

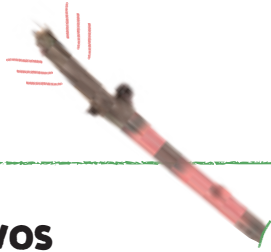
Yoga

desde casa



inspira.

SESIÓN 5



Objetivos

Entrenar la capacidad de atención.

Material

- Campana.
- Spotify: lista de reproducción *Cuerpo y movimiento Inspira 4 años: Meditación guiada Atento como una tortuga*.
- myroom: transcripciones de los audios.
- Caja de aula: cartas de posturas corporales y cartel «No molestar».

Actividades

Para empezar

10 min

- **Introducción al concepto de atención:** «¿Qué quiere decir estar atento?», «¿cuándo estamos atentos?», «¿y cuándo no?», «¿para qué actividades necesitamos estar atentos?». El maestro introduce el sonido de la campana, que se usará en algunas actividades. Hace sonar la campanita y pide a los alumnos que, cuando deje de sonar, levanten un brazo. Repite varias veces. «¿Quién quiere comentar algo sobre la campana o sobre este ejercicio?». En estas sesiones, el maestro puede utilizar el cartel «No molestar» para situarlo en la puerta de entrada y anunciar al resto de la comunidad educativa que, en ese momento, se está realizando una práctica que requiere atención e intimidad.

Desarrollo

10 min

- **Postura corporal de la tortuga:** el maestro presenta las cartas de posturas corporales, que tienen varios animales cuya postura se puede replicar. Muestra la carta de la tortuga y pregunta si alguien tiene una tortuga en casa o sabe algo de ellas. Se ponen en común los comentarios de los alumnos incidiendo en que son animales muy tranquilos, pacientes y observadores. El maestro o algún alumno muestra cómo hacer la posición y, después, todo el grupo imita la postura. En primer lugar, mirando hacia fuera para observar y, después, mirando hacia dentro para reflexionar.

15 min

- **Meditación guiada: Atento como una tortuga:** para llevar a cabo la actividad, el maestro puede reproducir el audio o, si lo prefiere, puede leer los pasos de la transcripción. El maestro anima a una puesta en común de las sensaciones: «¿Quién quiere comentar algo sobre este ejercicio?».

Para acabar

5 min

- **Diálogo acerca de la postura corporal de la tortuga.**

Meditación guiada

Atento como una tortuga

[campanita]

«Vamos a sentarnos en nuestro sitio tan quietos y atentos como una tortuga... Puedes cerrar tus ojos tal como lo hace la tortuga cuando descansa o, si prefieres, tenerlos un poco abiertos.... Tu espalda está recta y relajada... tus brazos están relajados... tus pies y tus piernas también están relajados... También tu cuello y tu cabeza están relajados... Estamos todos sentados en silencio como una tortuga. Lo estamos haciendo muy bien... Puede que notes que alguna parte de tu cuerpo se sigue moviendo... el pie, la boca o quizás otra parte... eso es muy normal y está bien así... Te das cuenta de las partes que no están del todo quietas y no les haces caso... excepto a la barriga... si estás muy, muy atento, puedes notar que, al respirar, tu barriga sube y baja... Coloca tus dos manos sobre tu barriga... ¿Quizás notas algún movimiento allí, en tu barriga, cuando el aire entra y el aire sale?... También puede ser que no sientas nada en este momento... sigue fijándote... Al entrar, el aire hace subir un poco tu barriga... y al salir el aire hace bajar un poco tu barriga... No tienes que hacer nada especial para ello... solo respirar como lo haces siempre... La barriga sube un poquito... y baja un poquito... y cuando suena la campanita, puedes abrir otra vez los ojos y cambiar tu posición, si quieres».

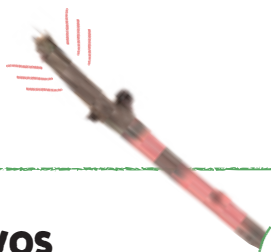
[campanita]



TORTUGA



SESIÓN 9



Objetivos

- Desarrollar la atención y la concentración.

Material

- Campana.
- Spotify: lista de reproducción *Cuerpo y movimiento Inspira 5 años: Meditación guiada Quieto como un gato*.
- myroom: transcripciones de los audios.
- Caja de aula: cartas de posturas corporales.

Actividades

Para empezar

5 min

- **Presentación de la campana y de su sonido:** el maestro hace sonar la campana; previamente pide a los alumnos que estén atentos a su sonido y que, cuando dejen de escucharla, levanten un brazo. Repite el ejercicio, felicita a los niños por su atención durante la actividad y pregunta «¿Quién quiere comentar algo sobre la campana o sobre este ejercicio?».
- **Diálogo acerca de los gatos;** quizás alguien tiene uno en casa. Recoge los comentarios incidiendo en que pueden moverse y ser muy flexibles, pero a menudo se sientan muy quietos, sin moverse ni maullar, con los ojos cerrados. En estas sesiones, el maestro puede utilizar el cartel «No molestar» para ponerlo en la puerta de entrada y anunciar al resto de la comunidad educativa que, en ese momento, se está realizando una práctica que requiere atención e intimidad.

Desarrollo

15 min

- **Diálogo sobre la atención:** «¿Sabéis qué quiere decir estar muy atento?», «¿en qué momentos estáis atentos?». El maestro guía el diálogo para recordar que la atención es necesaria siempre, que a veces no estamos atentos, pero que se puede mejorar entrenando.
- **Meditación guiada: Quieto como un gato.** Para llevar a cabo la actividad, el maestro puede reproducir el audio o, si lo prefiere, puede leer los pasos de la transcripción. El maestro anima a compartir posteriormente las sensaciones experimentadas. «¿Cómo os habéis sentido?».

15 min

- **Presentación de las cartas de posturas corporales:** el maestro explica que tienen animales y objetos con posiciones que se pueden hacer con el cuerpo, toma la carta del gato y él o un alumno muestra cómo hacer la posición del gato, un animal muy flexible, y todo el grupo replica la postura.

Para acabar

5 min

- **Diálogo sobre cuáles son sus sensaciones sobre la postura realizada.**

Meditación guiada

Quieto como un gato

[campanita]

«Quiero pedirte que te sientes en tu sitio quieto como un gato. Puedes cerrar los ojos tal como lo hace un gato o, si prefieres, tenerlos un poco abiertos. Tu espalda está recta y relajada, tus brazos están relajados, tus pies y tus piernas también están relajados. También tu cuello y tu cabeza están relajados. Estamos todos sentados en silencio como un gato. Lo estamos haciendo muy bien... Puede ser que alguna parte de tu cuerpo aún se mueva un poco... eso es muy normal y está bien así. Te das cuenta de aquellas partes que no están del todo quietas y las dejas... Y ahora vamos a llevar nuestra atención a la respiración que hace subir y bajar suavemente tu barriga... Para notarla mejor, coloca tus dos manos sobre tu barriga... ¿Quizás notas algún movimiento allí, en tu barriga, cuando el aire entra y el aire sale...? Puede ser que no sientas nada en este momento... Al entrar, el aire hace subir un poco tu barriga... y al salir, el aire hace bajar un poco tu barriga... No tienes que hacer nada especial para ello, solo respirar como lo haces siempre... Darte cuenta de tu respiración es algo muy curioso... La barriga sube un poquito... y baja un poquito... Estamos todos quietos como un gato... y atentos de la respiración en nuestra barriga tal como hace el gato... Y ahora, cuando suene la campanita, puedes abrir otra vez los ojos y cambiar tu posición, si quieres».

[campanita]



GATO



SESIÓN 16

- Aprendizaje cooperativo.
- Cultura de pensamiento.
- Mindfulness.

Material

- Caja de aula: cartas de posturas corporales.

Objetivos

- Desarrollar la conciencia corporal.

Actividades

Para empezar

10 min

- **Recordatorio del concepto de atención y de la postura corporal de la mariposa:** «¿Qué objeto sabemos escuchar con atención?», «¿Qué pasa en nuestra barriga cuando respiramos?». El maestro puede utilizar la carta de posturas corporales para que reproduzcan el movimiento de la mariposa.

Desarrollo

5 min

- **Diálogo acerca de la postura corporal realizada:** «¿Cómo ha sido esta vez volar como una mariposa?», «¿alguien ha visto alguna vez una mariposa de verdad?», «¿cómo son?».

15 min

- **Actividad Caminar como un ciempiés:** «¿Alguien sabe que es un ciempiés?», «¿cuántas patitas tiene este insecto?». El maestro pide a los alumnos que se pongan de pie, uno detrás del otro, hagan una fila y cojan al compañero que está delante por los hombros. El maestro es la cabeza del ciempiés y, en silencio, caminan muy despacio, atentos a los pies del compañero que está delante, para mover los pies al mismo tiempo. Se puede marcar el ritmo contando 1 al levantar el pie izquierdo y 2 al levantar el pie derecho, o indicar izquierda o derecha. El ciempiés pasea por el aula, cambiando de dirección varias veces. «¿Cómo ha sido caminar todos juntos como un ciempiés?», «¿qué os ha ayudado a ir todos a la vez?», «¿qué más queréis contar?».

Para acabar

10 min

- **Postura corporal del ratón:** el maestro enseña la postura del ratón con la ayuda de las cartas corporales y pide a los alumnos que la reproduzcan, en silencio, durante unos minutos.



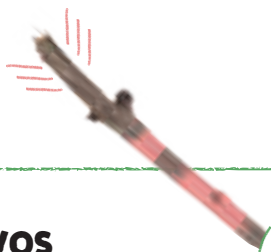
MARIPOSA



RATÓN



SESIÓN 18



Objetivos

- Tomar conciencia de los sentidos y las sensaciones corporales.

Material

- Spotify: lista de reproducción *Cuerpo y movimiento Inspira 5 años: Meditación guiada Quieto como un gato.*
- myroom: transcripciones de los audios.
- Caja de aula: cartas de posturas corporales.

Actividades



Para empezar

5 min

- **Meditación guiada: Quieto como un gato.** Para llevar a cabo la actividad, el maestro puede reproducir el audio o, si lo prefiere, puede leer los pasos de la transcripción.



Desarrollo

15 min

- **Juego de atención:** por parejas, los alumnos se sientan uno frente a otro, con suficiente espacio para no molestar a los demás, y miran con atención las manos de su compañero, sin hablar. El maestro da las instrucciones mientras los niños permanecen en silencio: «¿Cómo son los dedos, cómo son las uñas, cómo es la palma de la mano?», «¿qué más ves (una peca, una herida, alguna otra cosa)?», «y cuando tocas la mano, ¿está caliente o fría?», «¿suave o áspera?», «¿qué más sientes cuando tocas la mano?», «ahora vamos a mover o frotar suavemente las manos... ¿qué oyes?». Para finalizar, el maestro invita a los alumnos a observarse mirando a los ojos y a sonreírse.

15 min

- **Imitación de movimientos:** el profesor muestra a los alumnos las cartas de posturas corporales del escarabajo y el gusano, dos animales que viven cerca del subsuelo, y modela la postura, o pide a un alumno que reproduzca la posición. Después todos los alumnos imitan los movimientos.
- **Diálogo sobre las posturas:** «¿Qué notas cuando haces la postura del escarabajo?», «¿parecen juguetones?», «¿qué juegos te gustan a ti?», «¿qué sientes cuando haces el gusano, estirándote para hacerte muy largo?», «¿les gusta mucho la tierra a los gusanos?», «¿qué te gusta mucho a ti?».



Para acabar

5 min

- **El maestro recoge las opiniones y sensaciones de los alumnos durante las actividades propuestas.**



ESCARABAJO



GUSANO

