

## 1. ACTIVIDADES PARA SEMINARIO MINDFULNESS

*Hemos realizado una serie de actividades para poder llevar al aula dentro del SEMINARIO de Mindfulness que se ha realizado en el CEIP Nuestra Señora de Valvanera.*

*Estas actividades son una muestra de como poder trabajar el Yoga dentro del Aula.*

*Pretenden ser una guía para conseguir técnicas de relajación y mejorar el clima de convivencia dentro del aula.*

### 1. Actividad 1

1. **Nombre de la actividad:** Espejo de mi compañero.
2. **Objetivos:** Desarrollar conciencia corporal, atención plena. empatía y respiración consciente.
3. Que los niños aprendan a observar con atención y a imitar de forma consciente y respetuosa un compañero para desarrollar la concentración, conciencia corporal calma, respiración y relajación.
4. **Svadyaya** (autoestudio)
5. **Pratyahara**(percepción interna)
6. **Ahimsa** (Respeto por los límites personales)
7. Desarrollo de la actividad:
8. **Edad:** Para cualquier curso de primaria.
9. Desarrollo de la actividad.
10. i. Nos colocamos por parejas .
11. Uno será el reflejo del otro, se ponen de acuerdo en como empieza.
12. Primero hacen solo gestos con la cara cejas, ojos boca...
13. Después iniciarán estiramientos de brazos. Con diferentes movimientos.
14. Movimientos con piernas de forma muy lenta y equilibrios....

Termina la sesión con ejercicios de respiración inspirando en 4 manteniendo en 4 y expirado en 6

## 2. Actividad 2

- **Nombre actividad:** “Tejiendo la red de la amistad”
- **Contenido del Yoga que se trabaja:** Yamas (Ética hacia los demás). 1.1 Ahimsa (cuidado y amabilidad) 1.2 Satya (veracidad y honestidad)
- **Objetivo:** Crear redes y vínculos fuertes y positivos. Fomentar la sinceridad y el reconocimiento positivos entre los participantes. Crear una **red simbólica** que represente la unión y la confianza del grupo.
- **Edad a la que esta orientada la actividad:** de 8 a 99 años.
- **Material necesario:** Ovillo de lana y muchas ganas de participar.
- **Desarrollo de la actividad:**
  - Inicio de la red Una persona comienza con el ovillo en la mano.
  - Dice en voz alta:
  - Ejemplo:
  -
- 
- *“Yo, [nombre], me enlazo con [nombre del compañero/a] porque es una persona [cualidad positiva que nos une].”*
- *“Yo, Kelen, me enlazo con Marta porque es una persona generosa y siempre escucha.”*
  - Lanzamiento del ovillo Tras decir la frase, la persona **lanza el ovillo** al compañero/a mencionado, **manteniendo el extremo del hilo en su mano.**
  - El compañero/a recibe el ovillo y repite el mismo proceso con otra persona del círculo.
  - 
  - Construcción de la telaraña Poco a poco, se va formando una **red de hilos** que conecta a todos los participantes.
  - Cada enlace representa un **valor positivo compartido** y un **acto de sinceridad.**
  - 
  - Cierre del juego Cuando todos estén enlazados, se observa la telaraña formada.
  - La maestra/o invita a reflexionar: ▪ ¿Qué sentimos al recibir un reconocimiento sincero?
  - ▪ ¿Qué significa esta red para nuestro grupo?
  - ▪ ¿Cómo podemos mantener esta unión fuera del juego?
  - ▪ ¿Qué pasaría si uno suelta el extremo? (Todos somos importantes)

### 3. Actividad 3

#### **JUEGO: EL TELÉFONO “ESCACHARRAO”**

**Explicación:** El alumnado de la clase se coloca en 2 ó 3 filas. Teniendo todos los ojos cerrados menos el que inicia el “mensaje”, esperan a recibir en su espalda lo que tendrán que transmitir al compañero que espera delante de ellos/as. El mensaje no debe ser demasiado energético ni intenso (no hay que hacer daño al compañero o compañera que lo espera), pero sí claro. Al final se colocará el profesor para recibir ese mensaje. Él será el encargado de transmitir el mensaje original a esa fila, para que vean cómo de acertados han estado.

**Niyamas relacionados:** PRATYAHRA (retirada de los sentidos), ISHVARA PRANIDHANA (soltar el control, confianza).

**Material:** Ninguno específico, aunque se puede transmitir el “mensaje” con algo parecido a baquetas (que sea blandito), percutiendo en la espalda del compañero o compañera que tenga delante.

Edades: 5 a 8 años.

#### 4. Actividad 4

- **JUEGO: "ADIVINA QUIÉN SOY"**
- El niño se tapaná los ojos con una venda, o bien los cerrará. Tendrá que ir palpando a sus compañeros, uno a uno y también usando el sentido del olfato para adivinar quién es la persona que está detrás.
- NIYAMAS RELACIONADOS: Pratyahara (retirada de los sentidos) e Ishvara Pranidhana (soltar control, confianza).
- MATERIAL: Venda o tela para los ojos.
- EDAD: Infantil 5 años.

## 5. Actividad 5

- **ACTIVIDAD: Las piedras viajeras**
- **Objetivo:** Comprender el valor de compartir, no acumular y despegarse de objetos, relacionándolo con el concepto de Aparigraha.
- **Edad :** 11- 12 años
- **Duración:** 8 minutos
- **Material:**
- 1 piedra por alumno.
- Rotuladores para decorarlas.
- Papelitos con palabras positivas
- 
- **Búsqueda de piedras en el patio.** (En esta ocasión, el maestro pondrá las piedras en el centro del círculo formado entre los participantes). En otro montón también colocará unas palabras positivas (alegría, fuerza, amor, humor, empatía, constancia...). Cada participante cogerá una piedra y un papelito. Se pondrá el papelito doblado sin que se vea la palabra en la parte de debajo de la piedra. (después de decorarla).
- 
- **Decoración de la piedra (2 minutos)**
- 
- **Breve explicación del juego.( En el punto 7 se debate)**
- 
- Explicación brevemente. Aparigraha significa no quedarnos con más de lo que necesitamos y compartir sin miedo a perder. Hoy jugaremos a dejar ir y compartir algo que decoraremos.
- Se les indica que esta piedra es vuestra... pero solo por ahora.
- **Ronda de intercambios “la piedra elige a otro (2 minutos)**
- 
- **Opción 1:**
- Suena música alegre.
- Mientras suena, pasan las piedras de mano en mano rápidamente
- Cuando la música se detiene, cada niño se queda con la piedra que tiene en ese momento.
- 
- **Opción 2:**
- Poner todas las piedras por la sala. Paseamos por la sala y cuando para la música cada uno por turnos coge una de ellas, lee el mensaje y se la queda.

- 
- Opción 3:
- 
- Por turnos cada niño regala su piedra a otro amigo. Explicará por qué se la ha regalado. Pero no vale elegir el compañero por amiguismo. Tiene que ser por algo que te inspire: la forma de la piedra, los colores de tu decoración, la forma de decoración, el mensaje que elegiste...
- 
- Opción 4:
- Se hacen cadenas: cada niño regala su piedra al de la derecha, ese la regala al siguiente y así sucesivamente.
- 
- En esta ocasión, se hará la opción 2 o 3
- El docente pregunta:
- 
- Cómo te sientes recibiendo otra piedra?
- ¿Cómo te sientes dejando ir la que decoraste?
- 
- Reflexión grupal
- Pregunta:
- Es necesario quedarnos con todo lo que hacemos?
- ¿a veces cuesta dejar ir?
- ¿Qué aprendemos al compartir y no aferrarnos?
- 
- **Conectar con Aparigraha:** “No se trata de la piedra, sino de disfrutar, crear, compartir y dejar ir sin preocuparnos”