

MEDITACIÓN Y SU APLICACIÓN PRÁCTICA

NOMBRE Y APELLIDOS:
M^ª ISABEL DEL CAÑO HERNÁNDEZ

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:
POSTURA Y PENSAMIENTOS

CURSO: 5º E.P

NMERO DE ALUMNOS: 18

LUGAR DE REALIZACIÓN: GIMNASIO O AULA

DURACIÓN DE LA SESIÓN: 15-20MIN

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Después del desarrollo del contenido de la clase de E.F, dejamos 15 minutos para llevar a cabo una actividad TREVA. Seguiremos los pasos principales: Explicación de lo que vamos a trabajar, entrada, núcleo y salida del ejercicio, ya que es básica esta estructura para un éxito posterior en la práctica de este tipo de dinámicas.

EXPLICACIÓN DEL CONCEPTO DE POSTURA y PENSAMIENTOS.

- Con nuestra *postura* expresamos aquello que somos, cómo somos y la manera en que nos relacionamos con el entorno. La postura viene a ser como una actualización y resumen de cómo estamos en un momento determinado.
- Los *pensamientos* atraviesan la mente como nubes que surcan el cielo. Es normal.
- Recuerda que no eres tus pensamientos negativos, así que, al apartarnos de ellos sin juzgarlos, verás con más claridad que son pensamientos, no hechos.
- Los pensamientos nos acompañan siempre, simplemente tenemos que centrarnos en otro pensamiento elegido para el ejercicio.

Se realizan las siguientes dinámicas para una mayor concienciación de la postura:

- **COMPASAR LA RESPIRACIÓN AL CAMINAR**, con una postura erguida.

Se caminará libremente por todo el espacio centrándonos en la respiración, en cómo van bajando las pulsaciones y en cómo la respiración va siendo más pausada. Poco a poco acompasar el ritmo de los pasos a las inspiraciones y espiraciones. Contar cuántos pasos dan en cada inspiración y cuántos en cada espiración.

ENTRADA EN EL EJERCICIO:

- Escuchamos música relajada.
- **CERRAR LOS OJOS** o, si no es posible, fijar la mirada en un punto ligeramente hacia abajo de la horizontal de nuestros ojos.

- Hacemos 3-4 RESPIRACIONES PROFUNDAS, poniendo la intención de empezar la relajación.

- Llevamos la atención a la boca y repetimos la frase "Mi boca se llena de saliva".

NÚCLEO DEL EJERCICIO

Nos sentamos en suelo, como indios, o bien en silla sin piernas cruzadas y manos sobre las rodillas.

Quedarnos sosegados y en actitud de reposo.

Cada sentada es una pausa que nos recompone, nos conduce hacia adentro y un espacio que puede devolvernos a la calma.

Coloca las manos al corazón. Observa su latido y visualízate en tu postura, manteniéndola sin que te cueste y disfrutando de ella.

Nos vamos a centrar en el cuerpo, haciendo un escaneo visual del mismo. Sé que a tu mente vendrán pensamientos de otro tipo, y es normal, así que debes tratarlos bien, porque están en su casa, simplemente invítales a que se vayan, a que se alejen; invítales con amabilidad y no te juzgues por tenerlos en este momento. No podrás hacer desaparecer tus pensamientos si interactúas con ellos. Para que se alejen, después de tu invitación a que se marchen céntrate en tu cuerpo y el recorrido del escaneo:

Escanea tu mano derecha, muñeca, codo, hombro....cuello, bajando por el hombro izquierdo, codo, muñeca, mano. Cada parte de tu cuerpo escaneada queda con más calor, un calor agradable que hace que te sientas bien.

Baja ahora por el tronco, notando cómo entra el aire en los pulmones. Baja hasta el abdomen, coxis, y poco a poco por ambas piernas, imaginándote una luz que paso a paso les da calor.

Céntrate ahora en tus pies, relajados, calientes, tranquilos. Pies que conectan con la Tierra y se nutren de ella aportándote tranquilidad y bienestar.

Quédate un tiempo con esa sensación, contabilizando las respiraciones que haces, de modo que al llegar a la décima comiences otra vez a contar.

• **SALIDA DEL EJERCICIO** - Se va acabando el ejercicio, vamos a comenzar a mover lentamente el cuerpo, haciendo al mismo tiempo 4-5 RESPIRACIONES PROFUNDAS y moviendo dedos de manos y pies.