

EL PEDIDO

Cuando lo necesites, puede ser en cualquier momento del día, pones las manos sobre tu corazón y a continuación toma una gran cantidad de aire por la nariz o por la boca o por los dos lados y al introducir el aire dentro del cuerpo te imaginas como lo llevas a tu corazón, y cuando estés allí pide con fuerza en tu interior por ti y por tus seres queridos o por alguna situación que te esté provocando malestar.

Pide con fuerza para alejarte de todo aquello que te hace sentir malestar... pide porque tu vida tenga alegría y bienestar. Es suficiente con unos segundos para conectar con lo mejor que hay en ti.

Repítelo tantas veces como necesites al día, cada vez que notes que estas nervioso/a, triste, enfadado...

Educación para la armonía



SOLTAR TENSIONES

Ahora respira lentamente por la nariz, prepárate para imaginar diferentes situaciones. (repartirlas en diferentes sesiones)

De pie subimos los hombros e intentamos pegarlos a las orejas tenemos que intentar tapar las orejas con los hombros porque hay muchísimo ruido y ahora aprieto todo lo fuerte que pueda los hombros a las orejas durante uno segundos. Luego dejamos de hacer esa fuerza y los hombros vuelven a su sitio rápidamente. Ahora siento el silencio que hay. Esto lo repetimos hasta tres veces.

Ahora estiramos nuestros brazos hacia el cielo como si quisiéramos tocar el cielo, estamos unos segundos y dejamos se sujetar los brazos y estos caen hacia abajo rápidamente. Lo repetimos dos o tres veces. Siente como tus brazos se sienten ahora más relajados

Por último llevamos nuestros brazos hacia atrás, intentando darnos las manos por la espalda, entrelazamos los dedos y mantenemos la tensión unos segundos, luego soltamos rápidamente. (sesión 1 por ejemplo)

Sentamos en una silla o en el suelo flexionamos las rodillas hasta pegarlas a nuestro pecho, a continuación, abrazamos con fuerza las rodillas, nos hacemos una bolita y permanecemos unos segundos en esta posición y soltamos rápidamente.

Ahora relajaremos los músculos faciales diciéndoles a los niños que cierren los ojos con mucha fuerza, porque hay un sol que nos deslumbra tanto, tanto que tenemos que apretar los párpados con todas nuestras fuerzas unos segundos y después abrir los ojos lo más

rápidamente posible, repetimos esto dos o tres veces, en función de cómo veamos al alumnado.

Finalmente movemos la cabeza haciendo giros hacia un lado y hacia otro de forma muy lenta. (sesión 2)

Ahora imagina que estás masticando un chicle muy duro, muérdelo fuerte ayúdate si lo necesitas de los músculos del cuello. Observa ahora la sensación de tu mandíbula.

Ahora viene una mosca a tu nariz, es muy molesta, quítatela de encima usas solo la nariz, arrúgala Bien ya se ha ido. Te sientes genial.

Ahora imagina que estás tumbado y viene un elefante y te va a pisar, tensa todos los músculos de tu barriga, rápido que te aplasta el estómago, tensa, aprieta. Ahora suelta y siente como ahora te sientes mucho mejor.

Imagina que tienes dos limones uno en cada mano y quieres exprimirlos y sacar todo el jugo. Luego suéltalos al suelo, cómo me siento.

Por último imagina que vas andando y llevas zapatillas de luces, al pisar con fuerza se encienden más colores, cuanto más fuerza pones en tus piernas y en tus pies más colores salen de la suela, ahora tus piernas tiemblan con un flán. ¿Cómo te has sentido? (sesión 3)

