

MU GUAY

BOLETÍN INTERNO DEL TALLER DEL CUERPO DEL MCEP. Marzo 2004



**FEBRERO
2004**



Encuentro del Taller del Cuerpo del MCEP.

Como se proyectó en los compromisos del Taller del Cuerpo tomados en el XXXI Congreso de Jerez, el encuentro se ha podido organizar dentro de las fechas planteadas. Ha vuelto a realizarse en la La Granja- Escuela La Albitana de Brunete, en Madrid, durante los días 6,7 y 8 de febrero de 2004. Han participado 22 personas venidas de Cantabria y norte de Burgos, Euskadi, Asturias, Salamanca, Granada, Málaga, Madrid y Ciudad Real.

El programa, que vertebró el encuentro, fue el siguiente:

- Presentación del trabajo y experiencias realizados por el Taller de Cuerpo del MCEP en la Escuela de Magisterio de Cantabria.
- Actividades con danzas y música.
- La relajación en la escuela. Experiencias de relajación realizadas en primaria y secundaria.

Una vez instalados en el centro se inició la asamblea con la presentación de asistentes y la organización del desarrollo de las sesiones.

A partir de la propuesta hecha el trabajo se fue desarrollando, y enriqueciendo con las aportaciones y las experiencias de todas las personas que asistieron a las sesiones.

Se inició la primera sesión con bailes y danzas para dinamizar el inicio de la jornada. Se siguió con la interpretación de cuentos y poesías.

A continuación, se presentó el trabajo que se había realizado en la Escuela de Magisterio de Cantabria. y que pusimos en práctica todos los miembros del taller, Se trabajaron los ejercicios y actividades que se habían programado y realizado en la experiencia realizada en Cantabria. Se iniciaron con ejercicios de presentación, de conocimiento, de confianza, de comunicación y por último, una vez creada la cohesión del grupo se pasó a un trabajo de elaboración de propuestas dramáticas y creativas.

Más tarde, se presentó un trabajo muy interesante para trabajar las ciencias sociales a partir de la elección del tema de la Edad Media. A partir de la motivación que puede originar esta época se elaboró toda una ambientación interdisciplinar donde surgen trabajos de plástica, creación de una feria medieval, danzas y justas, leyendas, trabajo de lenguaje, títeres...

Volvimos a trabajar con las danzas, tanto dinamizadoras como relajantes. Se presentaron distintas experiencias realizadas en la escuela que iban surgiendo espontáneamente, (retahílas, masajes, ejercicios, presentación de materiales...). para acabar con una sesión de relajación y una canción coral al final de la jornada.

Acabadas la sesiones se realizó una asamblea donde se trataron los siguientes puntos:

- . Valoración del trabajo del taller.
- . Encuentro de la RIDEF
- . Propuestas para el próximo Congreso.
- . Publicación de boletín “MU GUAY”

La valoración del encuentro ha sido muy positiva por parte de todas las personas que participaron destacando el buen ambiente creado durante el fin de semana, las condiciones del sitio donde se realizó, la dinámica de trabajo y de relaciones que se establecieron, la actitud muy positiva y participativa de todas las personas del taller y la satisfacción general que se generó a pesar de la impresión inicial de duda y posible falta de contenido del encuentro; el que no se hubiera realizado un encuentro durante el curso pasado y la experiencia del Taller del cuerpo del Congreso de Jerez, que no tuvo un desarrollo normal como otros años, debido tanto a causas ajenas como de dinámica interna del taller. La conclusión más positiva de este fin de semana es que se ha retomado el trabajo que se venía desarrollando normalmente.

Se informó que el Encuentro de la RIDEF, se realizará en Alemania, del 29 de julio al 3 de agosto.

En cuanto al próximo Congreso del MCEP se plantearon varias propuestas, una enfocada en la línea de continuar trabajando la creación y la otra para continuar y profundizar el trabajo iniciado en este encuentro con respecto a temas relacionados con la relajación.

Se acordó igualmente la elaboración de un “MU GUAY” que recogiera el trabajo realizado en este encuentro y estar en contacto con la página web del MCEP.

- DOCUMENTOS ELABORADOS -

TRABAJO DEL TALLER DEL CUERPO DE CANTABRIA

Para empezar es conveniente tener un lenguaje común sobre lo que vamos a tratar para que la comunicación, la comprensión se facilite. Vamos a partir de la idea común que tiene en el Taller del Cuerpo del MCEP, sobre *cuerpo* desde un punto de vista práctico, vivencial, poniendo en común nuestras propias experiencias, observaciones, reflexiones, para después llegar a ciertos acuerdos teóricos.

Sentimiento, pensamiento y acción. Esto es **cuerpo**, esto es persona (concepción de persona), es decir, **el cuerpo como soporte de la persona y el vínculo con el**

exterior y con los otros cuerpos. Por el **cuerpo** todo pasa, el cuerpo expresa y recibe, el cuerpo a veces no se siente libre para expresar, ni para recibir, ni para sentir, necesitamos la aceptación de sus capacidades y limitaciones. Por lo tanto nos lleva a educar el cuerpo, trabajar con el cuerpo (medio y fin en sí mismo), de manera cooperativa ser capaces de comunicarnos mejor, comprendernos mejor, superar nuestras propias cohibiciones y tabúes, al tiempo que se liberan y se hacen más espontáneos y mejores.

Redefinir el cuerpo en estos términos y desde la escuela también:

- ★ El cuerpo es fuente de placer y otras veces de dolor.
- ★ El cuerpo requiere habilidad.
- ★ El cuerpo es capaz de sentir, pensar y hacer (expresar, comunicar...)
- ★ El cuerpo debe ser y estar sano.
- ★ El cuerpo tiene sus derechos y deberes. Es crítico con lo esperado con la moral dominante (estereotipos...)
- ★ El cuerpo es filtro de parte en la construcción de todo conocimiento.

METODOLOGÍA

Nuestra metodología se basa en la cooperación, el respeto por los procesos naturales y el tanteo experimental como base de la investigación. Por lo tanto para el desempeño de nuestra práctica pedagógica necesitamos una experimentación personal con nuestros propios cuerpos que deben ponerse en situación de vivir y tantear, “*queremos un cuerpo vivido, no un cuerpo instruido o aprendido*”.

1. **Elección de un tema:** cualquier persona del grupo puede plantear un tema específico para trabajar y lo plantea al grupo en la asamblea; es aquí donde se expone, se analiza, se valoran las necesidades para abordarlo o desecharlo.
2. **Definición del producto final de la investigación:** se trata de definir cual será el resultado final, qué es lo que pretendemos... Para eso tendremos en cuenta tres factores:
 - El tiempo con el que contamos para dedicar a este trabajo.
 - A quién va dirigido, a qué personas.
 - Los recursos humanos y materiales con los que se cuenta o podemos contar.
3. **Organización del proceso de investigación o trabajo:** cada persona aporta su conocimiento o experiencia (conocimientos previos) en el tema elegido para ir construyendo el trabajo.

Concreción de las tareas a realizar: (y compromisos)

- Buscar materiales y para qué...
 - Elaboración del material.
 - Aprendizaje de técnicas y adaptación de las mismas (cooperativa, intervención de alguna persona experta).
 - Experimentación. Dinámicas, técnicas concretas...
4. **Elaboración del producto final:** requiere un nuevo reparto de tareas.

5. **Evaluación:** tiempo para la evaluación (valoración) del proceso (participación y dificultades surgidas y superación de las mismas). Evaluación final, si responde a lo que nos habíamos planteado, así como la calidad del producto elaborado. Autoestimarnos en grupo y como grupo y detectar errores para aprender de ellos.

TALLER del CUERPO:

Introducción, presentación de la propuesta de trabajo para las jornadas (martes y jueves), siguiendo las líneas de trabajo del Taller del Cuerpo – mcep:

Para empezar es conveniente tener un lenguaje común sobre lo que vamos a tratar para que la comunicación, la comprensión se facilite. Vamos a partir de la idea común que tiene en el Taller del Cuerpo del MCEP, sobre cuerpo desde un punto de vista práctico, vivencial, poniendo en común nuestras propias experiencias, observaciones, reflexiones, para después llegar a ciertos acuerdos teóricos.

*Sentimiento, pensamiento y acción. Esto es **cuerpo**, esto es **persona** (concepción de persona), es decir, **el cuerpo como soporte de la persona y el vínculo con el exterior y con los otros cuerpos**. Por el **cuerpo** todo pasa, el cuerpo expresa y recibe, el cuerpo a veces no se siente libre para expresar, ni para recibir, ni para sentir, necesitamos la aceptación de sus capacidades y limitaciones. Por lo tanto nos lleva a educar el cuerpo, trabajar con el cuerpo (medio y fin en sí mismo), de manera cooperativa ser capaces de comunicarnos mejor, comprendernos mejor, superar nuestras propias cohibiciones y tabúes, al tiempo que se liberan y se hacen más espontáneos y mejores.*

Redefinir el cuerpo en estos términos y desde la escuela también:

- ★ *El cuerpo es fuente de placer y otras veces de dolor.*
- ★ *El cuerpo requiere habilidad.*
- ★ *El cuerpo es capaz de sentir, pensar y hacer (expresar, comunicar...)*
- ★ *El cuerpo debe ser y estar sano.*
- ★ *El cuerpo tiene sus derechos y deberes. Es crítico con lo esperado con la moral dominante (estereotipos...)*
- ★ *El cuerpo es filtro de parte en la construcción de todo conocimiento.*

- Juegos de creación de grupo:
- Juegos de presentación, juegos de nombres: nombres a ritmo, nombre con inicial animal y movimiento – gesto imitativo.
- Juegos de confianza y aprecio: juego de las pinzas, paseo por el jardín de árboles (pi – informa), juego de los tipis indios.
- Juegos de conocimiento: imitación de estatuas, copiar estatuas, juego del imán.

- Dinámica: “sumarse a la escena...” que alguien va inventando las demás observamos y escuchamos a ese cuerpo para comprender dicha escena e ir sumándonos con armonía (sentido y significado). Objetivo de escucha corporal.
 - Dinámica: “ronda de objetos”. Presenta dos fase, primera, uso real de los objetos más un personaje real que utiliza ese objeto. El resto del grupo adivina ese personaje. Y una segunda fase en la que el objeto ya no es ese objeto y jugamos a inventar otro uso, otro personaje; el resto de grupo adivina.
 - Dinámica para la división de grupos: se crean 4 grupos. Cada grupo debe recrear un cuento popular, historia conocida que elegirá cada grupo. A cada grupo se le da una bolsa con objetos.
 - Se representa...
 - Dinámica para la formación de 4 nuevos grupos.
 - A estos nuevos grupos se les distribuyen los 4 cuentos o historias anteriores, pero a cada uno se le aporta un sentimiento que rige el cuento o la historia.
SENTIMIENTOS:
 - Tristeza, llanto...
 - Alegría, risa...
 - Hostilidad, macarra...
 - Terror, miedo, susto...
 - Se representa...
 - Torbellino de personajes, para conseguir una batería de personajes.
 - Torbellino de sentimientos (personajes) para conseguir una batería de sentimientos.
 - Técnica del mete/saca, personaje – sentimiento, para que el próximo día cada personaje venga caracterizado (como quiera, objeto, vestuario, rol...) en su papel.
 - Danza de despedida (Charlestón).
- Jueves:
- Elegir una de las 4 representaciones para llevar a la asamblea final, a la puesta en común.
 - Mediante “súmate al cuento...” se representa con el personaje que vienes. Comienza el personaje protagonista de la historia o cueto elegido.
 - En el Taller se elaboran unas conclusiones, aprendizajes, puesta en común...
 - Se evalúa el taller
 - Danza.

DANZAS

LA POLKA

Mi pa-pá no ve-rá co-mo bai-lo co-mo bai-lo la pol-ka.

**Mi papá no verá
 como bailo, como bailo.
 Mi papá no verá
 como bailo la polka.**

Pies | Palmas | de it de it | Rodilla

Sugerencias de trabajo

palmas-rodilla | pies-suelo | palmas | pitos | pitos

- El acompañamiento rítmico corporal se trabajará primero independientemente de la canción, cuidando la exactitud rítmica.
- El profesor canta la canción mientras los alumnos hacen el acompañamiento rítmico.
- Los alumnos cantan y hacen el acompañamiento rítmico simultáneamente.
- Una vez aprendida la canción al unísono se puede pasar a su interpretación a capoeira.

Introducción Instrumentación DANZA CATALANA

①

②

③

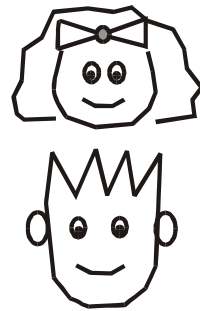
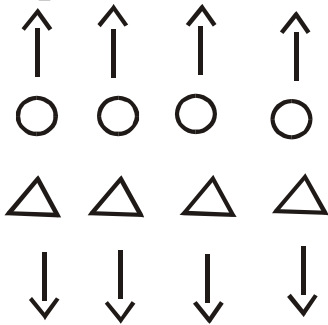
ARPA

ARPA

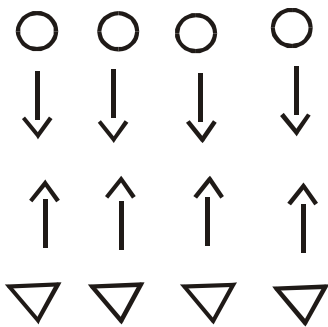
PIANO

Danza catalana

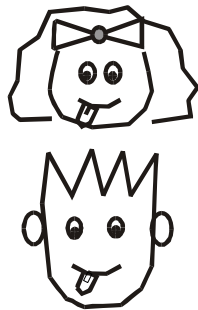
A



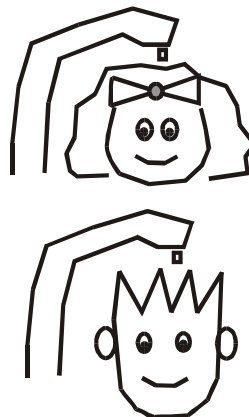
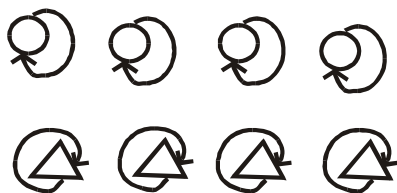
**Damos 4 pasos
hacia detrás y
4 pasos hacia
delante.**



B



**Al golpe del tambor
hacemos el gesto.
Primero los niños
y después las niñas.
del sitio**



**Damos la vuelta
sin movernos
del sitio**

X2

LA RELAJACIÓN EN CONTEXTOS ESCOLARES

La relajación es una actividad que se puede utilizar en el contexto escolar, tanto en educación primaria como secundaria, para ayudar al desarrollo integral del alumnado, tanto en aspectos físicos como intelectuales y psicológicos.

La relajación es el proceso que tiene como objetivo la búsqueda de un estado de tranquilidad psico-física.

Corrientes psicológicas como la Terapia Gestalt de Fritz Perls o la Bioenergética de Alexander Lowen trabajan estrechamente en la relación cuerpo-mente y mantienen la teoría de que el cuerpo siente el estrés antes de que éste se haga consciente a nivel mental. La tensión muscular es la manera en que el organismo nos permite saber que estamos estresados. A partir de estos supuestos y sabiendo que es imposible que coexistan la sensación de bienestar corporal y la de estrés mental podemos intervenir por medio de la relajación en nuestro alumnado.

Mediante la relajación nuestros/as alumnos/as aprenderán a:

- relajarse y recuperarse en cualquier momento.
- procurarse pausas relajantes y divertidas.
- trabajar aspectos distintos a los intelectuales (creatividad, fantasía, inventiva...)
- tomar conciencia de su cuerpo, utilizando la atención y la concentración.
- relacionarse con los demás.
- potenciar la autoestima y los valores personales.
- utilizar la respiración correctamente.

Términos que se relacionan con la relajación:

Estrés

Equivale a tensión física y emocional. Cualquier cambio al que adaptarse supone estrés. Un nivel mínimo es necesario para la salud y el rendimiento, pero los niveles altos pueden producir aumento de tensiones emocionales y alteraciones de la salud.

Fuentes de estrés	
Nuestro entorno	Ruido, relaciones personales, horarios, normas...
Nuestro cuerpo	Adolescencia, envejecimiento, enfermedad, accidentes, dieta, sueño...
Nuestros pensamientos	Interpretación y categorización de nuestras experiencias

Cuando organismo se siente amenazado se da una respuesta de lucha o huida. La respuesta de relajación tiene un efecto de recuperación y supone una tregua para el organismo a los estímulos externos, evitando malgastar energías. Con la practica esta respuesta de relajación se puede dar en cualquier momento, circunstancia y posición corporal.

Respiración

Es muy importante trabajar en la escuela unos hábitos respiratorios correctos. Una respiración correcta es un antídoto para eliminar todo tipo de tensiones. Hay que evitar las respiraciones espasmódicas, demasiado superficiales, arrítmicas y por la boca.

Los ejercicios de respiración son útiles para la reducción de la ansiedad, de la depresión, de la irritabilidad, de la tensión muscular y de la fatiga. Sirve igualmente para evitar la dispersión mental y aumentar la concentración.

Conocimiento y toma de conciencia del cuerpo

El conocimiento del organismo, de nuestro cuerpo, es el primer paso en el reconocimiento y en la lucha por la reducción del estrés.

Es muy importante enseñar al alumnado a reconocer la tensión que hay en su propio cuerpo para poder luego actuar sobre ella.

La atención y la concentración.

La mente puede ser amiga o enemiga nuestra. Puede ser cambiante, desobediente y dispersa. Hay que hacer entender a nuestro alumnado lo importante que es ir aprendiendo a dominar la mente. La mente es muy valiosa, pero hay que canalizarla, como se canalizan, para que ganen en eficacia, las aguas o la electricidad. Se puede explicar al niño o a la niña qué es la concentración mental, es decir, estar atento a una sola cosa, en lugar de que su pensamiento esté saltando como una rana de un lado a otro.

Condiciones para la relajación

- Se puede realizar los ejercicios en cualquier posición: de pie, sentados o tumbados.
- La duración puede variar entre 5 y 20 minutos.
- La superficie donde se realice no tiene que ser ni demasiado blanda ni demasiado dura.
- Se realizará con el estómago vacío o medio vacío.
- Se utilizarán prendas cómodas.
- El ambiente será silencioso y agradable.
- Si queremos música que sea lo más suave y relajante.
- A los/as niños/as más pequeños/as (3-7 años) les gustan los juegos sencillos, concretos y basados en la fantasía. A partir de 8 años prefieren estructuras más complejas y dramatizadas.
- El profesor o profesora que lleve la relajación debe emplear, ante todo, su propia persona, su encanto personal y su arte de atraer, dado que es el modelo más importante. Debe hablar despacio, con suavidad, sin alzar la voz.

Juegos y ejercicios de relajación:

Ejercicio 1. Observación de la respiración

1. Nos tendemos en suelo sobre la alfombra o sobre una manta, y nos colocamos en la posición de "cuerpo muerto" (piernas estiradas, ligeramente separadas una de otra; las

puntas de los pies mirando ligeramente hacia fuera, los brazos a los lados del cuerpo sin tocarlo y con las palmas de las manos mirando hacia arriba; los ojos cerrados)

2. Dirigimos nuestra atención a la respiración. Colocamos una mano en el lugar del cuerpo que veamos que sube y baja cada vez se inspira o espira. Nos fijamos si este lugar se encuentra en el tórax; si es así, significa que no estamos ventilando totalmente los pulmones. Las personas que están nerviosas tienden a hacer respiraciones cortas y superficiales que sólo alcanzan la parte más alta del tórax.

3. Colocamos suavemente las dos manos sobre el abdomen y observamos los movimientos que realizamos al respirar. Observamos como el abdomen se eleva en cada inspiración y desciende en cada espiración.

4. Es preferible respirar por la nariz más que por la boca.

5. ¿Se mueve el tórax al compás del abdomen o, por el contrario está rígido? Dedicamos uno o dos minutos a dejar que el tórax siga los movimientos del abdomen.

Ejercicio 2. El desierto

Imaginad que somos un grupo de personas que está en el desierto.

Nos hemos quedado sin gasolina y hemos tenido que dejar los vehículos.

Ahora vamos despacio por la arena profunda, muy despacio, con objeto de administrar bien nuestras fuerzas...

De cuando en cuando descansamos y tomamos un sorbo de agua de que llevamos buena provisión. Sabemos que necesitamos ir juntos, para que no se pierda nadie. Tenemos la seguridad de que cerca hay un oasis con su pequeño manantial, palmeras con dátiles y una diminuta aldea árabe. Allí podemos descansar y pedir ayuda. ¿Quién verá en primer lugar el oasis?

Dentro de poco empezamos nuestra lenta marcha por la arena del desierto.

Caminaremos por la arena profunda y cálida, de la que tendremos que sacar nuestros pies.

Todo estará tranquilo y silencioso. Cuando alguien grite ¡alto!, nos paramos. Nos refrescaremos, respiraremos hondo, suspiraremos un par de veces, nos estiraremos e imaginaremos que bebemos agua. Sólo cuando alguien diga ¡adelante!, continuará la marcha y seguiremos hasta que otro grite de nuevo ¡alto!

Cualquiera puede decidir en qué momento hacer un alto o seguir adelante.

Según caminamos, disfrutaremos de los múltiples e insospechados colores que tiene la arena del desierto y con la suave circularidad que presentan las dunas de arena.

Y con la vista seguiremos oteando el oasis.

Nuestro camino concluirá cuando alguien diga: ¡El oasis!

Ejercicio 3

(Empezamos con a) o b) según el caso:)

- a) Nos tumbamos sobre la espalda. Dejamos los brazos descansando junto al cuerpo, con las palmas hacia arriba. Podemos separar ligeramente los pies. Observamos como nuestro cuerpo se apoya en el suelo. Respiramos lenta y profundamente, dejando que la calma fluya por nuestro cuerpo. Dejamos que la tensión se aleje.
- b) Estamos sentados/as con la espalda recta, apoyándola contra el respaldo de la silla. Nuestros brazos y manos pueden descansar en la mesa, encima de nuestras piernas o colgando a ambos lados del asiento, como mejor nos sintamos. Comprobamos como los pies se apoyan en el suelo. Respiramos lenta y profundamente, llevando el aire hasta el abdomen, dejando que la calma fluya por todo nuestro cuerpo. Dejamos que la tensión se aleje.

Cerramos los ojos. En primer lugar, vamos a realizar unos ejercicios de tensión y relajación de nuestros músculos.

1.- Mientras inspiramos por la nariz, tensamos los músculos de las rodillas, pantorrillas, tobillos, pies y dedos de los pies. Mantenemos la tensión, después, relajamos y espiramos.

2.- Respiramos de nuevo, tensamos todos los músculos del abdomen, pelvis, cadera y muslos. Tensamos. Nos relajamos y soltamos el aire.

3.- Inspiramos, tensamos los músculos de los hombros, pecho y cuello. Volvemos a mantener la tensión, relajamos y espiramos, soltando el aire.

4.- Tomamos aire, tensamos los brazos, codos, muñecas y manos. Los mantenemos tensados, relajamos y espiramos.

5.- Relajamos la cabeza, respiramos y empezando por el cuero cabelludo, la cabeza y la cara, tensamos todos éstos músculos. Mantenemos la tensión, nos relajamos y expulsamos el aire.

6.- Finalmente, respiramos, tensamos todos los músculos de nuestro cuerpo. Mantenemos la tensión unos instantes, relajamos y espiramos.

Seguimos respirando profundamente, repasamos, de nuevo, nuestro cuerpo e intentamos relajar los músculos que puedan estar tensos... **(Pausa)** Una vez que nos sintamos totalmente relajados, imaginamos que vamos a ir a nuestro lugar favorito... Es tranquilo y seguro, un sitio donde las preocupaciones desaparecen... Miramos a nuestro alrededor y lo observamos todo... ¿Cómo nos sentimos aquí?... Estamos seguros/as y en paz. ¿Qué oímos?... ¿Cómo huele?... Caminamos imaginariamente por nuestro lugar favorito. Miramos arriba, abajo y a nuestro alrededor. Nos fijamos en lo que vemos y en cómo nos hace sentirnos... Pensamos: “Me siento relajado/a..., mis preocupaciones han desaparecido..., la tensión ha salido de mi cuerpo...”. Volvemos a fijarnos en todo lo que

nos rodea..., sonidos..., olores y sensaciones de este lugar especial... Podemos volver aquí cuando queramos. Volvemos a repetir mentalmente: “Estoy relajado/a... Éste es mi lugar favorito”. Seguimos respirando suave y rítmicamente, tomándonos tiempo para sentir y disfrutar de nuestra relajación... (*Pausa larga*)

Estamos seguros de que podremos volver a este lugar maravilloso cuando lo necesitemos... Y ahora, lentamente, continuando en la misma posición y relajados/as, respiramos profundamente varias veces y nos vamos despertando. Movemos nuestros dedos... manos... pies... brazos... piernas... y todo nuestro cuerpo, sin prisas y disfrutando de nuestras sensaciones y de nuestros sentimientos. Abrimos los ojos poco a poco y totalmente despiertos/as, volvemos al aquí y ahora.

Nos sentimos dinamizados e incluso profundamente tranquilos/as... Abrimos los ojos cuando nuestros músculos están bien despiertos. Los abrimos suavemente con el fin de reencontrar progresivamente la luminosidad exterior. Nos encontramos en plena forma.

Bibliografía

Técnicas de autocontrol emocional.- Varios autores. Martínez Roca.
Niños sin estrés. Klaus W. Vopel. 5 vol. Editorial CCS.
Yoga para niños. Ramiro Calle. Tikal Ediciones.
Relajación. James Hewitt. Ediciones Pirámide.

MATERIAL DE RELAJACIÓN EN INTERNET

Técnicas básicas para la relajación física

La técnica básica de la relajación física consiste en los ejercicios de tensión - relajación. Se pide a los alumnos que tomen conciencia de la tensión que hay en su cara, empezando por la frente: Tienen que elevar las cejas, arrugar la frente y el cuero cabelludo, mantener por unos segundos la tensión y destensar; apretar los ojos y fruncir las cejas; relajar los ojos lentamente y dejar caer las cejas; apretar fuertemente la mandíbula y aflojar; apretar los labios en una sonrisa forzada y soltar; tensar los músculos del cuello y relajar; dejar caer la cabeza hacia delante, para sentir la tensión en la nuca, y aflojar.

Se les pide a continuación que eleven y tensen los hombros y que los relajen; que extiendan los brazos con el codo ligeramente doblado, cierran los puños y los tensen y que, seguidamente, los relajen, bajando suavemente el brazo. A continuación deben elevar los brazos a la altura de los hombros, con los codos doblados, y echarlos hacia atrás para tensar la espalda y la columna vertebral; poco a poco volverán a la posición original, moviendo ligeramente las paletilla y destensando toda la zona.

Para relajar el tórax, el pecho y el estómago deben aspirar profundamente la mayor cantidad de aire posible, retener la respiración y expulsar el aire suavemente, sintiendo

la distensión. Se les pide que imaginen que van a recibir un golpe en el estómago y contraigan todos los músculos de esa zona para, posteriormente, soltarlos con suavidad. A continuación tensarán de una sola vez los glúteos, las caderas, el vientre y la cintura, y destensarán. Por último, se les indica que deben apretar primero la pierna izquierda y luego la derecha hacia el suelo, tensando las nalgas y los muslos, y después aflojar la tensión; y que deben, igualmente, contraer los dedos de los pies y relajar.

Bibliografía

González Ramírez, J.K. *Procedimientos de relajación*. Editorial EOS: Madrid, 1992.
Herrero Lozano, Eugenio. *Entrenamiento en Relajación Creativa*. Herederos del autor: Madrid, 1998.

Técnicas básicas para la relajación mental

Por Natalia Bernabeu Morón

La relajación mental consiste en pedir a la mente que se concentre para experimentar diferentes sensaciones internas y para visualizar situaciones imaginarias.

Sensaciones internas

Son sensaciones que se experimentan en una o varias partes del cuerpo, como la ausencia o el exceso de peso; el calor o el frescor; la sensación de hormigueo; o la de aumento de volumen; etc. En la relajación mental se puede jugar con las oposiciones duro/blando; caliente/frío; pesado/ingrávido; rígido/flexible; sonidos de afuera/sonidos de dentro (prestar atención a los latidos del corazón, y al ritmo de esos latidos, por ejemplo.); etc.

Para dar las consignas hemos de tener en cuenta que cada alumno tiene más desarrollado un sentido que otro, por lo que deberemos usar imágenes auditivas, táctiles, visuales, olfativas, cinéticas, etc. Podremos decir, por ejemplo, que se imaginen que su brazo está duro como una roca, o como un sonido seco y cortante; o que está caliente como la arena de la playa, como el viento del verano, como cera que se derrite, etc.

Durante la relajación mental conviene hacer que los alumnos se concentren en "la mirada de mirar adentro" y en el ritmo de la respiración. El cerebro funciona normalmente a un ritmo rápido y de poca intensidad: el ritmo beta. Al cerrar los ojos y concentrarse en uno mismo, este ritmo se amplía y se desacelera, tendiendo a aparecer las ondas alfa, propias de la relajación y la meditación. Cuando el ritmo alfa aparece, se incrementan la imaginación, la memoria y la facultad de aprender. Un procedimiento para que el cerebro entre en un ritmo alfa es realizar un movimiento interno con los ojos de modo que con ellos cerrados miremos "hacia arriba y hacia dentro", hacia el entrecejo. A algunas personas les resulta más fácil imaginar un punto luminoso a pocos centímetros de la frente. Esta experiencia de "mirar adentro" favorece la sensación de una profunda calma y bienestar, y predispone a la introspección y al autoconocimiento.

Para tomar conciencia de la propia respiración es interesante jugar con las sensaciones de frío y calor: se pide a los alumnos que sientan cómo el aire entra fresco en sus pulmones y sale cálido.

Visualizaciones imaginarias.

Es un paso más en la relajación mental. El coordinador va describiendo situaciones y

contextos imaginarios que trasladan a los sujetos bien a un mundo de fantasía o a un universo simbólico. Con la mente los alumnos pueden tocar, oír, caminar, volar, nadar, etc. Podrán verse a sí mismos en situaciones diversas, tanto reales como imaginarias. Podrán descubrir emociones y sentimientos propios y ajenos, desarrollar su fantasía, su imaginación y su creatividad, conocerse mejor a sí mismo, etc.

Bibliografía

González Ramírez, J.K. *Procedimientos de relajación*. Editorial EOS: Madrid, 1992.
Herrero Lozano, Eugenio. *Entrenamiento en Relajación Creativa*. Herederos del autor: Madrid, 1998.

La relajación mental para crear contextos imaginarios

Por Natalia Bernabeu Morón

En nuestra propuesta metodológica usamos siempre los dos tipos de relajación, empezando por la física y continuando por la mental. Se sigue el itinerario de abajo a arriba: Pies, piernas, muslos. Caderas, vientre, cintura. Estómago, pecho, torax. Columna vertebral y espalda. Hombros, brazos y manos. Cara, cuero cabelludo, cuello y nuca. En el caso de los alumnos de Secundaria, parece más adecuado comenzar lo mas lejos posible de la mente e ir acercándose a ella paulatinamente.

En la relajación mental imaginativa se propone a los alumnos que interioricen ciertas sensaciones: color, olor, frescor, calor, gusto, movimiento, etc. que se relacionan con distintos mundos imaginarios: un bosque, un viaje al fondo del mar, un vuelo entre las nubes, etc. El contexto de referencia lo constituye el universo simbólico universal de los mitos y leyendas, las narraciones maravillosas, los tópicos literarios, etc. Se describen a continuación algunos ejemplos:

El camino del bosque

Su esquema básico es el siguiente: Se hace una pasada por el cuerpo de abajo a arriba. Se pide a los alumnos que se sienten muy rectos en su silla, la cual es, en realidad, la de un coche de caballos, guiado por un "cochero que sabe a dónde va" . Juntos van a cruzar el bosque. Allí pueden encontrar cualquier cosa que interese para el desarrollo de la sesión de clase. A lo largo de su travesía experimentarán el frescor del bosque, el olor del bosque, los sonidos y murmullos del bosque, etc.; incluso podrán oír las voces de sus habitantes misteriosos (esta circunstancia permite introducir la recitación de poemas y otros textos). A veces el bosque puede tener, como todos los parajes legendarios, algún maleficio (al cruzarlo se puede perder, por ejemplo, la capacidad del habla) contra el que tendrán que luchar realizando alguna tarea tras salir de la relajación.

El tesoro sumergido

Con esta relajación se trabajan la autoestima y el autoconocimiento. Se hace una pasada por el cuerpo de abajo a arriba, dejando para el último lugar el tórax. Una vez en este punto se les hace sentir el latido del corazón y, a continuación se les pide que se imaginen un tesoro sumergido en el mar: el tesoro que esconde su corazón, el cual tiene ahora la forma de un misterioso cofre. Se les pide que sientan el frescor del agua, el roce resbaloso de las algas; que admiren las formas y los colores extraños de los peces... Por últimos se les dice que abran el cofre y miren los tesoros que allí se ocultan, algunos ya los conocían, otros estaban tan escondidos que los descubren hoy por primera vez.

Los habitantes del lago

Favorece el autoconocimiento y la clarificación de objetivos y deseos personales. Tras la pasada por el cuerpo, empiezan a caminar por un paraje lleno de niebla. En un momento dado, la niebla se disipa y divisan un lago a lo lejos. En la orilla, dos personajes misteriosos están contando, en un hipotético tiempo futuro y en una lengua desconocida, la verdadera historia de la vida de cada uno de ellos. Esta propuesta imaginaria se refuerza con una canción cantada en alguna lengua exótica: africana, sánscrito, japonés, etc.

Respirando el arco iris

Este ejercicio se basa en la respiración y juega con los colores. Proporciona una relajación profunda en un espacio muy corto de tiempo. Con él toman conciencia de su propio cuerpo. Se comienza con tres respiraciones abdominales. En la primera se les pide que inspiren profundamente y que expulsen el aire como si pudiera salir por las plantas de los pies. En la segunda deben tomarlo y echarlo como si pudiera salir por la palma de las manos. En la tercera, se les dice que lo echen por la coronilla. A continuación respiran profundamente un aire color rojo que llena los últimos rincones de su cuerpo, lo retienen unos segundos, y lo expulsan; toman aire color naranja, lo retienen y lo expulsan; y repiten la operación con aire amarillo, verde, azul, violeta y blanco.

La flecha de sonido

Con este ejercicio se consigue una gran concentración y conciencia del cuerpo. Se hace una pasada por el cuerpo, con ayuda de algún sencillo instrumento musical que emita una nota aguda y resonante (unos crótalos pueden servir). Se pide a los alumnos que se concentren y dirijan mentalmente el sonido, como si fuera un rayo láser, a los distintos lugares del cuerpo que se van nombrando: "ponemos el sonido en los pies"... (y se hacen sonar los crótalos); "ponemos el sonido en las piernas"... (y se hacen sonar los crótalos); "lo ponemos en los muslos, el vientre, la cintura", etc... (se van haciendo sonar sucesivamente los crótalos".

Los caminos del viento

Esta relajación es muy emotiva y favorece el sentimiento de pertenencia al grupo. Se hace una pasada por el cuerpo y se deja para el final la columna vertebral. A partir de ahí se les sugiere la imagen de la columna como una escala que permite subir a las habitaciones más altas de su cuerpo. También, por un pasadizo secreto, se puede seguir subiendo, mucho más arriba, mucho más arriba, hasta el país de los vientos. Allí pueden volar, recorrer caminos de aire y mirar con otra mirada las cosas. Desde allí ven su casa, se ven a ellos mismos, relajados, y a los compañeros que en ese momento les rodean. Y todo desde allí se ve de "otra manera".

Quiero y no quiero

Se basa en la respiración y ayuda a la clarificación de valores personales y al desarrollo de la asertividad. Se parte de las tres respiraciones abdominales. A continuación deben

inspirar pensando: "yo quiero"... Y con la imaginación hacen entrar en su cuerpo todo aquello que más desean. Seguidamente exhalan pensando: "yo no quiero....." Y hacen salir de su cuerpo todo aquello que rechazan.

RELAJACIÓN PARA NIÑOS

1.- RELAJACIÓN PARA NIÑOS MAYORES

1.- Posibles problemas:

Uno de los principales problemas con los que nos podemos encontrar en el entrenamiento es la timidez del niño, que se muestra en los ejercicios de tensar y relajar (especialmente la cara). Pueden reírse y encontrar jocoso el ejercicio, sin embargo lo más efectivo será ignorar las risas e indicar que se trata de parte del procedimiento y que deben continuar.

2.- Explicación:

" Cuando te sientes alterado, tenso o nervioso, los músculos de tu cuerpo se ponen rígidos, tensos y duros. Si aprendes a saber que músculos son esos y a relajarlos, sabrás cuales son cuando te pase y sabrás relajarlos. Te sentirás relajado porque tus músculos están relajados. Nosotros vamos a enseñarte a saber esto pidiéndote que pongas los músculos rígidos y que luego los sueltes, los relajes... Así sabrás la diferencia que hay entre rígido y relajado, sabrás cuando estás tenso y cómo relajarte. Si aprendes a relajarte como te digo y luego practicas como te diré, sabrás relajarte en situaciones en las que este nervioso."

En esta explicación lo más importante es incluir ejemplos relacionados con la vida del niño (ej. Te servirá relajarte cuando estés furioso con alguien para no entrar en una pelea.).

3.- Tareas para casa:

Hay que indicarle que trate de entrenar los métodos que le enseñamos antes y después de una situación que le ponga nervioso. Si esta nervioso porque tiene que ir al dentista y tiene miedo, que lo haga antes de ir y después de ir. Pero no hace falta que sean situaciones excepcionales, basta con que practique en situaciones cotidianas: ver un programa de televisión, hacer los deberes, jugar al fútbol, etc.

RELAJACIÓN PARA NIÑOS PEQUEÑOS

A continuación se exponen las principales adaptaciones de la relajación aplicada a niños pequeños respecto a la de adulto:

- 1.- Los niños deben de aprender primero grupos grandes de músculos (brazo, piernas, etc.)
- 2.- Se suelen utilizar reforzadores concretos (fichas, golosinas, actividades gratificantes, etc.) y también sociales (sonrisas, halagos, caricias, etc.).
- 3.- Se pueden utilizar juguetes (muñecos de trapo, silbatos, molinillos de viento, etc.)
- 4.- Instrucciones más simples y más cortas.
- 5.- Es necesario que el niño aprenda ciertas habilidades antes: posición de relajación, contacto ocular, imitación, obedecer órdenes, etc.
- 6.- Las sesiones deben de ser más cortas y más frecuentes para compensar la falta de atención del niño. Una sesión puede durar unos 15 minutos.

7.- Hay que controlar más los aspectos ambientales, puesto que los niños pequeños son más fácilmente distraíbles. Se debe de intentar que la habitación no presente excesivos elementos distractores y que en la medida de lo posible sea silenciosa.

8.- La persona que enseña la relajación al niño debe ayudarlo físicamente, por ejemplo, cogerle el brazo para indicarle que lo ponga rígido y soltarlo para comprobar que está relajado.

9.- Para los ejercicios de respiración se pueden usar juegos: hacerlos soplar por un silbato sin que este suene, inflar un globo, hacer pompas de jabón, etc.

10.- Es importante el modelado, por lo que ayuda la presencia de otro niño que controle ya el procedimiento y que pueda servirle de modelo.

Relajación fácil para alumnos difíciles

Por Natalia Bernabeu Morón

En este documento se ofrecen cinco ejercicios básicos de concentración/ relajación, para aquellos docentes que quieran comenzar por algo sencillo y fácilmente asimilable por todo tipo de alumnado.

Ejercicio N° 1	Respiración consciente	Tomar conciencia de la propia respiración
Ejercicio N° 2	Sonidos de fuera, sonidos de dentro	Ejercitar la percepción
Ejercicio N° 3	Columna de hierro, columna de goma	Destensar la columna vertebral y la espalda
Ejercicio N° 4	El casco de minero	Relajar la mente
Ejercicio N° 5	La biblioteca misteriosa	Dejar volar la imaginación

(Estos ejercicios deben hacerse con un fondo musical suave)

Ejercicio N° 1: Respiración consciente.

Sentado en tu silla, con la espalda muy recta, respira tranquilamente. Observa cómo es tu respiración: agitada o serena, corta o profunda, regular o irregular... Cierra los ojos y concéntrate en el recorrido del aire en tu interior: cómo entra y cómo lo expulsas. Ve haciendo que tu respiración sea cada vez más profunda. Respira tres veces llenando de aire el abdomen y el pecho. Expulsa el aire cada vez, muy despacio. Por último, abre los ojos y mueve los hombros en círculos, hacia atrás.

Ejercicio N° 2: Sonidos de fuera, sonidos de dentro.

Sentado cómodamente en tu silla, con los pies apoyados en el suelo, la espalda muy recta y las manos sobre tus rodillas, cierra los ojos y concéntrate en todos los sonidos y ruidos que llegan de fuera: unos pasos, una puerta que se cierra, el ladrido de un perro a lo lejos... Poco a poco, empieza a prestar atención a los sonidos de dentro... quizás escuches un zumbido grave... o un pitido agudo... o quizás oigas el latido de tu corazón... Lentamente, vuelve a escuchar los sonidos de fuera. Abre los ojos, al mismo tiempo que estiras los brazos hacia delante.

Ejercicio N° 3: Columna de hierro, columna de goma.

Sentado cómodamente en tu silla, con los pies apoyados en el suelo, la espalda muy recta y las manos sobre tus rodillas, cierra los ojos y haz tres respiraciones abdominales profundas. Empieza a respirar más lentamente y concéntrate en tu columna vertebral. Recórrela mentalmente de abajo a arriba. Imagina que tiene la dureza y rectitud de una barra de hierro. Imagina que de pronto se fuera convirtiendo en una barra de goma, flexible y blanda. Vuelve a sentir que tu columna es, sucesivamente, de hierro y de goma. Después, lentamente, mueve los hombros hacia atrás y abre los ojos.

Ejercicio N° 4: El casco de minero.

Sentado en tu silla, con la espalda muy recta y los ojos cerrados, respira tranquilamente. Ve haciendo que tu respiración sea cada vez más profunda. Respira tres veces llenando de aire el abdomen y el pecho. Expulsa el aire cada vez, muy despacio. Imagina que sobre tu cabeza llevas puesto un casco de minero, de esos que tienen una lámpara en la frente. Intenta, sin abrir los ojos, mirar fijamente esa lámpara durante un rato. Cuando lo creas oportuno, abre los ojos.

Ejercicio N° 5: La biblioteca misteriosa.

Sentado en tu silla, con la espalda muy recta, respira tranquilamente. Cierra los ojos, concéntrate en el recorrido del aire en tu interior y ve haciendo que tu respiración sea cada vez más profunda. Imagina que tu cuerpo es una casa, llena de habitaciones. Los pies, las piernas y los muslos son el sótano; las caderas, el vientre y la cintura, la planta baja; el estómago, el pecho y el tórax, el primer piso. La columna vertebral y la espalda, son las escaleras que unen todos los aposentos. Los hombros, el cuello y la cabeza forman el último piso. Imagina ahora que en la parte más alta de tu cabeza se levanta una torre que alberga una extraña biblioteca, llena de hermosos libros. Imagina que estás ahí y que tienes un libro entre las manos: siente su tacto y la textura del papel; intenta recordar el olor de sus hojas impregnadas de tinta y de sus viejas tapas de piel. En esa torre, coincidiendo con el centro de tu frente, hay una ventana que se abre a un espacio infinito. Asómate a ella durante unos segundos, antes de abrir suavemente los ojos, mientras giras los hombros hacia atrás y estiras, por fin, los brazos.

Respiración o Pranayama

Los ejercicios de respiración son un método muy efectivo y sencillo que no necesita de ningún equipamiento y que produce resultados instantáneos **calmando tu mente, el cuerpo, energizando tu sistema nervioso, facilitando el metabolismo, la digestión** y alcanzando **estados de conciencia tranquilizadores** y meditativos.

No nos damos cuenta de su significativa importancia y generamos unos hábitos muy descuidados donde tendemos a respirar irregularmente y sin ritmo.

Hemos de valorar nuestra respiración, **es algo tan simple y poderoso**, que parece increíble que se nos puede haber olvidado.

El respirar sin ritmo ni control nos lleva a un perspectiva de la vida, totalmente emocional, acumulativa de tensión y de nervios débiles.

Creo que es importante que enseñemos a respirar conscientemente a los niños y a cuantas personas estén interesadas. Es una herramienta muy poderosa.

La respiración, la mente y las emociones.

El ritmo y la frecuencia de la respiración están íntimamente conectados con nuestros estados emocionales y mentales. De hecho, las emociones y la mente hacen que la respiración varíe, por lo tanto, si controlamos la respiración, empezamos a ganar control sobre las emociones y la mente. Al hacer más lenta la respiración, calmamos la mente y equilibramos las emociones.

Ejercicio Simple:

Esto tiene una aplicación muy practica en tu vida diaria. Si estás enfadado o con mucho estrés, fijate en tu ritmo de respiración. ¿Cómo es? Fíjate en el ritmo y la frecuencia y observa qué sucede si empiezas a respirar más lento y profundamente. Intenta respirar tan sólo 4-5 veces por minuto y contempla qué efectos se crean después de ese minuto. ¿Cómo te sientes?

No hace falta que pares en tu actividad, puedes seguir haciendo lo que estabas haciendo, simplemente respira más lento. **Sé consciente de los efectos de la respiración.**

Es muy profundo el lenguaje de la respiración y ponerlo en palabras es limitarlo. Si te das cuenta, de todos los sistemas en tu cuerpo, la respiración la podemos controlar conscientemente, a diferencia de otros sistemas como el circulatorio, digestivo...

Es fascinante ser consciente de la respiración, cuando inhalas y exhalas **estás poniendo en contacto tu interior con el exterior**, estas comunicándote con la energía cósmica y con el universo, existe un diálogo, una fina conexión sutil entre las partes más privadas e inaccesibles de tu ser con la fuente que te mantiene vivo.

Es una herramienta que puede ser usada para establecer un **vínculo de conocimiento profundo con tu subconsciente y tu inconsciente**, que con tu mente racional es imposible que llegues.

La función de la respiración.

Los pulmones son los órganos más grandes del cuerpo, unos pulmones normales pueden hacerse grandes hasta una capacidad de unos 4,000 centímetros cúbicos (fíjate que sólo usamos 500-800 cc).

Según explica Guru Das en su libro “Kundalini Yoga”, “la función de los pulmones es suplir oxígeno, remover el dióxido de carbono, ayudar a regular el ph (acidez, alcalinidad) y secretar vapor de agua, hidrógeno y pequeñas cantidades de metano.

A los alvéolos acude la sangre cargada de anhídrido carbónico, CO₂, procedente de la combustión celular, donde se cambia por el oxígeno del aire. Así los pulmones, los alvéolos, son la zona de nuestro cuerpo en que se permite el **contacto más directo entre nuestro interior (la sangre, fluido vital) y el exterior (el aire, energía vital)**”

Tres tipos de respiraciones.

Existen tres tipos de respiraciones según la zona, que pueden ser tres: **Superior o clavicular, media o costal, e inferior o abdominal.**

La superior es la que ofrece menos volumen para el intercambio, haciendo intervenir, innecesariamente, a los músculos de la zona superior (se acumula tensión en hombros y cuello)

La respiración media es mejor que la anterior, pero la más recomendada es la abdominal. En ella a menos gasto energético (moviliza menos músculos y apenas las costillas flotantes), existe un mayor intercambio gaseoso. El desplazamiento hacia el

abdomen del diafragma es lo que produce la expansión y el estiramiento de los pulmones.

Si no expandes los pulmones a su entera capacidad, no puedes limpiar la mucosidad de los alvéolos, no puedes conseguir suficiente oxígeno y no te liberas de todas las toxinas que conducen a enfermedades e infecciones.

Algo respira dentro de ti y te mantiene vivo

En Oriente, se suele decir que cuando nace un niño, la duración de su vida esta predeterminada por el numero de respiraciones asignadas, y no por el numero de años.

Por lo tanto según esta visión, si respiras más despacio, vivirás más tiempo y más sano.

Los yoguis señalan que la acción de la respiración junto con **la cadencia, ritmo, ratio de cada inhalación y exhalación determina como el cuerpo y mente usan esa energía.**

Por otro lado, una interesante exposición en el libro "Kundalini Yoga, The Flow Of Eternal Power" de la autora Shatki Parwha Kaur Khalsa, es la siguiente idea: “ **Cada respiración te es dada, tu no respiras, algo dentro de tí respira.** Desde que naciste has estado respirando, sin descanso, sin vacaciones, mientras estás despierto o dormido.

Algo respira dentro de ti que te mantiene vivo.

Algunos llaman a esta poderosa energía que respira dentro de tí, Dios. La respiración es el delicado hilo que te une a ti con el único, con quien ha creado el universo entero (incluidos tú y yo) Cada inhalación que recibes es un recordatorio, una reafirmación de la divina y eterna presencia dentro de ti."

Siéntelo durante unos momentos. ¿No es una sensación atractiva?

Darse Cuenta de la respiración.

La respiración nos ayuda a identificarnos con nuestra naturaleza básica. Nos damos cuenta que no somos sólo un cuerpo. Nuestro cuerpo es un contenedor que da forma a nuestra energía. Nuestra respiración trae la energía que dá vida a nuestro cuerpo.

Darse cuenta de la respiración nos ayuda a mantenernos presente en el momento. La respiración enciende literalmente nuestro fuego con el oxígeno nuevo que entra. El prana o la fuerza de la vida en la respiración es el combustible básico que nutre tu cuerpo y limpia nuestra mente y alivia y tranquiliza nuestras emociones.

La respiración es vida, no es el aire lo que nos mantiene vivos, sino la esencia sutil que contiene, que lleva la energía de la vida. La energía de la vida es llamada Prana. **La energía que recibimos con cada respiración, es la misma que los científicos descubrieron cuando separaron el átomo.** No es nada nuevo.

Durante miles de años, los yoguis han trabajado con prana. Prana es el elemento constructor básico de la vida. NoS es dado con cada respiración. ¿Que hay más poderosos que esto?

Respiración e intuición.

Cuando respiras más lento, menos de ocho respiraciones por minuto, estimulas la glándula pituitaria. La pituitaria es la glándula maestra, pero además **es la pasarela a la intuición.** Cuanto más secreta la pituitaria, tu intuición se hace más accesible y activa.

Esto quiere decir que eres más consciente de las acciones que tomas. Encuentras mayor guía interior, directa, un conocimiento instantáneo de simplemente saber y se hace más frecuente, fuerte y claro.

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN:

-Respiración larga y profunda.

Cómo se hace:

Paso 1: Te sientas en postura fácil elevando la columna junto con el pecho, las costillas flotantes y el ombligo. Estiras las vértebras del cuello metiendo el mentón hacia abajo, y **empiezas a inhalar por la nariz de forma suave y continua**, desde la base del diafragma. La inhalación **no debe ser forzada ni rápida** ya que esto podría dañar al corazón. **El pecho se mantiene hacia arriba y hacia afuera**, sin inclinarse adelante, atrás ni lateralmente.

Paso 2: La banda del ombligo, por debajo de las costillas flotantes, se van metiendo hacia atrás ligeramente, comenzando a llenar los pulmones desde la base.

Paso 3: Según la banda del ombligo va hacia atrás, siente como se expande la parte media de el diafragma y como **los pulmones se mantienen pasivos sin ejercer resistencia llenándose completamente**. Sincroniza el movimiento de la respiración con la expansión interior de los pulmones.

Paso 4: Sigues inhalando y expandiendo la parte superior del pecho **sin poner tensión en los hombros** ni subiéndolos hacia arriba.

Paso 5: Fíjate que **no exista tensión en la garganta, en los músculos faciales, la piel de la frente y los ojos**.

Cuando mantienes un ritmo estable en la inhalación, estás relajado y pasivo externamente, pero la atención interna es de alerta y contemplación de lo que sucede.

Paso 6: Ahora **empieza a exhalar sin brusquedades y con idéntica duración de la inspiración**, mantente concentrado en la uniformidad de la respiración, con un ritmo suave.

Mantén alto el pecho y haz que salga el dióxido de carbono de forma estable y fluida hasta la parte inferior del ombligo, retén todo el tiempo la sujeción de los músculos intercostales y las costillas flotantes.

Es importante retener la altura de la columna manteniendo el torso firme **sin dejar caer el pecho**.

Si puedes bajar el ritmo hasta 8 o menos respiraciones por minuto (cinco segundos inhalando y cinco segundos exhalando), **el sistema glandular se estimula y este tiene un efecto directo sobre el estado psíquico y nervioso de la persona**.

Si puedes bajar a cuatro por minuto (siete segundos en cada inhalación o exhalación) el centro energético de la corona o séptimo chakra es activado por la glándula pineal.

En los hospitales psiquiátricos de EEUU se han hecho pruebas en relación con la respiración y el estado psíquico de los pacientes encontrando que había una relación muy directa entre el ritmo respiratorio y la gravedad del estado psíquico.

La mayoría de estas personas que están en estos estados tan desequilibrados, respiran entre 20-25 veces por minuto, con una respiración tremendamente corta y muy superficial y al no haber estímulo energético, no hay oxigenación. Una persona normal respira 15-16 veces por minuto. En un estado profundo de meditación se respira 4 veces por minuto.

Beneficios:

Produce automáticamente un estado de tranquilidad si se hace correctamente y suficientemente despacio;

Regula el **equilibrio del ph** en el cuerpo y esto influye nuestras reacciones en situaciones de estrés;

Incrementa el prana y oxígeno haciéndonos más lúcidos y conscientes;

Limpia y purifica la sangre;

Rompe patrones inconscientes no deseados como adicciones, hábitos, ... ;

Es una **relajación activa**. Permite al cerebro que tenga la capacidad de tomar la decisión correcta en momentos críticos ;

El **buen funcionamiento del campo electromagnético** depende del uso pleno de la capacidad pulmonar ;

Reduce la acumulación de toxinas en los pulmones ;

Estimula la **producción de sustancias que ayudan a combatir la depresión** ;

Reduce el miedo y la ansiedad ;

Ayuda a eliminar bloqueos en el flujo de energía y limpia los canales energéticos ;

Respiración de fuego.

Esta es una **respiración limpiadora y energética**, impulsada por contracciones abdominales.

Cómo se hace:

Inhalas y exhalas muy rápido, sin pausa, expulsas el aire por la nariz contrayendo al mismo tiempo el ombligo y abdomen hacia dentro, hacia la columna, sin pausa y al inhalar relajas los músculos y el aire vuelve a entrar reinflando el abdomen.

Al principio suele ayudar el concentrarse en la exhalación, expulsando y sacando el aire echando el abdomen hacia la columna. La inhalación es automática.

Al principio no intentes hacerlo rápido, **céntrate en la coordinación de la exhalación con la contracción abdominal hacia dentro**. Te puede ayudar el colocarte la palma de la mano encima del ombligo y notar el movimiento que hace o incluso mirar el abdomen para comprobar que se mete hacia la columna.

Bombear el abdomen fuerza al aire a salir de los pulmones, al mismo tiempo que se re-inflan automáticamente sin esfuerzo.

La respiración de fuego **es una respiración rápida, continua y poderosa, usualmente de 2 a 3 respiraciones por segundo** (120-180 por minuto) a través de la nariz (a no ser que se diga otra cosa)

Es importante que mantengas un ritmo, en vez de hacerlo alocadamente y que relajes los hombros.

Cuando empieces a dominarlo, ten en cuenta que la inhalación es tan importante como la exhalación, has de introducir el mismo aire que sacas, si exhalas potentemente has de inhalar la misma cantidad de aire para volver a echarlo.

La respiración de fuego **es sobre todo continua**, es como si fuera una muy larga respiración, por eso es importante tanto la inhalación como la exhalación.

La respiración de fuego no es hiperventilación. En la hiperventilación, la respiración es profunda y errática. El pecho superior no se mantiene suspendido y usualmente se suele hacer respiración "con el pecho", o pueden invertir la respiración, exhalando cuando tienes el obliquo sacado en vez de metido.

Beneficios:

Purifica la sangre, los vasos sanguíneos, las células, expulsa las toxinas de los pulmones

Fortalece tu sistema nervioso ;

Expande la capacidad pulmonar rápidamente ;

Estimula los plexos solares y **permite el libre flujo de energía** ;

Incrementa la tensión que puede resistir el sistema nervioso ;

Incrementa la resistencia física ;

Ayuda a romper adicciones y limpia las influencias negativas de cigarrillos, alcohol, drogas, cafeína... ;

Produce un **ritmo alfa extensivo en el cerebro** ;

Produce energía mental y física para todo el organismo ;

Ayuda a controlar el estrés ;

Carga el campo electromagnético ;

Sitali Pranayama.

Respira a través de la boca con la lengua curvada o doblada en forma de tubo a lo largo sacando la punta un poco fuera de los labios. **Inhalamos por la boca y exhalamos por la nariz.**

Refresca el aire y el cuerpo. Es usado para bajar la fiebre, la presión arterial y curar molestias digestivas o bajar la temperatura del cuerpo en días calientes.

Respiración de silbido.

Inhalando y exhalando a través de la boca haciendo forma de tubito y con los labios sacados, produciendo un silbido. Escucha el sonido que produces. Tiene un efecto profundo en la conciencia.

Retención de la respiración.

Retener la respiración, tanto fuera como dentro (inhalando o exhalando) es una herramienta muy útil en crear "tapa" o calor psíquico y es normalmente utilizada para estimular la elevación de la energía kundalini, alterar la conciencia y la química del cuerpo.

RELAJACION PROFUNDA

La relajación es hoy en día un tema de moda. Las personas sienten la necesidad de serenarse ya que estamos sometidos a presiones constantes. Esas presiones no son sólo externas, sino que muchas de ellas provienen de nuestra actitud interior, trayendo efectos desastrosos para nuestro equilibrio mental, nuestra salud y nuestra convivencia con los demás.

El problema reside en que todo el mundo busca "técnicas" para relajarse y si es cierto que esas técnicas existen no son de real utilidad sino vienen acompañadas de un trabajo interior serio. Si usted estuvo todo un día bajo presión, sintiendo los desmanes del stress, unos minutos de relajación al final del día no servirán de nada. Relajarse es una disciplina que conlleva a un trabajo de conciencia , donde se pueda ensayar la relajación a lo largo del día lo más frecuentemente posible y no solamente en momentos de reposo, sino también en momentos de plena actividad.

TECNICAS DE RELAJACION:

1) PESADO: Acostado o sentado cómodamente en una silla, repito mentalmente la fórmula: "mi cuerpo es pesado." "Hago un esfuerzo imaginario para levantar un brazo aunque no sea más que para despegarlo del suelo...imposible. Pesa demasiado. Lo intento en vano varias veces. Finalmente, renuncio y mis músculos se desploman; caen al suelo y se desparraman con pesadez, sin fuerza"

2) CALIENTE: Después de repetir mentalmente "mi cuerpo está caliente", busque la sensación de calor en diferentes zonas del cuerpo y ampliamos esa sensación repitiendo la frase con indiferencia. Ahora se concentran en una zona corporal que escoja. Imagine

el aire saliendo por esa superficie de piel (no muy extensa). Imagine que la piel opone una ligera resistencia al paso del aire, como si fuera una tela colocada sobre la boca mientras usted respira lentamente tras ella. La piel, al igual que la tela, retiene el calor y usted lo siente cada vez con más intensidad. Hay que realizar el proceso con la máxima suavidad. Después amplíe progresivamente las parcelas calientes a otras zonas del cuerpo. Al respirar mantenga una ligera presión sobre el Tandem. Ayuda también imaginar que estamos expuestos al sol y sentimos su calor en la superficie de la piel.

3) CORAZON: Repite la fórmula "mi corazón late con fuerza". Es posible que no note nada al principio. Debe aprender a sentir el trabajo de su corazón. Con ayuda tome un poco de aire y contenga la respiración un rato. Empezará a sentir los latidos. No exagere. Cuando siente con claridad el ritmo binario del corazón, busque sentir sus afectos en el cuerpo a través del pulso (la mano, el cuello, el brazo, etc.) . Explore todo el cuerpo y descubra pulso en lugares donde jamás los había sentido. Es un eco de los latidos del corazón. Existe un desajuste entre ambos. Tome conciencia de ello.

4) LA RESPIRACION: Repita mentalmente: "Mi respiración es tranquila y espontánea". Tras una simple espiración olvide inspirar, retenga el aire con la intención de ceder en cuanto el cuerpo se lo exija. Espere. El tiempo parecerá largo ya que no experimentará al principio ninguna necesidad de inspirar. Luego, el reflejo actuará. SU vientre se hinchará espontáneamente impulsado por la inspiración. Continúe respirando hinchando y deshinchando el vientre. Observe esa respiración sin intervenir. Es tranquila y regular, apaciguadora y benefactora. Hay que recordar la necesidad de no exagerar en ningún ejercicio so pena de producir el efecto contrario.

5) TANDEM: Se trata de un lugar situado a dos centímetros por debajo del ombligo, en el interior del cuerpo. Concentre su atención en ese lugar, con un poco de suerte lo sentirá en seguida. Imagine que la zona del Tandem asciende y desciende al ritmo de la respiración espontánea. Es como una esfera sólida que nos hace sentir equilibrio y quietud. Todos los ejercicios de las artes marciales se basan en la correcta percepción del Tandem. Su vientre se volverá una mano con la que se puede manipular el Chi. Debe ser fuerte, flexible, sensible e inteligente.

6) EL ROSTRO: Piense "mi rostro está distendido". Relaje sucesivamente los numerosos músculos del rostro. La zona de la frente, la de los ojos, cejas, párpados y sobre todo los rabillos, que siempre permanecen en contracción inconsciente de día y de noche. Después pase a la zona de los pómulos y la nariz. Las mejillas caen al vacío, jalados por la gravedad y estiran ligeramente los labios hacia el exterior. Estos se tocan la boca y cierra sin menor esfuerzo.

Las mandíbulas están separadas y los dientes no se tocan. La lengua toca la zona del paladar. Los músculos de la lengua están distendidos. Por último, distienda el fondo de la garganta, la zona profunda donde se forma el sonido.

Si toma ahora conciencia de su cuerpo notará que está distendido. Se empieza con una relajación acostada y luego se lleva esa misma percepción a la vida activa. Todo esto nos conllevará a relajaciones y estados mucho más profundos. Un día le bastará desearlo, para que todos músculos del cuerpo adopten esa apariencia de liquido dentro de una bolsa de plástico.

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

- **INTRODUCCIÓN**
- **CONDICIONES PARA COMENZAR**
- **PROGRAMA DE RELAJACIÓN**
- **CONTROL DE LA RESPIRACIÓN**

INTRODUCCIÓN:

Las técnicas de relajación al principio de siglo eran utilizadas sólo en el ámbito clínico, pero actualmente es una técnica que la pueden llevar a cabo todas las personas.

Debido a la importancia que actualmente se le otorga a la "tensión", estrés... como causante de diversos desequilibrios que a su vez también repercuten en el ámbito laboral, vida cotidiana, etc., ha hecho que aumente el interés por estas técnicas.

Las técnicas de relajación muscular progresiva son un conjunto de ejercicios mediante los cuales se tensan y relajan los distintos grupos musculares del cuerpo para poder de esta manera redescubrir cuándo nuestros músculos están en tensión y aplicar entonces el procedimiento.

El éxito de la relajación depende de:

- Reconocer y relajar la tensión muscular.
- Practicar diariamente en casa.
- Aplicar la relajación en la vida cotidiana.
- Convertirla en un hábito.

CONDICIONES PARA COMENZAR LA RELAJACIÓN:

Sobre todo durante las primeras sesiones el ambiente donde se vaya a realizar la relajación debe ser tranquilo, con una temperatura agradable, y libre de distracciones.

En cuanto al atuendo, hay que recalcar que se encuentre cómodo y preferiblemente no utilizar ropas ajustadas, gafas, etc. que puedan distraer durante el proceso de relajación.

La postura puede ser tumbada en posición supina o sentada "de cochero".

PROGRAMA DE RELAJACIÓN

El programa de relajación propuesto en el siguiente cuadro es un esquema simplificado para realizar la relajación en poco tiempo.

MANOS/ANTEBRAZOS/BÍCEPS DOMINANTES

APRETAR EL PUÑO.

EMPUJAR EL CODO CONTRA EL BRAZO DEL SILLÓN.

MANOS / ANTEBRAZOS / BÍCEPS NO DOMINANTES

IGUAL QUE EL MIEMBRO DOMINANTE

FRENTE, CUERO CABELLUDO, OJOS Y NARIZ.

SE LEVANTAN LAS CEJAS TAN ALTO COMO SE PUEDA

SE APRIETAN LOS OJOS AL TIEMPO QUE SE ARRUGA LA NARIZ

BOCA Y MANDÍBULA

SE APRIETAN LOS DIENTES MIENTRAS SE LLEVAN LAS COMISURAS DE LA BOCA HACIA LAS OREJAS

SE APRIETA LOS LABIOS HACIA FUERA

SE ABRE LA BOCA

CUELLO

SE DOBLA HACIA LA DERECHA
SE DOBLA HACIA LA IZQUIERDA
SE DOBLA HACIA DELANTE
SE DOBLA HACIA ATRÁS

HOMBROS, PECHO Y ESPALDA

SE INSPIRA PROFUNDAMENTE MANTENIENDO LA RESPIRACIÓN AL TIEMPO QUE SE LLEVAN LOS HOMBROS HACIA ATRÁS, INTENTANDO QUE SE JUNTEN LOS OMÓPLATOS

ABDOMEN

SE METE HACIA DENTRO CONTENIENDO LA RESPIRACIÓN
SE SACA HACIA FUERA CONTENIENDO LA RESPIRACIÓN

PIERNAS Y MUSLOS

SE INTENTA SUBIR CON FUERZA LA PIERNA SIN DESPEGAR EL PIE DEL ASIENTO

PANTORRILLA

SE DOBLA EL PIE HACIA ARRIBA TIRANDO CON LOS DEDOS SIN DESPEGAR EL TALÓN DEL SUELO

PIE

DOBLAR LOS DEDOS HACIA ARRIBA Y LUEGO HACIA ABAJO

CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

La respiración es una función vital la cual no todo el mundo maneja correctamente por las condiciones de vida actuales. Al respirar solemos hacerlo acelerada y superficialmente.

Con las técnicas de control de la respiración pretendemos que las personas aprendan a utilizar todos los elementos que constituyen la respiración.

ESQUEMA DE LOS EJERCICIOS:

EJERCICIO 1: La persona debe conseguir dirigir el aire procedente de la inspiración hacia la parte inferior de sus pulmones. Para ello mover en la respiración la zona del vientre pero no la del estómago ni la del pecho.

EJERCICIO 2: La persona debe dirigir el aire hacia la parte inferior y media de los pulmones. Durante la respiración se moverá la zona del vientre y del estómago, pero no la del pecho.

EJERCICIO 3: El objetivo es conseguir la inspiración completa. Dirigir el aire primero a la zona del vientre, después a la del estómago, y por último al pecho (3 tiempos en la misma inspiración)

EJERCICIO 4: Aquí la espiración debe de ser más completa, el proceso es el mismo que en el ejercicio 3 pero simplemente que en la espiración fruncimos los labios.

EJERCICIO 5: El ejercicio es parecido al anterior, lo único que varía es que la inspiración debe de realizarse en un tiempo y no en tres.

EJERCICIO 6: El objetivo de este ejercicio es realizar la respiración completa. Para ello irlo habituando a la vida cotidiana poco a poco.