

Ejemplos de ejercicios de Mindfulness en el aula

Si queréis incorporar el Mindfulness en vuestro proyecto de aula, me gustaría recomendaros algunos ejercicios que podéis poner en práctica en clase :

- Cuando los alumnos vuelven del patio después de haber jugado mucho, podéis hacer un **ejercicio que contribuye a calmar los ánimos para continuar con las tareas escolares**. Como educadores les pediréis que se sienten y estén cómodos en sus sillas, después les ayudarán a que se centren en la respiración durante uno o dos minutos. Pueden tener los ojos cerrados o abiertos y no tienen que dejar de pensar, sólo dejarse mecer un poco por su propia respiración.
- También se puede realizar un ejercicio con alguna visualización. Tras prestar atención a la respiración, les pediréis que visualicen un lugar conocido o imaginario en el que pueden estar completamente seguros, tranquilos y relajados. Preguntarán ¿Cómo es el lugar? ¿Cómo se sienten? ¿Cómo sienten el cuerpo? Luego se pondrá la atención en el vientre y se observará cómo se infla y desinfla con la respiración. Poniendo atención en la respiración y en los movimientos del abdomen se aprenderá a ir a un lugar tranquilo.

Otros ejercicios que también se pueden practicar en clase, para que los niños calmen la mente y puedan ejercitar la concentración son los siguientes:

- Se coge una pieza de fruta con la mano y se mira como si fuera la primera vez. Por turnos los alumnos van describiendo cómo es o cómo huele. Después cierran los ojos y empiezan a comer la fruta y a disfrutar del sabor, del olor y del sonido que hace en la boca. Además de divertirse, **este ejercicio les ayudará a los alumnos a concentrarse en una sola cosa usando todos sus sentidos.**



- El alumno se sentará con los ojos cerrados. El educador hace sonar un timbre, una campana o un palo de lluvia. Hay que pensar sólo en el sonido hasta que haya desaparecido por completo. **Este ejercicio ayudará a relajar a los alumnos y les servirá para agudizar el oído.**