

TIPS YOGUIS PARA EL AULA

PRANAYAMAS O RESPIRACIONES CONSCIENTES

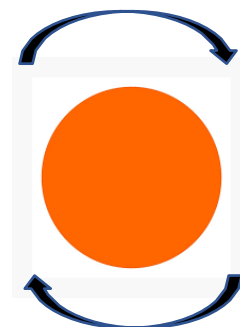
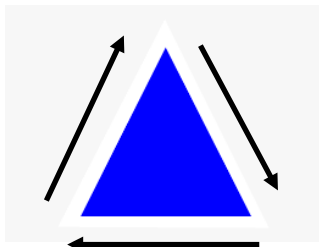
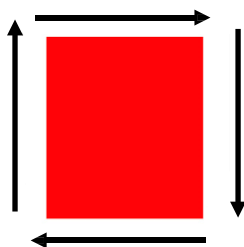
1- Respiración Cuadrada



2- Respirando las formas

Utilizar formas geométricas hechas con cartulina. Cada una de ellas representa un ritmo de respiración: cuadrada en 4 tiempos (inspiro, retengo, exhalo, retengo en vacío), triangular en 3 tiempos (inspiro, exhala, retengo en vacío), circular en 2 tiempos (inspiro y exhala), semicírculo (inspiro en la parte curva y suelto en la parte recta) etc... Lo harán con los ojos abiertos observando la figura y recorriendo con un dedo todo el perímetro.

Realizarla 3 veces seguidas:



A partir de aquí, los niños pueden realizar sus propias formas o dibujos y respirarlos: espirales de distintos tamaños, pentágonos, etc... También pueden jugar marcando el ritmo de la respiración en el aire con una mano, y que el resto de la clase adivine qué figura es la que está respirando.



Creación de la “**carpeta de respirar**”, donde cada niño guardará sus formas geométricas, que podrá usar en el momento adecuado.

Se puede poner un nombre creativo a la carpeta, decorar las formas y todo lo que se os ocurra.

Para el alumnado de 2ºy 3º ciclo, se puede realizar un paso más. Consiste en visualizar la figura elegida del color que más les guste con los ojos cerrados y seguir la respiración de la misma. Podrán hacer esta respiración 3 veces seguidas.

3- Respirando la mano

Para todas las edades.

Sentados, con los pies bien apoyados en el suelo y la columna alargada, colocamos delante de nosotros la mano izquierda abierta. Después, con el dedo índice de la mano derecha, iremos recorriendo dedo a dedo de la mano izquierda cogiendo aire al subir hacia la yema del dedo, y soltando el aire al bajar.

Primero recorreremos una mano y después la otra. No olvides empezar por el dedo meñique.

4- Respiración oceánica

Para todas las edades.

Muy concentrados, tapan sus orejas con las manos dejando una cavidad. Respirar profunda y lentamente por la nariz. Se puede sentir el sonido de las olas del mar en tu cabeza.

5- Respiración de los animales

Para alumnado de Ed. Infantil y primeros cursos de Primaria.

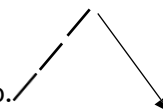
Entre todos pensamos, imaginamos... cómo puede ser la respiración de distintos animales. Por ejemplo:



Inspiramos profundamente por la nariz y alargamos la expulsión del aire a través de los dientes.



Inspiramos entrecortando el aire y lo expulsamos seguido.



En este caso, siempre por la nariz.



Inspiramos profundamente y tapamos con el dedo índice los oídos. Al soltar el aire, emitimos un sonido suave a través de la nariz, nasalizándolo.



Cogemos aire por la nariz profundamente y, al soltarlo, abrimos bien la boca sacando la lengua todo lo que se pueda.

6- Huelo la flor-soplo la vela

Se sientan por parejas enfrentados y entre ellos una vela encendida.

En la inhalación harán el gesto de tener una flor en la mano y olerla profundamente, y al exhalar lo harán por la boca muy despacio tratando de no apagar la vela.

7- Respiración consciente de las piedras

Cada niñ@ tendrá 10 objetos pequeños (bolas de papel, garbanzos, bolas de plastilina, castañas etc...).

Sentados en su pupitre, colocarán esos objetos en el lado izquierdo de su mesa. Con cada inspiración, cogerán con la mano derecha un objeto elevándolo hacia el techo. Al soltar el aire, lo dejarán en la parte derecha de su mesa.

En el paso de soltar el objeto e ir a buscar el siguiente al lado izquierdo de la mesa, mantendrán una pequeña retención del aire en vacío. De esta forma dibujarán un triángulo con su mano derecha.

Se puede adaptar según la dificultad del nivel. Por ejemplo, para los niños de 3 años se puede comenzar con 5 piedras, e ir aumentando.



Elaboración de una bolsita donde guardar los 10 objetos elegido por cada niño, y así acudir a ella cada vez que se quiera practicar esta respiración.

8- Llamar a los bostezos

Abrir la boca lo más que se pueda y coger aire suavemente por ella. Si lo haces varias veces, el bostezo aparecerá y no podrás dejar de bostezar!

9- Respiración con burbujas

Con un pompero, llenar de pompas de jabón el aula. El alumnado puede jugar a soplar las pompas y tratar de trasladarlas hasta a algún lugar, o simplemente mantenerlas en el aire. Se puede hacer por parejas y pasar la pompa al compañero, etc...

Inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

10- Respiración con peluche (respiración abdominal)

Los niños y niñas se tumbarán en el suelo y colocarán un peluche , un saquito de trigo, un cojín etc...en el abdomen. Realizarán la respiración por la nariz lo más profunda posible, tratando de sentir el movimiento del objeto que han colocado en su abdomen.

ACTIVIDADES PARA PRACTICAR LA ATENCIÓN PLENA

1-Técnica 5-4-3-2-1

- 5 respiraciones abdominales profundas, juntando las palmas de las manos y apoyando ambos pulgares justo donde acaba el esternón.
- Nombrar en voz muy baja 4 cosas que puedas observar desde donde estás sentado. Realizarlo con una frase completa como por ejemplo “Puedo ver una puerta marrón al fondo de la habitación”.
- Nombrar muy bajito tres sonidos que puedas sentir a tu alrededor. “Puedo escuchar un coche pasando por la calle”
- Nombrar susurrando 2 sensaciones que puedes sentir a través del gusto y el tacto. También con una estructura completa como “Puedo sentir el frío en mis brazos”.
- 1 gran respiración profunda.

Mantener unos segundos los ojos cerrados y observar cómo me siento.

2- Retrocuenta

Esta sencilla técnica consiste en trabajar la concentración realizando un conteo hacia atrás. El número por el que empiecen lo elige cada maestro dependiendo de la dificultad y el nivel con el que se lleve a cabo.

Sentados en la silla o en el suelo, con la espalda recta y los ojos cerrados, comienzan una retrocuenta en silencio o en voz muy bajita:

Comenzar contando desde el 10, 9, 83,2,1,0 ; o desde el 99,98, 97....92, 91 ; o desde el 123, 122, 121...115 etc... Mantener la retrocuenta, al menos, diez números.

3- “Oídos atentos” Concentración y atención con instrumentos musicales

Sentados en la silla o en el suelo, con la espalda recta y los ojos cerrados, el maestro hará sonar un instrumento musical. Cuando sientan que el sonido ha desaparecido, levantarán la mano.

Instrumentos adecuados para esta actividad: cualquier instrumento de pequeña percusión que sea de metal como por ejemplo un triángulo, crócalos, cuenco tibetano etc...

Variación

Se pueden hacer 3 grupos diferentes:

- a. El primero levantará la mano cuando el sonido haya desaparecido.
- b. El segundo levantará la mano cuando el sonido comience y la mantendrá hasta que desaparezca.
- c. El tercer grupo hará lo que quiera, subir la mano al comienzo del sonido o subirla al finalizar el mismo, jugando a despistar así al resto.

El objetivo es trabajar una atención plena, y que cada niño sea capaz de mantener la atención y concentración en lo que le toque realizar. Es bueno para que cada niño busque su propia estrategia y así mantener la concentración (cerrar los ojos, mirar hacia el suelo, etc...) Los grupos pueden ir rotando.

4- Caminar sobre la luna

Realizar desplazamientos a cámara muuuuy lenta y sin hacer ruido, poniendo toda la atención en cada parte del cuerpo que se está moviendo.

La dificultad puede variar, desde entrar al cole y bajar la silla, sentarse en ella y sacar sus cosas de la mochila, hasta realizar un pequeño circuito en Psicomotricidad y Educación Física. Para el alumnado de cursos más altos, incluso podría realizarse el desplazamiento con los ojos cerrados.

5- Comer un lacasito/ bombón

Entregaremos a cada niñ@ un lacasito y tendrán que despertar sus sentidos: primero tocarlo, olerlo y finalmente saborearlo despacio, empleando el mayor tiempo posible con los ojos cerrados. Ganará el último que se termine de comer el lacasito.

ACTIVIDADES COHESIÓN DE GRUPO

1- Agradecimientos y Deseos

Tener reservado al final de un cuaderno, por ejemplo, un espacio para escribir “**Agradecimientos**”. Al finalizar la jornada escolar, se puede dedicar unos minutos para que cada niño escriba 3 cosas positivas que le hayan ocurrido esa mañana, por las que se siente agradecido. De forma voluntaria, pueden leer alguna en voz alta y compartirlas con sus compañeros.

Cada niño piensa un **deseo** para toda la clase, siempre de forma positiva. Buscar un momento a lo largo de la mañana que sea adecuado para que, de forma voluntaria, los niños puedan expresar sus deseos. Por ejemplo: “Os deseo mucha suerte para el exámen”, “Os deseo mucha alegría” “Deseo que disfrutéis mucho en el recreo” etc...

En Infantil se pueden adaptar estas propuestas preguntándoles uno a uno qué es lo que más les ha gustado del día en el colegio. En cuanto a los deseos, preguntar si alguien quiere decir algo a algún amigo, se pueden colocar los dos de pie enfrentados y expresar lo que le desean a su compañero/a.

2- Dinámica del retrato-caricatura.

Sentados en círculo, cada alumn@ tiene un folio y pinturas, rotuladores etc...a mano.

Escriben su nombre en la parte superior del folio.

Rotarán el folio hacia la derecha de modo que cada uno tenga un folio con el nombre de un compañero/a.

Tendrán que empezar a dibujar el retrato de esa persona de forma libre. Cada 30 segundos, se rotarán de nuevo los folios para continuar con el retrato empezado por el anterior.

Cuando hayan terminado de realizar los retratos, cada uno cogerá el suyo y lo colocará en su espalda. A partir de ahí, el resto de alumnos/as podrán escribir una palabra positiva acerca de ese compañero/a alrededor de su retrato.

Se pegarán sobres en la base del retrato y se colocarán en una pared. Cualquier persona puede introducir un papel con un mensaje positivo, motivador, alegre para el dueño del retrato.

3- Pinto en la espalda

Por parejas, uno de espaldas al otro. El que tiene delante la espalda irá dibujando con el dedo letras, números, palabras etc... en la espalda del compañero/a. Éste tendrá que decir qué es lo que le ha dibujado.

4- Objeto de poder.

Elaboración de un objeto como por ejemplo una pulsera, una varita mágica, una piedra pintada etc...y darle el poder de la protección, la ayuda ante situaciones complicadas como

Seminario Vuelta a la Calma
CRA Río Izana Curso 2025-2026

exámenes de modo que cada niño/a sientan que al llevarlo están protegidos, tendrán suerte etc..

Por ejemplo, en cada cambio de estación se puede hacer algo representativo de la misma: una castaña en otoño, una pulsera del invierno con colores azules y blancos etc...

Se puede realizar en fechas como la celebración de la paz, donde cada niño/a elabore un objeto (pulsera, piedra pintada...) y después se coloquen todos juntos otorgando esa cualidad que queremos a dichos objetos. Después, cada niño/a cogerá un objeto aleatoriamente y será su nuevo amuleto.

5- Cuadro colaborativo

Cada niño/a elaborará de forma personal y artística una parte de un cuadro común.

Al finalizar, se colocarán todos juntos formando una obra de arte para decorar el aula.

CAJA DE LA CALMA EN EL AULA

Decorar una caja de la calma entre todos. Puede estar situada en un lugar del aula donde los niños/as puedan acudir a ella cuando lo necesiten. En Infantil podría formar parte de uno de los rincones del aula.

Elementos que se pueden incluir:

- Respiraciones geométricas: cartulinas, goma eva.
- Bola de respiración
- Bote de la calma
- Mandalas para colorear
- Cartas de yoga
- Pelota antiestrés
- Caja de arena y palitos, pequeños rastrillos.
- Plumitas para masajes por parejas.
- Etc...