



TÉCNICAS Y ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN



BEGOÑA BEATRIZ MIGUEL PÉREZ
ORIENTADORA EDUCATIVA E.O.E.P. GUARDO

Métodos tradicionales

Una sesión de relajación

Con el método de Jacobson

Tal y como decía al principio, los niños aprenden mediante el ejemplo. La mejor manera de enseñarles juegos de relajación es que uno mismo esté relajado. Para lograrlo, le propongo pues una de las técnicas de relajación más conocidas: el método de Jacobson. Lo que sigue a continuación es una adaptación personal de dicho método.

Una sesión de relajación con el método de Jacobson consiste en diferentes series de contracción y distensión. La que se describe más abajo dura unos veinte minutos.

Para aprender a relajarse, hay que dedicarle tiempo y perseverar. Yo le sugiero un entrenamiento asiduo, es decir, unas cinco veces por semana, en días distintos, si realmente desea beneficiarse de estas sesiones a largo plazo. Recuerde de todas formas que cada sesión de relajación aporta ya de por sí unos efectos positivos inmediatos.

Tras unas dos o tres semanas, empezará a notar los efectos en sus actividades cotidianas. Podrá entonces pasar a una sesión abreviada, trabajando juntos los distintos grupos musculares.

Una vez que se sienta a gusto con este método modificado, podrá pasar a una sesión aún más corta, con una duración de unos cinco minutos aproximadamente, cinco o siete veces por semana, durante dos o tres semanas.

Al final, será usted capaz de relajarse tras algunas respiraciones, sin más...

En cada una de las sesiones que se dedique a sí mismo, tómese el tiempo de instalarse cómodamente. Elija un sitio donde nadie le moleste mientras duren sus ejercicios de relajación. Llegado el caso, desconecte el teléfono y dígales a los miembros de su familia que no entren en la habitación donde vaya a estar.

La postura ideal es la siguiente: tumbado de espaldas en el suelo. Procure evitar tumbarse en una cama o en un sofá, ya que son superficies demasiado blandas. Puede, no obstante, utilizar una manta o una colchoneta para aislarse del frío. También puede usted taparse. Ponga las piernas sobre una almohada, de manera que estén a unos 10 ó 15 cm. por encima del suelo y que sus rodillas estén ligeramente flexionadas. El hecho de tener las piernas levantadas permite que la parte baja de la espalda esté bien relajada.

Ponga los brazos a lo largo del cuerpo. Por último, desabróchese cinturón y botones, para estar lo más cómodo posible.

Una última cosa antes de empezar: quizás le resulte útil grabar este texto y seguir las instrucciones a medida que la cinta vaya corriendo.

Este es el método:

Espire... inspire profundamente... deje que el aire entre en sus pulmones y... espire... deje salir el aire... deje que el aire se escape. Durante la respiración, espire por la boca... e inspire por la nariz... respire... regularmente, tranquilamente.

Al realizar esta técnica de relajación, preste atención a la respiración. Espire... por la boca... el aire sale del cuerpo, el vientre se pone liso... o se hunde. Inspire... por la nariz... el aire entre en el cuerpo, el vientre se hincha. Espire... inspire... con normalidad.

Ahora, concentre su atención en su mano izquierda. Cierre los dedos para formar un puño... apriete el puño poco a poco... más fuerte... más fuerte todavía... sea consciente de la tensión que se está acumulando en los músculos de su mano izquierda... note la rigidez... luego, lentamente... afloje esa tensión... estire lentamente los dedos... sienta cómo se relajan los músculos de su mano izquierda. Compare su mano izquierda con su mano derecha. Note el peso, la temperatura... quizás sienta un hormigueo. Observe las distintas sensaciones.

Centre ahora su atención en su mano derecha. Cierre poco a poco los dedos para formar un puño... apriete el puño muy fuerte, más fuerte... note la tensión que hay en su mano... aguante fuerte... sienta también la tensión del brazo... lentamente... afloje la mano derecha... abra los dedos uno a uno... sienta cómo se relajan los músculos... Observe las sensaciones de su mano derecha... el calor o el frío... la pesadez o ligereza... Tómese unos segundos para sentir la relajación... en las dos manos.

A continuación, concéntrese en su pierna izquierda. Sólo en la pierna izquierda... Estira la punta del pie... hacia el suelo... más lejos todavía... haga toda la fuerza que pueda con la pierna... con el muslo... sienta la fuerza en el pie... en la pierna... la fuerza en el muslo... mantenga toda esa fuerza... sienta que todo está duro... duro, duro... luego, lentamente... afloje... deje caer el pie... relaje los músculos del muslo... relaje los músculos de la pierna... preste atención a la sensación de relajación del pie... déjelo caer... déjelo blando, blando... sienta su pierna blanda,

blanda... el muslo totalmente relajado... Compare la pierna izquierda con la pierna derecha... sienta la diferencia... la pierna izquierda está totalmente relajada... compare la temperatura... el peso...

Ahora, concentre su atención en la pierna derecha. Estire la punta del pie hacia el suelo... estírela más lejos todavía... note cómo va aumentando la fuerza en la pierna derecha... haga todavía más fuerza... estire aún más el pie... y haga fuerza con el muslo derecho... sienta el muslo muy duro... más duro... duro, duro, duro... luego, aflójelo... deje caer el pie... deje de contraer los músculos de la pierna derecha... relaje el muslo... sienta los músculos del pie... libre... sienta su pierna libre... observe la distensión de su pierna derecha... luego, compare los músculos de la pierna derecha con los de la pierna izquierda... sienta la distensión... fíjese en la temperatura... en el peso... en la relajación....

Espire... deje que el aire salga... inspire... deje que el aire entre en su cuerpo... luego, respire tranquilamente y con normalidad.

Preste ahora atención a las nalgas... junte las nalgas, apretándolas con fuerza... las caderas se despegarán un poco del suelo, es normal... siga apretando las nalgas lo más fuerte que pueda... sienta toda la tensión de la zona... está rígida, dura y rígida, rígida... luego, afloje... espire... note cómo se relajan los músculos de las nalgas... sienta también los de la espalda.

Ahora, ponga atención en los hombros... encoja los hombros hasta las orejas... tense los músculos de los hombros... manténgalos tensos... siga encogiendo los hombros... e intente acercarlos el uno al otro... note la tensión que hay en los músculos de los hombros... haga fuerza... sienta la tensión que hay en los músculos de la parte superior de la espalda... están duros, duros, duros... luego, afloje... deje caer los hombros... sienta cómo se relajan los músculos... observe la temperatura a la altura de los hombros... calor o frío... deje que los hombros reposen completamente en el suelo... note cómo se relajan los músculos...

Respire tranquilamente y con normalidad.

Ahora, fíjese en los abdominales... meta la tripa... apriete los músculos abdominales... como si todos estuvieran en el ombligo... apriete fuerte... hunda el vientre... y afloje... sienta cómo se relajan los músculos abdominales... sienta también cómo se relajan suavemente los músculos de la parte baja de la espalda...

Sienta su cuerpo blando, blando... fíjese en que los músculos de los brazos están relajados... los músculos de los hombros están relajados... los abdominales están relajados... los músculos de las piernas están relajados... distendidos.

Preste ahora atención a su cabeza... apriétela ligeramente contra el suelo... tense los músculos del cuello y de los hombros... todo se pone rígido... el cuello... la cabeza... la mandíbula... más rígida... luego, afloje... deje que los músculos se distiendan... sienta la relajación del cuello... de la cabeza... todo está relajado...

Continúe respirando tranquilamente y con normalidad. Nos quedan tres pequeños grupos de músculos por relajar. Los de la frente, los de los ojos y los de la parte inferior del rostro: las mejillas y la mandíbula inferior.

Empecemos por la frente... mantenga los ojos cerrados... y levante las cejas lo más alto que pueda... sienta la tensión en los músculos de la frente... levante aún más las cejas... y afloje... sienta cómo se relajan los músculos de la frente... todas las líneas que había en su frente han desaparecido... la frente está relajada...

Concentre ahora la atención en los ojos... cierre los ojos y apriete con fuerza... un poco más fuerte... y afloje... sienta la relajación alrededor de los ojos... sienta el descanso...

A continuación, preste atención a los músculos de la parte inferior del rostro... sonría con exageración... como si quisiera tocar las orejas con las comisuras de los labios... sienta la tensión que hay en las mejillas... sienta la tensión de la mandíbula inferior... sonría... afloje... deje caer la mandíbula... suelte los músculos de las mejillas... el rostro está totalmente distendido, relajado...

Ahora vamos a alcanzar un nivel de relajación más profundo. Va a relajar un poco más los músculos de cada zona del cuerpo... con tan sólo nombrarlos... y observando las sensaciones de relajación...

Deje que su atención se dirija hacia las orejas... note la relajación de las orejas... siga relajándolas... sienta la relajación de los pies... de las piernas... note la relajación de los muslos... de las nalgas... todo está libre... note la distensión de los abdominales... la distensión de los hombros... de la espalda... ahora, sienta la relajación de los brazos... la relajación hasta en los dedos... dése cuenta de la relajación del cuello... sea consciente del descanso que hay en sus ojos... sienta la liberación, la relajación de los músculos de la frente...

Su cuerpo está completamente relajado... dedique unos instantes a sentir esa relajación... respire normalmente... sienta el calor o el frío que hay en su cuerpo...

quizás note incluso algún hormigueo... deje que el suelo aguante todo el peso de su cuerpo... déjese ir...

Si a su mente acuden imágenes o ideas, déjelas pasar... déjelas que se vayan, sin más... y vuelva a poner su atención en la respiración...

Ahora, va a empezar a reanimar su cuerpo muy lentamente... empiece tocando con el pulgar cada dedo de su mano izquierda... mueva un poco todos los dedos y la mano izquierda... ahora lleve su atención hacia la mano derecha... y haga lo mismo... toque suavemente los dedos con el pulgar... mueva tranquilamente el brazo izquierdo... luego el brazo derecho... ahora, concéntrese en las piernas... mueva un poco los dedos del pie izquierdo... luego, los del pie derecho... mueva poco a poco la pierna y el muslo izquierdos... mueva poco a poco la pierna y el muslo derechos... mueva los hombros... el cuello... mueva todo el cuerpo poco a poco... estírese... levante los brazos por encima de la cabeza... con los pies en punta... abra lentamente los ojos... por último... para levantarse... gire de lado... apóyese sobre las manos y las rodillas... mantenga la cabeza agachada... finalmente, levante la cabeza... bostece si le apetece...

Técnicas de relajación



para niños

Una sesión de relajación con el método de Schultz

Este método de sugestión emplea principalmente dos aspectos: el **peso** y la **temperatura**. La pesadez de las partes del cuerpo y la calidez en las mismas.

Se refleja la secuencia enfocada como autorelajación; para aplicarla en el aula, basta con dirigir la secuencia de pasos tomando de referencia:

El ejercicio empieza diciendo la frase “estoy muy tranquilo” y si la relajación es guiada se dice: “estás muy tranquilo, completamente tranquilo”.

Cuando ya nos sintamos sosegados por esta frase, daremos el siguiente paso, y relajaremos el cuerpo. Del mismo modo, repetiremos la frase: "mis piernas son pesadas". La repetiremos hasta sentir, en efecto, que nuestras piernas lo son, y que están libres de contracciones musculares. Puedes ir una pierna por vez, o hacerlo para ambas piernas juntas.

Repetiremos esta técnica para todas las extremidades y partes del cuerpo, pasando a la siguiente cuando notemos que la actual está relajada y se siente muy pesada. En lo posible, lo haremos en orden ascendente: piernas, pelvis, tronco, brazos, cabeza y cuello.

Ya relajado y con el cuerpo pesado, pasaremos al siguiente paso: el de **calor**.

Con la misma técnica, repetiremos la frase: "mi pierna está caliente", esta vez sí, identificando cada pierna. Haremos lo mismo con todas las extremidades y partes, hasta que sintamos el cuerpo caliente y confortable.

A continuación, pasaremos a la fase de regulación cardíaca, usando las palabras: "mi corazón tiene un ritmo constante y riguroso", y repitiéndola hasta que nuestro corazón lata según este designio. Haremos luego lo mismo con nuestra respiración, con las palabras "mi respiración es tranquila".

Luego, pasamos a la fase de regulación, con la frase: "mi plexo solar irradia calor". El plexo solar es la zona central del cuerpo, que alberga el aparato digestivo y excretor.

Pasamos luego al último paso, repitiendo la frase: "siento un frescor agradable en la frente", que nos permitirá, al hacerse realidad, dejar finalmente la mente en calma y el cuerpo relajado.

Cuando lo hayas logrado, quédate unos instantes (el tiempo que quieras) disfrutando de esta calma y de este estado de relajación profunda. Para finalizar la técnica de relajación Schultz, iremos movilizándolo lentamente las extremidades, de a poco, y comenzando por los dedos de los pies, antes de abrir los ojos y de incorporarnos, lenta y tranquilamente.



Forma rápida:

- Partir de la consciencia corporal: tres cosas que puede estar sintiendo.
Ejemplo: -los pies apoyados en el suelo, la espalda apoyada en la silla, las manos sobre las piernas, etc.
- Respiraciones profundas donde la espiración dura el doble de la inspiración.
- Hacer un barrido de abajo hacia arriba “jugando” con las sensaciones de pesadez y calor e intercalando las palabras: “relax, relax, relax”.
- Al acabar en la cabeza, se hace un barrido general de todo el cuerpo diciendo: “ahora todo tu cuerpo está completamente relajado y suelto”.

Otros caminos:

- Bajar una escalera.
- Proyectar números de 10-0.

Cada peldaño o número descendente es un paso a un estado mayor de relajación.

Relajaciones guiadas creativas



- **RELAJACIÓN GUIADA- MUSICA- 5 minutos.** Un momento para ti y desconectar de todo sin necesidad de cambiar de lugar.
- * Te vas a sumergir en un estado placentero de relajación.
- * Según te vas relajando, voy a comenzar a contar hacia atrás, de cinco a uno. Con cada número, te vas sumergiendo en un estado placentero de relajación, lejos de las preocupaciones del mundo.
- * Cinco.
- * Comienzas a sumergirte en un estado de relajación, soltando las preocupaciones del día. No tienes que hacer nada en absoluto.
- * Cuatro
- * El mundo se vuelve más y más distante, según sueltas todo y te relajas.
- * Tres.
- * Te sumerges en la relajación más y más. Notas que tu respiración se vuelve más lenta y regular.
- * Comienzas a sentirte pesado y relajado.
- * Dos.
- * Te hundes más en un estado de relajación ajeno a las preocupaciones del mundo. Te sientes más y más relajado, como si te estuvieses hundiendo en un mundo de ensueño.
- * Uno.
- * Ahora, ya estamos preparadas para comenzar nuestra fantasía relajante. Deja que en ella participen todos tus sentidos: vista, oído, tacto, olfato (y gusto).

- * PUEDES pensar que estás en un bote que flota lejos en el mar. Puedes ver los árboles en la distancia. Puedes oír el suave ruido de las olas que golpean tu bote. El agua toca tu piel. El olor del agua te da mucha paz. Tus preocupaciones han quedado muy lejos.
- * PUEDES imaginar que estás viajando a un lugar muy lejano en tren. Puedes ver los pastos que pasan rápido delante de ti. El crujir del tren en las vías te relaja. Puedes oler el bosque desde el tren.
- * PUEDES querer pensar que estás flotando muy alto en el cielo dentro de un globo. ¿Puedes ver las nubes flotando delante de ti? Muy lejos, hacia abajo, ves el mundo que flota delante de ti. El aire relajante toca tu piel. Puedes oír el ruido relajante del viento que roza el globo. Y puedes oler el aire limpio a tu alrededor.
- * PUEDES imaginar que estás en una cabaña solitaria en el bosque. La cabaña tiene paredes de madera y una chimenea. Puedes oír el viento fuera y el crujido del fuego. Y puedes sentir el calor del fuego que toca tu piel y oler el aroma que produce la leña al quemarse.
- * PUEDES imaginarte en un lugar maravilloso y lleno de misterio. Puedes ver el paisaje todo verde a tu alrededor: árboles, hierba, flores...El cielo es de color azul claro y puedes sentir la suave brisa que roza tu piel. Y el cálido sol. Te tumbas sobre la hierba y descubres tu tripa para permitir que los rayos del sol la bañen con su calor.
- * Y ahora, muy suavemente, suelta todo lo que estás imaginando. Abre los ojos despacio. Efectúa una respiración profunda y estírate. ¿Qué te ha parecido?

*Cuantos más sentidos impliques más efectiva es la relajación.

MÁS VISUALIZACIONES PARA NIÑOS/AS

VISUALIZACIONES:

BURBUJAS EN EL AIRE

HOJA DE OTOÑO/PLUMA

COMETA

VIAJE AL PAÍS SOÑADO

MARIPOSAS

VIAJE EN GLOBO AREOSTÁTICO

FLOTANDO EN EL AGUA

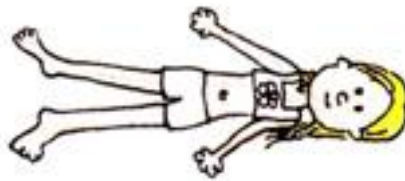
LLAMA QUE NACE EN EL CORAZÓN

RAYO DE LUZ QUE ENTRA POR LA CORONILLA Y SALE POR LOS DEDOS

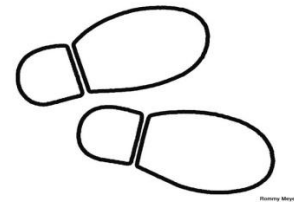
SENTADOS EN UNA DUNA DEL DESIERTO

ÁRBOL PASANDO POR LAS DISTINTAS ESTACIONES

BARCA EN EL LAGO
PLAYA
CASCADA
SUBIR MONTAÑA Y VER VISTAS DESDE LA CIMA
CHIMENEA EN CABAÑA
NIEVE
VIAJE EN TREN
CAMPOS DE TRIGO O AMAPOLAS
VELA
PASEO POR EL BOSQUE
LA PROFUNDIDAD DEL MAR
LLUVIA Y ARCO IRIS



PASOS ANTERIORES PARA PREDISPONER A LA VISUALIZACIÓN Y RELAJACIÓN:



DEJAR PREOCUPACIONES:

RAMAS DEL ÁRBOL
MENSAJE EN LA BOTELLA
BARCA QUE SE ALEJA

PREVIO PARA SOLTAR TENSIÓN:

Masaje lluvia
¡Jalea!
Montaña rusa
Paracaídas
El leñador
El fuego
El muñeco hinchable

Movimiento disociado del cuerpo
Tribal: coger energía del cielo y "bajarla" a la tierra.
El fiero león
"Gollum"
Romper papeles y hacer lluvia con el montón.

TOMA DE CONTACTO CON LA RESPIRACIÓN:

Tengo un globo en mi barriga
Ballena
Fresquito-calentito
Oleaje

CONTACTO CON MASAJE:

Masaje pelota
Masaje lluvia
Masaje peso animales (oso, hormiga, serpiente, gato, caballo, etc.).
Presión por el contorno del cuerpo

Masaje metafórico:

Es un método natural que nos ayuda a recuperar la consciencia de que somos un ser holístico: cuerpo, la mente y el espíritu forman unidad.

Se asemeja al movimiento de una mariposa.



Se realiza en la el pie, mano y cabeza siguiendo la zona refleja de la columna vertebral. Esta línea va del dedo gordo al talón por la línea interna del pie. En la mano va del dedo gordo a la muñeca. En la cabeza: por la línea central del cráneo hacia la nuca, se sigue bifurcando hacia la parte posterior de las orejas para volver de nuevo a la nuca y a la línea central del cráneo de nuevo.

Reconocimiento de emociones

Cuando el niño reconoce las emociones y las nombra podemos ir ampliando poco a poco su vocabulario emocional para que aprenda que las palabras también indican la intensidad de la emoción. Hablar de los sentimientos es la mejor forma de comprenderlos y controlarlos.

Es función educativa de la familia y de la escuela, enseñar a los niños a observarse, haciéndole tomar conciencia de las señales corporales relacionadas con cada una de las emociones, sin juzgar, ni valorar unas como buenas y otras como malas, puesto que cada una de ellas tiene una finalidad, un valor y un significado.

El lenguaje emocional es el primer paso para identificar y reconocer qué está pasando en nuestro mundo interior, cómo nos sentimos, y cómo podemos manifestar lo que sentimos. Ejemplo: no es lo mismo sentir un poco de miedo, que sentir terror; ni estar enfadado que estar furioso, ni triste que deprimido.

Para que nos abran su corazón tienen que sentir una actitud de respeto y un entorno seguro, así como la confianza en el adulto. Todo ello le ayudará a desarrollar la conciencia emocional.

El lenguaje no verbal es el territorio de los gestos, la postura corporal, el tono de voz, la mirada, etc. Donde la emoción se siente a gusto, cumpliendo su función de ofrecer información al exterior de cómo se encuentra nuestro mundo interior.

Regular las emociones es sinónimo de manejarlas, controlarlas y modificarlas para que no nos afecten negativamente. Para ello lo primero es ser conscientes de cuáles estamos experimentando y a qué son debidas.

Pero el primer paso para poder adquirir el autocontrol es pararse, pensar y mantener la calma.

El adulto puede ayudar haciendo de espejo: “Creo que te estás enfadando un poco” “Tu cara me dice que... no te ha gustado”, etc.

Dossier: Actividades socioemocionales para el aula.

LAS DIFERENTES TÉCNICAS BÁSICAS

TÉCNICA I: LA AUTOOBSERVACIÓN

Toda nuestra vida tiene lugar en el tiempo y en el espacio. Lo que nos ocurre es que la mente nos lleva a otra parte, generalmente al pasado o al futuro

Tenemos que acostumbrarnos a vivir en el presente y ello requiere voluntad. Sólo el presente proporciona verdadero gozo pues en él se abre el espacio vivencial y el auténtico escenario de aquello que llamamos felicidad. Todo ello se puede conseguir gracias a la autoobservación.

La autoobservación es una actitud básica en los educandos. El proceso educativo tiene sus frutos cuando integramos en nosotros mismos lo que hemos aprendido. Dicho proceso es posible gracias a nuestra capacidad de observación y auto-observación. Para ello, aprendemos a observar nuestros pensamientos, nuestros actos y nuestros sentimientos desde muy pequeños. De hecho, la manera que tienen los alumnos de sentarse en el aula, cómo escucha, cómo escriben o leen, hasta la forma como estructuran su razón, todo pasa por la auto-observación. Aprender a auto-observarse puede proporcionar múltiples beneficios a los alumnos y ayudarlos en su maduración y crecimiento personal.

La ejercitación de la auto-observación puede ser llevada a cabo dentro y fuera del aula.

CONSEJOS PARA UNA CORRECTA AUTO-OBSERVACIÓN

- Mostrar una actitud “como testigo”, con una cierta distancia entre “yo” que observo y “lo” que observo (sensaciones, pensamientos o sentimientos).
- Ser amable y flexible con uno mismo, sin rigidez, con apertura, incluso con sentido del humor. Evitar la obsesión.
- Aceptar “todo lo que encontremos”, sin querer cambiar nada. Tener una cierta actitud de pasividad.
- Auto-observarse objetivamente, como si fuese “otro”.

- Comenzar llevando la atención a cosas concretas (respiración, espalda...) e ir pasando a una auto-observación más general e integral.
- No juzgar ni moralizar lo que ocurra.
- Aceptar las dificultades.
- Aprender a trabajarla en silencio.

MOMENTOS ACONSEJABLES DE APLICACIÓN

- Al empezar cualquier clase (Preferentemente las primeras de la mañana)
- Con programas de currículos que requieran especial concentración (Matemáticas, Física,...) y aquellos otros relacionados *con el cuerpo humano, la psicología, la educación emocional o la salud*
- De manera breve a mitad de clase cuando vemos que los alumnos están perdiendo concentración.
- Antes de acabar la franja horaria de la mañana o la tarde.

ACTIVIDADES:

- **En silencio y con los ojos cerrados: poner atención a los sonidos, olores y otros estímulos del exterior. Poco a poco ir pasando a las sensaciones de su cuerpo: respiración, tacto de su ropa, latidos del corazón, movimientos de las tripas, zonas tensionadas, etc.**
- **En cualquier momento de la clase se puede parar ésta para hacer un momento de autoobservación de cómo está su cuerpo (e incluso sus emociones): ¿estás sentado/a bien en la silla?, ¿qué presión ejerces en el bolígrafo al escribir?, ¿qué pensamientos circulan por tu mente?, ¿Cómo está tu cuello, tu espalda, mandíbula..?, etc. La palabra **STOP** puede servir de señal para este paréntesis.**
- **Observarme como “desde fuera”: Ser observador de mí mismo.**

OBSERVACIÓN GRUPAL

Se trata de realizar una auto-observación en primera persona del plural, es decir, como grupo, pero cada cual hace la suya:

- ¿Qué pensamientos nos distraen como grupo?
- ¿Qué emociones han emergido durante la clase?
- ¿Qué posturas ha habido?
- ¿Qué sensación general hay en la clase?
- ¿Qué opino de cómo están dispuestos los materiales: mesas, sillas, armarios,...?
- ¿Está limpia la clase?

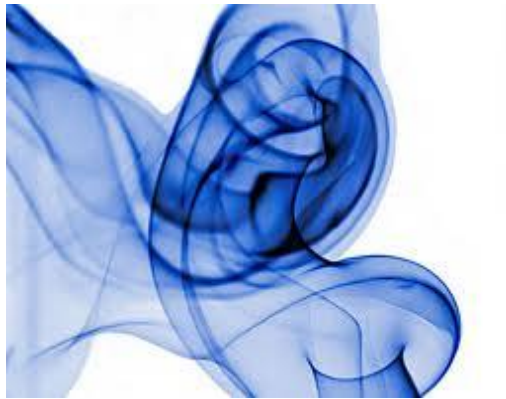
INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN

Sentarse con la espalda recta en la silla y abrir las piernas en ángulo de 60-70 grados. Las manos se pueden dejar sobre la mesa o unir las sobre el regazo. Llevar la mirada a un punto fijo a unos dos metros de distancia, pero sin rigidez. Dejar posar la mirada en ese punto, aunque al principio es recomendable cerrar los ojos. Imaginar que la cabeza quiere tocar el techo pero en cambio el trasero está bien pegado a la silla y se siente unido a la tierra. Sentir cómo la fuerza de la gravedad atraviesa la columna vertebral verticalmente. Observarse a uno mismo como un todo y permanecer así, sin más, tranquilos y confiados. No buscar ninguna sensación especial. Se trata de llevar la atención a nuestro interior. Auto-observarnos con delicadeza. Si notamos tensión en las manos, o en los hombros, relajémoslos. Asimismo, si hemos decidido dejar los ojos abiertos y vemos que la vista tiende a subir, volver a situarla en el punto escogido. Con los ojos cerrados podemos enfocarnos en el entrecejo, en un punto luminoso entre las cejas (el tercer ojo).



Cinco minutos como máximo al principio e ir aumentando el tiempo. Es normal estar tenso al principio.

TÉCNICA II: LA RESPIRACIÓN



La respiración es una de las claves para llevar una vida sana y plena. Sólo pensar en que no podemos vivir sin respirar nos hace ver que dependemos en absoluto de ella. De hecho, sabemos que nuestro cerebro no resiste más de tres minutos sin oxígeno. Sin embargo, aunque respirar sea aquello que más hagamos, muy pocos conocen y trabajan su propia respiración.

La respiración es como un enlace entre todos los seres vivos. Además constituye un medio vital y de comunicación invisible, ya que cuando inspiramos tomamos aquello que nos rodea y cuando expiramos devolvemos lo que hay en nosotros al exterior. Así pues, la respiración es un intercambio continuo entre nuestro interior y el exterior de manera que si esta armonía se altera es porque algo sucede, ya sean nervios, estrés y otras cosas.

Nuestra vida comienza con una inspiración al nacer y acaba con una espiración al morir. Pero la función de respirar va mucho más allá de lo meramente fisiológico. De nuestra respiración dependen muchos otros aspectos. De hecho, podríamos afirmar algo así como: *si miramos cómo respiramos, veremos cómo vivimos.*

Asimismo, la respiración, además de para relajarse, es básica en el deporte, la música, la medicina, el arte, la danza, la psicología y también en la espiritualidad.

ACTIVIDADES:

- Fresquito-Calentito (consciente)
- Respirar una frase (consciente)

- Respirar un color o luz.
- La ola del mar (consciente).
- Respiración consciente con movimiento.
- Respirar con el diafragma: zona clavicular, costal y abdominal: respiración completa.
- Muñecos inflables.
- Visualizar una imagen: ejemplo:

La ballena: Al espirar sale el chorro de la ballena.

Visualizamos nuestra flor favorita y una vela del color que más nos guste. Al inspirar, olemos la flor y, al espirar, soplamos la vela.

Visualizar colores que “respiras” e inundan tu cuerpo. Al espirar sale y vas cambiando de color si quieres.

La sopa caliente

Planificación

Objetivo: hacer que el niño alcance un estado de tranquilidad mediante la **respiración**.

Actividad: cada niño hace como si estuviera tomando una sopa caliente, pero que no queme.

Preparación: prever bastante espacio para que los niños puedan moverse sin tocar a sus vecinos. Por ejemplo, para un grupo de unos treinta niños, delimitar un espacio que tenga aproximadamente las dimensiones de una pista de bádminton (13 m x 6 m). Si se puede, tamizar la luz.

Descripción del juego

La monitora explica el juego a los niños, imitando, llegado el caso, los movimientos:

- Vamos a jugar a la sopa caliente.
- Empiezo explicándote el juego. Tú escuchas y miras. Después, haremos el juego juntos.
- Para empezar, haréis dos grupos, y cada uno se pondrá formando una línea. Después, os sentaréis uno al lado del otro.

- Luego, cada uno de vosotros hará como si tuviera un cuenco de sopa muy caliente entre las manos.
- Cuando yo diga “¡Cuidado! ¡La sopa está muy caliente!” , soplarás tu sopa con suavidad para que se enfríe. Cuando soples, tus hombros bajarán y tu tripa se pondrá lisa o se hundirá.
- Cuando yo diga “¡Todavía está demasiado caliente!” , harás una profunda inspiración y soplarás la sopa con suavidad.
- Cuando diga “¡Ahora la sopa está en su punto!” , tú dirás “¡Mmmm!” , levantarás los brazos y te tomarás la sopa de un trago.
- Cuando te hayas tomado toda la sopa, dejarás el cuenco delante de ti, espirando. Puedes hacer ruido con la boca, pero con educación. Luego, cruzarás los brazos.
- Cuando todo el mundo haya vaciado su cuenco y cruzado los brazos, daré tres palmadas y te levantarás.



La monitora guía a los niños paso a paso:

- Haced dos grupos y poneos formando una línea. Luego, sentaos uno al lado del otro, sin tocar a vuestros vecinos. Cruzad las piernas.
- Ahora, haz como si tuvieras un cuenco de sopa muy caliente entre las manos.
- ¡Cuidado, la sopa está muy caliente! Inspira profundamente, hinchando la tripa y levantando los hombros (Esperar tres o cuatro segundos).
- Ahora, sopla la sopa con suavidad para que se enfríe. Al soplar, tus hombros bajan y tu tripa se pone lisa o se hunde.
- ¡Todavía está demasiado caliente! Inspira profundamente y sopla la sopa con suavidad.
- (Repetir el ejercicio tres o cuatro veces).
- ¡Ahora la sopa está en su punto! Haz “¡Mmmm!” y levanta el cuenco. Tómate la sopa, inspirando profundamente e hinchando la tripa.
- Cuando te hayas tomado toda la sopa, deja el cuenco delante de ti. Baja lentamente los brazos, espirando y hundiendo la tripa. Puedes hacer ruido con la boca, pero con educación. Luego, cruza los brazos.
- Cuando todo el mundo haya vaciado su cuenco y tenga los brazos cruzados, daré tres palmadas y podrás levantarte. ¡Clap! ¡Clap! ¡Clap!.

La tarta de cumpleaños

Planificación

Objetivo: hacer que el niño se calme mediante la **espiración y la inspiración**.

Actividad: cada niño debe hacer como si soplara todas las velas de una tarta de cumpleaños.

Preparación: prever bastante espacio para que los niños, formando dos líneas, puedan sentarse unos junto a otros sin tocarse. Llegado el caso, dibujar dos líneas paralelas, dejando aproximadamente un metro entre ambas. Si se puede, tamizar la luz.

Descripción del juego

La monitora explica el juego a los niños, imitando, llegado el caso, los movimientos:

- Vamos a jugar a la tarta de cumpleaños.
- Empiezo explicándote el juego. Tú escuchas y miras. Después, haremos el juego juntos.
- Para empezar, os sentaréis formando dos líneas, una frente a otra, pero de espaldas, para no veros (Esto es para evitar que los niños se soplen en la cara). Yo me sentaré al final, entre las dos filas.
- Haz como si hubiera una tarta de cumpleaños delante de ti.
- Cuando yo cante “Cumpleaños feliz, cumpleaños feliz...”, inspira profundamente, hinchando la tripa y levantando los hombros.
- Una vez que estés lleno de aire, sopla con fuerza las velas de la tarta. Al soplar, deja que tus hombros bajen y que tu tripa se ponga lisa o se hunda.
- Luego, yo diré “¡Bravo!”, y las velas volverán a encenderse.
- Entonces volveré a cantar “Feliz, feliz cumpleaños...”. Mientras, tú volverás a inspirar profundamente. Luego, apagarás las velas con una gran espiración.
- Para terminar el juego, aplaudiremos todos juntos hasta que yo levante la mano.



La monitora guía a los niños paso a paso:

- La mitad del grupo se sienta en línea, con las piernas cruzadas. Colocaos uno al lado del otro, sin tocaros. La otra mitad del grupo se pone enfrente del primer grupo y hace lo mismo: sentarse y cruzar las piernas, formando una línea. Colocaos uno al lado del otro, sin tocaros. Luego, daos la vuelta para no ver a vuestro vecino de enfrente. Yo voy a colocarme entre las dos filas.
- Haz como si hubiera una tarta de cumpleaños delante de ti. Tiene un montón de velas.
- Cuando cante, inspira profundamente, hinchando bien la tripa y levantando los hombros.
- Cumpleaños feliz, cumpleaños feliz... (Cantar durante tres o cuatro segundos).
- Ahora, sopla fuerte todas las velas de la tarta. Al soplar, tus hombros bajan y tu tripa se pone lisa o se hunde.
- ¡Bravo!. Se vuelven a encender las velas.
- Inspira otra vez profundamente, como antes, mientras canto. Cumpleaños feliz, cumpleaños feliz...
- Ahora, sopla otra vez todas las velas, bajando los hombros. Tu tripa se pone lisa. (La monitora puede encender las velas tres o cuatro veces).
- Que todo el mundo aplauda conmigo. Cuando levante la mano, deja de aplaudir y quédate en silencio.
- Ahora, puedes seguir descansando (o puedes levantarte e ir a ponerte en fila...).

El globo

Planificación

Objetivo: hacer que el niño se relaje mediante la **espiración y la inspiración**.

Actividad: cada niño se convierte en un globo que se infla y desinfla.

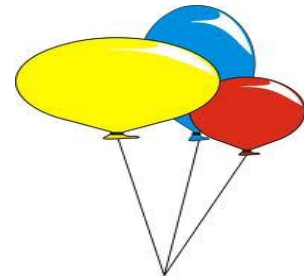
Preparación: prever bastante espacio para que cada niño, de pie, pueda estirar sus brazos en forma de cruz (horizontalmente) sin tocar a sus vecinos.

Descripción del juego

La monitora explica el juego a los niños, imitando, llegado el caso, los movimientos:

- Vamos a jugar al globo.
- Empiezo explicándote el juego. Tú escuchas y miras. Después, haremos el juego juntos.
- En este juego te conviertes en un globo que se infla y se desinfla.
- Yo tengo una bomba de aire en las manos (hacer como si estuviera “bombeando aire” o utilizar un objeto parecido). Cuando bombee el aire, tú te inflarás como un globo: llenarás tus pulmones, hinchando el abdomen y levantando los brazos en forma de cruz.

- Cuando te lo indique, pon las manos en el vientre y deja salir el aire del globo. Espira el aire de tu boca suavemente y vuelve a colocar los brazos a lo largo del cuerpo.



La monitora guía a los niños paso a paso:

- Que todo el mundo se ponga de pie, y lo bastante lejos de sus vecinos para poder levantar los brazos sin tocar a los demás.
- Ahora eres un globo.
- ¿Qué hay en un globo? (Respuesta: aire).
- Cuando el aire sale de un globo, ¿qué es lo que pasa? (Respuesta: que el globo se desinfla).
- Empiezo a bombear aire (imitar la acción) y tú te inflas como un globo.
- Llena tus pulmones de aire, hinchando la tripa y levantando los brazos en forma de cruz.
- Cada vez te inflas más y más y más, como un globo lleno de aire.
- Puedes ponerte de puntillas. (Mantener durante tres o cuatro segundos).
- Pon las manos en la tripa para dejar salir el aire, como si el globo se estuviera desinflando. Espira por la boca.
- Tu tripa se pone lisa, como un globo desinflado.
- Te mueves en todos los sentidos, como un globo desinflado. (Inflar y desinflar el globo entre dos y cuatro veces).
- La última vez, desinflas el globo hasta que esté vacío del todo. (Comprobar que todos los globos están bien desinflados).
- Ahora, tumbate en el suelo. Los brazos y las piernas también están completamente desinfladas. Descansa un poco.
- Cuando diga tu nombre, puedes levantarte despacio e ir a prepararte para tu próxima actividad. Si lo prefieres, puedes seguir descansando un rato.

Comentarios

Después de haberlo hecho varias veces, los niños pueden colocarse de dos en dos para hacer este juego por parejas. Un jugador bombea el aire, mientras que el otro hace de globo que se infla. Tras tres o cuatro segundos, el “bombeador” pone las manos suavemente sobre la cabeza del otro, para que empiece a desinflarse. Los niños hacen lo mismo tres o cuatro veces, y después intercambian los papeles.

TÉCNICA III: LA VISUALIZACIÓN

Es la habilidad psicofísica de representarse mentalmente cualquier objeto, escenario o vivencia integrando la voluntad y la imaginación.

Crear una imagen clara de aquello que hemos escogido y modularla con nitidez según nuestros intereses.

- **Visualización táctil:** texturas, sensaciones, etc.
 - **Visualización auditiva.**
El profesor prepara una lista de sonidos variados: lluvia y tormenta, portazo, teléfono, moto, coche, aplauso, etc.
 - **Visualización visual:** lugares, objetos, paisajes, etc.
 - **Visualización olfativa.** Estás en un jardín y visualizas el olor de un jazmín, una rosa y un clavel.
 - **Visualización gustativa:** sabores.
-
- El paisaje ideal.
 - Viaje al interior de mi cuerpo.
 - Mi lugar de seguridad.
 - Un momento feliz en mi vida

***Ver ejemplos de visualizaciones en el apartado de relajaciones guiadas creativas.**



TÉCNICA IV: EL SILENCIO MENTAL

Hay una estrecha relación entre cuerpo y cerebro; el silencio mental lleva a desvelar lo que llamaremos espacio interior. Decimos “desvelar” porque tanto el silencio mental como el espacio interior están ya dentro de nosotros. Es el exceso de “ruido” mental lo que no nos los deja percibir.



OBJETIVOS DE LA TÉCNICA

- Tomar conciencia del “parloteo” mental.
- Aprender a ordenar la mente y silenciarla.
- Aprender a crear un espacio interior para poder vivir en el aquí-ahora.
- Desarrollar la habilidad de sentir en ese espacio interior para enfrentarse más cómodamente a los conflictos.
- Mantener la atención.

ACTIVIDADES

- La pantalla negra (blanca)
- La botella
- El globo
- La maleta.
- Mételo en un cajón.
- El árbol de las preocupaciones.



TÉCNICA V: LA VOZ Y EL HABLA

La propia voz es uno de los elementos comunes en varios métodos de relajación. ¿Quién no ha oído hablar de los famosos mantras? ¿Quién no ha hecho alguna broma sobre el ommmmm? Todos solemos hablar con nosotros mismos en un momento y otro para serenarnos o para concentrarnos, por ejemplo.

Por otra parte, nuestro cerebro funciona como un ordenador. Si durante la infancia ha procesado mensajes negativos, la persona los integra sin darse cuenta y asume algunas ideas irracionales aceptando una realidad distorsionada. Por ejemplo, si a un niño se le ha dicho que canta muy mal, difícilmente le gustará cantar o hará todo lo posible por mejorar. Nuestra “programación mental” funciona de la siguiente manera:

Influencia externa – Vivencia - Creencia – Patrón mental – Palabra/acción

Por eso, el uso de la voz y el habla son herramientas muy determinadas en la relajación, porque van y vienen de la más profundo de nuestro ser.

- Las **afirmaciones positivas**. Es un recurso verbal para transformar experiencias negativas.
- Los **mantras** son repeticiones de sonidos, sílabas, palabras o frases con el objetivo de mejorar nuestro estado psicofísico. Son conocidas desde hace muchísimos años en diversas culturas del planeta. Se da mucha importancia a la fonética y a cómo resuena “lo” que decimos, por eso suelen incluir sonidos guturales y nasales. Se trata de repetirlos sin esperar ningún efecto.
- La **autoconversación**. La actitud de hablar con uno mismo, que es diferente del parloteo involuntario y sin control que hay en nuestras cabezas normalmente, es muy positiva. Hablar en voz alta e interiormente puede acompañarnos en momentos difíciles y nos puede relajar mucho, además de ayudarnos a resolver conflictos.

- **Sonidos onomatopéyicos.** Se trata de imitar con la voz humana cualquier sonido de animal, aparato, etc. Su uso relajación es muy recomendable.
- **Sondas temáticas.** Son frases positivas preparadas exclusivamente para mejorar las emociones de una persona en concreto. Se hace en 2ª persona, “tú”, y es recibida por el individuo por parte de un compañero o de un grupo. Ejemplo: susurrar el nombre del compañero.
- **Eliminar tensiones con el grito:** *técnica del leñador, montaña rusa, fuego, lanzar un cojín a la pared, etc. Se pueden poner palabras: por ejemplo: al lanzar el cojín dices de lo que estás harto.*
- **OM:** es un elemento en diversos métodos y sistemas de relajación.



De acuerdo con la filosofía india es el sonido desde el cual todo el Universo fue creado. Es oración de paz.

TÉCNICA VI: LA RELAJACIÓN

La vida es un continuo fluir de tensión y distensión. El equilibrio entre ambas facetas es lo natural. Cuando existe un exceso de tensión o de relajación aparecen los problemas. Por eso todos los seres vivos, cada uno con su nivel de conciencia, buscan ese equilibrio. De esta manera, la ola del mar, después de elevarse, vuelve a caer y hacerse con el mar; o las parejas de animales, después de una unión sexual, encuentran la calma; asimismo, el músculo que se contrae está obligado a relajarse si quiere volver a actuar. Y así, muchos ejemplos más.

Por lo que respecta a la vida humana, tomar conciencia de esta alternativa entre tensión y relajación es de vital importancia a todos los niveles: fisiológico, psicológico, social y afectivo.

Una persona que sepa descansar se encontrará mejor y desarrollará mejor sus deberes y actividades con mayor responsabilidad y eficacia, y además gozará mucho más con lo que hace.

El objetivo último de la relajación es **centrarse**. No cambian las cosas a nuestro alrededor sino que aprendemos a vivir en reposo y todo nos parece diferente.

Actividades de distensión-contracción

La primavera

Planificación

Objetivo: hacer que los niños alcancen un estado de relajación mediante **movimientos de contracción y distensión**.

Actividad: cada niño es un bloque de hielo que se derrite lentamente y se convierte en una florecilla de primavera.

Preparación: prever bastante espacio para que los niños puedan correr a sus anchas. Por ejemplo, para un grupo de unos treinta niños, delimitar un espacio que tenga más o menos las dimensiones de una pista de voleibol (18 m x 9 m). Si se puede, tamizar la luz.

Descripción del juego

La monitora explica el juego a los niños, imitando, llegado el caso, los movimientos:

- Vamos a jugar a la primavera.
- ¿Qué ocurre en primavera? (Respuestas: Hay brotes. La nieve se derrite. Las flores empiezan a crecer. El sol caliente más. Hay días fríos y días más cálidos. Los días se alargan).
- Bien, ahora voy a explicarte el juego de la primavera. Tú escuchas y miras. Después, haremos el juego juntos.
- Cuando diga “¡A jugar!”, empezarás a moverte. Puedes correr, dar pasos de baile; puedes saltar como un canguro, un conejo, una rana...
- Cuando diga “¡Hielo!”, te convertirás en un bloque de hielo. De pie y apretando fuertemente los puños y los brazos. Te habrás congelado, congelado.
- Cuando diga “¡Deshielo!”, empezarás a derretirte aflojando los dedos, las manos, los hombros, la cabeza.
- Luego, cuando yo lo diga, volverás a convertirte en un bloque de hielo. Después, te derretirás hasta tumbarte en el suelo, completamente blando.
- Cuando te hayas derretido bien, diré tu nombre y te convertirás en una florecilla. Te levantarás poco a poco.

¡A jugar!

La monitora guía a los niños paso a paso:

- ¡A jugar! Muévete como quieras. Puedes hacer el canguro, el conejo, la rana, puedes bailar, saltar o correr. Lo que tú quieras.
- ¡Hielo! ¡Te congelas ahí mismo! Tus brazos se ponen duros, duros, y aprietas fuertemente los puños. Estás congelado, congelado, congelado.
- ¡Deshielo!. Empiezas a derretirte lentamente. Aflojas los dedos, las manos, los hombros y la cabeza.
- ¡Hielo!. Te congelas como estés. Te pones duro, duro, duro. Aprietas los puños con fuerza, más fuerte.
- ¡Deshielo!. Sigues derritiéndote. Puedes doblar las rodillas lentamente y tumbarte en el suelo.
- ¡Hielo!. Te congelas como estés.
- ¡Deshielo!. Te derrites del todo. Estás completamente blando, blando, blando, blando. El bloque de hielo se ha convertido en agua. Está completamente derretido.
- Cuando vea que te has derretido del todo, que tus brazos están blandos y tus piernas blandas, diré tu nombre y te convertirás en una flor de primavera. Te levantarás con suavidad, con los brazos en forma de flor. Seguirás relajándote hasta que toque la pandereta (o utilizar cualquier otra señal convenida) para indicar que el juego ha terminado.

Comentarios

Este juego es especialmente adecuado para la primavera, cuando la temperatura empieza a ser más cálida.

La mariposa

Planificación



Objetivo: hacer que el niño alcance un estado de tranquilidad mediante el estiramiento de todo el cuerpo, seguido de una distensión total.

Actividad: cada niño imita las diferentes fases de una mariposa.

Preparación: prever bastante espacio para que los niños puedan tumbarse en el suelo sin tocar a sus vecinos.

Descripción del juego

La monitora explica el juego a los niños, imitando, llegado el caso, los movimientos:

- Vamos a jugar a la mariposa.
- Empiezo explicándote el juego. Tú escuchas y miras. Después, haremos el juego juntos.
- Primera, te sientas.
- ¿Alguien puede decirme cuáles son las fases de la mariposa? (Respuesta: crisálida, oruga, mariposa).
- Yo voy a ir diciendo las fases de la mariposa y tú las irás imitando una a una. Ya te indicaré cómo.

¡A jugar!

La monitora guía a los niños paso a paso:

- Siéntate dejando bastante espacio a tu alrededor para poder estirar los brazos sin tocar a tus vecinos.
- Ahora, y a medida que yo las vaya diciendo, tú vas a ir imitando las distintas fases de una mariposa.
- ¡Crisálida!. Para adoptar la forma de una crisálida, acerca los muslos al pecho, redondea la espalda, pon los brazos alrededor de las piernas y apoya la frente en las rodillas. Eres redondo.
- ¡Oruga!. Empieza a estirarte poco a poco hasta estirarte del todo. Relájate y quédate tumbado en el suelo.
- Cuando diga “¡mariposa!”, levántate con suavidad. Eres una mariposa y tus brazos son las alas. Luego vuelve a sentarte lentamente. ¡Mariposa!

La tormenta

Planificación



Objetivo: hacer que el niño libere tensiones mediante movimientos de **contracción y distensión**.

Actividad: cada niño imita una tormenta y, después, la calma que sigue a la misma.

Preparación: prever bastante espacio para que los niños, de pie y formando un círculo, puedan moverse con libertad sin tocar a sus vecinos. Si se puede, tamizar la luz.

Descripción del juego

La monitora explica el juego a los niños, imitando, llegado el caso, los movimientos:

- Vamos a jugar a la tormenta.
- Empiezo explicándote el juego. Tú escuchas y miras. Después, haremos el juego juntos.
- Primero, nos pondremos en círculo.
- Yo iré describiendo una tormenta y tú irás imitando lo que yo vaya diciendo. Te moverás de mil maneras en tu sitio. Harás como si fueras la lluvia, el trueno y el relámpago.
- Cuando ya no queden nubes en el cielo, te tumarás en el suelo y harás como si fueras un rayo de sol.
- Cuando yo vea que estás bien relajado, diré tu nombre y te levantarás con suavidad.

¡A jugar!

La monitora guía a los niños paso a paso:

- Formad un círculo. Asegúrate que tienes bastante sitio para moverte con libertad sin tocar a tus vecinos.
- Yo voy a ir describiendo la tormenta y tú irás haciendo los gestos de la tormenta. Puedes moverte como quieras en tu sitio.
- ¿Cómo podrías imitar la lluvia? Andando sin moverte del sitio, golpeando los muslos con las manos, etc.
- ¿Qué más hay en una tormenta? (Respuesta: truenos y relámpagos).

- Ahora, empiezan a caer las primeras gotas. Imita la lluvia con los pies o golpeando los muslos con las manos.
- Empieza a llover con más intensidad. Anda marcando más los pasos o golpea los muslos con más fuerza.
- La lluvia cae cada vez más deprisa y con más fuerza. Anda aún más deprisa. Más deprisa, más fuerte.
- De repente, se oye un trueno. Puedes imitar el ruido con la voz. También puedes dar un salto. Lo que quieras.
- La lluvia sigue cayendo.
- De pronto, se ve un relámpago. Puedes imitar el relámpago estirando los brazos a cada lado y luego subiéndolos y bajándolos.
- Otro trueno.
- Otro relámpago.
- Y la lluvia sigue cayendo...
- Ahora, la lluvia va parando... Cada vez llueve menos.
- Ya no hay nubes. Es una lluvia muy fina. El cielo está azul y el sol brilla. Te tumbas en el suelo y eres un tranquilo rayo de sol.
- Es la calma tras la tormenta. Los rayos de sol están relajados. Descansan.
- Cuando yo vea que estás bien relajado, diré tu nombre y te levantarás con suavidad y en silencio.

El reloj de sol

Planificación

Objetivo: hacer que el niño se relaje mediante movimientos de **estiramiento y de distensión**.

Actividad: cada niño indica con el cuerpo todas las horas, desde las doce hasta las seis.

Preparación: prever bastante espacio para que los niños puedan tumbarse y estirar los brazos en cruz, formando un gran círculo pero sin tocar a sus vecinos. Si se puede, tamizar la luz.

Descripción del juego

La monitora explica el juego a los niños, imitando, llegado el caso, los movimientos:

- Vamos a jugar al reloj de sol.
- Empiezo explicándote el juego. Tú escuchas y miras. Después, haremos el juego juntos.
- Primero, formaréis un círculo y os tumbareis de espaldas.
- Cuando diga “Son las doce”, coloca los brazos por encima de la cabeza, pégalos bien el uno al otro y estíralos todo lo que puedas.

- Cuando diga que es la una, relájate, separa un poco los brazos y vuelve a estirarlos. A medida que yo vaya indicando las horas, tú irás separando los brazos poco a poco.
- A las seis, tus brazos estarán junto a los muslos, y podrás descansar.
- Cuando diga tu nombre, harás como si fueras un rayo de sol que se estira, y después te levantarás con suavidad.

¡A jugar!

La monitora guía a los niños paso a paso:

- Formad un círculo. Asegúrate de que tienes bastante sitio para estirar los brazos en cruz, y luego tumbate en el suelo, de espaldas.
- Son las doce, por lo tanto, pon los brazos por encima de la cabeza, pégalos bien para indicar que son las doce y estíralos lo más posible. Tus brazos son como las agujas de un reloj.
- Ahora es la una. El sol no calienta tanto, y tú separas un poco los brazos para indicar que es la una, luego los vuelves a estirar (Con niños que sepan interpretar la hora, decir “la una menos cinco”).
- Son las dos (o las dos menos diez), así que separa un poco más los brazos (La monitora va poco a poco pidiendo a los niños que indiquen las tres, las cuatro y las cinco).
- Ahora son las seis. Pon los brazos junto a los muslos y descansa, porque en primavera el sol se acuesta hacia las seis y se levanta hacia las seis de la mañana siguiente. Cuando empiece a decir el nombre de los que hayan descansado bien, es que ya serán las seis de la mañana (Dejar que los niños descansen durante unos segundos).
- Cuando diga tu nombre, haz como si fueras un rayo de sol que se estira, que se despierta. Luego, levántate con suavidad.

Comentarios

Este juego es especialmente adecuado para el comienzo de la primavera.

La flor

Planificación

Objetivo: hacer que el niño alcance un estado de reposo **aflojando o dejando caer cada parte de su cuerpo.**

Actividad: cada niño se convierte en una florecilla que se va marchitando.

Preparación: prever bastante espacio para que cada niño pueda tumbarse en el suelo sin tocar a sus vecinos.

Descripción del juego

La monitora explica el juego a los niños, imitando, llegado el caso, los movimientos:

- Vamos a jugar a la flor.
- Empiezo explicándote el juego. Tú escuchas y miras. Después, haremos el juego juntos.
- Para empezar, nos pondremos de pie. Vosotros seréis las flores de una pradera y yo seré el sol.
- Yo iré indicando la hora con los brazos.
- Cuando tenga los brazos abajo, serán las seis de la mañana. A esa hora, las flores como tú están frescas y radiantes. Puedes reír, saltar, bailar en tu sitio. Tú decides.
- Luego, iré subiendo los brazos: serán las siete, las ocho, las nueve... Las flores todavía están en forma. Sigues saltando, bailando, riendo... Lo que quieras.
- Cuando mis brazos indiquen las diez, así, las flores empezarán a tener calor. A partir de ese momento, empezarás a moverte cada vez menos.
- A las once, las flores tendrán cada vez más calor. Se irán marchitando poco a poco. Dejarás de bailar y de saltar, y tu cuerpo irá inclinándose hacia delante.
- A mediodía, las flores estarán secas del todo. Te tumbará en el suelo y te pondrás a descansar bajo el sol.

¡A jugar!

La monitora guía a los niños paso a paso:

- Ponte de pie, dejando bastante sitio a su alrededor para que puedas saltar y bailar sin tocar a tus vecinos.
- Eres una flor del campo. Yo soy el sol.
- Con los brazos, indico que son las seis (Poner los dos brazos hacia abajo).
- Tú eres una flor fresca y radiante: saltas, bailas en tu sitio, ríes... Tú decides lo que quieres hacer.
- Mis brazos suben poco a poco: son las siete, las ocho, las nueve. Tú eres una flor que todavía está fresca... Bailas, saltas, ríes bajo el sol...
- Ahora, mis brazos indican que son las diez. Empiezas a tener calor. Ya no saltas ni bailas tanto.
- Mira mis brazos. Son las once. Eres una flor que se va marchitando poco a poco. Te pones blando y dejas que tus brazos y tu cuerpo caigan hacia delante.
- Ahora es mediodía. Te tumbas en el suelo. Eres una flor totalmente marchita y tienes sed. Te quedas tumbado, sin moverte. Descansas (Dejar que los niños se queden así unos segundos).
- Cuando diga tu nombre, levántate muy lentamente, porque no tienes demasiada energía y tienes sed. Ve a beber uno o dos sorbos de agua y vuelve a tu sitio. Puedes tumbarte y seguir descansando (o sentarte en silencio o ir a ponerte en fila).

Duro, duro, blando, blando

Planificación

Objetivo: hacer que el niño afloje distintas partes del cuerpo mediante movimientos de **contracción y distensión**.

Actividad: cada niño hace que su cuerpo se ponga alternativamente muy duro y muy blando.

Preparación: prever bastante espacio para que cada niño pueda tumbarse sin tocar a sus vecinos.

Descripción del juego

La monitora explica el juego a los niños, imitando, llegado el caso, los movimientos:

- Vamos a jugar a duro, duro, blando, blando.
- Empiezo explicándote el juego. Tú escuchas y miras. Después, haremos el juego juntos.
- Para empezar, te tumbará de espaldas.
- Cuando diga “¡duro, duro!”, tu cuerpo se pondrá muy duro. Para que tu cuerpo se ponga duro, cierra los puños y pon toda la fuerza que puedas en los brazos. Al mismo tiempo, estira las puntas de los pies y haz toda la fuerza que puedas con los muslos y las piernas.
- Cuando diga “¡blando, blando!”, relaja los pies y las piernas. Luego, relaja las manos y los brazos. Tu cuerpo se pondrá blando, blando.

¡A jugar!

La monitora guía a los niños paso a paso:

- Ahora, tumbate de espaldas, con las piernas estiradas y sin cruzar los pies. Pon los brazos a lo largo del cuerpo, es decir, pegados a los muslos.
- ¡Duro, duro! Cierra los puños y haz fuerza con los brazos. Estira las puntas de los pies y haz toda la fuerza que puedas con los muslos y las piernas. Tu cuerpo está duro, duro.
- ¡Blando, blando! Relaja los pies, los muslos y las piernas. Relaja también las manos y los brazos. Tu cuerpo está blando, blando.
- ¡Duro, duro! Aprieta los puños. Tus brazos están duros, duros como el hierro. Al mismo tiempo, estira las puntas de los pies; tus muslos y tus piernas están duros, duros como un ladrillo.
- ¡Blando, blando! Relaja todo el cuerpo. Estás blando, blando.
- ¡Duro, duro! (Dejar que los niños “se endurezcan” durante unos segundos).
- ¡Blando, blando!
- Ahora, voy a dejar que descanses un rato.

- (Opcional). Cuando diga tu nombre, podrás sentarte (o levantarte lentamente y volver a tu sitio, o ir a ponerte en fila) y seguir descansando. Cuando encienda la luz (o cuando toque la pandereta o dé palmadas), la actividad habrá terminado.

El superhombre y la supermujer

Planificación

Objetivo: hacer que el niño libere tensiones mediante movimientos de **contracción y distensión**.

Actividad: cada niño levanta con los brazos una casa imaginaria, la sostiene en el aire durante tres segundos y luego la suelta.

Preparación: prever bastante espacio para que cada niño pueda agacharse sin tocar a sus vecinos.

Descripción del juego

La monitora explica el juego a los niños, imitando, llegado el caso, los movimientos:

- Vamos a jugar al superhombre y a la supermujer.
- Empiezo explicándote el juego. Tú escuchas y miras. Después, haremos el juego juntos.
- Cada jugador se pone de pie.
- Intentas levantar una enorme casa imaginaria. Para hacerlo, tienes que doblar un poco las rodillas, inclinar el cuerpo hacia delante y sostener la casa por debajo.
- Luego, levantas la casa lentamente, haciendo mucha fuerza.
- Una vez que la tengas arriba, la sueltas.
- Haremos estos varias veces. La última vez, lo soltarás todo: dejarás caer la casa y tú mismo te dejarás caer al suelo con suavidad para descansar.



La monitora guía a los niños paso a paso:

- Ponte de pie. Asegúrate de que tienes sitio para agacharte sin tocar a tus vecinos.
- Delante de ti hay una enorme casa imaginaria. Quisiera que la levantas. Para eso, dobla un poco las rodillas, inclínate hacia delante y coge la casa por debajo.
- Arriba, arriba, con fuerza... pesa mucho. Estira bien los brazos.
- Ahora, suelta la casa. Dobla un poco las rodillas, baja los brazos, inclínate hacia delante y balancea los brazos lentamente. (La monitora pide a los niños que lo repitan dos o tres veces).
- La última vez. Vuelve a coger la casa por debajo y levántala arriba del todo, estirando los brazos y haciendo mucha fuerza.
- Una vez ahí, suéltala y déjate caer al suelo con suavidad. Ya no tienes fuerzas. Descansa.
- (Opcional) Cuando vea que ya has descansado, diré tu nombre y podrás levantarte (o ir a ponerte en fila o podrás empezar otra actividad) o seguir descansando hasta que se encienda la luz.

Comentarios

El niño debe inspirar al hacer fuerza y espirar al soltar. En el colegio, esta actividad puede hacerse fácilmente fuera, cuando los alumnos están en fila.

El chicle de fresa

Planificación

Objetivo: hacer que el niño se relaje mediante movimientos de **estiramiento, caída y distensión.**

Actividad: cada niño se estira como si fuera un chicle.

Preparación: prever bastante espacio lo suficientemente grande como para que los niños puedan formar un círculo, dejando entre ellos bastante sitio para estirarse a sus anchas. Si se puede, tamizar la luz.



Descripción del juego

La monitora explica el juego a los niños, imitando, llegado el caso, los movimientos:

- Vamos a jugar al chicle de fresa.
- Empiezo explicándote el juego. Tú escuchas y miras. Después, haremos el juego juntos.
- Primero, nos pondremos formando un gran círculo y haremos como si estuviéramos masticando un chicle de fresa.
- Cuando yo digo “¡Chicle!”, te estirarás como se estira un chicle. Para eso, levanta y estira los brazos por encima de la cabeza, y estira el cuerpo. Puedes ponerte de puntillas.
- Cuando diga “¡de fresa!”, te doblarás como si hicieras una bola con el chicle. Te sentarás, bajarás los brazos y doblarás las rodillas. Luego, acercarás los muslos al pecho y rodearás las piernas con los brazos.
- Cuando diga las dos palabras, “¡Chicle de fresa!”, escupirás el chicle, te tumbará en el suelo y descansarás.
- Cuando yo vea que has descansado bien, te tocaré el pie y eso querrá decir que puedes levantarte con suavidad.
- Una vez de pie, recogerás el chicle y lo tirarás a la papelera. Luego, le tocarás el pie con suavidad a otro compañero, para que también se levante.

¡A jugar!

La monitora guía a los niños paso a paso:

- Poneos en círculo, dejando bastante sitio a vuestro alrededor para poder estiraos sin tocar a vuestros vecinos. Haced como si estuvierais masticando un chicle de fresa.
- ¡Chicle!. Te estiras como si fueras ese chicle. Levanta los brazos por encima de la cabeza y estira el cuerpo hacia arriba. Puedes ponerte de puntillas.
- ¡De fresa! Dóblate como si estuvieras haciendo una bola con el chicle. Siéntate, baja los brazos y dobla las rodillas. Ahora, acerca los muslos al pecho y rodea las piernas con los brazos. (Repetir “¡chicle! y ¡de fresa!” dos o tres veces).
- ¡Chicle de fresa! Puedes escupir el chicle. Túmbate de espaldas y descansa.
- Cuando yo vea que has descansado bien, te tocaré el pie y podrás levantarte con suavidad.
- Una vez que estés de pie, recoge el chicle y tíralo a la papelera. Luego, tócale el pie suavemente a otro compañero. Y después, ve a sentarte.

TÉCNICA VII: CONCIENCIA SENSORIAL

Sobre el aparato de alta fidelidad más perfecto que existe, sólo hace falta “conectarlo”. En efecto, los sentidos del hombre se pueden desarrollar enormemente, sólo hay que ver cómo los ciegos o los sordos desarrollan otros sentidos por necesidad.

La dimensión sensorial hace que experimentemos, que tengamos vivencias, pues cada uno vive su vida con ojos y orejas, con manos y pies, con lengua y nariz. Si no fuéramos seres sensoriales, no hablaríamos de experiencia humana sino de otra cosa.

OBJETIVOS DE LA TÉCNICA

- Identificar los principales canales sensoriales de percepción.
- Reconocer el propio canal de representación sensorial predominante.
- Desarrollar la conciencia sensorial.
- Aprender a usar variedad de estímulos sensoriales para relajarse.
- Aprender a hacer un masaje sencillo.

ACTIVIDADES

- Los sentidos son ventanas: oler, saborear, tocar, ver, oír.
- El auto-masajito.
- Masajes varios: en círculo, por parejas, tríos, etc.
- Que la música dibuje.
- Corporeizar un poema.
- Dejarse guiar: lazarillos (con foto y como ejercicio de confianza).
- Colorear una poesía.
- El astronauta.
- Acunar.

TÉCNICA VIII: LA POSTURA

Con nuestra postura expresamos aquello que somos, cómo somos y la manera en que nos relacionamos con el entorno. La postura viene a ser como una actualización y un resumen de cómo estamos en un momento determinado. En ella se concretan un circunscriben muchos aspectos de nuestra conciencia corporal: *atención, eutonía, actitud, respiración y autoimagen*.

Al igual que la postura de un cantante de ópera es básica para cantar bien y la del jugador de baloncesto o del saltador de altura son determinantes para sus éxitos deportivos, la postura de un alumno nos habla de su actitud y estado de ánimo y por ello debe ser cuidada por los docentes.

La postura constituye un buen campo para trabajar la relajación y la conciencia corporal. De la misma manera, a los profesores les puede ayudar mucho tomar conciencia de su propia postura en el aula.

OBJETIVOS DE LA TÉCNICA

- Reconocer el estado de la propia columna vertebral y sus curvaturas.
- Aprender a adoptar posturas cotidianas con una menor tensión.
- Aprender a descansar estirados y sentados.
- Reconocer y practicar posturas relajantes.

LA AUTO-OBSERVACIÓN POSTURAL

- De la misma manera que la atención a la propia respiración nos instala en el presente, la auto-observación de la postura constituye un excelente medio para autoconscienciarse y conectar con uno mismo.
- La postura participa de nuestro aquí-ahora cada segundo de nuestras vidas. En la postura se manifiestan tanto la sencillez de una persona como su agresividad, su autoestima y otras actitudes. Asimismo, dependiendo de su verticalidad, podemos interpretar en la postura el grado de estrés de una persona o su grado de tranquilidad, debido a su “anclaje” en el presente, gracias a su enraizamiento en el suelo.

Ejercicios fundamentales

- Los estiramientos.
- YOGA PARA NIÑOS
- ASANAS y estiramientos en parejas.

TÉCNICA IX: LA ENERGÍA VITAL

Quizá todos hayamos visto alguna vez cómo un luchador de kárate rompe un montón de ladrillos con un golpe de mano o habremos experimentado, u oído hablar de cómo la acupuntura usa las agujas para curar teniendo en cuenta los canales energéticos del cuerpo. También habrá llegado a nuestros oídos la curación a través de las manos, o nos hemos sentido gratamente atraídos por la calidez o pacificación de alguna persona. En todos estos casos, se está usando la energía corporal y su percepción a través de la conciencia, aunque sea de manera invisible.

OBJETIVOS DE LA TÉCNICA

- Percibir y tomar conciencia del flujo de nuestra energía corporal.
- Reconocer y aceptar cuáles son nuestros principales bloqueos energéticos en el cuerpo.
- Aprende a canalizar la energía.
- Distinguir entre fisiología muscular y circulación de la energía corporal.
- Usar la conciencia energética para relajarnos y mejorar nuestro bienestar.

Ejercicios fundamentales

- El sol sobre mi cabeza.
- Visualización de energía.
- La meditación de los siete chacras.
- Dar y recibir energía.
- El poder de las manos: Baile mano-mano; dedo-dedo; etc.

TÉCNICA X: EL MOVIMIENTO CONSCIENTE

Aunque todos sabemos y afirmamos que la vida es movimiento, muy pocas veces advertimos la importancia de esta afirmación. Las acciones humanas de la vida cotidiana no son otra cosa que sucesiones de movimiento, siendo éstos, a su vez, sucesiones de diferentes posturas corporales.

A través de esta técnica trabajaremos aspectos muy cotidianos que nos ayudarán doblemente: a relajarnos y a actuar con mayor tranquilidad.

¿Por qué relaja tanto el movimiento consciente?

Porque en él intervienen múltiples áreas del cerebro y pone en marcha nuevos mecanismos de secreción de endorfinas además de los que de por sí se disparan con la relajación estática.

Asimismo, el trabajo de relajación mediante el movimiento requiere de una intervención multisensorial (vista, tacto, oído...) cosa que en algunos ejercicios de relajación estática no sucede.

OBJETIVOS DE LA TÉCNICA

- Aprender a moverse con mínima tensión (eumotricidad).
- Percibir y tomar conciencia de la intervención de la energía en el movimiento.
- Aprender a disfrutar del movimiento y usarlo como herramienta para relajarse.
- Optimizar algunos patrones de movimientos cotidianos.
- Conocer e iniciarse en algunas disciplinas de movimiento consciente.

ACTIVIDADES:

- Los astronautas.
- Movimiento espontáneo.
- La cámara lenta.
- Creatividad en los movimientos: creatividad.
- Baile disociando partes del cuerpo.

- Mi extraña forma de caminar.
- Biodanza: variadas actividades de este modelo.

Bibliografía

Acero, Irene (2012): materiales del curso “Bienestar en el aula”. Cfie Palencia. Dibujos de este dossier han sido extraídos de dicho material, siendo la propietaria legal: Irene Acero.

González, L. L (2007): Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional. Madrid. Wolters Kluwer.

Ibarrola, B (2009): Crecer con emoción. El desarrollo de la competencia emocional en Educación Infantil. Ediciones SM.

Arguís R; Bolsas, P; Hernández, A; Salvador, M^a P (2010): Programa “Aulas Felices”. Psicología positiva aplicada a la educación

Calle, R (1993): *El libro de la salud mental. El bienestar mental y emocional mediante el trabajo interior y las técnicas psicofísicas.* Barcelona. Urano.

Calle, R (2000): *Yoga para niños.* Barcelona. TIKAL.

Choque, J (1996): *Aprende a relajarte.* Barcelona. Robin Book.

García Padilla, M (1998): *La relajación de los pies a la cabeza para niños y adultos.* Alicante. Editorial Disgrafos.

Lark, L (2003): *Yoga para niños.* Barcelona. Mens Sana.

Mariano, C.A (2005): *Masajes y reflexoterapia. Curar con las manos.* Madrid. Editorial LIBSA.

Nadeau, M (2001): *24 juegos de relajación para niños de 5 a 12 años.* Málaga. Sirio, S.A.

Ramírez Cabañas, j.F.J (2003): *Curso de relajación progresiva para niños y adultos.* Madrid. CEPE.

Rosanas, C (2003): *Estrategias para crear un ambiente tranquilo en clase. Actividades y técnicas en Educación Infantil.* Barcelona: Ediciones CEAC.

Sharp, E (1996): *Espalda sin dolor.* Barcelona. Editorial Paidós.

Bucay, J (2004): *26 Cuentos para pensar.* Buenos Aires. Argentina. Integral.

Philizot, H. *Despertar la atención: 30 sesiones de relajación y de yoga.*

Furlán, E (2003): *Yoga para niños y niñas. Cómo practicarlo jugando.* Hispano europea.

Bermúdez, F (2009) *Técnicas de relajación aplicadas aula*

