

Marta Rodríguez Alcalde. 71953063R. Colegio La Salle Palencia.  
**APLICACIÓN DEL CURSO A UNA DINÁMICA DE AULA.**

## **TALLER DE HARA: SESIÓN DE MASAJE NUAD THAI**

Tras el curso de RELAJACIÓN, MASAJE Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA, he llevado a cabo mi puesta en práctica en el aula de todo lo aprendido a través de un taller de HARA, mediante una sesión de masaje Nuad Thai.

HARA es un proyecto que se desarrolla en todos los niveles educativos del centro y que está basado en educar en la interioridad para facilitar el alcance de competencias tanto en el terreno emocional como en el espiritual, a través de diversas dinámicas de trabajo corporal, integración emocional y apertura a la trascendencia.

Partiendo de las bases de ese proyecto, me ha parecido muy enriquecedor trabajar el masaje Nuad Thai en una de sus sesiones para ver cómo responde y participa el alumnado y ver qué beneficios tiene en el grupo-clase.

La sesión se desarrolló con un grupo de 5º de Primaria de 26 alumnos/as y tuvo una duración de 60 minutos. Ésta fue la estructura y desarrollo de la misma:

### **1. Saludo y presentación.**

Nos encontramos en la sala de psicomotricidad. Nos quitamos los zapatos y nos colocamos haciendo un círculo grande en el suelo. Sentado en el suelo, presentamos la sesión hablando del masaje Nuad Thai: procedencia y estructura. Antes de empezar con los masajes, nos colocamos en parejas y nos repartimos por el espacio en un lugar donde estemos cómodos.

### **2. Masaje de pies.**

Un miembro de la pareja se tumba boca abajo y la otra persona se coloca de rodillas en los pies del compañero/a. Comenzamos a masajear primero un pie, marcando 3 puntos presionando con el pulgar desde el tobillo



hacia los dedos. Una vez hecho esto, frotamos enérgicamente los dedos de los pies con la palma de la mano y les agarramos durante un instante para conservar la energía. Soltamos y después cambiamos de pie.

### 3. Masaje de piernas.

Continuamos con la cadera. Nos colocamos de pie con las piernas abiertas sobre nuestro compañero/a y empezamos a hacer un movimiento de vaivén con su cadera. Más tarde, nos colocamos en un lateral y empezamos a hacer el mismo movimiento con una pierna y después con la otra.



### 4. Masaje de brazos.

A continuación, pasamos a los brazos y realizamos dos ejercicios de estiramiento: levantamos las cervicales y la nuca durante unos segundos cada uno y repitiendo tres veces. Después cambiamos la postura y estiramos los brazos como los pies de Cristo, también durante unos instantes

### 5. Masaje craneal.

Tras terminar los brazos, la persona que da el masaje se coloca delante de la cabeza del compañero/a y comienza a recorrer las cervicales con los dedos índice y corazón de las dos manos, como que estuviera caminando, haciendo varias repeticiones. El siguiente paso es la aplicación de presión en los bordes de las orejas, y después en las sienes mientras hacen círculos. Pasamos a hacer presión en la línea del centro del cráneo, de abajo hacia arriba y viceversa. Para terminar con el cráneo, comienzan a masajear con la técnica del champú y finalizando con los dedos de hada.



## 6. Masaje facial.

Finalmente, terminamos nuestro masaje con unos pasos muy sencillos de masaje facial. Los alumnos/as están totalmente disfrutando del momento... Comienza el final del masaje con circuitos en las cejas, pasando los dedos sobre ellas y aplicando cierta presión sobre los ojos. Pasan después al masaje en los pómulos, haciendo pequeños círculos y palmaditas. Tras unos instantes repitiendo los pasos, comienzan a hacer toquitos con las yemas de los dedos, a modo de lluvia, por toda la superficie de la cara. Al terminar, la persona que da el masaje frota sus manos y las deposita suavemente en forma de cuenco sobre los ojos del compañero/a. Aguarda unos segundos y va separando sus manos muy despacio, de modo que la separación es casi imperceptible para quien recibe el masaje. Finalizamos el masaje con unos segundos de tranquilidad y preguntando a nuestro compañero/a si le ha gustado.



## 7. Despedida.

Para cerrar la sesión, nos sentamos todos juntos en círculo y hacemos una ronda de opinión para valorar cómo nos hemos sentido, qué nos ha gustado más y qué menos. Por último, valoramos la actividad del 0 al 10, para ver qué nivel de aceptación ha tenido entre nuestros alumnos/as.

## REFLEXIÓN FINAL DE LA ACTIVIDAD

Tras experimentar esta sesión, y habiendo trabajado alguna dinámica suelta que aprendimos en el curso, he podido documentar y ver con mis propios ojos, lo valiosas que son este tipo de actividades y sesiones. Me parecen algo imprescindible y que debe estar integrado en nuestro día a día como docentes. Muchos maestros y profesionales de la educación citan y aseguran que donde no hay emoción no hay aprendizaje. Esta

afirmación es irremediablemente cierta y se ve muy bien reflejada en las sesiones de relajación y masajes. Los alumnos/as se implican y esfuerzan por hacerlo lo mejor que pueden. Su emoción es palpable desde el primer minuto de la actividad y eso hace que el aprendizaje sea posible.

En conclusión, y teniendo en cuenta todo lo que he citado anteriormente y los beneficios que creo que este tipo de actividades pueden tener en mis clases, tengo más que asegurado que continuaré realizando estas dinámicas y experimentando cómo la emoción construye el proceso de enseñanza y aprendizaje de mis alumnos/as, de los cuales, sin duda, yo también aprenderé.