo%20ejercicios_.pdf

http://www.youtube.com/watch?v=SP5p1gLUOHI video de yoga para niños y niñas

Educar con inteligencia emocional. Maurice J. Elias, Steven E. Tobias y Brian S. Friedlander.Ed. De bolsillo

Mindfulness para enseñar y aprender: Estrategias prácticas para maestros y educadores. Deborah Schoeberlein. Ed. NEO-PERSON

Tranquilos y atentos como una rana: La meditación para niñas y niños...con sus padres. Eline Snel y otros. Ed. Kairós

Crecer con emoción. El desarrollo de la competencia emocional en Educación Infantil. Begoña Ibarrola. Ed. SM

Cuerpo en armonía. Leyes naturales del movimiento. Joaquín Benito Vallejo. INDE publicaciones. Colección Verde (Barcelona,2001)

Yoga para niños. Ramiro A. Calle. Ed. TIKAL

Cuentos que se han utilizado como recursos en el aula:

Juegos de música y expresión corporal. Nuria Trias, Susana Pérez y Luis Fililla. Ed. Parragón.

Correprisas y Tumbona. Begoña Ibarrola. Ed. SM

Simbo y el rey hablador. Begoña Ibarrola, Ed. SM

Crisol y su estrella. Begoña Ibarrola. Ed. SM

Confundiendo historias. Gianni Rodari. Ed. Kalandranka

La tortuga Marian. Almudena Tabeada. Ed. SM

El tesoro de Mick Inkpen. Mick Inkpen. Ed. Timun Mas

Cuando Ana tiene miedo. Heinz Janisch. Ed. Edelvives

Las emociones de Nacho. Liesbet Slegers. Ed. Edelvives

Monstruo, ¿me vas a comer? Purificación Menaya. Ed. Casals

Tengo Miedo. Brian Moses. Ed. Edelvives

¿Dónde perdió la luna la risa? Miriam Sánchez. Ed. Kalandraka

La oveja Carlota. Anu Stohner. Ed. Lóguez