

En Churriana, a 21 de noviembre de 2016 a las 16.00, nos reunimos las componentes del grupo de trabajo indicadas:

Sonia Cantos Martón
Nuria Diaz Pérez
Susana Heredia Daza
María Amparo Trillo Moya
María del Carmen Martón Castilla
Lourdes Ortigosa Moreno
María del Mar Robles Torres
María José Ruiz Palomo
Rosa María Titos Bolívar
María José Berrocal Sacasa
Carmen María Orellana Carrera
María Yolanda De Miguel Muñoz
Ana María Benítez Martón

Asistimos a una sesión impartida por María Virginia Pippo Tello, Directora de la Asociación Española de Mindfulness Ljus en Málaga. La sesión fue muy interesante, ya que pudimos vivenciar en nuestra propia persona la importancia del estar en el momento presente con la máxima atención, esto nos ha permitido poder valorar la importancia de transmitir esta perspectiva a nuestros alumnos en la vida cotidiana. Algunas de las prácticas que llevamos a cabo fueron:

- Momentos de meditación en silencio y consiguiendo, a través de la misma situarnos en el momento presente a través de la visualización de nuestra propia respiración entrando y saliendo a nuestro cuerpo.
- Tomar un fruto rojo y utilizar todos los sentidos para oírla crujir suavemente y con tranquilidad, muy cerca de nuestro oído, olerla de la misma forma, ...hasta saborearla lentamente y por todos los resquicios de nuestra boca.

Ambas actividades sirvan de ejemplo de la muy gratificante sesión que experimentamos. Tras despedirnos de Virginia, tuvimos un intercambio de opiniones y sensaciones entre las componentes del grupo; concluyendo lo mucho que nos había gustado y lo acertado de tomar esta línea de trabajo con los niños.

Quedamos también, por otro lado, en introducir alternativas en el momento diario de la relajación, tales como la relajación en pareja, sentados en la alfombra de la asamblea, mediante caricias disfrutando de mantras musicales.

Igualmente, el comienzo de la jornada escolar, está siendo con un saludo y un abrazo, sentados en círculo.

Sin otro particular, cerramos la sesión a las 18.30 horas .