

Meditación



Imagen www.pixabay.com

Ser su propia fuente de fortaleza significa independencia, libertad, serenidad y ofrece la oportunidad de una vida más plena y feliz. La meditación puede ser una buena técnica de relajación que permite la libertad interior.

La meditación para niños es un poco diferente a la meditación para adultos. La necesidad de moverse, especialmente en los niños más pequeños, sigue siendo muy notable. Por eso, parte de la actividad siempre se desarrolla en movimiento. Al igual que ocurre con los adultos, los ejercicios de silencio y respiración, los ejercicios sensoriales y los viajes imaginarios también están recomendados. Los niños serán guiados de manera lúdica y apropiada para su edad.

Edad	De 3 a 6 años
Valores	Libertad
Materiales	Una habitación cálida y acogedora, colchonetas o esterillas y almohadas para cada niño
Tiempo estimado	60 minutos
Número de niños (recomendado)	variable
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Que los niños se relajen y se calmen• Tomar conciencia de la propia respiración.
Metodología	Meditación
Autor	Varios (Karin Wirnsberger, Franziska Maria Sirignano)



IMPLEMENTACIÓN: PASO A PASO

Paso 1) Ritual de saludo

Se explica al comienzo de la actividad y se repetirá en el resto de ocasiones. Esto les da estabilidad, rutina y continuidad a los niños.

Por ejemplo, menciona „OM“ * a los niños o se inicia un ejercicio de respiración: acostado en una colchoneta con una almohada o un peluche en el estómago, respira profunda y lentamente y observa cómo se mueve hacia arriba y hacia abajo durante la respiración.

*OM. Los hindúes lo consideran el sonido primordial, origen y principio de la mayoría de mantras, palabras o sonidos divinos. Significa unidad con lo supremo, la combinación de lo físico con lo espiritual. Se suele cantar al principio y/o al final de las sesiones de yoga con el objetivo de reconocer la conexión con los seres vivos, la naturaleza y el universo, sintonizar con el origen de la vida.

Paso 2) Discusión de un tema

Luego se discutirá qué tema será el contenido de la sesión de meditación. Los temas de ejemplo pueden ser: el sol, el amor, el cielo, los sonidos, el árbol, los 4 elementos o nuestros propios sentidos y nuestros sentimientos. Los niños son muy curiosos y entusiastas. Disfrutan de tener espacio para experimentar y explorar.

Ejemplo con el tema "Sol"

Discutir el tema de EL SOL

"Hoy se trata del sol". - ¿Qué sabes sobre el sol?

¿Cómo te sientes cuando brilla el sol?

¿Puedes sentir el sol? - ...

Paso 3) Ejercicio tranquilo, los niños se acuestan en las colchonetas o esterillas.

"Imagina el color amarillo, como una pelota en su estómago. Ahora esta pelota se hace cada vez más grande, se expande más y más hasta que está completamente envuelta en luz amarilla. Se siente agradable y cálida ..."

Paso 4) Viaje de fantasía guiado (que se ampliará según las propias ideas)

Los niños se acuestan en la colchoneta o esterilla y se les lee un texto. En su imaginación, ahora crean imágenes internas para un texto (ejemplo proporcionado más adelante), en las que se incorporan tantas impresiones sensoriales positivas como sea posible. Se produce un estado de reposo y recuperación.

Ejemplo: En este caso un texto sobre el sol y su calidez.

Versión larga:

Acuéstate / siéntate cómodamente. Encuentra una posición en la que te sientas cómodo. Busca también una posición cómoda para tus brazos y piernas. Respira profundamente. Cierra los ojos y emprende un pequeño viaje. Nos embarcamos en un viaje de fantasía en el que experimentamos el poder del sol.

(Pausa)



Es verano. El sol brilla sobre la tierra y hace que todo lo que te rodea brille intensamente. Caminas hacia un prado y disfrutas del sol.

(Pausa)

Los colores que te rodean están llenos del brillo de los rayos del sol. El prado se ha vuelto de un verde maravilloso, las flores florecen con todos los colores del arco iris.

(Pausa)

Las flores de colores brillan con el sol. Han asomado la cabeza en dirección al sol. Absorben cada rayo de sol, disfrutan de la luz, disfrutan del calor.

(Pausa)

Tú también disfrutas de la calidez. Los rayos del sol calientan tu rostro, calientan tu cuerpo, calientan tu alma. Sientes cómo los rayos del sol te llenan y cómo su paz y tranquilidad se esparcen dentro de ti.

(Pausa)

Respira hondo. El aire también está lleno del poder del sol. Se calienta con sus rayos, huele a flores, a hierba, a verano.

(Pausa)

Sientes una profunda paz interior dentro de ti. Disfrutas una vez más del calor que fluye a través de ti con cada respiración. Dices adiós al prado, a las flores y al sol. El poder del sol seguirá llenándote incluso después del viaje de fantasía.

(Pausa)

Inhala y exhala profundamente. Te sientes descansado, relajado y tranquilo. Has reunido fuerzas para el día. Abre tus ojos. Estás despierto, receptivo y renovado.

Version corta:

En el „viaje“ vas a caminar, solo, por prado de flores de colores.

Te acuestas y descansas. Tus ojos se cierran lentamente.

Algo te hace cosquillas en la cara. Al principio no te das cuenta. ¿Te preguntas qué puede ser eso?

Te hace cosquillas en la pierna. También le hace cosquillas en el brazo. De repente, te sientes agusto y sientes calor.

Sientes este calor por todo tu cuerpo. Te sientes bien, eres maravilloso.

Allí puedes ver quién te está dando esta calidez. Es el sol. Un rayo de sol se pasa delante de ti y se ríe.

Amablemente te calienta el cuerpo y las extremidades. Y así te acuestas bajo el cálido sol.

No tienes dolor, no te preocupes. Disfrutas de la calidez y la paz por un tiempo.

Te despiertas y te levantas sin prisa.

Paso 5) Meditación móvil

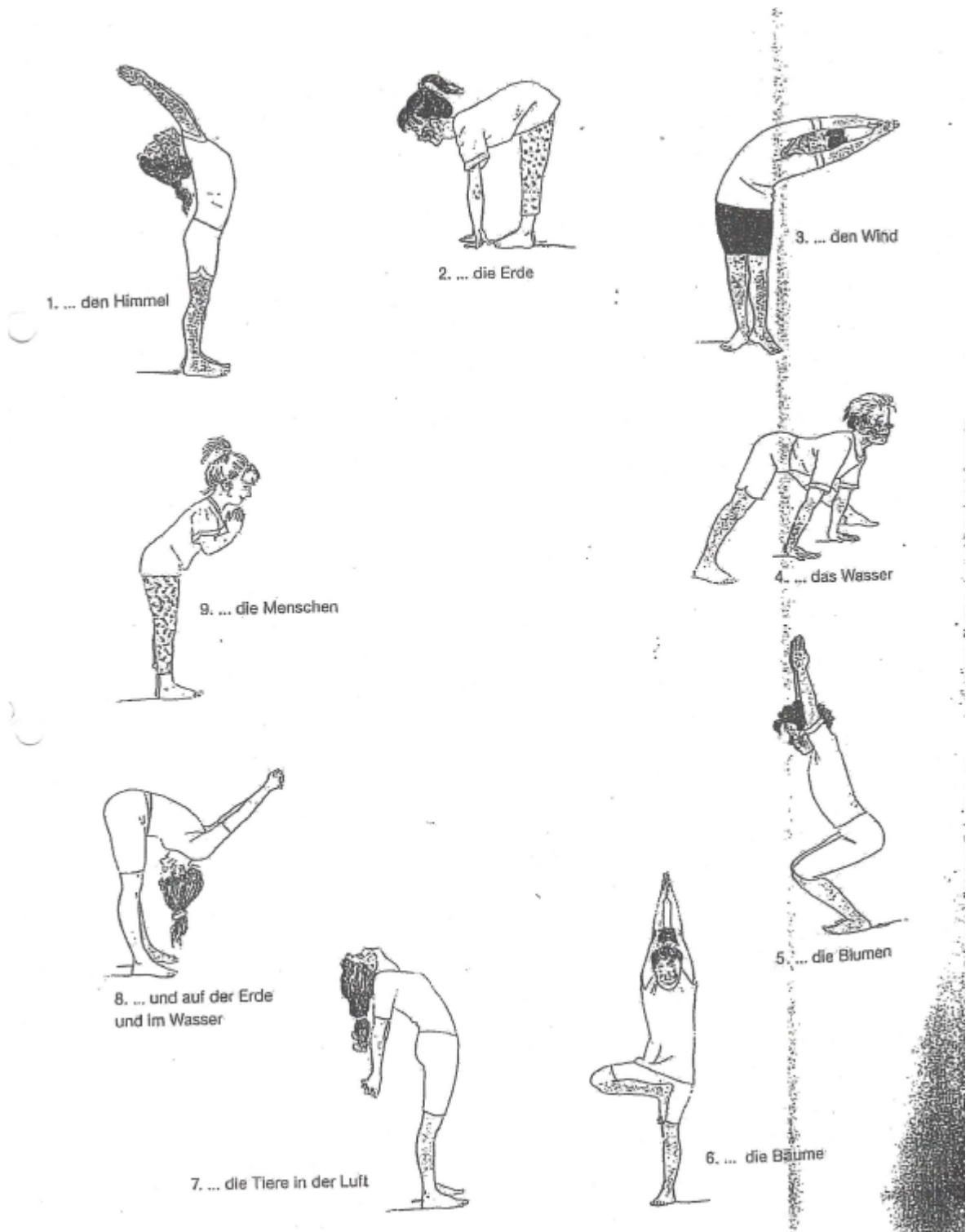
- ✓ Saludo al sol del yoga (vea la imagen de algunos de los movimientos para tener una idea de cómo se ven)
- ✓ Saludamos al cielo (manos extendidas)
- ✓ Saludamos a la tierra (manos en el suelo)
- ✓ Saludamos al agua
- ✓ La lluvia que cae del cielo – haz la "lluvia" con los dedos delante del cuerpo
- ✓ El agua en los ríos (indica el movimiento del río con tus manos), en los lagos (forman pequeños lagos), el agua en los mares (implica la inmensidad del mar con mayores movimientos)
- ✓ Saludamos al sol (forma un gran sol)



- ✓ Saludamos a los árboles (árbol de yoga a ambos lados)
- ✓ Saludamos las flores (forma una flor con las manos y dobla ligeramente las rodillas con las piernas juntas)
- ✓ Saludamos al viento (piernas ligeramente separadas para una posición firme y manos arriba y balanceamos suavemente hacia adelante y hacia atrás)
- ✓ Saludamos a los animales en tierra (golpeando ligeramente con los pies y / o sugiriendo mirar a lo lejos)
- ✓ Saludamos a los animales en el aire (coloca tus manos detrás de tus nalgas y mira hacia arriba o mueve tus brazos en vuelo)
- ✓ Saludamos a los animales en el agua (piernas abiertas, manos en el suelo y "miramos por encima del agua", nariz arriba para no sumergirnos en el agua)
- ✓ Saludamos a las personas que nos rodean, tú y tú y tú ... (cruza las manos frente al pecho y haces una reverencia) y yo me saludo (abrazarme)

Paso 6) Ritual de despedida

Repasa brevemente la hora de nuevo. · ¿Cómo te has sentido? · ¿Qué podía sentir en tu cuerpo? · ¿Dónde podías sentirlo?

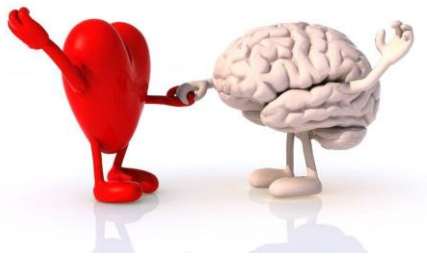




VALORACIÓN CRÍTICA

COMPORTAMIENTO OBSERVADO	YES	NO	COMENTARIOS
Los niños participan en la meditación y siguen las instrucciones.			
Los niños se calman.			
Los niños están más tranquilos después.			

El sueño es la mejor meditación - Dalai Lama



Consejos y sugerencias de autoayuda para los docentes:

Al comienzo de tu día, toma la decisión de estar presente (consciente) con lo que estás haciendo, ya sea trabajando en una tarea, almorzando o hablando con un compañero de trabajo. Cuando encuentres que tu mente va a la deriva, reconoce los pensamientos que estás teniendo y vuelve a enfocar tu atención en lo que estás haciendo.