

| RELAJACIÓN A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN | |
|---|--|
| AUTORA: Lorena Del Castillo | |
| “LA MAGIA DEL CINCO” | |
| OBJETIVOS | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Iniciarse en la técnica mindfulness. • Adoptar hábitos de práctica diarios. • Experimentar dificultades para una mejor puesta en práctica en el aula. • Aprender la respiración abdominal de forma consciente. • Desarrollar la concentración en una actividad concreta. | |
| PARTICIPANTES | RECURSOS MATERIALES |
| .- Profesorado. | .- Un reloj, un cojín o esterilla. .- Música: lista de Spotify: yoga&meditation |
| DURACIÓN: 5 minutos. | ESPACIO: el aula o el hogar. |
| JUSTIFICACIÓN | |
| <p>Los números están representados en la naturaleza, fiel prueba de ello es el número áureo. Pero el número cinco, también está muy presente en nuestro organismo, de hecho, la distancia entre el codo y la parte más distal de la mano es una quinta parte de nuestra altura, pero además, disponemos de cinco dedos en pies y en manos y tradicionalmente, de cinco sentidos. Además los elementos de la naturaleza son cinco.</p> <p>Sólo con cinco minutos de práctica al día durante cuatro semanas, podemos empezar a sentir los beneficios de la meditación mindfulness. Si conseguimos establecer este ínfimo periodo de tiempo como una rutina, notaremos como nuestra conciencia plena mejora, por eso esta actividad se llama “La magia del cinco”.</p> | |
| DESARROLLO | |
| <p>Esta actividad consiste en cronometrar cinco minutos sentados, en un lugar silencioso y sin distracciones.</p> <p>Para su realización será necesario sentarse en una postura estable, con la columna vertebral erguida y recta (si es en una silla, sin apoyarse en el respaldo). Es recomendable cruzar las piernas con las manos sobre los muslos (palma de la mano mirando hacia abajo). Es importante que la postura adoptada sea confortable. Una vez acomodados, nos iremos relajando de forma progresivamente. Para ello, los ojos se mantendrán levemente abiertos, mirando hacia delante y hacia abajo en un ángulo de 45grados, con los párpados relajados y algo caídos. La boca y la mandíbula también estarán distendidas.</p> <p>Respirando por la nariz, se dedicarán cinco minutos a realizar la siguiente progresión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1º) Respirar con normalidad, centrando la atención en la sensación de la respiración, es decir, toma y descenso del aire, llenado de pulmones y elevación de estómago y posterior ascenso y expulsión del aire. 2º) Advertir cuando se piense en otra cosa o la simple distracción que provoca la pérdida de la conciencia de la respiración. 3º) Volver a centrarse en la respiración. <p>Al principio será muy difícil mantener la concentración en la respiración durante cinco minutos, por ello, es necesario que durante la práctica seamos indulgentes con nuestras distracciones y no se otorgue importancia a las mismas.</p> <p>Esta actividad simplemente plantea el aprendizaje de la respiración plena y la detección de las distracciones en la práctica.</p> | |

TEXTO

A continuación vamos a realizar un sencillo ejercicio de relajación, para ello, vas a hacer consciente tu respiración. Siéntate en una postura estable, si es posible con la columna vertebral erguida y recta. Te invito a cruzar las piernas con las manos sobre los muslos y colocando la palma de la mano mirando hacia abajo. Es importante que sientas que la postura adoptada es confortable. Una vez que te has acomodado, mantén los ojos levemente abiertos, mirando hacia delante y hacia abajo en un ángulo de 45 grados, con tus párpados relajados y algo caídos, si te encuentras más cómodo, también puedes cerrar tus ojos.

Ahora te sugiero que observes tu respiración sin modificarla, toma conciencia de como el aire fresco va entrando por tu nariz, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz. Centra tu atención en como se van llenando tus pulmones, tu abdomen se levanta. Sin pausa, empieza a exhalar, continúa respirando por tu nariz y permite que el abdomen caiga de manera natural mientras el aire más templado, sale de tus pulmones.

“Pausa”

Relájate y mantén el ritmo natural de la respiración, mientras la inhalación y a exhalación fluyen la una hacia la otra sin esfuerzo.

“Pausa”

De manera progresiva, empezarás a sentir como tu mandíbula y tu boca se distienden. Sintiendo una suave calidez en tu cuerpo. Tu cara se suaviza al ritmo de cada respiración. Tus hombros se encuentran cada vez más relajados, separados de las orejas, las tensiones que acumulas en ellos se suavizan también. Tu abdomen, tus costillas y tu pecho fluyen al ritmo de cada inhalación y exhalación.

“Pausa”

No permitas que la distorsión de tu mente perturbe tu corazón, con cada respiración tu cerebro y tus músculos se tranquilizan. Poco a poco empezarás a darte cuenta de que los pensamientos que te estresan o te distraen, van perdiendo su importancia de manera paulatina y se van alejando.

“Pausa”

Toma conciencia de este estado de tranquilidad y armonía, me lleno de paz y serenidad.

“Pausa”

Poco a poco voy abriendo mis ojos, de manera muy lenta y tomándome el tiempo que me sea necesario, abro y cierro las palmas de mis manos, movilizandome mis dedos, conservando mi estado de relajación y calma.