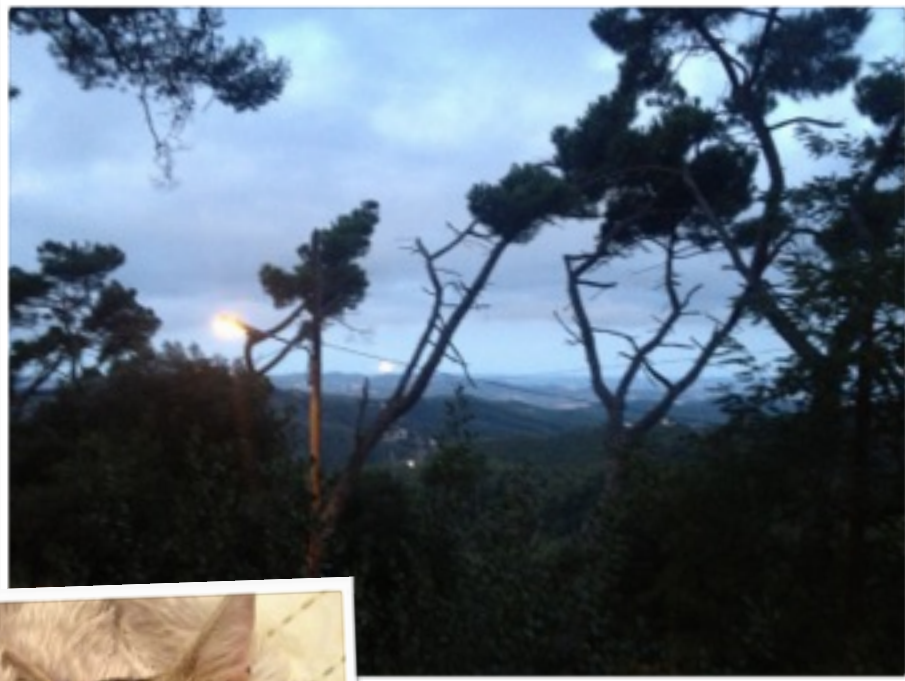


mEDItAR Con Niños



La tranquilidad,
como necesidad básica.

mEDItAR Con Niños

El taller para empezar a meditar

CONTEMPLACION:

Simplemente disfrutar, observar, poner atención a lo que tenemos enfrente permiten al cuerpo y la mente parar. Inmediatamente segregamos una sustancia llamada serotonina, muchas veces llamada hormona de la felicidad. Un paseo puede ser una buena actividad, sintiendo en cada momento todas las sensaciones de frío, de tacto, de visión. Podemos hacerlo real o en la imaginación con los ojos cerrados, haciendo de guías. Los cuentos son también una buena herramienta para la contemplación, prestando atención a los personajes, el paisaje, los colores de las ilustraciones, etc. Aumenta la capacidad de aprendizaje, la memoria, el buen sueño, baja los niveles de ansiedad y elimina la tristeza.

RESPIRACION CONSCIENTE:

Observar tranquilamente nuestra respiración, como alimento indispensable para nuestro cuerpo permite enfocar nuestra atención de manera fácil y muy efectiva. Inhalar y exhalar son mecanismos automáticos que podemos convertirlos en conscientes para oxigenar nuestros sentidos. Las sensaciones desde que el aire penetra por las fosas nasales, pasa por la garganta, hincha nuestras costillas, llena los pulmones, el cosquilleo que produce tal vez, su temperatura, el tiempo que permanece dentro, lo que ocurre cuando ya no podemos

inspirar más aire y lo que ocurre cuando queremos expulsarlo y sale por la boca o por la nariz de nuevo.

OBSERVACION CONSCIENTE :

La observación consciente consiste en enfocar la atención a un objeto, a una sensación, a un sabor, a un olor, a un sonido y desgranarlo, desmenuzarlo para llegar a las piezas más pequeñas. Esto requiere un nivel de atención elevado, pero a la vez agradable ya que decidimos nosotros qué miramos, olemos, escuchamos o sentimos.

ARTE CON MANDALAS:

Palabra que en sánscrito significa círculo cuyo principal objetivo es fomentar la concentración de la energía en un solo punto durante la meditación. Consisten en una serie de formas geométricas círculos, triángulos, cuadrados y rectángulos, organizadas en diversos niveles visuales, pero podemos incluir cualquier otra forma como flores, hojas, animales, etc. Despierta los sentidos, la imaginación, la concentración, desarrolla la paciencia, permite un contacto personal con la propia esencia.

EJEMPLO: MEDITACIÓN ANTI DOLORES Y MOLESTIAS

Observa tu cuerpo brillante de luz, lleno de energía. Siente dónde hay energías molestas, incómodas o negativas.

Imagina la zona dolorida en otro color, oscuro, como si este dolor fuese una mala energía dentro de su cuerpo. Fíjate y concéntrate en ella, respirando lentamente y conforme vayas liberando el aire empújalo hacia la punta de la extremidad más cercana.

Simplemente respirando la liberarás, y al llegar a los dedos de las manos o de los pies, abandonará el cuerpo, dejando el espacio libre

para que la buena energía, positiva, pura y blanca, complete el espacio vacío y ahora sin dolor.

Visualízate en un sitio tranquilo donde pondrás la mano en tu bolsillo y sacarás un gran globo para hinchar. Hínchalo con ese miedo o el enfado. Con cada soplido, el globo se irá llenando de estas sensaciones que quieres eliminar y que poco a poco abandonan tu cuerpo. Ata el globo y suéltalo en el aire mientras observar cómo se aleja con todo con lo que lo has llenado. Hasta que lo pierdas de vista, hasta desaparecer, y con él todos tus malestares.

Recordad que los niños no sienten de la misma manera que los adultos; probablemente no sepan cómo hablar de lo que sienten y ni siquiera sabrán explicar lo que sienten. Utilizaremos un lenguaje sencillo, a su alcance sin entrar en detalles con palabras como ansiedad, angustia o estrés. Sólo procurarles una herramienta con la que estar más atentos en sus relaciones con ellos mismos y con los demás y empezar a enseñarles que la verdadera felicidad que van a encontrar está en su interior, lo que les hará más fuertes, libres, serenos y comprometidos.