

Yoga

desde casa



inspira.

SESIÓN 5



Objetivos

Entrenar la capacidad de atención.

Actividades

Para empezar

10 min

- **Introducción al concepto de atención:** «¿Qué quiere decir estar atento?», «¿cuándo estamos atentos?», «¿y cuándo no?», «¿para qué actividades necesitamos estar atentos?». El maestro introduce el sonido de la campana, que se usará en algunas actividades. Hace sonar la campanita y pide a los alumnos que, cuando deje de sonar, levanten un brazo. Repite varias veces. «¿Quién quiere comentar algo sobre la campana o sobre este ejercicio?». En estas sesiones, el maestro puede utilizar el cartel «No molestar» para situarlo en la puerta de entrada y anunciar al resto de la comunidad educativa que, en ese momento, se está realizando una práctica que requiere atención e intimidad.

Desarrollo

10 min

- **Postura corporal de la tortuga:** el maestro presenta las cartas de posturas corporales, que tienen varios animales cuya postura se puede replicar. Muestra la carta de la tortuga y pregunta si alguien tiene una tortuga en casa o sabe algo de ellas. Se ponen en común los comentarios de los alumnos incidiendo en que son animales muy tranquilos, pacientes y observadores. El maestro o algún alumno muestra cómo hacer la posición y, después, todo el grupo imita la postura. En primer lugar, mirando hacia fuera para observar y, después, mirando hacia dentro para reflexionar.

15 min

- **Meditación guiada: Atento como una tortuga:** para llevar a cabo la actividad, el maestro puede reproducir el audio o, si lo prefiere, puede leer los pasos de la transcripción. El maestro anima a una puesta en común de las sensaciones: «¿Quién quiere comentar algo sobre este ejercicio?».

Para acabar

5 min

- **Diálogo acerca de la postura corporal de la tortuga.**

Meditación guiada

Atento como una tortuga



[campanita]

«Vamos a sentarnos en nuestro sitio tan quietos y atentos como una tortuga... Puedes cerrar tus ojos tal como lo hace la tortuga cuando descansa o, si prefieres, tenerlos un poco abiertos.... Tu espalda está recta y relajada... tus brazos están relajados... tus pies y tus piernas también están relajados... También tu cuello y tu cabeza están relajados... Estamos todos sentados en silencio como una tortuga. Lo estamos haciendo muy bien... Puede que notes que alguna parte de tu cuerpo se sigue moviendo... el pie, la boca o quizás otra parte... eso es muy normal y está bien así... Te das cuenta de las partes que no están del todo quietas y no les haces caso... excepto a la barriga... si estás muy, muy atento, puedes notar que, al respirar, tu barriga sube y baja... Coloca tus dos manos sobre tu barriga... ¿Quizás notas algún movimiento allí, en tu barriga, cuando el aire entra y el aire sale?... También puede ser que no sientas nada en este momento... sigue fijándote... Al entrar, el aire hace subir un poco tu barriga... y al salir el aire hace bajar un poco tu barriga... No tienes que hacer nada especial para ello... solo respirar como lo haces siempre... La barriga sube un poquito... y baja un poquito... y cuando suena la campanita, puedes abrir otra vez los ojos y cambiar tu posición, si quieres».

[campanita]

TORTUGA



Sentado en el suelo con las piernas bien separadas, las rodillas dobladas apuntando al cielo y los pies apoyados en el suelo, lo más cerca de los glúteos que puedas. Las palmas de las manos descansan en el suelo, un poco atrasadas. Inhala y exhala dos o tres veces y prepárate para convertirte en una tortuga tímida que se va a esconder en su cascarón. Desplaza las manos por debajo de tus rodillas hasta ponerlas cerca de tus pies. Entra en tu cascarón inclinándote hacia delante, mirando tu barriga. Luego levanta otra vez la cabeza saliendo de tu cascarón y moviendo lentamente el cuello a los lados para mirar alrededor. Puedes repetir varias veces.

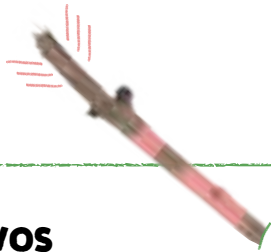


Acción: haz todos los movimientos muy lentamente, igual que las tortugas. No tienes prisa. Muy lentamente, escóndete en tu cascarón y sal de nuevo.



Retó: sigue atento a tu respiración. Al inhalar, sales del cascarón; al exhalar, vuelves a él, sin detener la respiración en ningún momento por muy apretada que esté tu barriga.

SESIÓN 9



Objetivos

- Desarrollar la atención y la concentración.

Actividades

Para empezar

5 min

- **Presentación de la campana y de su sonido:** el maestro hace sonar la campana; previamente pide a los alumnos que estén atentos a su sonido y que, cuando dejen de escucharla, levanten un brazo. Repite el ejercicio, felicita a los niños por su atención durante la actividad y pregunta «¿Quién quiere comentar algo sobre la campana o sobre este ejercicio?».
- Diálogo acerca de los gatos; quizás alguien tiene uno en casa. Recoge los comentarios incidiendo en que pueden moverse y ser muy flexibles, pero a menudo se sientan muy quietos, sin moverse ni maullar, con los ojos cerrados. En estas sesiones, el maestro puede utilizar el cartel «No molestar» para ponerlo en la puerta de entrada y anunciar al resto de la comunidad educativa que, en ese momento, se está realizando una práctica que requiere atención e intimidad.

Desarrollo

15 min

- Diálogo sobre la atención: «¿Sabéis qué quiere decir estar muy atento?», «¿en qué momentos estáis atentos?». El maestro guía el diálogo para recordar que la atención es necesaria siempre, que a veces no estamos atentos, pero que se puede mejorar entrenando.
- **Meditación guiada: Quieto como un gato.** Para llevar a cabo la actividad, el maestro puede reproducir el audio o, si lo prefiere, puede leer los pasos de la transcripción. El maestro anima a compartir posteriormente las sensaciones experimentadas. «¿Cómo os habéis sentido?».

15 min

- Presentación de las cartas de posturas corporales: el maestro explica que tienen animales y objetos con posiciones que se pueden hacer con el cuerpo, toma la carta del gato y él o un alumno muestra cómo hacer la posición del gato, un animal muy flexible, y todo el grupo replica la postura.

Para acabar

5 min

- Diálogo sobre cuáles son sus sensaciones sobre la postura realizada.

Meditación guiada

Quieto como un gato



[campanita]

«Quiero pedirte que te sientes en tu sitio quieto como un gato. Puedes cerrar los ojos tal como lo hace un gato o, si prefieres, tenerlos un poco abiertos. Tu espalda está recta y relajada, tus brazos están relajados, tus pies y tus piernas también están relajados. También tu cuello y tu cabeza están relajados. Estamos todos sentados en silencio como un gato. Lo estamos haciendo muy bien... Puede ser que alguna parte de tu cuerpo aún se mueva un poco... eso es muy normal y está bien así. Te das cuenta de aquellas partes que no están del todo quietas y las dejas... Y ahora vamos a llevar nuestra atención a la respiración que hace subir y bajar suavemente tu barriga... Para notarla mejor, coloca tus dos manos sobre tu barriga... ¿Quizás notas algún movimiento allí, en tu barriga, cuando el aire entra y el aire sale...? Puede ser que no sientas nada en este momento... Al entrar, el aire hace subir un poco tu barriga... y al salir, el aire hace bajar un poco tu barriga... No tienes que hacer nada especial para ello, solo respirar como lo haces siempre... Darte cuenta de tu respiración es algo muy curioso... La barriga sube un poquito... y baja un poquito... Estamos todos quietos como un gato... y atentos de la respiración en nuestra barriga tal como hace el gato... Y ahora, cuando suene la campanita, puedes abrir otra vez los ojos y cambiar tu posición, si quieres».

[campanita]

GATO



A cuatro patas, apóyate en el suelo con las rodillas y las manos, que están a la altura de tus hombros. La espalda está recta y la cara mira hacia el suelo. Toma unos instantes para inhalar y exhalar en esta posición. Ahora, baja la cabeza a la vez que curvas la espalda hacia arriba, mientras aprietas la barriga. Sigue así, bajando y subiendo la espalda unas veces más, en completo silencio.

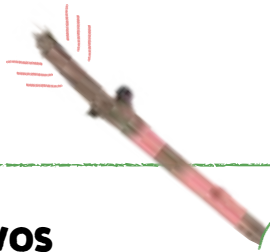


Acción: cuando conoces bien este movimiento, puedes mirar a los otros gatitos y maullar suavemente.



Reto: moverte al ritmo de tu respiración; inhalas al bajar la cabeza y curvar la espalda, exhalas al poner la cabeza y la espalda rectas. Combina esta carta con la de la vaca: inhalas cuando haces el gato y exhalas cuando haces la vaca.

SESIÓN 16



Objetivos

- Desarrollar la conciencia corporal.

Actividades

Para empezar

10 min

- **Recordatorio del concepto de atención y de la postura corporal de la mariposa:** «¿Qué objeto sabemos escuchar con atención?», «¿Qué pasa en nuestra barriga cuando respiramos?». El maestro puede utilizar la carta de posturas corporales para que reproduzcan el movimiento de la mariposa.

Desarrollo

5 min

- **Diálogo acerca de la postura corporal realizada:** «¿Cómo ha sido esta vez volar como una mariposa?», «¿alguien ha visto alguna vez una mariposa de verdad?», «¿cómo son?».

15 min

- **Actividad Caminar como un ciempiés:** «¿Alguien sabe que es un ciempiés?», «¿cuántas patitas tiene este insecto?». El maestro pide a los alumnos que se pongan de pie, uno detrás del otro, hagan una fila y cojan al compañero que está delante por los hombros. El maestro es la cabeza del ciempiés y, en silencio, caminan muy despacio, atentos a los pies del compañero que está delante, para mover los pies al mismo tiempo. Se puede marcar el ritmo contando 1 al levantar el pie izquierdo y 2 al levantar el pie derecho, o indicar izquierda o derecha. El ciempiés pasea por el aula, cambiando de dirección varias veces. «¿Cómo ha sido caminar todos juntos como un ciempiés?», «¿qué os ha ayudado a ir todos a la vez?», «¿qué más queréis contar?».

Para acabar

10 min

- **Postura corporal del ratón:** el maestro enseña la postura del ratón con la ayuda de las cartas corporales y pide a los alumnos que la reproduzcan, en silencio, durante unos minutos.

MARIPOSA



Sentado en el suelo, unes las plantas de tus pies y las sujetas con las manos. La espalda está recta. Inhalas y exhalas dos o tres veces, imaginándote que eres una mariposa descansando en una flor. Poco a poco comienzas a mover tus rodillas: suben y bajan suavemente, como las alas de una mariposa.



Acción: imagina que tienes alas de muchos colores bonitos y estás volando de flor en flor. Muchas otras mariposas vuelan contigo. Si quieres, puedes sonreír mientras las observas.



Reto: hacer este ejercicio en completo silencio, ya que las mariposas de verdad tampoco hacen ningún ruido.

RATÓN



De rodillas en el suelo, te sientas sobre tus talones. Lentamente, te inclinas hacia delante hasta que tu frente toca el suelo. Los brazos descansan al lado del cuerpo, las manos están relajadas a la altura de los pies. Cierra los ojos. Ahora todo tu cuerpo está relajado y te quedas así un rato sin hacer nada.

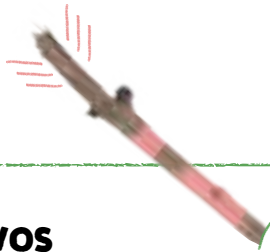


Acción: antes de salir de esta posición, podemos hacer el sonido de un ratoncito... ¡ih, ih!, muy suavemente. Después, subes lentamente y te vuelves a sentar sobre tus talones.



Reto: relajarte totalmente sin distraerte, olvidándote un rato de todo lo que hay a tu alrededor.

SESIÓN 18



Objetivos

- Tomar conciencia de los sentidos y las sensaciones corporales.

Actividades



Para empezar

5 min

- **Meditación guiada: Quieto como un gato.** Para llevar a cabo la actividad, el maestro puede reproducir el audio o, si lo prefiere, puede leer los pasos de la transcripción.



Desarrollo

15 min

- **Juego de atención:** por parejas, los alumnos se sientan uno frente a otro, con suficiente espacio para no molestar a los demás, y miran con atención las manos de su compañero, sin hablar. El maestro da las instrucciones mientras los niños permanecen en silencio: «¿Cómo son los dedos, cómo son las uñas, cómo es la palma de la mano?», «¿qué más ves (una peca, una herida, alguna otra cosa)?», «y cuando tocas la mano, ¿está caliente o fría?», «¿suave o áspera?», «¿qué más sientes cuando tocas la mano?», «ahora vamos a mover o frotar suavemente las manos... ¿qué oyes?». Para finalizar, el maestro invita a los alumnos a observarse mirando a los ojos y a sonreírse.

15 min

- **Imitación de movimientos:** el profesor muestra a los alumnos las cartas de posturas corporales del escarabajo y el gusano, dos animales que viven cerca del subsuelo, y modela la postura, o pide a un alumno que reproduzca la posición. Después todos los alumnos imitan los movimientos.
- **Diálogo sobre las posturas:** «¿Qué notas cuando haces la postura del escarabajo?», «¿parecen juguetones?», «¿qué juegos te gustan a ti?», «¿qué sientes cuando haces el gusano, estirándote para hacerte muy largo?», «¿les gusta mucho la tierra a los gusanos?», «¿qué te gusta mucho a ti?».



Para acabar

5 min

- **El maestro recoge las opiniones y sensaciones de los alumnos durante las actividades propuestas.**

ESCARABAJO



Estirado en el suelo bocarriba y con los brazos descansando al lado del cuerpo, inhala y exhala dos o tres veces, preparado para comenzar a imitar al escarabajo. Acerca las rodillas al pecho y agarra las plantas de tus pies con las manos. Permanece así, inhalando y exhalando varias veces.



Acción: al soltar las manos, mueve los pies y las manos como un escarabajo que está al revés y quiere ponerse de pie otra vez. Para terminar, estira las piernas y los brazos en el suelo y descansa un rato.



Retó: empuja tus hombros hacia el suelo y lleva la barbilla hacia el pecho.

GUSANO



Estirado en el suelo bocarriba y con los brazos descansando al lado del cuerpo, inhala y exhala dos o tres veces, preparándote para hacerte tan largo como un gusano. Lleva los brazos detrás de la cabeza hasta tocar el suelo. Ahora, estira los brazos en una dirección y las piernas y pies en la otra dirección, como si quisieras tocar las paredes. Largo como un gusano... Ahora dejas de estirarte, vuelves a llevar los brazos al lado de tu cuerpo y te relajas completamente. ¿Sientes la diferencia entre estar tenso y estar relajado?



Acción: regresa a la posición como lo haría un gusano, rodando con tu cuerpo por el suelo ¡Ten cuidado con los demás gusanos!



Retó: nota la diferencia entre estar tenso y estar relajado en otros momentos del día.