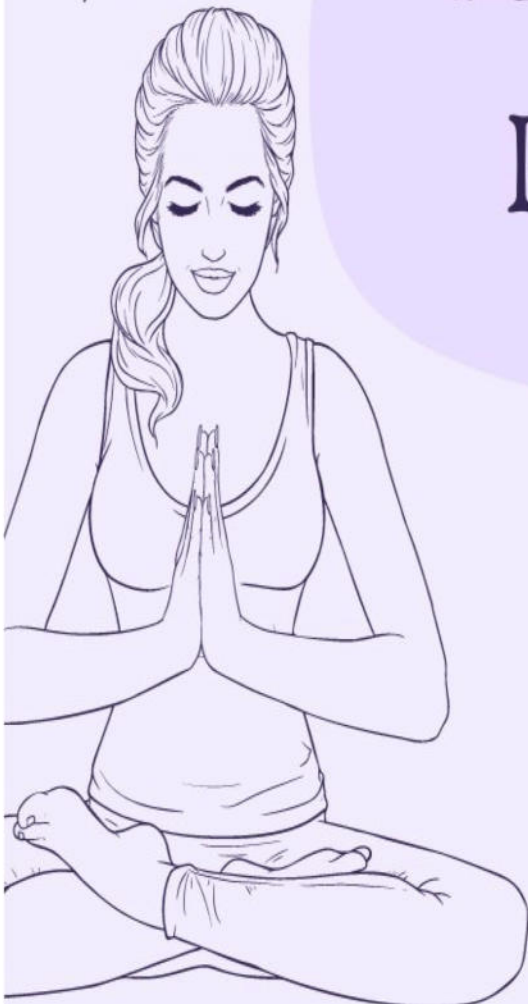


Aula de Meditación y Relajación



IES MAESTRO JOSÉ ZAMUDIO



ÍNDICE

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. OBJETIVOS**
- 3. VÍAS DE CANALIZACION**
- 4. METODOLOGÍA**
- 5. TÉCNICAS Y ACTIVIDADES**
 - 5.1 Relajación*
 - 5.2 Meditación*
 - 5.3 Yoga*
 - 5.4 Mindfulness*
- 6. COLABORACIÓN CON OTROS DEPARTAMENTOS**
- 7. ANEXO**
 - 7.1 Posturas para meditar*
 - 7.2 Silueta de Autoevaluación*
 - 7.3 Ejemplo de meditación guiada*
 - 7.4 Mandalas*
 - 7.5 Mural*
 - 7.6 Posturas de Yoga*
 - 7.7 Recursos de Aula*
- 8. PROFESORADO PARTICIPANTE**

1. INTRODUCCIÓN

*Hace ya muchísimos años que sabemos que la **relajación** y la **meditación** ayudan a desarrollar capacidades como la atención, la concentración, la imaginación, la memoria, la percepción, y que además contribuye a prevenir el estrés, la tensión emocional y la ansiedad. Por tanto, podemos afirmar que se trata de una **técnica importante para el desarrollo personal**.*

*Asimismo, la corriente **mindfulness** (conciencia plena) gana día a día adeptos por los espectaculares resultados que aporta.*

¿Por qué, entonces, no disfrutar de todos estos beneficios en el aula?

Este aula es una propuesta didáctica diseñada para dotar a los profesores y profesoras de nuevos recursos psicopedagógicos basados en la relajación para mejorar sus tareas docentes.

La finalidad es paliar la falta de atención y concentración de los alumnos y alumnas, y el exceso de agitación en las aulas.

2. OBJETIVOS

Con este espacio pretendemos conseguir los siguientes objetivos:

*El primer objetivo es **mejorar el rendimiento escolar** desarrollando las siguientes intenciones educativas:*

- *Mejorar la atención y la concentración.*
- *Valorar la atención y el silencio como requisitos para el aprendizaje.*
- *Mejorar el clima del aula y del centro.*
- *Aumentar la capacidad para colaborar en el aula.*
- *Integrar la experiencia del alumnado en el aprendizaje.*
- *Usar los canales sensoriales en el aprendizaje.*
- *Mejorar los resultados en los exámenes.*
- *Desarrollar una mayor creatividad y curiosidad.*

*El segundo gran objetivo es **educar para la salud**, con el fin de:*

- *Disminuir el estrés escolar de profesores y alumnos.*
- *Desarrollar mecanismos de vida saludable a través de la atención al propio cuerpo.*

*En tercer lugar, se persigue **desarrollar la Inteligencia emocional**:*

- *Mejorar la convivencia y educar para la paz.*
- *Facilitar la educación emocional.*

- *Aprender a escuchar y reconocer las propias emociones para autocontrolarse.*
- *Profundizar en el autoconocimiento y la relación con uno mismo.*

3. VÍAS DE CANALIZACIÓN

El uso de este espacio de meditación está destinado a toda la comunidad educativa, pero de manera especial a alumnos que voluntariamente quieran participar, alumnos N·E·A·E· y con problemas en el ámbito social y familiar.

Las vías de canalización que se seguirán son las siguientes:

- *Alumnos/as que lo soliciten: Se solicitará a través de orientación o bien directamente a la coordinadora.*
- *Alumnado propuesto por el/la tutor/a, orientadora o jefa de estudios. En la reunión semanal se hace un listado con los/as alumnos/as propuestos/as. Dicho listado se entregará a la coordinadora del aula.*
- *Alumnos/as del aula de educación especial: la P·T· se lo comunicará directamente a la coordinadora.*
- *Padres/madres: Se solicitará a través de la tutoría.*
- *Profesores y resto de la comunidad educativa: se solicitará directamente a la coordinadora.*

4. METODOLOGÍA

Una vez por semana, la coordinadora se encarga de recoger el listado de personas que o bien hayan sido propuestas o bien deseen participar en el aula por iniciativa propia. Se distribuirán en los diferentes días de la semana, durante los recreos, en atención a los siguientes criterios:

- *En función del alumnado, la coordinadora decidirá el número de alumnos/as por sesión.*
- *Al menos dos días al mes serán exclusivos para el alumnado de educación especial.*

En la primera sesión a la que se asiste se explicarán las normas y funcionamiento del aula, así como los objetivos que se persiguen y las distintas actividades que

se realizan dentro de ella. En cada sesión, el profesorado valorará el alumnado que podrá continuar en el aula de meditación en sesiones posteriores. El criterio principal es que el alumno/a se beneficie de la sesión, que aprecie los resultados de la misma y valore positivamente la experiencia.

Las actividades, que se describen más adelante, se irán realizando de manera paulatina y consecutiva, en atención a las necesidades y ritmo de desarrollo de las mismas. Se realizará una actividad por sesión. Se irán alternando las actividades de relajación con la meditación. Dichas actividades se repetirán en sucesivas sesiones las veces que sea necesario en atención al alumnado, haciendo hincapié en aquellos aspectos que se deseen alcanzar o mejorar.

*Con la relajación, mejora la **efectividad** del aprendizaje (atención, concentración, memoria, claridad mental y energía vital) y su **afectividad** (tranquilidad, bienestar, responsabilidad y concentración). Para realizar las actividades de relajación se tendrá en cuenta lo siguiente:*

- *La relajación necesita un mínimo de tiempo para ser eficaz (10').*
- *La música es una herramienta de soporte fundamental para lograr una meditación más profunda.*
- *Explicar la importancia de hacer estos ejercicios al alumnado.*
- *Dar especial importancia a la entrada y salida del ejercicio. Hacerlo siempre de la misma manera. Es básico que sean conscientes en todo momento de lo que hacen para poder "salir" en cualquier momento y nunca interrumpir de golpe la relajación.*
- *Darles tiempo para cerrar los ojos. Ayudarles a aceptar nuevas sensaciones.*
- *Hay que relajarse con los ojos cerrados y mantener la postura. Los que no lo quieran hacer, pueden dibujar o sentir la música.*
- *También decirles que pidan ayuda al profesor si se encuentran mal.*
- *Tener claro y bien pautado el ejercicio a realizar: tiempo, estructura y material*
- *Dedicar unos minutos finales a la reflexión y expresión de lo vivido. Escribirlo.*
- *Adoptar una actitud siempre invitadora, nunca imponer ni obligar. Si no sale bien, hay que aceptarlo, incluso si ríen al principio. La relajación los irá ganando.*
- *Tono de voz suave y sugestiva.*
- *Confiar en la propia creatividad.*

- *No tener prisa por los resultados, confiar en el proceso de cada alumno/a y tener constancia. El trabajo dará su fruto.*

Los últimos minutos de cada sesión se dedicarán a que los participantes expresen cómo se han sentido, qué aspectos les han gustado/ayudado y cuáles no. Todo ello será registrado para futuras sesiones. De este modo el proyecto irá evolucionando y mejorando con la experiencia y el paso del tiempo, y asimismo servirá para realizar una autoevaluación del funcionamiento del aula.

5. TÉCNICAS Y ACTIVIDADES

5.1 Relajación

Consta de doce técnicas de relajación diferente:



Las actividades tienen diversos niveles: introducción, fundamental, de ahondamiento, de expresión y de reflexión. A continuación, se exponen diversos ejercicios de cada técnica, a modo de ejemplo.

*1. La **Autoobservación** es la capacidad de tomar conciencia de nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones. Un ejercicio básico es el escáner. Se trata de preparar una hoja con silueta del cuerpo humano y colores. Una vez sentados con la postura adecuada (ver anexo), repasaremos el estado de cada parte del cuerpo de pies a cabeza como si la atención fuera un escáner. Reflejaremos en el dibujo aquellas sensaciones negativas (dolor, tensión, estrechez, frío) y después las positivas (calor, paz, ...). Después nos preguntaremos, ¿cómo está nuestra cabeza/cerebro? (pegajoso, sereno, plano,*

tenso, etc.) y lo dibujamos. Finalmente nos decimos: ¿cómo está nuestro corazón? Y hacemos lo mismo (alegre, triste, dudoso, etc.).

2. La **Respiración** es a la vez una función orgánica y una habilidad de relajación. Hay dos tipos de respiración que merecen ser trabajadas: la respiración profunda y la respiración consciente. En la profunda se trata de exagerar la duración de cada fase respiratoria dándonos cuenta de cómo el aire llega al vientre, riñones, tórax y espalda (no más de 6 veces). En cuanto a la respiración consciente proponemos el ejercicio básico *frío/calor* que consiste en sentir el frescor del aire en la nariz cuando inspiramos y su calor al expirar. Se trata de contar los ciclos respiratorios durante 3 o 4 minutos.

3. Por **visualización** se entiende la capacidad de representarnos mentalmente cualquier objeto o situación real o ficticia a voluntad nuestra. Es muy útil en el aprendizaje de lenguas, geometría y plástica, además de ser muy potente como recurso de relajación. Por ejemplo, podemos gozar imaginándonos que estamos en un paisaje ideal con todos los detalles sensoriales posibles.

4. El **silencio mental** resulta cuando la mente es pacífica y no tiene ninguna representación. Aunque cuesta “parar la cabeza”, se puede conseguir a ratos con ejercicios como el siguiente. Lo llamamos la *Pantalla de los nombres* y consiste en cerrar los ojos e imaginarse que la propia cabeza es una pantalla (blanca o negra) donde se van proyectando los números del 1 al 7. Si llegamos al 7 o nos despistamos, volvemos a empezar.

5. La **voz** y el **habla** son un gran medio de concentración y relajación. A base de repetirnos “estoy tranquilo y en paz”, llega una sensación de serenidad en todo el cuerpo. También podemos inventar un “mantra” en nuestra lengua que contenga sonidos nasales. Lo podemos cantar todos juntos (5-10 veces). Por ejemplo: “me siento como un árbol”.

6. El **títere** es un ejercicio de **relajación** muscular muy fácil. Se trata de imaginar que colgamos del techo por muchos hilos y los vamos cortando uno por uno mientras vamos sintiendo cada vez más la atracción de la gravedad. Nos vamos dejando caer unos centímetros.

7. La **conciencia sensorial** nos permite relajarnos de maneras diversas. Cada sentido es un camino que hace falta de estimular. Sentir música suave (oído), oler una flor poco a poco (olfato), probar algo dulce con plena conciencia

(gusto); hacernos un pequeño automasaje (tacto); visualizar el mar o dibujar mandalas (vista).

8. La observación de la propia **postura** sin hacer mucho esfuerzo desarrolla la concentración y cualquier habilidad cognitiva. Una pequeña muestra sería mantener un lápiz en la cabeza mientras recibimos clase normal o escribimos intentando que no se caiga.

9. La **energía corporal** es todavía muy desconocida. Pero hay investigaciones que confirman su existencia. El ejercicio llamado *la bombilla de luz* nos puede ayudar a reanimarnos en ciertos momentos del día. Imaginemos que somos una bombilla y nos va penetrando por la cabeza una corriente de energía luminosa blanca, templada y agradable y se va esparciendo por todo el cuerpo. Se puede jugar con otros colores.

10. Con el **movimiento** consciente conseguimos pensar, sentir y hacer la misma cosa. Por eso, tocar un instrumento es tan enriquecedor y terapéutico. A los alumnos les gusta hacer el *astronauta*: De pie detrás de la silla, tienen que ir a sentarse y preparar los accesorios de clase con movimientos lo más lentos posible, como si flotásemos por el espacio.

11. Hay muy pocos ratos en que los alumnos se detengan para hacer un **enfoque emocional**. Podemos invitarlos a cerrar los ojos y enfocar la atención al tronco durante un rato. Después se trata de dibujar lo que sienten como si se tratara de un mapa emocional.

12. Por **centramiento** entendemos la alineación entre cabeza, cuerpo y corazón. Se trata de relajar primero el cuerpo; en segundo lugar, silenciar la mente y finalmente observar nuestro corazón. Cada dimensión es un color del semáforo.

5.2 Meditación

No hay un tiempo determinado de duración, sino que el mismo dependerá de la manera en que los alumnos reaccionen al ejercicio. Se insistirá en los beneficios que la meditación produce y, dado que se puede realizar este ejercicio en cualquier momento del día, se les animará a que lo practiquen también fuera del Centro. Asimismo, el docente lo puede ejecutar cuando observe a los alumnos con altos niveles de ansiedad o estrés.

La meditación guiada es también una forma fácil y muy poderosa de comenzar a meditar.

Una de las principales características de las meditaciones guiadas y los audios subliminales es que ayudan a usar el poder de la concentración, la atención y la imaginación para lograr cambios positivos personales.

*Las **meditaciones guiadas** ayudan a imaginar vívidamente las experiencias positivas que representan, directa o simbólicamente, los cambios que deseas lograr tu vida.*

Se pueden integrar otras herramientas para mejorar la experiencia de los alumnos. Una de ellas es la música clásica o instrumental calmada. La misma ayuda a la relajación, reduce el estrés y aumenta la conciencia emocional. La música regula la forma en que trabaja el cerebro ayudando así al aprendizaje y el manejo del humor. Otra herramienta que se puede utilizar como complemento son las páginas para colorear mandalas.

Para la meditación se seguirán las siguientes pautas:

- 1. Puedes meditar con los ojos cerrados o abiertos (ligeramente entrecerrados). Si los tienes abiertos, encuentra algo tranquilo que puedas mirar (una flor, un cuadro que te relaje o la llama de la vela).*
- 2. Comienza relajando cada músculo de tu cuerpo. Sin prisa, tomate todo el tiempo que necesites. Si es necesario, puedes tensar antes cada parte de tu cuerpo para sentir la relajación al soltarla. Empieza por la punta de tus pies y ve subiendo hasta llegar a la cabeza.*
- 3. Una vez que sientas tu cuerpo relajado, realiza 2 ó 3 respiraciones profundas intentando llenar primero tu estómago de aire, después llenas tus pulmones y paras 1 segundo. A continuación, sueltas el aire de tus pulmones y después el del estómago **lo más lentamente posible** (sin que notes que te falta el aire; lo importante no es la cantidad sino la lentitud a la que sueltas el aire). Esto te ayudará a terminar de relajarte y empezar a concentrar tu atención.*
- 4. Ahora respira normalmente y elige un **foco** de atención para tu meditación. Lo más habitual es utilizar la respiración. Presta atención en cómo entra y sale el aire por tus fosas nasales. **No se trata de controlar lo que estás haciendo, sino sólo de ver cómo lo haces.** Céntrate en cómo el aire entra por tu nariz, llega hasta tus pulmones y sale de nuevo por el mismo sitio. No llesves tu atención a ninguna otra parte de tu cuerpo.*

5. *Si te vienen pensamientos, vuelve a poner tu atención en la respiración, en el aire que entra por tus fosas nasales; si es necesario, repite otra respiración profunda. No hay que poner la mente en blanco, el objetivo es **quietar tu mente** y, de esta forma, conseguir que el flujo de pensamientos vaya disminuyendo. Llegarás a observar cómo fluyen los pensamientos por sí mismos, sin identificarte con ellos.*
6. *Cuando lleves un rato en silencio (parte primordial de la meditación) puedes comenzar el ejercicio que más necesites o te agrade: visualizar un lugar que te haga sentir paz y disfrutar del paisaje (real o imaginario), dejarte llevar por algún pensamiento que te guste o centrarte en el problema que no se va de tu cabeza para observarlo “desde fuera”.*
7. *Descubrirás por ti mismo cuándo dejar de meditar. Realiza otra respiración profunda para terminar y tomate el tiempo que necesites para ponerte en marcha, sin prisas ni agobios.*

En el anexo se detallan las diferentes posturas más recomendadas para realizar correctamente la meditación.

5.3. Yoga

La vida de un adolescente está llena de cambios. Situaciones de estrés, conflictos entre compañeros, relaciones personales, los estudios, empleos a tiempo parcial, decisiones que cambian la vida, y el descubrimiento de uno mismo puede ser el día a día de cualquiera de ellos.

Los adolescentes que se sienten abrumados por las presiones de este tipo, pueden sufrir problemas de autoestima y estrés. El yoga para adolescentes puede ser una herramienta fundamental para convertirse en una mejor versión de sí mismos, proporcionándoles una gran cantidad de beneficios que se describen a continuación:

Beneficios del yoga para adolescentes en el plano físico

A nivel físico estos son los beneficios del yoga para los adolescentes que hacen que su práctica sea tan aconsejable:

- **Fuerza:** *Aumenta la fuerza de los músculos y los huesos.*
- **Flexibilidad:** *Alarga los músculos, aumentando la movilidad de las articulaciones.*
- **Mejora de la postura:** *Desarrolla la comprensión de la mecánica corporal, patrones saludables de movimiento, y una correcta alineación de la postura.*

- **Capacidad para relajarse:** Desarrolla la habilidad de la no-acción y la conciencia de relajarse físicamente.
- **Respiración consciente:** Muestra la respiración como un reflejo del estado de ánimo y como una herramienta para relajarse y concentrarse.
- **Estabilidad y equilibrio:** Ofrece experiencias físicas que permiten al cuerpo continuamente restablecer el equilibrio, desarrollando la coordinación y evitando lesiones.
- **Nivela la Energía:** Revitaliza la energía baja y disminuye la hiperactividad.

Beneficios mentales

Pero los beneficios del yoga para adolescentes no son solo físicos también los hay mentales:

- **Manejo del Estrés:** Permite a los jóvenes experimentar una sensación de espacio alrededor de sus preocupaciones (incluyendo lo que otros piensan) y proporciona técnicas para re-direccionar los pensamientos y calmar el sistema nervioso.
- **Toma de Decisiones:** Enseña a los adolescentes a tomar decisiones respetuosas consigo mismo y con las demás personas.
- **Concentración:** Desarrolla la habilidad para concentrarse desarrollando una disciplina en la práctica de la respiración y del trabajo con el cuerpo.
- **Imagen corporal saludable:** Ofrece una perspectiva interna reforzada, ayudando a desarrollar la auto-imagen, libre de los medios de comunicación y otras influencias culturales.
- **Aceptación:** Cultiva la gratitud por lo que el cuerpo puede hacer, permite dejar de lado la tendencia a ser crítico con uno mismo y juzgar a los demás.
- **Curiosidad:** Proporciona una forma saludable de experimentar, tomar riesgos y explorar el cuerpo.
-

5.4 Mindfulness

Como *mindfulness* se denomina, en psicología, la **concentración mental plena que puede alcanzar una persona**.

La palabra *mindfulness* proviene del inglés y significa, literalmente, 'estado mental', pero podemos traducirla al español como '**conciencia plena**' o '**atención plena**'.

Se alcanza el *mindfulness* concentrándonos en reconocernos a nosotros mismos, de forma calmada, en el presente; prestando atención a los pensamientos,

emociones y sensaciones corporales, así como al entorno en el que nos encontramos; aceptando y asumiendo todo sin juzgar.

*Para el **mindfulness** nuestra atención debe estar enfocada en el presente, y no absorbida por los problemas, sus causas y consecuencias, sin pensar en sus soluciones. En este sentido, es un estado mental que ayuda a las personas a distinguir entre los pensamientos útiles y los inútiles, siendo que estos últimos pueden llegar a ser perjudiciales.*

*El **mindfulness** nos ayuda a estar conscientes de la realidad y de lo verdaderamente importante, a reducir el estrés y la ansiedad, así como a ser más creativos y a poder ver y valorar las situaciones con claridad; en definitiva, a disfrutar más de la vida.*

¿Por qué las personas necesitan la conciencia plena?

La conciencia plena te ayuda a lo siguiente:

- *prestar más atención*
- *distraerte menos*
- *aprender más*
- *mantener la calma en situaciones de estrés*
- *evitar alterarte demasiado por las cosas*
- *hacer las cosas lentamente en lugar de hacerlas a las apuradas*
- *escuchar mejor a otros*
- *tener más paciencia*
- *llevarte mejor con las personas*
- *sentirte más feliz y disfrutar más las cosas*

Algunos ejercicios de mindfulness en el aula:

Observación Consciente

Recoge un objeto que tengas a tu alrededor. Puede ser una taza de café o un lápiz, por ejemplo. Colócalo en tus manos y permite que tu atención sea totalmente absorbida por el objeto. Solo observa.

Notarás una mayor sensación de estar presente en “el aquí y ahora” durante este ejercicio. Te vuelves mucho más consciente de la realidad. Observa cómo tu mente libera rápidamente los pensamientos del pasado o del futuro, y lo

diferente que te sientes al estar en el momento presente de una manera muy consciente.

La respiración consciente:

Este ejercicio se puede hacer de pie o sentado, y casi en cualquier lugar y en cualquier momento. Todo lo que tienes que hacer es quedarte quieto y concentrarte en la respiración durante un minuto.

Comienza por inhalar y exhalar lentamente. Un ciclo debe durar aproximadamente 6 segundos. Respirar por la nariz y exhalar por la boca, dejando que la respiración fluya sin esfuerzo.

Deja de lado tus pensamientos durante un minuto. Deja de lado las cosas que tienes que hacer más tarde. Simplemente céntrate en tu respiración durante un minuto.

6. COLABORACIÓN DE OTROS DEPARTAMENTOS

*A lo largo del curso se pondrán en marcha una serie de proyectos que complementarán los objetivos del aula de meditación. Junto con el departamento de **Educación Plástica y Visual**, el alumnado participante continuará con la decoración del aula. El elemento central seguirá siendo un árbol cuyas hojas estarían conformadas por los distintos mandalas que los alumnos ya iniciaron el curso pasado y que continuarán en el curso actual. Además, se completará la decoración con material reciclado, fomentando la concienciación del cuidado del medioambiente en el alumnado*

*También contaremos con la colaboración del departamento de **Música**, que nos asesorará en la selección de las melodías que mejor se adapten a las distintas actividades de relajación, así como la incorporación de instrumentos como los cuencos tibetanos. Ello nos permitirá valorar también con qué tipo de música se sienten más relajados y los sentimientos que ellas les producen.*

7·ANEXO

7·1 Posturas para meditar

Para meditar se puede estar sentado en una silla o sobre un almohadón, se puede poner de rodillas o en la postura del loto, pero SIEMPRE con la columna recta (alineada). Por supuesto, la postura que se elija no debe oprimir ni

dificultar la respiración. También se puede meditar tumbado, pero no es aconsejable dada la alta posibilidad de quedarse dormido.

Lo más importante es que se esté cómodo para que no duela nada en mitad de la meditación.

SENTADO EN UNA SILLA



Sentado con la columna vertebral derecha, alejando la espalda del respaldo de la silla. Ambos pies deben estar totalmente apoyados en el suelo. Las rodillas deben estar justo encima de los tobillos como si estuvieran en una línea recta. Las manos al lado de las caderas.

DE RODILLAS



FLOR DE LOTO



Postura incorrecta

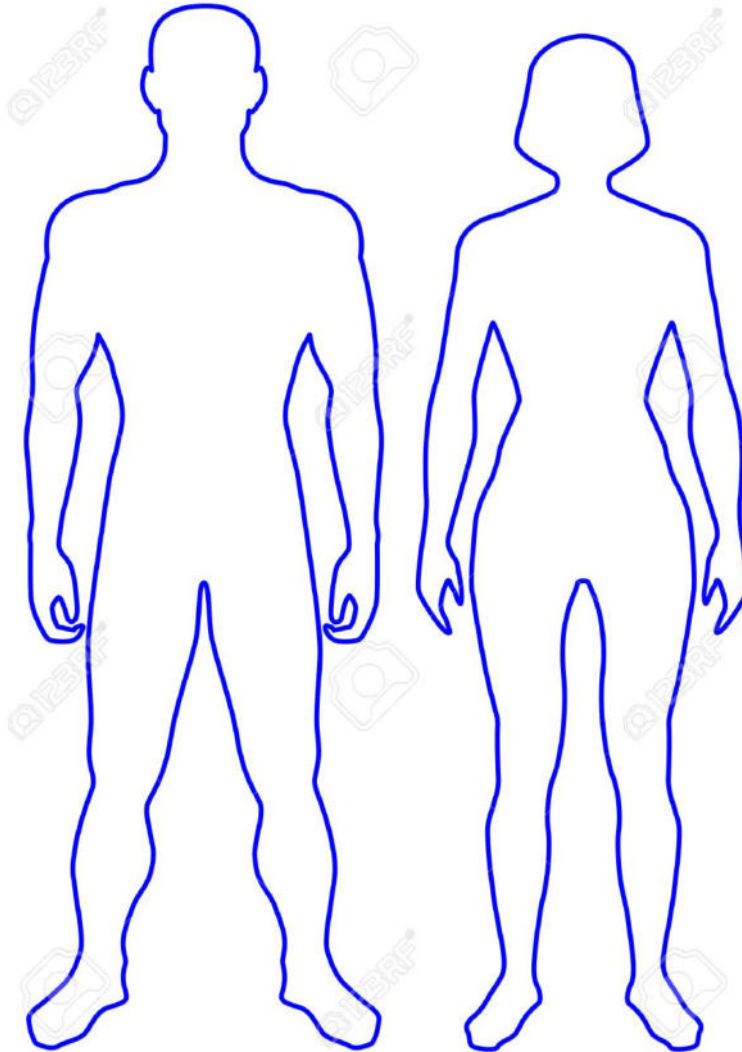


Postura incorrecta



Postura correcta

7.2 Silueta para la actividad 1 de Autoobservación:



7.3. Ejemplo de meditación guiada.

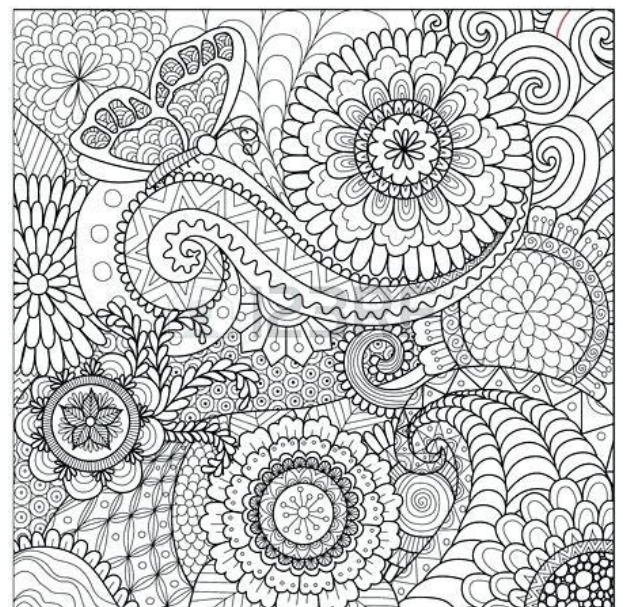
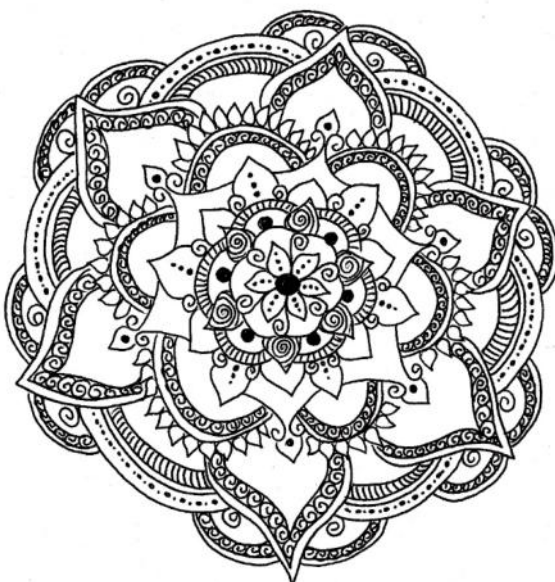
VISUALIZACIÓN: EL MAR

Apoya la espalda en la silla, pon los pies en el suelo y deja que tus manos descansen sobre las piernas. Cuando oigas este sonido (<<<<>>>>), cierra los ojos y no los abras hasta que lo vuelvas a oír. Respira lentamente por la nariz. Nota cómo se te hincha la barriga cuando entra el aire y cómo se deshinchaba cuando lo sueltas por la nariz. [pausa]

Imagínate que estás en una playa de arena blanca y suave. El mar tiene un color azul intenso. El sol lo llena todo de luz y con sus rayos dorados te calienta la piel. Te sientas en la arena para escuchar el ruido de las olas que vienen y van... Este sonido te relaja y te llena de tranquilidad. Coge aire lentamente por la nariz: ¡cómo huele a mar! Siente cómo se te llenan los pulmones de ese olor. Lentamente, suelta el aire por la nariz. Fíjate en las olas que vienen y van, se mueven al mismo ritmo que tus pulmones cuando respiras. Coge aire... y suéltalo... Se acerca una ola que empieza a crecer. Coge aire por la nariz y nota los pulmones hinchándose con fuerza. Poco a poco van creciendo... Mira cómo se deshace la ola en la arena mientras sueltas lentamente el aire por la nariz. Ves otra ola que viene de lejos. Coge aire por la nariz y respira con la ola. Ella va creciendo como tus pulmones, poco a poco. Suelta el aire por la nariz y escucha el sonido que hace... Es como el sonido de la ola cuando se deshace en la arena de la playa. [pausa]

Sientes un calor agradable en la piel. Hay algunas gaviotas jugando alegres mientras vuelan en el cielo azul. Después de respirar con las olas te sientes muy bien. Notas tu cuerpo más ligero y con más energía. Esta playa es tuya y puedes volver cuando quieras. Si estás nervioso, enfadado o triste, puedes venir aquí y dejar que las olas te ayuden a relajarte para sentirte mejor. Con una gran sonrisa en los labios, te despides de las olas, el sol, la arena, las gaviotas y todo tu mar tan especial. [pausa] Poco a poco, empieza a mover los pies..., las manos...Ve volviendo a la clase... (<<<>>>) Ahora ya puedes abrir los ojos.

7.4 Mandalas



7.5 Mural



7.6 Posturas de Yoga



7.7 Recursos de Aula

Este curso 2022-23, nuestra Aula de Meditación cuenta con una selección de instrumentos musicales, típicos en la práctica de la meditación, que nos servirán como aporte esencial a nuestras técnicas de relajación. Entre ellos disponemos de:

***Varios cuencos tibetanos, de distintos tamaños.** Son instrumentos de curación, sanación, relajación y meditación, ayudándonos a establecer una vibración saludable en todo nuestro organismo, tanto a nivel físico, mental o psicológico, emocional y espiritualmente.*

***Gongs.** El Gong es una perfecta fuente de resonancia que produce múltiples tonos en un espectro continuo de sonido. Produce una honda vibración, un sonido que rellena físicamente todo el espacio*

***Un palo de lluvia.** Se utiliza generalmente para crear canciones muy bonitas, aunque normalmente son orientales y efectos de sonido ambiente o como instrumento de percusión.*

***Xilófonos.** Entre otras funciones, este instrumento musical también ayuda a descargar energía.*

8. PROFESORADO PARTICIPANTE

En este curso 2022-2023, contamos con la participación de dos profesoras en el Aula de Meditación y Relajación:

- **D^a María del Carmen López Hierro**, coordinadora del aula, que asiste martes y miércoles.*
- **D^a María Godino Barroso**, que asiste los lunes y jueves.*

Cualquier profesor/a que desee participar en nuestras sesiones durante el recreo, será bienvenido/a, así como cualquier otro miembro de nuestra comunidad educativa.