

# MINDFULNES CON SUPERLEO



ACTIVIDADES FEITAS COS ALUMNOS DE 1º E 2º DESPOIS DO RECREO

## RESPIRACIÓN:

Inhalo nun tempo e exhalo en dous e imos aumentando inhalo en 2 e exalo en 4 sempre cos ollos pechados...(a exhalación o dobre ca inhalación)

## OS CINCO DEDOS DA RESPIRACIÓN:

Levanta a túa man e estira os dedos como una estrela. Co dedo índice da outra man traza ou dibuja imaginariamente a man que tes estirada. No proceso inhalas, sostén o aire uns segundos, retes arriba e exhalas baixando. Tomas una pausa corta nos puntos e vales da túa mano. Sacude agora as túas mans e avalía como te sentes. Senteste máis calmado? Ou necesitas facelo outra vez? Se é así, toma 5 máis.

## RESPIRACIÓN PRANAYAMA:

Nesta respiración obstrúense as fosas nasais cos dedos, primeiro unha e logo outra, inspírase pola dereita, retense o aire e logo exhalase pola esquerda, e despois en dirección contraria.



## RESPIRA MENTRES FAS FIGURAS.

Imaxina un triángulo de tres lados: co dedo índice inhala subindo o triángulo, baixa retendo o aire e exhala completando o triándulo.

Ahora facemos un cadrado: inhala facendo o lado darriba, reteño mentres baixo, exhala mentres fago o lado de abaixo e reteño mentres subo. Primeiro facémolo co dedo índice e despois coa mente.

Por último facemos un círculo comezamos inhalando mentres facemos media circunferencia hacia a esquerda e exhalamos soltando o aire ata chegar a completar o círculo.

## RESPIRACIÓN DE PRETZEL

A respiración é a de Pretzel ou do Nó. O primeiro que imos facer é estirar os brazos cos polgares cara abaixo, cruza os brazos, entrelaza os dedos e sostén as mans. Pasa as mans por debaixo cara o corazón. Imos a soste o nó aquí, apreta ben e toma aire, aguanta o aire e logo relaxa completamente. Se estás de pé, tamén podes cruzar as pernas antes de tomar aire para facer o nu completo. Anímote a practicar estas respiraciones sempre Mellor é que as practiquen mentres estén calmos, de esta maneira, será máis sinxelo usalas cando estén en momentos de alta ansiedade ou estrés. E cuanto máis vxean modelar estas respiracións, máis te imitarán.



## RESPIRACIÓN DE S.T.A.R.T.

As próximas respiracións son de Disciplina Consciente (Conscious Discipline), un programa que ensina aos nenos a regular as emocións. É unha das cousas que ensinan é respirar co ventre ou diafragma - o cal chaman ser unha estrela.

Chámase a ESTRELA, en inglés, STAR, que polas letras significa Sorríe, Toma Aire e Relaxa.

Trátase de respirar profundo para inflar e desinflar a túa barriga. Para facelo ben vaite a axudar por unha man na túa barriga. O primeiro paso é sorrír, o que relaxa os músculos na túa cara e axuda a sentirse mellor no mesmo momento. Logo, toma aire (sinte como a túa barriga énchese e sae para fóra), e relaxa (deixa ir o aire e sente como a túa barriga vai cara adentro). E concéntrate nunha exhalación máis longa, deixando que todo se vaia coa respiración: deixa ir o medo, a ansiedade, o estrés.

Audios: Tranquilos y atentos como una rana de Eline Snel.. 3 Atentos á respiración. 4 O exercicio do spaguetti  
5. O botón da pausa 7. Un lugar seguro...



## O MEU LUGAR SEGURO: (visualización)

Pechamos os ollos e pensamos nun lugar onde vivimos unha emoción onde estábamos moi a gusto (na praia, no campo, na montaña, no parque...) Benestar edónico.

Unha vez que estás aí contempla: que estás vendo?, Gústache o que ves? Que escoitas? (o son da auga, a avoa batendo ovos para facer unhas galletas...) A que cheiras? (ao mar, a comida da mamá, o cheiro verde do campo...) Que sintes? Nas mans, nos pes, hai brisa... Recordamoslle o ben que se sinten. Isto podemos repetir varias veces para desois cando estén mal vaian ao seu lugar seguro e así poder relaxarse. (É un METAMOMENTO)

## SEMÁFORO DE GOLEMÁN (Técnica de regulación emocional)

VERMELLO: Parar.

Cando a emoción é moi intensa, paramos coma un coche no semáforo que non pode continuar (Facemos respiracións conscientes, contamos, imos ao noso lugar seguro)

AMARELO: Pensar.

A intensidade da emoción baixou, podemos pensar na situación.

VERDE: Actuar.

Escollemos a solución que nos parece máis aceptada.



## SESIÓNS DE IOGA SOBRE O MEDO

1ª SESIÓN: Esta semana de Samaín imos facer unhas sesións sobre os MEDOS. Cando temos medos estamos fronte a algo que pensamos que é perigoso. Os medos son moi importantes porque nos protexen dos perigos, pero claro, as veces temos medos de cousas que non existen, que están na nosa imaxinación, algo que vimos nunha película pero que non ten nada que ver coa nosa realidade (de onde estamos e do momento no que nos atopamos). De aí a importancia de usar os ANTIMEDOS para que o medo non chegue a paralizarnos.

Cando temos un pouco de medo o noso corazón vai un pouco máis rápido e aparécenos pensamentos negativos e con un pouco de drama (imaxinamos o peor que nos poden pasar). Cando temos un pouco máis de medo xa nos sentimos máis nerviosos, o noso corpo está máis tenso pero aínda podemos saír correndo e actuar. Pero cando sentimos moitísimo medo, este parálanos e deixamos de facer cousas que nos gustan por esta emoción, aquí tamén nos poden axudar os ANTIMEDOS.

Imos facer unhas sesións de IOGA para que estos medos non nos paralicen pero antes elaboramos unha lista de cousas que nos dan medo. Xa tes a lista feita? Pois agora imos coller 3 cores e rodeamos

## MINDFULNES CON SUPERLEO



cunha cor o que nos da moito medo, con outra o que nos da pouco medo e coa última o que nos da medio medo. Unha vez teñamos feita a lista deixámola e comezamos a nosa clase de IOGA.

Levantados e estirados na postura da montaña pomos a man dereita no noso corazón e aí respiramos.

Cando temos medo sentímonos moi pequeniños e deixamos de confiar. Para confiar tapamos os ollos cun pano, comprobamos que non vemos nada e camiñamos se temos esterilla no borde da esterilla cos pes descalzos e senón arredor das mesas da nosa aula. Despois colocámonos no medio da esterilla e facemos un **saúdo ao sol** cos ollos pechados (entro no meu corazón, saúdo ao sol, saúdo á terra, como un sapo que salta a auga, arrástrase como unha serpe ssssssss, camiñando subo cara a montaña, ráscome as pulgas dunha perna, logo da outra e o sapiño volve saltar, adeus terra, adeus sol e volvo ao meu corazón)

Que tal foi? Cada vez que facemos algo cos ollos pechados temos que confiar moito e entón é un **ANTIMEDO** moi efectivo.

## MINDFULNES CON SUPERLEO



2ª SESIÓN: Como podemos facer co noso corpo para non sentir tanto MEDO? Posturas fortes e valentes. Queredes aprender alguna? Precisamos un dado e respiramos na postura as veces que nos saen no dado.

1ª Postura da árbore: é unha postura de forza e equilibrio que nos axuda a enraizar e sentirmos tan seguros coma unha árbore. Tiro o dado e respiramos as veces que nos toca. Unhas respiraciónes nun lado e outras no outro.



2ª Postura d@ bailarín/a: Podemos usar a parede se perdemos o equilibrio (collemos o pé dereito coa man dereita e inclinámonos un pouco cara adiante, despois co outro pé)



3ª Postura do avión: unha perna estirada e a outra apoiada e os brazos na cadeira, primeiro cunha perna e despois coa outra. Tiramos o dado.



4ª Esta última é a máis complicada e tamén nos vai axudar a superar os nosos medos. Sentámos coa

## MINDFULNES CON SUPERLEO



espalda apoiada na parede e tocamos os talóns. Despois colocamos as nosas mans onde están os nosos talóns na parede. Colocamos o interior dos cúbados mirándose e despois subimos con coidado a parede. X atemos máis confianza co noso corpo.

### 3ª SESIÓN

Quen é o animal máis valente? O LEÓN.

Pois imos respirar coma él para sacar os nosos medos que non son reais. Sentados coas nalgas nos talóns collemos moito aire e ao exchalar soltamos un ruxido de león quitando todos os medos do noso corpo (mirando cara arriba e sacando a lingua cara abaixo) Repetimos as veces que nos fagan falta ata que xa non quede ningún rastro de medos.

### 4ª SESIÓN:

E coa nosa MENTE que pasa?

Cando temos moito medo temos moitos pensamentos e a maioría son negativos. Para limpar todos estos pensamentos a min axúdame moito RESPIRAR.

Temos 4, 5 obxectos por exemplo unha piña ou calquera cousa do outono que atopamos no bosque, unha pedra ou unha concha que colleamos na praia, un pauciño, unha follina. Colocamos os obxectos nun lado e coas pernas dobradas en postura de ioga imos collendo os obxectos, colocámoos entre o peito (onde colocamos as mans para facer o



## MINDFULNES CON SUPERLEO



aummm) e respiramos e imos deixando os obxectos no outro lado. A pedriña ten unha mensaxe moi especial, está escrito (Non teño medo, moi valente son) Esta frase vainos a axudar para os nosos medos así que repetímolos varias veces (non teño medo coas mans no peito, moi valente son levantamos os brazos cara arriba e coas mans estiradas) Repetimos as frases por dentro e sen xentos. Repetir estas frases axúdanos a ter menos medos, a ter pensamentos máis positivos e sen medos no noso corazón. Teño máis confianza incluso se camino cos ollos pechados.

Agora que xa fixemos estas actividades ANTIMEDOS volvemos a coller a nosa lista e agora podes ver se estas cousas che siguen dando tanto medo coma antes ou se alguna xa non che da medo. Revisámola e guardamos esta lista na nosa casa nunha caixiña ou nun sitio para sacala e apuntar os novos medos que van aparecendo e seguimos revisándoa. Acórdate de facer as actividades ANTIMEDOS para que fuxan.

Para rematar a sesión cantamos:

Eu son único, eu son magnífico,  
non hai ninguén coma min.

Ti eres único, ti es magnífico,  
Non hai ninguén coma ti.