RELAJACIÓN EN EL AULA

La técnica de control respiratorio es uno de los métodos fisiológicos de relajación más fáciles de aprender y controlar.

Es un método para alumnado de secundaria Una vez aprendido, pueden realizarlos en cualquier momento: al levantarse por la mañana, antes de un examen, entre clases y clase, en casa, cuando están estudiando, etc.

* NORMAS GENERALES A TENER EN CUENTA

Al dirigir una sesión de relajación en el aula los alumnos sentados en su silla, se deben tener en cuenta una serie de normas, comunes a todas las técnicas que se utilicen.

Postura

* Espalda lo más recta posible
* Pies apoyados
* Manos en los muslos

Modo de realización

* Ojos cerrados
* Respiración nasal y diafragmática
* Espiración lo más prolongada posible
* La atención en los procesos internos

Salida de la relajación

Ha de ser lenta, progresiva y suave:

* Una respiración profunda
* Mover manos y pies
* Abrir los ojos y tomar conciencia del estado actual.
* EJERCICIOS RESPIRATORIOS

**Objetivo:** Disminuir el nivel de activación y aumentar la percepción corporal

**Ejercicio Nº1:“TU CUERPO ES COMO UN GLOBO”**

1. OBSERVA CÓMO ES TÚ RESPIRACIÓN.
* Agitada o serena
* Corta o profunda
* Regular o irregular
1. CONCÉNTRATE EN EL RECORRIDO DEL AIRE EN TU INTERIOR
* Cómo entra y cómo sale.
1. AHORA RESPIRA LLENANDO DE AIRE EL ABDOMEN Y EL PECHO. 3 VECES
* Como si fuera un globo que lo inflas y desinflas por completo, cada vez.
* Expulsa el aire tranquilamente, sin prisas
1. SALIDA (ten en cuenta siempre las normas generales)
* Abre los ojos y observa cómo te encuentras
* Respira una vez más profundamente y mueve lentamente la zona del cuerpo que más te plazca.

**Ejercicio nº 2:“PRONUNCIAR MENTALMENTE UNA SÍLABA DURANTE LA ESPIRACIÓN”**

1. Una respiración concienciada y profunda
2. Respira y pronuncia mentalmente una sílaba durante la espiración 3 veces

JORNADAS ¿Qué podemos hacer por la salud en las aulas? Hábitos relajación”

Mariela Sarmentero Ortiz

* TECNICAS DE IMAGINACIÓN Y VISUALIZACIÓN, RELACIONADAS CON EL AUTO CONTROL PSICO-EMOCIONAL.

**Ejercicio Nº 1 “DESCRIPCIÓN A CARGO DEL PROFESOR”**

**Objetivo:**  DISMINUIR EL GRADO DE ACTIVACION

**Debe saber que:**

En la técnica de relajación mental imaginativa se puede trabajar todos los sentidos, pero en las condiciones que se realiza la práctica- los principiantes y además sentados en una silla, es aconsejable que no se prolongue demasiado.

Es preferible que las visualizaciones se centren en los sentidos de la vista y del oído y las instrucciones sean con carácter extremo.

Ejemplos:

VISTA:

* Paisaje: montañoso, árido, ríos, mar, flora, fauna.
* Cielo: despejado, nublado, lluvioso.
* Color, luz , penumbra, amanecer, anochecer

OÍDO:

* Sonidos: animales, vegetación, viento, agua.

**Ejercicio Nº2 VISUALIZACIÓN A PARTIR DE UNA MÚSICA”**

**Ejemplos:**

* Dejar que la música sugiera….
* Viaje por mar, bosque, lugar fantástico…

Le proponemos a los alumnos y alumnas que a partir de la música que van a escuchar, recuerden un paisaje agradable, o bien que liberen su imaginación y dejen que la música les sugiera…. Puede ser un viaje por el mar, bosque, etc.

Al final podrán narrar su aventura o composición personal.