Hola ¡

Soy Mª del Mar , como durante este curso no he tenido clase porque he estado trabajando en el apoyo, voy a detallar que haría yo el próximo curso en mi aula para trabajar el último objetivo de este trabajo, relacionado con el desarrollo de la autonomía en la realización de actividades habituales.

Una vez trabajadas todas las técnicas relacionadas con el yoga como posturas, respiración, concentración,….tendría en un rincón del aula una zona dedicada a la meditación para fomentar la autonomía de manera que los alumnos/as cuando así lo necesiten puedan ir a ese espacio a relajarse o incluso a solventar algún conflicto. En el caso de que nuestra aula no pudiera por falta de espacio contar con ese rincón lo podríamos situar en una zona del pasillo.

El rincón constaría del siguiente material:

* Un ábaco. Cuando estamos muy agitados, una sencilla técnica es contar las respiraciones. A cada espiración hay que pasar una bolita. Al final de la exhalación se empieza otra vez.
* Alfombrilla para sentarse o para tumbarse en el suelo. Sentado con la espalda erguida, las piernas cruzadas o bien sobre las rodillas, los ojos entrecerrados. O bien tumbados con el cuerpo relajado.
* Un mp3 con cascos: para escuchar música relajante, lenta y penetrante. Con los ojos cerrados nos ayudará a poder relajarnos.
* Una pequeña mesa: con diferentes tipos de colores y láminas con mandalas para colorear.
* Un espejo, es importante poder contemplarnos y ver nuestro rostro y cuerpo para analizar las tensiones y relajarnos. Para realizar ejercicios de distensión de los músculos faciales y corporales.
* Cuencos tibetanos para emitir sonidos relajantes.
* imágenes que nos inviten a relajarnos.
* Luces proyectadas.
* Telas para cubrirnos.
* Fotos con imágenes de los niños en posturas de yoga….etc.
* Podrán incorporarse diferentes recursos que a lo largo del curso vayan siendo necesarios o los niños vayan creando.