

## ADOLESCENTES Y ADOLESCENCIA:

### Desarrollo de la Atención y afrentamiento de la Ansiedad en el Aprendizaje



M<sup>a</sup> Isabel Sánchez Salcedo

[misanchez@educa.aragon.es](mailto:misanchez@educa.aragon.es)

Licencia por estudios. MOD B

Curso 2014-15

∞ **PARTE 1:** Emociones: O las respiras o las sufres

∞ **PARTE 2:** Acompañar al adolescente

∞ **PARTE 3:** Práctica constante

∞ **PARTE 4:** Recursos y agradecimientos



“Si tenéis el hábito de tomar las cosas con alegría, rara vez os encontraréis en circunstancias difíciles.”

**Robert Baden Powel**

## ∞ **PARTE 3:** Práctica constante

**(Sesiones** para niños de 12 años en adelante,  
sus padres y profesores)

Existen tres llaves hacia el presente:

La **atención** de lo que piensas.

La **percepción** de lo que sientes.

La **consciencia** de lo que haces.

**RAFAEL VIDAC**



**PARTE 3**  
**LA PRÁCTICA CONSTANTE**

**35 Sesiones**

Los títulos de las sesiones y el orden son orientativos, todo es y debe ser flexible. Lo adaptaremos al momento, a la duración de la sesión, a la edad, al tamaño del grupo, al espacio...

Sí tendremos en cuenta que **“los amigos” y “los proyectos”** son dos temas muy importantes para dar soporte a la vida de cambios e incertidumbre con que se encuentra todo adolescente.

1	Bienvenida: Mis compromisos	8
2	Mis límites	13
3	Mis deseo.	17
4	Relajar mi cuerpo y liberar la tensión	20
5	Mi respiración, mi paciencia	22
6	Tranquilizo mi mente	26
7	Aprendo a regular mis emociones	30
8	Mi miedo	33
9	Mi alegría	35
10	Mi vergüenza	39

11	Mi rabia	43
12	Este vacío. Este agujero.	47
13	Mi equilibrio	50
14	Mis creencias	52
15	Cultivo mi responsabilidad	56
16	Vivo en mi presente	59
17	Cultivo mi atención	62
18	Aumento mi concentración	65
19	Mi vitalidad	68
20	Mi fortaleza	70
21	Me autoobservo	73
22	Mayor control de mis impulsos perturbadores	76
23	Mejoro mi autoconocimiento y autocomprensión	79
24	Mejoro la confianza en mí mism@	82
25	Mis padres	85
26	Mi familia	88
27	Mis amigos	90
28	Comunicación y comprensión	93
29	Mejoro mis relaciones conmigo mism@	96
30	Mejoro mis relaciones con los demás	99
31	Aumento la empatía y la colaboración	102
32	Aprecio el silencio y la serenidad	105
33	Una respuesta ante mi estrés	108
34	Mis proyectos	112
35	Cierre	115

## INTRODUCCIÓN

⇒ **El aprendizaje social y emocional** se ha extendido a decenas de miles de escuelas a lo largo del mundo y continúa creciendo. Su crecimiento se sostiene en el convencimiento de que los estudiantes estarán más dotados para la vida si en su programa de estudios, además de los fundamentos académicos, se incluye una preparación en las habilidades sociales y emocionales.

⇒ **Los adultos** responsables de los niños y adolescentes **pueden crearles un entorno** que permita funcionar a sus cerebros al máximo rendimiento.

⇒ **El cuidado de la vida interior** es la base para aprender a **dominar mejor sus ansiedades** y así puedan **concentrar mejor su atención**. Esto también **potencia su capacidad para el aprendizaje**.

⇒ **La angustia destruye el aprendizaje**.

⇒ La corteza prefrontal es un área del cerebro que se moldea con las experiencias que vivimos. Durante la infancia, se están formando **los circuitos cerebrales para la relajación y la concentración**. Podemos ayudar al crecimiento de estos sistemas neuronales **proporcionando** a los niños y adolescentes **experiencias que refuercen estas capacidades emergentes**.

⇒ **Las tensiones del mundo moderno se acumulan en los niños de hoy**, podemos enseñarles a cultivar hábitos en la mente, el cuerpo y el corazón que les alivien la presión de manera constante.

⇒ **Los docentes y educadores debemos nutrir nuestra propia vida interior** para poder ofrecerles el apoyo que necesitan para desarrollar su fortaleza interior.



⇒ A continuación se sugieren unas sesiones a modo de ejemplo.

⇒ Afortunadamente, en la actualidad **disponemos de muchísimas publicaciones y recursos en internet** que nos proporcionan herramientas para desarrollar las experiencias y habilidades mencionadas.

⇒ Para utilizar la riqueza de recursos que el Yoga nos proporciona es necesario ser un practicante asiduo con una consolidada experiencia; sin embargo los recursos de Mindfulness y Gestalt son fáciles de incorporar y dirigir.

⇒ **La configuración de cada sesión**, como la preparación de cualquier clase, **es una obra artesanal** que debe realizarse en función del grupo, el lugar y el momento.



⇒ **La estructura de las sesiones es una adaptación de la metodología desarrollada**, a partir del curso 2001-2002, **por el Centro de Yoga y Psicología Transpersonal que dirige Pilar Ínigo Gías en Zaragoza**.

Esta estructura es viva y abierta y cuenta con la combinación de una rica variedad de técnicas proporcionadas por el Yoga, Mindfulness y juegos procedentes de la psicología Gestalt.

→ Los investigadores sugieren **empezar a trabajar** las capacidades interiores con niños de 5 años. Los niños pequeños son muy creativos e intuitivos. Sin embargo, si estos aspectos no son reconocidos y valorados por los adultos, se reprimen y se olvidan.

→ La adolescencia ofrece una **oportunidad** para retomar el contacto con el mundo interior. Aunque los jóvenes en esta etapa –sobre todo los chicos– tienden a trivializar, como los adultos, este tipo de experiencias. (Tendremos en cuenta este aspecto en el planteamiento de las sesiones)

→ Es importante **realizar la tarea recomendada semanalmente**. Aunque son prácticas sencillas, la repetición con constancia nos llevará a obtener los beneficios.

→ La **duración** de las sesiones propuestas es de **90 min.** Están pensadas para llevarse a cabo **por la tarde como actividad extraescolar**. Pueden suprimirse los **40 minutos iniciales** de trabajo yóguico, **para reducir su duración a 50 minutos**. De esta forma se podrán poner en práctica durante periodos lectivos.

→ Se recomienda una **frecuencia semanal**.

→ **Conviene que los participantes se comprometan a asistir, al menos, a 12 sesiones;** así como a llevar a la práctica, con cierta flexibilidad, las tareas planteadas.

→ Los grupos han de ser de **al menos 8 participantes y no más de 20**.

→ Todas las sugerencias son adaptables y modificables, para ello, **en la PARTE 4ª** de este documento **se recoge un listado de recursos bibliográficos y de internet**.

→ Sería **extraordinario que**, paralelamente, **los padres experimentasen también** estas técnicas para potenciarlas posteriormente en casa con sus hijos.

→ Uno de los factores protectores más importante para los niños y adolescentes es la presencia de uno o varios **adultos afectuosos y amables que los valoren**. Necesitan que los **adultos** sean anclajes estables que **nunca los abandonen**.

→ **También necesitan tener muchas oportunidades para practicar** las habilidades sociales y emocionales aprendidas, de forma que estén disponibles cuando las necesiten.

→ **Los profesores, a la vez, pueden utilizar** algunas de estas estrategias en el aula.

→ **Para las sesiones con adultos** posiblemente convendría **ampliar la duración de las sesiones presenciales a dos horas**. Se lleva más tiempo la franja intermedia dedicada a “Darse cuenta y expresar” ya que se generarán pautas para trabajar las técnicas con los jóvenes en casa y en las aulas.

→ **Para acompañarlos** en su proceso de crecer **es preciso que los adultos traigamos siempre al presente, al “Aquí y Ahora” nuestra propia adolescencia**.

→ **Esquema general** de una sesión:

40 min  
aprox.



**Técnicas Yóguicas:** Preparación corporal y respiratoria. Ásanas, Relajación, Concentración.

40 min  
aprox.



**Juegos y técnicas Gestálticas.** “Darse cuenta y expresar” (Individuales, por parejas o en grupos)

10 min  
aprox.



Práctica de **Mindfulness**

En casa



Tarea **para entrenar**.

Es una **estructura flexible** al servicio de las necesidades del grupo y del momento.

## SOBRE LAS SESIONES CON LOS PADRES

A mi modo de ver, a los padres hay que darles la oportunidad de estar incluidos en los planes de educación emocional de sus hijos por varias razones:

⇒ **Para comprender, aprender y reforzar en casa** las estrategias aprendidas por sus hijos en las sesiones.

⇒ Muchas veces las relaciones entre padres y adolescentes están atascadas, **para romper esas dinámicas familiares dañinas** se necesita la colaboración de todos.

⇒ **Los padres necesitan un espacio donde puedan hablar** sobre sus angustias, sus miedos, sus ambivalencias y fantasías que el adolescente les remueve con su conducta.

⇒ **Los padres deben protegerse y aprender a regular esas emociones primitivas** que el adolescente despierta en ellos: rabia muy intensa, melancolía difícil de manejar, desencanto, indefensión, pérdida de referencias, rechazo visceral.

⇒ **Por otro lado**, los padres deben aprender a **evitar emociones de tipo sobre-protector**: justificar conductas injustificables, no aceptar que el hijo está creciendo, evitar enfrentarse a situaciones de conflicto negando la realidad.

⇒ **Conviene que los padres** (y profesores) **experimenten los mismos ejercicios que se proponen para los jóvenes**. A continuación se proponen otros específicos para los adultos.



## Algunos ejercicios para las sesiones con padres:

(“Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes”. Loretta Cornejo)

⇒ **Dibujando el problema**: Los padres pueden realizar con ceras o témperas **un dibujo sobre los problemas que crean que están teniendo con su hij@** adolescente. Que no sea un dibujo realista sino abstracto.

- Una vez acabado, observan el dibujo y le ponen un título a la vuelta del folio –la primera palabra o frase que les venga a la mente-.
- Si están los dos miembros de la pareja, intercambian los dibujos y, sin mirar el título puesto, escriben la primera frase o emoción que tengan al verlo. Después leen el título escrito en el reverso.

⇒ **Podemos invitarles a escribir sobre las emociones** que en ellos despiertan las conductas de sus hijos.

⇒ **Cuando no se puede hablar es mejor dibujar**. En casa, cuando no puedan hablar con sus hijos pueden conversar a través de la realización de un dibujo juntos. Sobre el mismo folio cada uno va poniendo colores y llenando el espacio. (Si se puede, posteriormente, hablarán de los colores que han elegido y de cómo se han sentido mientras lo hacían. Si no, no pasa nada. La actividad de dibujar, por sí sola, nos habrá ayudado a comunicarnos nuestras emociones y a comprendernos.)

**Algunos ejercicios para recordar la propia adolescencia y darnos una idea de cómo los adultos podemos estar enfrentando esta etapa de nuestros hijos y/o alumnos:**

- Escribe una lista de 10 características que asocies con tu adolescencia.
- Escribe 10 características que asocies con la adolescencia de tu hij@.
- Recuerda tres situaciones que para ti fueron importantes en tu adolescencia.
- ¿Te arrepientes de algo que no hiciste en tu adolescencia? ¿Por qué?
- ¿De qué no te arrepientes y por qué?
- ¿Qué cambiarías de tu adolescencia?
- Escribe 10 sensaciones frecuentes que tenías en esa etapa.
- Momentos de crisis en tu adolescencia y cómo saliste de ellas.
- ¿Qué te hubiese gustado hacer y nunca hiciste? ¿Por qué?
- ¿Qué hiciste y no te hubiese gustado hacer? ¿Por qué?

⇒ **Otra actividad** que se puede hacer:

Se necesita un juego de esos rotuladores que se llaman mágicos. Se escribe con uno blanco sobre folio blanco, luego se va pasando por encima con los de colores para ir descubriendo lo escrito y poderlo leer.

- Se les pide a los padres que escriban palabras que quieren que su hij@ lea y viceversa, el hijo escribe en un folio para el padre y en otro para la madre palabras que quiere que descubran. En su momento, entregaremos a cada cual su folio y con colores leerá cada uno lo que le han escrito.

**Los roles de padres y de educadores son roles “ingratos”** ya que, en el aquí y ahora, es muy difícil darse cuenta de si estamos haciendo lo correcto o no. **Será la vida y el tiempo los que nos dirán si hicimos lo adecuado.**

**No es lo mismo un rol de tiranía que un rol de autoridad y frustración constructiva.**

Muchos padres y profesores no sabemos qué sitio ocupar porque el modelo que recibimos ya no es válido, **no tenemos patrón ni molde. Somos pioneros en este camino de desarrollo emocional**, con jóvenes más independientes, inteligentes, creativos y autónomos.

## BIENVENIDA: MIS COMPROMISOS

Necesitamos una serie de **mínimos acuerdos** que garanticen un buen trabajo durante estas sesiones.

En el trabajo con adolescentes debemos meternos en su caos sin desorganizarnos nosotros y, al mismo tiempo, **proporcionales estructuras que les proporcionen el orden del que carecen.**

Todo adolescente pasa por estados muy desorganizados –“locura evolutiva”-y no podemos pedirle lo que, por ahora, no nos puede dar.

- **Me comprometo a asistir** a las sesiones **semanalmente.** (Ocurre como con los deportes, si entreno de vez en cuando, no sirve para nada, no gano eficiencia.)
- Me comprometo a llegar con **puntualidad**
- **Respeto profundo** hacia mí mismo como hacia todos mis compañeros.
- **Continuidad:** Una vez acabadas las sesiones **seguiré con este trabajo de reflexión y “darme cuenta”.**



### Actividad de bienvenida

- Nos presentamos con nuestro nombre y contamos brevemente algo de nosotros.
- En círculo, decimos nuestro nombre al que sumamos un gesto de presentación pero antes debemos intentar recordar los nombres y gestos de todos los compañeros que se hayan presentado hasta llegar a nosotros.

## PREPARACIÓN CORPORAL

- **Las 7 posturas de la columna vertebral**

**De pie:** Situar los dos pies **paralelos** en el suelo, separados la anchura de la cadera.

-Flexionar muy ligeramente las rodillas, varias veces, de manera que las piernas estén estiradas sin tensión

-Conciencia de la **zona lumbar: basculamos un poco la pelvis** para alinearla.

-Haciendo una gran inspiración, estirar la columna vertebral hacia arriba llevando los **hombros hacia atrás.** Al exhalar, conservar el estiramiento de la columna vertebral **bajando** los hombros.

-**Alinear el cuello** en prolongación con la columna vertebral imaginando que nos tiran hacia el techo por un mechón de encima de la cabeza

-Ajustar la posición de la **cabeza** poniendo suavemente un índice sobre el mentón, metiéndolo ligeramente. (La nuca se estira)

-**Brazos** a lo largo del cuerpo y rotados hacia el exterior.

-Revisar todos los movimientos efectuados para comprobar que la postura sea correcta sin rigidez

**Salutación al cielo:** apretando bien las nalgas, inclinamos el tronco hacia atrás, elevando los brazos en “V”, las palmas mirando al techo. Con el pensamiento instalamos una imagen del cielo: azul con un sol radiante /nuboso con un sol apagado/ con las nubes en movimiento que esconden a veces el sol... Respiramos.

**Salutación a la tierra:** Bajamos los brazos por delante del cuerpo empujando la pelvis hacia atrás y flexionando ligeramente las rodillas hasta que las manos toquen el suelo. Apoyamos las palmas sobre el suelo, las rodillas flexionadas y el pecho contra los muslos. Con el pensamiento instalamos una imagen de la tierra: tierra/arena/roca/hierba...

**Salutación al amanecer:** Subimos para volver a la postura de pie, empezando por la parte baja de la columna vertebral como si quisiéramos apilar las vértebras. Las manos dorso a dorso, doblar los codos para llevar las manos delante del pecho, abrir los brazos a cada lado, doblarlos en candelabro formando dos ángulos rectos : **“tronco con brazo” y “brazo con antebrazo”.**



## BIENVENIDA: MIS COMPROMISOS

Giramos el cuerpo hacia la izquierda desde la cintura, sin mover la pelvis, la barbilla queda alineada con el ombligo.

En el pensamiento instalar una imagen de la salida del sol, eligiendo un paisaje. Volvemos al centro lentamente y miramos al frente.

**Salutación al ocaso:** Giramos el cuerpo hacia la derecha desde la cintura, pelvis fija, la barbilla sigue alienada con el ombligo. Instalamos en el pensamiento una imagen de la puesta de sol, en el paisaje elegido. Volvemos lentamente y miramos al frente

**Salutación a la luna en cuarto creciente:** Volvemos a llevar el brazo izquierdo al lado del cuerpo y estiramos el brazo derecho por encima de la cabeza. La pelvis fija, inclinamos el cuerpo hacia la izquierda arqueando el brazo derecho por encima de la cabeza. Instalamos en el pensamiento la imagen de la luna en cuarto creciente, en un paisaje de tu elección.

**Salutación a la luna llena:** Volvemos lentamente estirando el brazo derecho por encima de la cabeza y subimos el brazo izquierdo arqueando los dos brazos, manos por encima de la cabeza, las puntas de los dedos del corazón se tocan. Instalamos en el pensamiento una imagen de luna llena, en un paisaje de tu elección.

**Salutación a la luna en cuarto menguante:** Llevamos el brazo derecho al lado del cuerpo y estirar el brazo izquierdo por encima de la cabeza. La pelvis está fija, inclinar el cuerpo hacia la derecha arqueando el brazo izquierdo por encima de la cabeza. Instalamos en el pensamiento la imagen de la luna en cuarto menguante, en un paisaje de tu elección.

**Entre el cielo y la tierra:** Volvemos lentamente estirando el brazo izquierdo por encima de la cabeza después lo bajamos para colocarlo al lado del cuerpo. Situamos los dos brazos delante del cuerpo, las manos dorso contra dorso.

Doblamos los codos acercando los dorsos al pecho, abrimos los brazos a cada lado y los elevamos hacia lo alto estirándolos por encima de la cabeza. Cruzamos los dedos salvo los índices que quedan extendidos uno junto al otro en dirección al cielo.

Nos elevamos de puntillas. Miramos un punto en el horizonte. Respiramos y bajamos la planta de los pies, al mismo tiempo que bajan los brazos a cada lado.

*(Para conocer los detalles de realización tanto de los karanas como de los asanas y pranayamas ver “Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata)*

- **Jathara Parivrtta karana:** Seguimos estirando y flexibilizando la columna con este ejercicio de rotación tendidos en el suelo. Es un ejercicio relajante que equilibra cuerpo y mente al centrar la atención en el movimiento y la respiración. El sistema nervioso se tonifica.

## ASANAS

### A1\_ Asana de estiramiento: TADASANA - - - Efecto dinamizante

(Postura de la palmera)

*“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata*

Mantenemos la postura un tiempo considerable con elevación lateral de los brazos a la vertical. Supone un gran trabajo vertebral, se tonifica la columna tanto a nivel muscular como nervioso. Favorece la respiración costal y clavicular, resulta muy gratificante.

- **Pasado un tiempo realizamos una ligera extensión hacia atrás** sin llegar a *Ardha Chakrasana*. Es una postura intermedia con efectos similares aunque menos intensos que “la mitad de la rueda”. Se estimula el sistema nervioso, se vitaliza el organismo, actúa sobre los aparatos digestivo y respiratorio y hay un desbloqueo energético y emocional.

## BIENVENIDA: MIS COMPROMISOS

### A2\_Asana de lateralización: VAKRA TRIKONASANA

(Triángulo en rotación)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata

Posición de partida como en Trikonasana. Inspirando elevamos los brazos en cruz. En retención, flexionamos hacia delante y al espirar rotación de la cintura hacia la izquierda con los brazos como dos aspas, al mismo tiempo que la cabeza gira también a la izquierda. La mano derecha apoya la yema de los dedos en el suelo formando un triángulo isósceles con los pies y realiza una tracción para abrir el hombro y mantener el brazo en prolongación vertical con el izquierdo.

Una vez en la postura (si hay tirantez podemos utilizar soportes donde apoyar la mano), practicamos varias respiraciones profundas por el costado izquierdo.

**Buen antidepresivo** que tonifica los órganos abdominales y mejora la digestión y la evacuación.

Repetiremos el ejercicio con el otro costado.

### A3\_Asana de flexión y cierre: SUPTA GARBHASANA - - - Efecto moderador.

(Postura del feto tendido)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata

Tendido sobre la espalda, lleva **las rodillas hacia el pecho y rodéalas** con los brazos, **entrelaza los dedos** de las manos.

Hombros hacia el suelo, siente la zona lumbar apoyada en el suelo, nuca recta, mentón hacia garganta.

Esta postura de flexión y moderación va a compensar los anteriores asanas de extensión y estimulación. **Equilibraremos las estructuras corporales y psíquicas.**

Intensificamos el cierre aprovechando la expulsión.

Progresivamente tonificaremos el abdomen y la parte anterior del cuello. **Estiramos la columna vertebral** e incidimos sobre el sistema digestivo.

### A4\_Asana invertida: VIPARITA KARANI ASANA - - - Induce a la concentración (Postura de la acción invertida)

La fase dinámica tenemos que realizarla lenta y conscientemente.

Ya en la fase estática, el peso corporal se distribuye en los codos y en los hombros. La garganta está libre de tensión. El *mentón y el pecho separados*. Respiraciones abdomino-costales.

Se produce un gran riego cerebral. Beneficiosa inyección de energía a nivel mental.

Estimulamos todas las glándulas localizadas en la parte superior del cuerpo, fortalecemos la mente.

A la vez que invertimos el cuerpo, invertimos la actitud mental, nos aproximamos a nuestra esencia, escuchamos a nuestra intuición.

**Favorecemos las facultades intelectuales, eliminamos temores y ansiedades, nos preparamos para la concentración.**

**OBSERVACIONES:** Es impresionante la importancia de la **VISUALIZACIÓN MENTAL** de las posturas. **Hay una región del cerebro destinada a la visualización**, los/as gimnastas consiguen la máxima precisión de sus movimientos cuando previamente se han concentrado y se han visualizado, repetidamente, ejercitándolos con detalle. Las señales eléctricas que envía el cerebro a los músculos son órdenes tanto para acciones de provecho como dañinas.

Generalmente, después de cada asana dejaremos un tiempo de relajación para recoger los beneficios y realizaremos dos respiraciones profundas.

### PRANAYAMA

Estamos en condiciones para acceder a la etapa de PRANAYAMA ---- Estimulación de la energía vital. La fuerza vital viene inducida por la vía respiratoria. Intervenimos para controlar consciente y eficazmente la respiración. A la vez que tomamos conciencia de la respiración, inhibimos todo proceso de pensamiento, creamos un estado de calma mental necesario para las prácticas posteriores.

Posición de pranayama: **Sentados** en un asana de meditación que resulte cómoda, en banco o en silla. Nos inmovilizamos y eliminamos todas las tensiones corporales. (“Cualquier molestia es un fraude que me hago”).

## BIENVENIDA: MIS COMPROMISOS

### Ujjayi Pranayama (Respiración que lleva al éxito )

Se emite un suave sonido debido al bloqueo parcial de la glotis.

Con presencia en la cuenta estableceremos un ritmo en la respiración.

Paulatinamente aumentamos la relación elegida hasta llevar la inspiración, retención y espiración a un máximo confortable. **Estimulamos los centros cerebrales, calmamos la mente.**



- **Escoge algún integrante del sexo opuesto al que no conozcas tanto** y ubicaros en algún lugar de la habitación.

Imagina que es la primera vez que os veis y tienes que acercarte a él o a ella y empezar una conversación para ver si es posible haceros amigos. (Tomadlo en serio. Ved cómo os apañáis para que el otro se sienta interesado en continuar la conversación.)

-De vez en cuando, haced **una parada para cerrar los ojos y observar qué sentís.**

-**Al finalizar hacemos una rueda de puesta en común o un dibujo** para expresar cómo nos hemos sentido ante el acercamiento del otro, qué crees que estuvo bien, qué estuvo mal, para que lo puedas corregir en la vida real.

- **Si hay reparos para escoger parejas del otro sexo**, les ayudaremos de la siguiente manera:

-Preparamos una cesta con papeles doblados con nombres de personajes masculinos conocidos (pato Donald, Mickey, Rogger Rabbit, Peter Pan, Clark Kent, Han Solo, Charlie Brown, Silvestre,...)

-Preparamos otra cesta con nombres de personajes femeninos que hagan pareja con los anteriores (Daisy, Minnie, Jessica Rabbit, Campanita, Luisa Lane, la princesa Leia, Luisa, Piolín,...)

- Cada integrante tomará un papelito de la cesta correspondiente a su género. Cada papelito tendrá un alfiler puesto y se lo prenderán en el pecho, de modo visible.

-Leerán el personaje que les ha tocado y buscarán su pareja.

-**Pueden hablar sobre el personaje que les ha tocado**, qué recuerdos y sensaciones les trae; también **sobre personajes con los cuales ellos simpatizan.**

[Cuando no existen integrantes de género opuesto pares, buscaremos parejas del mismo sexo. Ej.: Chip y Dale, Mortadelo y Filemón, Tom y Jerry, Batman y Robin, Thelma y Louise, Mónica y Rachel...]



### Meditación



- Tumbado boca arriba te invito a que cierres los ojos.

-Coloca una **mano en el abdomen** y otra en el **pecho** y **respira** profundamente.

-Con cada respiración deja que tu cuerpo se ablande y se relaje.

-Lleva tu **atención al abdomen y la respiración**, déjate llevar por ese vaivén tranquilizador.

-Ahora, lleva tu **atención a la zona del corazón** y trata de notar sus latidos.

-Imagina su forma. Trabaja para ti bombeando la sangre a todas las células de tu cuerpo.

- Toma conciencia de la importante labor que desempeña.

-Tomando el corazón como centro, **visualiza el espacio que se extiende en todas las direcciones.**

-Ve avanzando **en círculos concéntricos**: tu cuerpo, la sala, el edificio, la calle, la ciudad, la región, el país entero,... el continente,... el planeta.

- Vas a emprender un **viaje espacial**. Te vas alejando progresivamente de la Tierra.

-Siente que **estás en el centro del Universo**, flotando en el cosmos.

-Siente la **paz** y el silencio que te rodean.

- **Contempla los cuerpos celestes** que puedas distinguir **gracias a la luz.**

## BIENVENIDA: MIS COMPROMISOS

-**Siente la extensión del espacio exterior** inabarcable, sin límites ni fronteras.

- Mucho más cerca de ti **también existe un espacio interior**, al que normalmente no le prestamos mucha atención.

- También es **amplio, abierto, espacioso, profundo, sin límites...**

-En el seno del espacio interior nos encontramos con el ir y venir de nuestras sensaciones, emociones, pensamientos y preocupaciones, fantasías y deseos.

- **Todos los contenidos mentales podemos apreciarlos gracias a la luz de la conciencia.**

-**La luz de la conciencia** siempre permanece pura y nos proporciona lucidez, presencia y paz.

-Vuelve a dirigir tu atención a la limitada dimensión de tu cuerpo físico. Posa la conciencia en la vida que late en él.

-Hazte **consciente tanto del espacio físico** que ocupas aquí en el sala **como del acto de conocer y sentir tu interior.**

- **Durante sucesivas sesiones vamos a viajar a nuestro interior** para irnos conociendo cada vez más y mejor.

-Ahora vuelve a llevar la atención a tu respiración, a su suave ritmo.

-Ve tomando contacto otra vez con el cuerpo y su postura, con las zonas en contacto con el suelo, y con las zonas de no contacto.

- Presta atención a los sonidos del mundo exterior.

-Lentamente comienza a moverte y abre los ojos.



**Para entrenar:** Durante esta semana, **se consciente mientras sacas el material escolar de tu mochila.**

En cada cambio de clase recoge y saca los libros y cuadernos siendo consciente de todos los movimientos, sabiendo lo que estás realizando.

-Se consciente de todos los detalles de tus movimientos. Sé consciente de cuando tus manos cogen la mochila y la abren., de cuando sacas unos libros para meter otros. Sé consciente de dónde dejas tus bolígrafos, reglas, calculadora, agenda,...

-**Sigue cada paso sabiendo lo que estás haciendo**, sin tener en cuenta el barullo de alrededor.

-**Respira con más suavidad y profundidad de lo habitual.**

- Si tu mente se distrae sigue la respiración.

## MIS LÍMITES

**De nada sirve a los padres ni al instituto hablar de límites** con los adolescentes si no sabemos cuál es la imagen interna que cada joven tiene de ellos.



○ Para la práctica de Yoga es imprescindible desarrollar una actitud adecuada que consiste en una **constante intención en mantenernos atentos**.

### ○ Respiración completa

Tumbados boca arriba, ablandamos el cuerpo dejándolo que pese y descansa sobre la colchoneta.

Soltamos tensiones y permitimos que todos los músculos se relajen.

- **Primer nivel:** Respiración baja o abdominal. **Colocamos las manos en el abdomen.** Al inhalar imagina que el aire entra por tus pies y llega hasta el diafragma. Siente la elevación de tu abdomen. Breve pausa con el abdomen lleno y exhala sintiendo como el abdomen se retrae y el aire desciende por tus piernas hasta salir por los dedos de los pies. Breve pausa a vacío. (Intentamos que pecho y clavículas no se llenen) Continúa realizando 3 respiraciones más a tu ritmo.

- **Segundo nivel:** Respiración media, costal o torácica. **Colocamos las manos en el pecho.** Al inhalar el aire llena todo el espacio de los pulmones recorriendo los brazos hacia los dedos de las manos. Breve pausa con los pulmones llenos y al exhalar siente cómo te vacías, el pecho desciende. Breve pausa a vacío. (Intentamos que abdomen y clavículas no se vean implicadas en este proceso) Continúa realizando 3 respiraciones más a tu ritmo.

- **Tercer nivel:** Respiración alta o clavicular. **Colocamos las manos en las clavículas.** Al inhalar el aire llena la parte alta del tronco, clavículas, hombros y cara hasta la parte alta de la cabeza.

Breve pausa con el aire dentro y al exhalar siente cómo te vacías, las clavículas descienden. Breve pausa a vacío. (Intentamos que abdomen y pecho no se vean implicados en este proceso)

Continúa realizando 3 respiraciones más a tu ritmo.

- **Respiración completa:** Se implica todo el cuerpo. **Colocamos una mano en el abdomen y otra en el pecho.** Al inhalar procura que el aire llene todo tu cuerpo. **Empieza por abajo y ve ascendiendo:** piernas, abdomen, costados, pulmones, brazos, clavículas, cara, cabeza. Siente como si el aire penetrara por cada poro de tu piel hasta el núcleo de los millones de células de tu cuerpo. Breve pausa a lleno.

**Al exhalar** ve vaciándote recorriendo **el camino inverso:** de arriba hacia abajo. Ve vaciando cabeza, clavículas, pulmones, abdomen, piernas,..

Breve pausa a vacío.

Continúa realizando 3 respiraciones más a tu ritmo.

## PREPARACIÓN COPORAL

### ○ Movilización de articulaciones (*Pawanmuktasana*)

Vamos a desarrollar la sensibilidad corporal. A lo largo de esta práctica pon tu atención en las sensaciones corporales. Algunas serán agradables, otras desagradables, y otras quizás te pasen desapercibidas.

Sean como sean acéptalas con amabilidad y curiosidad.

***Pawanmuktasana.*** Proponete enfocar la atención sobre la zona a la que apliques el movimiento y en la respiración si puedes simultanearlo.

Siéntate con las piernas extendidas, pies juntos, espalda recta y la cabeza alineada en el eje vertebral, realizamos:

- \_ Movimientos dedos de los pies, 10 veces
- \_ Movimiento de flexión/extensión de tobillos, 10 veces
- \_ Rotación de tobillos, 10 veces
- \_ Movimiento de flexión/extensión la rodilla, 10 veces
- \_ Movilización en *ardha siddhasana*, 10 veces con cada pierna
- \_ Movilización de inglés, la mariposa, 10 veces

## MIS LÍMITES

Relajamos unos instantes, dejando el tronco recostado sobre manos, antebrazos y codos.

Continuamos sentándonos con las piernas cómodas en la posición que resulte más conveniente, espalda recta y la cabeza alineada en el eje vertebral, **los brazos extendidos hacia delante**, al nivel de los hombros:

- Abrir y cerrar manos, 10 veces
- Rotación de muñecas, 10 veces
- Flexión y extensión de brazos, 10 veces

Volvemos a relajar, dejando el tronco recostado sobre manos, antebrazos y codos, o tumbados.

Volvemos a la posición sentada con piernas relajadas, espalda recta y la cabeza alineada en el eje vertebral:

- \_ Movimiento de  **cuello**: giro izda/dcha, adelante/atrás, lateralmente y rotaciones, 5 veces cada movimiento.
- \_ Movimiento de los **ojos**: de derecha a izquierda mirando todo el campo visual, de arriba abajo, en diagonal y en círculos abarcando todo el campo visual. Puede realizarse con ojos abiertos o cerrados.
- \_ Ejercicios fijando la mirada en el dedo que se aproxima y se aleja.
- \_ **Agochari mudra**: Fijación de la mirada en la punta de la nariz.
- \_ **Shambhavi mudra**: Fijación de la mirada en el entrecejo. Preparando la observación del espacio de la mente.
- \_ Al final, con los ojos cerrados, llevamos la atención a **brumadhya**, espacio central entre las dos cejas, nos instalamos en **Chiddhakasa dharana** concentración en el espacio ilimitado de la mente.
- \_ **Relajación** de las distintas zonas de la cabeza, frente, párpados, ojos, mejillas, mandíbula, labios, lengua, cuello, garganta y hombros.
- Sonreímos suavemente y extendemos esa sonrisa por todo el cuerpo.

### ○ Karana: Salutación de pie

Posición de partida: las piernas separadas unos 60 cm., puños detrás de la cabeza, codos hacia atrás, cabeza-cuello en retroceso, mentón hacia la garganta, pelvis retrovertida, tórax elevado.

**Al inspirar rotamos** hacia la derecha, **flexionamos** la columna recta hacia delante.

**Al espirar subimos** manteniendo la columna. Inspiramos en el centro, rotamos a la izquierda, flexionamos hacia delante, subimos al espirar; volvemos al centro, inspiramos haciendo una extensión suave hacia atrás, flexionamos hacia delante y subimos al espirar. Repetimos el ciclo con las manos cogiendo los codos y una tercera vez, llevando cada mano al hombro contrario.

Se lleva el ritmo que marca la respiración. Nos concentramos en mantener la pelvis inmóvil, para ello la pierna contraria rota hacia el exterior.

Con el mudra de los puños detrás de la cabeza (es el más sencillo), realizamos de nuevo el ciclo añadiendo una suave extensión rotada hacia atrás a cada lado, antes de la flexión de la espalda. Aprovechamos la extensión para prolongar la inspiración y expansionar más el pecho y los pulmones.

Se podría hacer también con otros mudras. Pronto se aprecia la liberación de energía en el ascenso de la temperatura corporal.

## MIS LÍMITES

### ASANAS

(Para ver cómo construirlas, paso a paso, consultar el libro de Manuel Morata: “YOGA. Teoría, práctica y metodología aplicada”)

#### A1\_Asana de extensión: NAUKASANA - - - Efecto estimulante.

(Postura de la barca)

**Fase preparatoria:** realizamos la media barca, elevamos una sola pierna mientras la otra permanece en el suelo.

Después la barca completa.

Dirigimos **la atención a toda la columna vertebral**. Aproximamos los **omóplatos** para incidir en la zona dorsal.

**Dosificamos** la elevación y estabilizamos la posición correctamente.

**Investigamos con nuestro cuerpo.** Otra vez el ego puede distorsionarnos al buscar una intensidad excesiva que nos produzca tensión.

Para acabar, descendemos despacio al espirar, nos abandonamos.

**Es un gran estímulo de las funciones medulares.**

#### A2\_Asanas de flexión y cierre: SHASKANKASANA - - - Efecto moderador.

(Postura de la liebre)

Esta postura relaja con facilidad la acción del asana anterior y es muy aconsejable adoptarla como transición hacia otras posturas de flexión.

Relaja la espalda. **Calma toda la actividad emocional, la tierra las absorbe.** Centra las energías e **interioriza la mente.**

Para dejar la posición se eleva la columna con la fuerza de brazos y *nos quedamos en la postura del diamante.*

#### A3\_Asana de meditación: VAJRASANA (Postura del diamante)

Con la rectitud y estabilidad que este asana facilita, nos concentramos para practicar dos mudras:

**SHAMBHAVI MUDDRA** “Estado supremo de conciencia” –fijación de la mirada en el punto central entre las dos cejas-

Mantenemos la convergencia sin pestañear, tanto tiempo como sea posible confortablemente. Se aconseje repetir tres ciclos.

Los efectos son asombrosos: **relaja el sistema nervioso, calma y apacigua la mente. Desarrolla la concentración.**

**AGOCHARI MUDRA** “Actitud psíquica que trasciende la conciencia ordinaria” –fijación de la mirada en la punta de la nariz-

Como el mudra anterior, tonifica la musculatura de los ojos. **Calma el sistema nervioso. Desarrolla la concentración.**

Ambos mudras **requieren una preparación sistemática.** En ningún caso forzaremos. Si sentimos fatiga, cerramos los ojos y los relajamos observando interiormente el espacio de conciencia.

#### A4\_Asana de flexión y cierre: HALASANA - - - Efecto moderador.

Postura del arado

Vamos a compensar el asana de extensión NAUKASANA (la barca), esta postura de flexión y cierre.

Tomamos plena conciencia del cuerpo y vamos configurando la postura lentamente. A la escucha atenta del cuerpo se irán acercando los pies al suelo y flexibilizando la columna.

En la fase estática, **nos concentramos en la respiración que es corta por el cierre de la garganta.**

La vuelta será lenta y regulada gracias al trabajo abdominal y el equilibrio de las piernas.

Nos abandonamos completamente, evocamos una sonrisa en la cara.

Habremos flexibilizado la columna vertebral, vitalizado los nervios espinales, aumentado la energía en el organismo. **Por la estimulación sobre la glándula tiroides y paratiroides la practicaremos con moderación. Elimina la timidez.**

## MIS LÍMITES

### PRANAYAMA

**Pranayama: NADI SODHANA PRANAYAMA** (Respiración alterna)

*(La forma de hacer está desarrollada en la PARTE I de este documento)*

Sentados. **Vamos a seguir fortaleciendo la mente.**

Practicamos varios ciclos con presencia en la cuenta.

Volvemos a respirar por los dos canales, nos concentramos en el paso del aire y en la cuenta.

Pasado un tiempo: **observación pasiva de los pensamientos.** Los dejamos **pasar como nubes en movimiento.** Les permitimos salir (no conviene que se queden dentro) pero **no los analizamos para no darles fuerza. No dejamos que nos afecte su carga emotiva.**



- **Cierra los ojos**, respira profundamente dos veces y observa **qué te viene a la mente** cuando te menciono la palabra: **“límite”**.

- A continuación, con ceras de colores **representa de manera abstracta** lo que te ha venido.
- **Veremos los diferentes tipos de dibujos** que cada uno puede mostrar respecto a lo que para él son los límites.

*(Los dibujos son imágenes del inconsciente que debemos respetar, si hacemos algún comentario siempre será amable y tranquilizador.)*



**Guiaremos una meditación** sentados en la que invitaremos a relajar el cuerpo.

Les transmitiremos la idea de que **los límites con como las paredes y el techo de una casa.**

Les invitaremos a **que construyan, con cierto detalle, su cobijo o guarida** en la que se sientan seguros y protegidos.

**Disfruta de esa** sensación de **seguridad y tranquilidad.**  
**Siente el espacio** entre tu piel y las paredes de tu guarida.

Toma conciencia de la **respiración.**

Respira **cada vez** de una manera **más amplia** y profunda.

**Abriendo bien el pecho** con cada respiración, te imaginas que al inspirar, poco a poco, **vas empujando las paredes y el techo.**

Tu guarida se ha expansionado, **observa cómo te sientes en el nuevo espacio expansionado.**

**Escucha las palabras que definen tus sensaciones.**

Lentamente saldremos de la guarida, volveremos a la sala a sentir nuestro cuerpo y dejar la meditación.



**Para entrenar:** Al menos tres días, repetiremos la meditación; volveremos a nuestra imagen de la guarida y poquito a poco intentaremos empujar sus paredes y techo con la respiración (sin forzar, siempre que nos sigamos sintiendo seguros con el espacio ganado).

Posteriormente, haremos un dibujo de nuestra guarida y lo traeremos a la siguiente sesión.



## MIS DESEOS

Los deseos se van negociando con la realidad.



A veces, nuestros deseos son el final de todo un proceso por lo que será necesario dar pasos intermedios, debemos tener en cuenta esos pasos intermedios.

*(Para conocer los detalles de realización tanto de los karanas como de los asanas y pranayamas ver “Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata)*

### PREPARACIÓN CORPORAL

- Nos vamos acomodando en la sala y realizamos ejercicios que preparen las **articulaciones** de las **piernas**, **flexibilicen la columna** y la **tonifiquen**. Este calentamiento es muy recomendable siempre.

Cualquier ejercicio se realiza conscientemente, la actitud no tiene nada que ver con la de una clase de gimnasia.

Para la **preparación de piernas** seguimos la secuencia del libro (Karanas previos a la postura de meditación página 249): flexión y extensión de los dedos de los pies, de los tobillos; rotación de los tobillos; flexión y extensión de las rodillas; lateralización de las piernas; la mariposa.

Con la **fase dinámica de Chelasana** (postura del discípulo, páginas 103 y 251) damos flexibilidad a la columna vertebral. Inspirando dirigimos el tórax hacia el suelo aprovechando la ayuda de la fuerza de gravedad.

Con la **fase dinámica de Sarpasana** (Serpiente, página 113) tonificamos los músculos de la columna vertebral. Al inspirar elevamos lentamente la cabeza y el pecho con retroversión de la pelvis para proteger las lumbares, al espirar descendemos. Repetimos el movimiento varias veces.



- **SURYANAMASKAR** –Salutación o prosternación al sol-

Supone un gran estímulo y dispersión de la energía, de la luz latente en nuestro cuerpo. Estamos brillando, ya no podemos escondernos, ¡hay que afrontar la vida!

Primero lo realizamos completo varias veces, luego sacamos de la serie algunos ejercicios para analizarlos y repetirlos aisladamente, conviene dominar cada uno de ellos para posteriormente realizar el saludo armónicamente. Observamos los errores más frecuentes y la forma de corregirlos. “Si vemos fuera, vemos dentro”.

**La concentración es primordial**, cada movimiento requiere una participación activa de la conciencia. **Evitaremos las distracciones y las interrupciones** en busca de un ritmo uniforme.

--- Permaneceremos unos minutos de pie con ojos cerrados sintiendo las sensaciones corporales. Dejamos que la energía se pose, la respiración se tranquilice y los beneficios de la práctica de Suryanamaskar se integren.

### ASANAS

**A1\_ Vjrasana. (El árbol) Asana de equilibrio.**

**A2\_ Savasana** (El cadáver)

Nos tumbamos en Savasana y nos relajamos unos minutos.

Pasaremos a realizar la actividad siguiente:



### ▪ CARTA A LOS REYES MAGOS

[Si estamos en diciembre y si no, también la podemos hacer]

Imagina que los Reyes Magos existen, ¿qué les pedirías? ¿Para cuándo?

Escribe tus deseos. Los que escribes son los que te atreves a desear casi sin miedo, por lo que lo más probable es que los consigas. [Si los miedos tienen la misma fuerza que los deseos, el inconsciente hará que no los escribas o que no los recuerdes aunque sean importantes para ti.]

## MIS DESEOS



- De jóvenes, queremos tocar el cielo con nuestros sueños y ambiciones. La meditación nos da la fuerza y confianza de creer y convertir estos sueños en realidad.

-A cada parte de nuestro cuerpo le corresponde una zona precisa del cerebro. Sus movimientos están regidos desde esa parte del cerebro que le corresponde. Se puede ver que la parcela que rige los movimientos de la mano o a la boca es más grande que la de la pierna o la espalda.

-Vamos a hacer una relajación guiada en la que vamos a recorrer con la conciencia las partes del cuerpo. Mentalmente tienes que sentir la parte que yo te evoque y repetir su nombre –mentalmente- (la actividad se hace en silencio).

-Cuando relajamos una parte del cuerpo estamos realizando un masaje de toda la zona cerebral correspondiente.

-“Sentaos cómodamente. Vais a permanecer inmóviles con los ojos cerrados unos 15 minutos.

-Desde ahora, seguid con atención pero sin esfuerzo, las indicaciones que os voy a ir dando.

-Escucha los ruidos de fuera de la sala.

-Escucha los ruidos de dentro de la sala.

-Observa ahora el contacto de tu respiración con tus fosas nasales

-Permanece tranquilo, tranquila y observa tu propio silencio, observa el silencio de la clase.

-Repite mentalmente tres veces el siguiente mensaje: **SOY VALIENTE ANTE CUALQUIER DESAFÍO**

-Ahora siente de nuevo todo tu cuerpo: el contacto con la silla... los pies en el suelo... las manos sobre los muslos...

-Vamos a viajar en el cuerpo iluminándolo con un rayo láser de luz dorada. Repite mentalmente, el nombre de cada parte mencionada, sintiéndola:

- Ve a la mano derecha e ilumina sus dedos: pulgar de la mano derecha, 2º dedo, 3º, 4º, 5º. Dorso de la mano, palma, muñeca, codo, hombro. Pecho derecho, talle, cadera derecha, muslo de la pierna derecha, rodilla, pantorrilla, tobillo, talón del pie derecho, empeine, planta del pie, dedo gordo del pie, 2º dedo, 3º, 4º, 5º. [Todo el lado derecho está iluminado y relajado]

-Ve a la mano izquierda e ilumina sus dedos: pulgar de la mano izquierda, 2º dedo, 3º, 4º, 5º. Dorso de la mano, palma, muñeca, codo, hombro. Pecho izquierdo, talle, cadera izquierda, muslo de la pierna izquierda, rodilla, pantorrilla, tobillo, talón del pie izquierda, empeine, planta del pie, dedo gordo del pie, 2º dedo, 3º, 4º, 5º. [Todo el lado izquierdo está iluminado y relajado]

-Ilumina toda la parte de atrás del cuerpo: columna vertebral, nuca, cuero cabelludo [toda la parte de atrás del cuerpo está iluminada y relajada]

-Ilumina toda la parte de delante del cuerpo: rostro, frente, ojos, orejas, mejillas nariz, boca, labios, dientes, lengua, garganta, mentón, cabeza y cuello, pecho, abdomen, bajo vientre, tibia, pies [toda la parte de delante del cuerpo está iluminada y relajada]

## MIS DESEOS

-Todo el cuerpo está iluminado y relajado. Todo el cuerpo... Todo el cuerpo...

-Siente todo tu cuerpo muy ligero... tu cuerpo flota en el mar... --  
Siente tu respiración tranquila como las olas del mar que te arrastran

-Cuenta 5 olas. Empieza por el número 5 y ves descendiendo hasta el 1.

-Visualiza un barco grande y bonito que navega por alta mar

-Visualiza la playa con las sombrillas

-Visualiza el cielo azul

Toma tu rayo laser de luz dorada y escribe en ese hermoso cielo azul: SOY VALIENTE ANTE CUALQUIER DESAFÍO

-Vuelve a observar tu respiración, respira profundamente.

-Suave, muy suavemente empieza a mover los dedos de las manos, luego los de los pies. Las piernas.

-Mueve ligeramente la cabeza.

-Cuando tengas ganas abre suavemente los ojos y mira hacia el frente. (La actividad ha finalizado)



### Para entrenar:

Tómate **un ratito de tranquilidad para dibujar:**

- ✓ En un folio dibuja cómo estás en este momento de tu vida. Cómo te sientes.
- ✓ Dale la vuelta y por detrás, dibuja a dónde quieres llegar cuando acabe el curso/el año.

Puedes escribir algunas líneas acompañando a los dibujos.

## RELAJO MI CUERPO y LIBERO LA TENSION FÍSICA

[NOTA: Esta cuestión convendrá retomarse en varias sesiones. Se hace una propuesta de actividades pero por supuesto hay muchas. El grupo es un buen espacio para trabajar lo corporal.]



**Mi cuerpo escapa de mi control.** “*Mi nariz es más que la suma de todas mis partes*”. “*Todavía soy una niña, me resultan incómodas mis formas de mujer*”.

Se llama **disarmonía** cuando mi cuerpo crece mucho más deprisa que mi edad, y parezco varios años mayor que mi edad real. Esto conduce a que sea tratado como mayor de lo que en realidad soy. (*Aún tengo 12 años, con mi parte de niño y mi parte de adulto*)

A. Schnake (2001) escribe: “**Percibir a tiempo los “verdaderos” mensajes** del cuerpo nos ahorraría innumerables consultas y chequeos médicos.”

- **Dibuja qué es lo que te duele en tu cuerpo ahora.**
- Realizamos unos **ejercicios yóguicos de los vistos en las sesiones anteriores para preparar el cuerpo y una relajación Body Scan** (En internet es fácil encontrar Body Scan guiados. Ver la sección e recursos **PARTE 4**).
- **Dibuja cómo te sientes después de la relajación.**



### Reconociendo mi cuerpo

▪ “Con un lápiz negro, **dibuja** en un folio **la figura de tu madre** y en otro la **figura de tu padre**”

- Pinta de un color que te guste las partes del cuerpo de tu madre y de tu padre que más te gusten.
- Pinta de un color que te sea indiferente las partes del cuerpo de tu madre y de tu padre que te sean indiferentes.
- Pinta de un color que no te guste las partes del cuerpo de tu madre y de tu padre que no te gusten.
- Ahora escribe sobre tu cuerpo: ¿Qué partes te gustan cuáles no? ¿Tienen que ver con alguna de las partes de los cuerpos de tus padres? ¿Recuerdas qué te decía cada uno sobre tu cuerpo o partes de tu cuerpo? ¿Cómo cuidaban tus padres tu cuerpo? ¿Cómo era la ropa que te compraban? ¿Qué partes de tu cambiarías y por qué? ¿Qué partes no cambiarías y por qué?

### Mi cuerpo y yo

- **Cierra los ojos**, respira profundamente dos veces y observa **qué te viene a la mente** cuando te sientes mal con tu cuerpo. Tómate el tiempo que necesites para sentir y observar. Sigue respirando profundamente.
- Cuando lo tengas, con ceras blandas de colores (no rotuladores) **representa en un folio** lo que sientes o cómo lo sientes.
- **Por detrás del folio, escribe unas líneas** de lo que te venga, sin pensar mucho.

Otro día, después de haber practicado ejercicios de relajación y respiración en sesiones intermedias, se puede hacer lo mismo pero trabajando qué piensas **cuando se sienten bien con su cuerpo**.

**Ver representado lo que sucede nos permite hablar** sobre los dibujos y sus sensaciones.

## RELAJO MI CUERPO y LIBERO LA TENSION FÍSICA

Nos sentamos en el suelo en rueda y nos realizamos masajes en el



cuello, espalda y hombros.

Orientación:

- También podemos dirigir una meditación que les ayude a sentirse bien con su cuerpo, su cuidado y su limpieza.
- **Busca** en tus recuerdos recientes **ese momento** en el que te has sentido **cansado y agotado** sin haber hecho gran cosa (puede ser que sea este preciso instante, si no busca otro reciente, quizás en alguna clase de esta ayer u hoy...).
- Extiende una **pantalla blanca** en la parte frontal delante de tus ojos y proyéctate en ese momento de cansancio.
- **Visualiza tu cuerpo**, ponte en contacto con él y date cuenta si hay alguna zona tensa. ¿Hay músculos contraídos? ¿Cómo es tu postura? ¿Está constreñida, hay rigidez?  
[La tensión se mantiene a costa de invertir grandes cantidades de energía.]
- Date cuenta de lo que realmente sientes y deseas, para ello hazte tres preguntas:
  - ¿**Qué** estoy sintiendo? Y escucha la respuesta
  - ¿**Dónde** lo estoy sintiendo? Deja que tu cuerpo te lo diga.
  - ¿**Cómo** lo estoy sintiendo? Siéntelo
  - ¿**Qué? ¿Dónde? y ¿Cómo?** (No me interesa el por qué)
- **Cuando tengas bien localizada la sensación**, lleva tu **atención** a esa zona y **respira** profundamente como si la inspiración y la expulsión la realizaras a través de ella. (Puedes llevar tus manos hacia esa zona)
- Observa cómo pronto **la tensión y el cansancio se diluyen**.
- **Tómate tu tiempo** y, cuando así lo sientas, comienzas a moverte poco a poco. Abrirás lentamente los ojos.



tensos.

**Para entrenar:** Podemos enseñarles un automasaje sencillito por cara, cabeza, hombros,... y/o pueden practicar el ejercicio del

**¿Qué? ¿Dónde? y ¿Cómo?** cuando se sientan cansados o

## MI RESPIRACIÓN, MI PACIENCIA

En esta etapa de mi vida en la que **la impaciencia es mi principal compañera**, acudo a **mi buena amiga la respiración**.

**Al atender la respiración**, hago que la mente se ponga a mi servicio. Al inhalar y exhalar-, sintonizo conscientemente con la corriente de la vida que es recibir y entregar, acoger y donar.



### PREPARACIÓN RESPIRATORIA

- 3 SHUNYAS Clásicos

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata

Tumbados boca arriba, apoyamos las planta de los pies en el suelo para realizar tres SHUNYAS clásicos, tres vaciados pulmonares que **nos van a limpiar**, que nos invitan a expulsar **con amabilidad** todo lo que nos perturba en este momento.

Apoyamos las plantas de los pies en el suelo, sin que queden cerca de los glúteos, lo justo para apoyarlas. Pies ligeramente separados. Colocamos de forma adecuada la pelvis, de manera que la zona lumbar se pose sobre el suelo. Mentón a garganta para alinear la zona cervical. Expulso el aire que contienen mis pulmones. Al inspirar, llevo los brazos hacia atrás. Las manos presionan una contra otra por el dorso, palmas giradas hacia el exterior.

Me estiro un poquito; y cuando llega el momento de expulsar el aire, los brazos, manos unidas vienen por delante, cuando sobrepasan la vertical, elevamos lentamente la cabeza llevando el mentón hacia garganta, frente hacia delante, elevo un poquito la parte alta del tronco llevando las manos hacia rodillas.

**Intensifico la exhalación**, *pies empujan en el suelo y retrovierten la pelvis*, la zona lumbar presiona el suelo....

Expulso, expulso, expulso...

**Conciencia de que algo está saliendo. Dejo ir con todo el cariño.** y cuando necesito inspirar... deshago la postura en vacío y **relajo posándome en el suelo**.

Ya en el suelo permito una **amplia inspiración**. Entreabre la boca para favorecer los suspiros.

**Observo** las sensaciones. **Mente atenta en todo lo que el cuerpo expresa**. Permite **que el cuerpo se exprese**.

**El cuerpo nos lo dice todo. (La información está en las células)**

### Vamos a hacerlo dos veces más CON SONIDO

El sonido va a ser el monosílabo SÍ. Con fuerza pronunciaremos “Sí” al expulsar el aire. **Carga este sonido con la energía que sientas** venir.

### PREPARACIÓN CORPORAL

- Realizamos un único karana pero en toda su amplitud: **NAMASKAR**

(El saludo)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. Pág. 53-55)

Colocamos una pequeña almohada en el hueco lumbar y repetimos el ejercicio 1 tres veces con pequeños intervalos de relajación; realizamos el ejercicio 2; y por último, para el ejercicio tres, el Saludo propiamente dicho, nos ayudamos, para mantener los brazos extendidos, de una cinta circular alrededor de las muñecas.

**La columna se flexibiliza** progresivamente y se estimula la energía a lo largo de ella. **El sistema nervioso se revitaliza**.

## MI RESPIRACIÓN, MI PACIENCIA

### ASANAS

#### A1\_Asana de lateralización - ARDHA CHANDRASANA

##### - - Efecto activo

(La mitad de la luna)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. Pág. 89)

**Efectos: Equilibrio de las dos mitades del cuerpo. Armonía mental. Desbloqueo emocional.**

Atención al brazo extendido sobre la cabeza, debe estar tenso como una cuerda de guitarra, el codo no cede. **Se consigue gran apertura lateral con expansión del costado.** Es primordial llevar una respiración amplia y profunda sobre el costado estirado para localizar la energía en él. En todo momento, mantenemos la pelvis en el plano frontal, para ello, situamos en rotación externa la pierna que se encuentra liberada de peso. Se realiza el ejercicio hacia el lado derecho y luego hacia el izquierdo para **equilibrar las funciones vitales y mentales.**

#### A2\_Asana de estiramiento--- PADA PRASARANA

(Postura de piernas separadas)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. Pág. 78)

**Posición de partida:** De pie, pies juntos (tadasana).

Desplazar el pie izquierdo hacia atrás, pierna extendida y apoyada en la base de los dedos de pie. La pierna derecha flexionada de manera que la rodilla caiga perpendicularmente sobre la punta del pie derecho, talón en el suelo y muslo horizontal. Los brazos a ambos lados del pie derecho contactan el suelo por mediación de los dedos. La nuca estirada, el conjunto cabeza-cuello en retroceso, mentón hacia la garganta, **el tórax en expansión sobre el muslo derecho.** El abdomen tónico y retraído. La pelvis en la línea con la pierna derecha, la espalda y la cabeza.

La pierna izquierda extendida, talón en retroceso.

**Efectos:** Elonga la columna vertebral y nos libera la articulación coxo-femoral para la realización de la siguiente postura.

#### A3\_ UT'THITA JANU VAKRA ARDHA DHANURASANA

(Medio arco girado y elevado sobre la rodilla)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. Pág. 222

Postura muy completa. Supone una apertura desde la zona dorsal, una rotación de la columna, mantener el equilibrio sobre una rodilla y un brazo, a la vez que se estiran los músculos inguinales. Es un asana de **extensión en equilibrio** por lo que **requiere una fuerte concentración mental.**

Una vez instalados en la fase estática, respiramos lenta y profundamente manteniendo fija la mirada en un punto. Conviene sentir como el antebrazo apoyado rechaza el suelo.

##### **Efectos:**

Tonifica la musculatura vertebral. Estimula la médula espinal y sus funciones

**Aumenta la energía vital.**

**Desarrolla el equilibrio y la concentración**

#### A4\_ Shashankasana

(La liebre)

Después de realizar la postura en los dos sentidos, relajaremos en la postura de la liebre.

#### A5\_ Savasana

(El cadáver)

Unos minutos de relajación para recoger los beneficios de la sesión antes de pasar a la siguiente actividad.

## MI RESPIRACIÓN, MI PACIENCIA



- De pie en círculo.
- Posición correcta del cuerpo.

- Respirar levantando los brazos todos juntos al inspirar y bajarlos al espirar

### Para dinamizar un grupo

- Mano **derecha** sobre el hombro **izquierdo** del vecino, palma **de la mano izquierda** abierta sobre la espalda **a nivel de la cintura**.

- **Inspirando**: capta la energía por la mano D, sentido de las agujas del reloj.

- **Espirando**: difunde la energía por la mano I, sentido de las agujas del reloj.

### Para tranquilizar un grupo

-Mano **izquierda** sobre el hombro **derecho** del vecino, palma **de la mano derecha** abierta sobre la espalda a la altura de la cintura.

- **Inspirando**: captar la energía por la mano I, sentido inverso de las agujas del reloj

- **Espirando**: difundir la energía por la mano D, sentido inverso de las agujas del reloj

I= Izquierda

D= Derecha

- **Sigue la respiración mientras conversas.**

Por parejas o tríos llevad una conversación. Mientras hablas respira de forma lenta, relajada y regular. Sigue la respiración mientras escuchas las palabras de los compañeros y las respuestas que les das. **Sigue concentrándote en la respiración sin dejar que la conversación te distraiga.**



### Respirar juntos

### Meditación de la respiración



- Siéntate en una postura confortable y con la espalda recta.
- Lleva tu atención a la **postura**. Recorre tu cuerpo de abajo hacia arriba –desde los pies hasta la cabeza- y **si descubres**

**algún punto de tensión invítale a relajarse.**

- Date cuenta de que **tu cuerpo respira**.

-La respiración sucede aunque no pienses en ella.

-Invita a tu **atención** a que permanezca pendiente de tu **respiración**.

-Ahora lleva tu atención **al lugar** de tu cuerpo **en el que percibes la respiración con mayor facilidad**.

-Fíjate cómo es la respiración en ese lugar. Obsévala con curiosidad, sin tratar de modificarla ni de dirigirla.

-**Observa** todo el ciclo respiratorio. Puedes distinguir la **inspiración**, una **pausa**, la **exhalación**, otra **pausa**. En cada momento, tu atención se centra solo en lo que sucede en ese instante, ya sea la inhalación, la exhalación o una de las pausas.

-**Notarás que la mente, de vez en cuando, se desvía** de la respiración y se distrae. Cada vez que eso pase, vuelve a fijarte en el siguiente movimiento respiratorio que se produzca. Hazlo con suavidad y **sin enfadarte por haberte distraído**.

-**Al exhalar es fácil relajarse, soltar, dejar ir**. Aprovecha cada exhalación para desprenderte de cualquier emoción que puedas sentir en este momento.

- Mantén unos minutos te **atención en el ritmo respiratorio**.

- **Aprecia la hermosura escondida en la respiración**.

- **Eres vida. Saboréala, vívela**.

- **Este momento es perfecto e irrepetible**.

- **Date las gracias** por haberte dedicado estos minutos a cuidarte.

- Realiza dos respiraciones profundas.

- **Sin prisas** retoma el contacto con la sala. Abre suavemente los ojos.



## MI RESPIRACIÓN, MI PACIENCIA



### Para entrenar:

#### ∨ Sigue la respiración mientras escuchas música:

Escucha una canción que te guste. Respira de forma lenta y relajada. Sigue la respiración, obsérvala mientras eres consciente del movimiento de la música y de los sentimientos que te produce. Pero no dejes que te distraiga, sigue observando la respiración y observándote a ti.

## TRANQUILIZO MI MENTE

Los adolescentes aún son en parte niños, no tienen claro qué es lo que quieren ni en que pelea están (a veces ni los adultos lo sabemos).

- Estado de disponibilidad: Un objetivo importante es



**hacer que te sientas bien.**

**Cuando la mente está tranquila**, pocas cosas emergen para distraernos y **es más fácil permanecer atentos** plenamente.

## PREPARACIÓN RESPIRATORIA

Vamos entonces a **limpiar, a desbloquear** para que esa fuerza vital que te impulsa a crecer pueda fluir con total libertad.

La **respiración** va a ayudarnos a liberar **CON TODO CARIÑO** las tensiones musculares, emocionales y mentales.

**NOTA:** Vamos a realizar **Supta garbha karana (Recogimiento)**

Tomamos contacto con la respiración a la vez que **Estiramos y flexibilizamos la zona lumbar**, así nos sirve también para empezar a preparar la columna vertebral.

Lleva **las rodillas hacia el pecho y rodéalas** con los brazos, **entrelaza los dedos** de las manos.

Hombros hacia el suelo, siente la zona lumbar apoyada en el suelo, nuca recta, mentón hacia garganta.

- **Realizamos varias respiraciones únicamente con el abdomen**  
Poco a poco y por la nariz **comienza a llenar el abdomen** que no podrá dilatarse porque las piernas le oprimen, siente cómo **es la zona lumbar la que se expande**, se dilata y presiona en el suelo.  
Exhala

Inhala y **conecta con la fuerza vital. Reconócela.**

**Estás vivo, viva. Aquí y AHORA.**

Cuando **exhales, haz un buen vaciado.**

Dirige **ATENTAMENTE** varias respiraciones. No hay que hacer nada más.

**Disfruta del regalo** de respirar AHORA.

Inspira, exhala

Muy bien, relaja un poquito, sin descender las piernas y si viene un suspiro o un bostezo acógelos, dales su espacio. Incluso provócalos...

- Ahora, vamos a **realizar varias respiraciones únicamente con el tórax.**

**Extiende las rodillas elevando las tibias a la vertical, colócalas perpendiculares al suelo, dedos de los pies hacia la frente**

Pasa los brazos por el exterior de las piernas y toma con las manos las plantas de los pies por el borde externo.

Mantén la espalda en contacto con el suelo. El abdomen ligeramente retraído para apoyar las lumbares

El tórax en expansión, proyectando el pecho hacia el cielo entre las dos piernas

Nuca estirada, mentón hacia garganta.

**Las respiraciones van a ser torácicas:**

**Inspirando** relaja ligeramente piernas y brazos, llena el tórax, abdomen retraído.

**Exhalando** tira progresivamente con los brazos dirigiendo las rodillas hacia el suelo. Tibias perpendiculares al suelo.

El abdomen es el que se contrae para ayudar a que el aire salga, **el tórax**, aunque esté vacío, no decae, **sigue proyectado hacia el cielo.**

Al inspirar, cede ligeramente el esfuerzo de brazos, llena el tórax

Al exhalar, continúa invitando a las rodillas a aproximarse al suelo.

Realiza **varias respiraciones a tu ritmo.**

La zona lumbar va cediendo y se estira.

La respiración costal nos pone en **contacto con el mundo emocional** que a veces nos ahoga.

Esta respiración torácica me pone en contacto con la **capacidad de sentirme, de amar.**

Observa **cómo son estas respiraciones**, ¿hay amplitud? ¿Hay coraza? ¿Puedo respirar? ¿Hay miedo? El miedo es una emoción que forma parte de nuestra vida, nos hacemos amigos/as del miedo.

Inspira, exhala

**Cuando sea suficiente, vuelve lentamente a la posición de Shavasana.**

(Mantén las rodillas dobladas, apoya los pies en el suelo. Separa lateralmente las rodillas. Une la plantas de los pies para extender las rodillas muy despacio, sin contraer la zona lumbar)

## TRANQUILIZO MI MENTE

### ○ Respiración natural

Bienvenidos los **bostezos y suspiros**. Disfrútalos son muy sanadores.

**Observa tu respiración: Observando** tu respiración tranquilizas tu mente.

### PREPARACIÓN CORPORAL

El papel de la columna vertebral es vital en la progresión y evolución del individuo. (Ya hemos sensibilizado la zona lumbar)

### ○ Supta vakra karana (Rotación sobre la espalda, brazos en cruz)

Damos movilidad y fluidez a la musculatura vertebral

Seguimos tumbados sobre la espalda y colocamos los **brazos en cruz, palmas hacia arriba**.

**Al inspirar** giramos la cabeza hacia la izquierda, al mismo tiempo que elevamos el brazo derecho, para llevarlo sobre el izquierdo y tratamos de deslizar la mano derecha sobre la izquierda.

*La parte alta de la espalda gira, el hombro derecho tiende a situarse sobre el izquierdo, la rotación se transmite hasta la pelvis y se eleva la nalga derecha.*

El pie derecho no empuja el suelo, relájalo.

(La pelvis llega a situarse lateralmente)

**Al exhalar:** la pelvis desciende. La rotación de hombros y cabeza controlan la vuelta conscientemente hasta la posición de partida.

**Repetimos el ejercicio 5 veces hacia este lado.** (Es un ejercicio fluido marcado por la respiración)

**Relajamos unos instantes y lo realizamos en el otro sentido.**

### ○ Salutación a los cuatro puntos cardinales.

(Ver libro de ampliación de M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 74-78)

### ○ Nos recogemos en **YOGA MUDRA**. El gesto del Yoga. *Relajación*

## ASANAS

### A1\_SARPASANA

(Serpiente)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. *Pág. 113*

Tomo plena conciencia de la respiración torácica y me concentro en la zona dorsal que progresivamente se irá flexibilizando. Las manos no realizan ningún esfuerzo, simplemente, ayudan a estabilizar la postura.

#### Efectos:

Presión abdominal ➔ masaje a todos los órganos ➔ tonifica las vísceras.

Estimulación de los centros nerviosos de la columna vertebral ➔ **sensación de euforia y liberación.**

### A2\_LAGHU BHUJANGASANA

(Esfinge)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. *Pág. 115*

Este asana es una variante, menos intensa, de una postura clásica: Bhujangasana (Postura de la cobra). Es menos intensa y una realización incorrecta es difícil que nos dañe, sin embargo, no es una postura sencilla. Una buena realización requiere gran sensibilidad y un trabajo muy sutil de la zona lumbar, zona dorsal, de la musculatura vertebral, omoplatos, codos, hombros, antebrazos y tórax.

**Efectos:** Es un asana que **nos estimula para la acción y desbloquea emocionalmente.**

## TRANQUILIZO MI MENTE

### A3\_PASCHIMOTTANASANA con ayudas

(Postura del estiramiento del oeste o PINZA sentada)

**Asana clásico de gran relevancia.** Difícil pero con **abundantes y beneficiosos efectos**. Hace circular las energías por la columna vertebral hasta abastecer el cerebro.

Para paliar las dificultades nos sentamos sobre un cojín o espesor de unos cuatro centímetros y utilizamos las cintas en los pies. Estas ayudas nos permiten percibir mejor la postura y con la práctica iremos progresando en flexibilidad. Es una postura conviene realizarla sin precipitarse.

Estimulamos el sistema nervioso simpático y parasimpático. Dinamizamos la corriente vital.

La postura se deshace lentamente siguiendo el mismo proceso que en su construcción, tumbados nos relajamos.

### A4\_RELAJACIÓN.

En Shavasana **acomodamos el cuerpo en el suelo**. Brazos en rotación externa. Palmas de las manos hacia arriba. Piernas separadas confortablemente. Al espirar abandono de todo el cuerpo. El vacío al expulsar lo mantenemos y lo llevamos a la cabeza.

Tomamos **conciencia general** del cuerpo. Conciencia de los ruidos exteriores sin analizarlos. Conciencia de la respiración. Repetición mental del Ohm tres veces.

### Recorrido de la conciencia a través de las diferentes partes del cuerpo.

Sentimos y visualizamos la zona enunciada.

(NOTA: Se pueden trazar diferentes itinerarios pero conviene que guiemos siempre el mismo para que la conciencia navegue de manera más fluida.)

---

**Conciencia de la respiración natural** por los dos canales. Al inspirar, percibimos las dos corrientes hasta converger en el punto central de las dos cejas. La cuenta de las respiraciones ayuda a mantener la presencia.

**Visualización:** nos visualizamos tumbados en profunda relajación.



▪ “Si tuvieras que dejar algo aquí que no quisieras llevarte contigo en tu mente, como un modo de no cargar ya con ello ¿qué dejarías?” Representalo en un dibujo abstracto.

- En el círculo de compartir podemos hablar de los colores que hemos puesto en el dibujo, de lo que hemos sentido mientras lo hacíamos.
- **Por parejas** practicamos la escucha activa: Nos sentamos **uno frente a otro con los ojos cerrados**. Realizamos unas **respiraciones profundas** y estamos atentos en la pantalla frontal para **observar los problemas o pensamientos** que nos vienen a la mente. **Dejamos que pasen. Más y más** pensamientos llegan. De toda la procesión de pensamientos **elijo uno** de los que más se repiten, uno de los que más fuerza tengan y **que no me importe contarlos**.
- Cuando ya lo tengamos, abriremos los ojos. La persona que ha sido tocada en el hombro empezará a contar su pensamiento a su pareja.
- **El compañero escucha sin decir nada**. Escucha atentamente sin juzgar, ni valorar, ni consolar, sin responder ni aconsejar. Nada que opinar, **simplemente escuchar**.
- El momento de cambiar de rol lo anuncia la persona que dirige la sesión. (Se da el mismo tiempo)

## TRANQUILIZO MI MENTE



- **La meditación es una forma natural** para sentirte satisfecho, tranquilo. La meditación simplemente libera la mente de cualquier ansia o urgencia.

Vamos a **silenciar esa voz que parlotea** incesantemente en el fondo de tu cabeza.

- Siéntate con la espalda recta y relájate con los ojos abiertos o cerrados. (Si estás con los ojos abiertos, dirige una mirada suave hacia delante, sin querer ver, sin tensión)
- Instálate en tu **respiración** y viaja con ella, yendo y viniendo.
- Despliega una **pantalla blanca** delante de tus ojos.
- Imagina que estás **sentado en la butaca** de un cine.
- La película son tus pensamientos. Déjalos estar y pasar como nubes.
- Observa** los pensamientos e imágenes que aparecen en esa pantalla **sin dejarte atrapar por ellos**.
- Eres el espectador, tú no haces los pensamientos. **Ellos solos aparecen y se van**. No son tuyos. No necesitan dueño.
- Pueden aparecer cosas agradables y cosas desagradables. Da lo mismo, no te pertenecen.
- No tienes nada que hacer. Nada que ser. Nada que tener**.
- Deja el pasado y el futuro.
- Toma una goma de borrar y **borra todo el contenido de la pantalla**.
- Deja la pantalla en blanco y **vuelve a sentir a tu amiga la respiración** que nunca te abandona.
- Lleva la atención a las manos, empieza a mover sus dedos. Mueve los dedos de los pies. Abre lentamente los ojos si los tienes cerrados.



**Para entrenar:** De las prácticas realizadas las semanas pasadas elegimos una para seguir realizando esta semana.

## APRENDO A REGULAR MIS EMOCIONES



- No me da tiempo de acostumbrarme al **rápido crecimiento de mi cuerpo**. Esto me produce cambios de humor, **irritabilidad y apatía**. Los importantes cambios hormonales también influyen en mi temperamento. *(Tengo enormes ganas de moverme, hay impulsividad, irritabilidad, ganas de llorar o de descargar la emoción con gritos, actuaciones emocionales, peleas, melancolías y el “dormir y dormir”).*

- Tumbados en **SHAVASANA**, te invito a que cierres los **ojos** si los tienes abiertos.

Coloca una mano en el abdomen y otra en el pecho y **observa** cómo te sientes. **Sitúate en un segundo plano** y busca etiquetas para nombrar tus sensaciones corporales, tus emociones, tu estado mental...

Cuando toque tu frente podrás compartir, **si así lo deseas, esas palabras** en voz alta.

### PREPARACIÓN RESPIRATORIA

- **Respiraciones completas con acompañamiento de brazos.**

**Utilizamos el movimiento de los brazos para acompañar a la respiración.** Desde la posición tumbada, los brazos situados inicialmente cerca del cuerpo comienzan a abrirse lateralmente, hasta situarse en cruz, propiciando la apertura del espacio torácico; y continúan juntándose arriba por encima de la cabeza, facilitando la respiración en el tercer nivel.

Al exhalar vuelven por delante descendiendo hasta llegar a la posición inicial al finalizar la expulsión.

### PREPARACIÓN CORPORAL

- **SURYANAMASKAR** (Salutación o prosternación al sol)  
Repasamos varias veces esta salutación para ir aprendiéndola y activándonos energéticamente.

## ASANAS

### A1\_Asana de extensión: ARDHA BHUJANGASANA-Efecto estimulante

(La mitad de la cobra)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. *Pág. 117*

Asana muy interesante para abrir la cintura pélvica y estirar la zona inguinal –ligamento de Bertin y músculos psoas e ilíaco-. La pelvis se libera y nos permite aproximarnos a la verticalidad humana.

**Las manos, si se puede, ayudan a expansionar el tórax** por su empuje en el suelo.

Una variante menos intensa pero también muy efectiva se consigue posando la rodilla de la pierna extendida en el suelo.

#### Efectos:

Este asana forma parte de la Salutación al Sol y supone **una apertura total para liberar las emociones.**

### A2\_DHANURASANA

(El arco)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. *Pág. 109*

-Es una postura clásica de gran eficacia pero no es fácil. Es imprescindible practicarla sin esfuerzo. Las piernas son el motor que mantienen los hombros levantados y arqueada la espalda. Los brazos se mantienen pasivos, simplemente unen los hombros con los pies. Los músculos de la espalda también pasivos y relajados. Podemos llevar la atención sobre la espalda para relajarla a fondo.

-Practicamos repetidamente la fase dinámica. Hacer y deshacer la postura concentrándonos en retrovertir la pelvis, en presionar con el pubis hacia el suelo y en mantener la zona lumbar estirada.

-Cuando la posición se domina, puede realizarse con las piernas juntas, la postura gana intensidad.

-La vuelta es lenta y una vez en la posición de partida, colocamos mano y puño debajo de la zona umbilical para frenar el flujo circulatorio de la zona y estirar la zona lumbar.

## APRENDO A REGULAR MIS EMOCIONES

### Efectos:

Presión abdominal → masaje a todos los órganos → tonifica las vísceras

Estimulación de los centros nerviosos de la columna vertebral → **sensación de euforia y liberación**

Estímulo del plexo solar → **disipación de la ansiedad y de la tensión nerviosa**

Secreción acrecentada de adrenalina → **dinamización y empuje**

**A3\_ Asana de flexión y cierre KATA GARBHASANA - - - Efecto moderador** (Feto en cuclillas) (*Ver libro de M. Morata Pag 165*)

**Variante: ADHO MUKHA KATA GARBHASANA**

(Feto en cuclillas, boca hacia abajo) (*Ver libro de M. Morata Pag 166*)

Estas posturas de flexión y moderación van a compensar los anteriores asanas de extensión. Equilibraremos las estructuras corporales y psíquicas.

Es un buen cierre, la parte inferior de la pelvis (isquiones) se acerca a los talones que permanecen en el suelo. En la variante, los pies se mantienen paralelos tonificando el arco interno plantar.

Se aprovecha el peso del busto y la cabeza hacia el suelo para estirar la columna.

### Efectos:

Presión intro – abdominal → Estimula y regula las funciones digestivas

Relaja la columna vertebral → la zona lumbar se estira y libera → **calma el sistema nervioso** → favorece el estado de interiorización

**A4\_ Asana invertida BHUMI PADA MASTAKASANA**

(Postura sobre los pies y la cabeza) (*Ver libro de M. Morata Pag 232*)

**Efectos:** elimina la **ansiedad**, hipocondría, **timidez** y **complejos** de inferioridad. Aporta **confianza** en sí mismo, renovando el **equilibrio** psíquico. Desarrolla las **facultades mentales**, aumenta la **memoria**, la **concentración** y la **creatividad**.

**A5\_ SHAVASANA** para acabar esta sesión nos quedamos unos minutos en postura de relajación sobre la espalda, abandonando toda acción, todo esfuerzo, viviendo el contraste de la acción y la no acción y permitiendo que se pose todo lo experimentado corporalmente.



[Dibujar es una actividad motriz que facilita la descarga de la angustia y ayuda en la ansiedad.]

**CONVERSACIÓN EN COLORES** Vamos a trabajar por parejas.

**¿De qué color te sientes hoy?**

- Tómate un tiempo **con los ojos cerrados** para respirar profundamente y **sentir en el cuerpo la emoción** que predomina en estos momentos, **ponle un color y visualiza la forma** que la representa.

-Cuando ya lo tengas **coges el color del estuche**.

**-En el folio** vais a llevar **una conversación por parejas**.

-No se pueden escribir palabras, tienen que ser **líneas o dibujos que de algún modo le quieran comunicar algo al otro**, como si fuese una conversación entre los dos pero en colores.

-Una vez que el dibujo esté listo, **lo miramos en silencio** y cada uno va a **escribir** en otro folio **una historia sobre el dibujo** que habéis hecho.

-Cuando finalice la historia, le pondremos **un título e intercambiamos las hojas para leer en voz alta** la historia que cada uno ha hecho sobre la conversación en colores.



## APRENDO A REGULAR MIS EMOCIONES



**Siempre que me encuentre atrapad@ en una gran bola negra** de inseguridad, tristeza, miedo u odio hacia misma o hacia los demás puedo hacer lo siguiente para que la experiencia desagradable pierda fuerza:

**Cierro los ojos y observo mi respiración** ¿Hay dificultad para respirar o respiras fluidamente?

**Observo mis pensamientos y las emociones** que predominan en estos momentos **y los describo con delicadeza**, sin intentar resistirme o deshacerme de ellos.

**Recorro mi cuerpo.** Toma conciencia de lo que estás experimentando aquí y ahora. (Observa si hay alguna zona más tensa, más tirante; si hay alguna presión, algún nudo, algún dolor; qué parte está más relajada y suelta; siente tu ritmo cardíaco, ¿está acelerado o pausado?)

**Si me encuentro atrapado en una emoción difícil, intento generar una emoción positiva** para acompañarla.

**Repite mentalmente las tres frases que te voy a decir:**

**-Resulta difícil sentir** miedo, ira, incertidumbre, tristeza **ahora mismo.**

**-Sentir emociones forma parte de la naturaleza** humana y no tiene sentido juzgarlas.

**-¿Qué puedo hacer para sentirme más feliz en este momento?** No es que me resista al estado mental actual simplemente quiero salud y bienestar para mí y todo el planeta.

**-Una buena carcajada** es lo que mejor levanta el ánimo decaído.



**Para entrenar:**

✓ **“Este soy yo tratando de llamar la atención”.**

Todos necesitamos llamar la atención en algún momento. Muchas veces lo hacemos de manera inconsciente, sin darnos cuenta.

A lo largo de la semana vas a estar atent@ para “darte cuenta” de lo que haces cuando necesitas llamar la atención. Toma nota en tu libreta.

[Ej: Yo llamo la atención cuando grito, me pongo delante del televisor, interrumpo las conversaciones, hablo en clase, cambio mi modo de vestir...]

✓ **Si me veo atrapad@ en una emoción desagradable** seguiré los pasos practicados para dirigirme hacia la salud y el bienestar.



**MI MIEDO**

El antídoto para el miedo es el amor a uno mismo —*imprescindible para amar a los demás*--.

"Llamó el miedo a la puerta,  
salió la confianza a abrirle...  
y no había nadie."

**PREPARACIÓN RESPIRATORIA**

Nos sentamos, ojos cerrados.

Practicamos una **técnica de interiorización o PRATYAHARA**.

- El primer objeto de concentración es **nuestro cuerpo**.  
¿Cómo estamos? Tomamos conciencia de la firmeza y estabilidad de la postura.
- Durante unos minutos **nos centramos en la respiración relajada y natural**.
- Pronto observamos que la respiración se hace cada vez más profunda y la acompañamos del **sonido de Ujjayi** (respiración síquica).
- **Desplazamos la atención por la columna vertebral**. Al inspirar se asciende desde la zona del sacro hasta el centro de la cabeza, al espirar, se descende en sentido inverso.

**Cada uno sigue a su ritmo unos minutos.**

**PREPARACIÓN CORPORAL**

Realizamos varios karanas cuya descripción detallada puede verse en el libro de ampliación de M. Morata. *"Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga."*

- **Rodada. Forma I**  
"Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada" M. Morata. *Pág. 19*
- **Paschima uttan + hala karana** (Pinza y arado)  
"Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada" M. Morata. *Pág. 24*
- **Sentados piernas separadas, rotación y flexión dinámica**  
"Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada" M. Morata. *Pág. 34*
- **Vakra upavishta pada prasarana karana** (Rotaciones dinámicas, sentados piernas separadas)  
"Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada" M. Morata. *Pág. 42*

**ASANAS****A1\_ VIRABHADRASANA II**

(Postura del Guerrero)

Comenzamos con la postura de Tadasana.

**Separamos los pies** un poco más de un metro de distancia uno del otro.

Levantamos ambos brazos paralelos al suelo y los estiramos activamente hacia los costados, pecho abierto y palmas hacia abajo. Giramos la cabeza hacia la izquierda.

Giramos el pie derecho ligeramente a la derecha y el pie izquierdo a la izquierda 90 grados. Alineamos el talón izquierdo con el talón derecho. Exhalamos y doblamos la rodilla izquierda.

Nos aseguramos de que la rodilla esté directamente encima del pie. Mantener las caderas en el mismo ángulo (180 °) y los brazos en la misma posición, paralelos al suelo.

Inhalamos al subir, y exhalamos bajando los brazos, girando el torso y piernas hacia el frente y juntando las piernas. Y repetiremos del otro lado por el mismo período de tiempo.

**A2\_ VAJRASANA**

(El diamante)

Al terminar la postura del guerrero, dejaremos que el cuerpo pese hacia delante suavemente a **padahastana**, y desde ahí, doblando rodillas, a **vajrasana**, postura del diamante, con la columna vertebral recta.

Ponemos conciencia sobre lo que se experimenta al abandonar la acción.

**A3\_ CATUSH PADASAN.**

(Postura de los cuatro apoyos, o plano inclinado)

Tonifica la musculatura anterior del cuerpo, brazos y piernas.

Conectamos con la fuerza que necesita la postura para mantenerse, a la vez que dibujamos una suave sonrisa. Con calma, nos entrenamos a sostener serenamente todo lo que surge en cada momento en la vida.

Se mantiene el tiempo que a cada uno le resulte conveniente.

**MI MIEDO**El antídoto para el miedo es el amor a uno mismo *–imprescindible para amar a los demás–*.**A4\_SHAVASANA**

(El cadáver)

Unos minutos en postura de relajación sobre la espalda abandonando toda acción, todo esfuerzo, permitiendo que se posen los beneficios de la práctica.



▪ **Cierra los ojos**, respira profundamente varias veces y observa **qué te viene a la mente** cuando te menciono la palabra: **“MIEDO”**

**-Observa a qué tienes miedo. ¿Puedes ver los cinco miedos que más temes? ¿Y los cinco que menos temes? Deja que te vengan, no pienses, deja que vengan.**

**-Quédate con los que más temes. ¿De quién son esos miedos? ¿Desde cuándo los tienes?**

**-Trata de localizar** cada uno de esos miedos **en tu cuerpo**. ¿Dónde pones cada uno?

**-Ponle a cada uno un color**. Observa el color con que se pinta cada miedo en tu cuerpo.

**-Ahora trata de darles una forma**. Observa la forma y el color de cada miedo.

**-Respira profundamente cada miedo**, en su zona con su forma y su color.



-Cuando llegue el momento empezarás a moverte poco a poco, abrirás los ojos y **sin distraerte representarás** lo que te ha venido (con ceras de colores).

*[Observaremos si hay incongruencias con los colores. Si asocian algún miedo o angustia con un color bueno]*



**Para entrenar:**

**Diario de mis emociones.** Un diario ofrece una manera eficaz de expresar emociones y está demostrado que fomenta el bienestar físico y mental.

-Por la tarde-noche, **en un momento de tranquilidad**, reviso lo ocurrido durante el día.

**-Anoto las cosas que me han hecho sentir mal**, que me hayan provocado miedo o dolor, puede ser algo por lo que me haya criticado.

-A su lado **escribo la emoción** que me ha despertado **sin juzgarla**, sin quitarle importancia y sin dramatizar en exceso. [Acepto la experiencia]

-Reconozco que **ser humano implica ser imperfecto** y **todos tenemos experiencias dolorosas**, todos tenemos reacciones exageradas.

## MI ALEGRÍA

## TRISTE

Ríe aunque no tengas motivos.



La risa es una de las cosas más reprimidas por la sociedad en todo el mundo, en todas las épocas.

La sociedad quiere que seas seri@, los padres quieren que sus hijos sean serios, los maestros quieren que sus alumnos sean serios, los jefes quieren que sus subordinados sean serios, ... la seriedad es un requisito para todos.

Si la risa fuese liberada de sus ligaduras, el mundo estaría lleno de risas.

Hay que aprender a reír. La risa es una gran medicina. Curará tus tensiones, ansiedades y preocupaciones. Toda tu energía puede fluir en la risa. Y no es necesario que haya una excusa, una situación, una causa. No hay que esperar a que la mente encuentre motivos para reírse.

- ✓ Siéntate en tu habitación, cierra las puertas y ríe durante una hora. Ríete de ti misma/o. Pero aprende a reír.

La persona seria está muerta antes de morir.

La vida es una oportunidad valiosísima; no has de desperdiciarla siendo una persona seria.

La guerra es creada por la gente seria.

En el momento en que te sientas seri@, ríete, deja que surja una buena carcajada y descubrirás que tu inteligencia se agudiza, que tu amor hacia ti y hacia los demás se hace más profundo.

No puede concebirse a un ser menos pobre que aquél que es incapaz de reírse de sí mismo. Osho

## PREPARACIÓN RESPIRATORIA

- Tumbados en Shavasana nos retorremos de risa. Aprendemos a reír a carcajadas sin que la mente tenga motivos para ello.

Con la “a”: JAJAJA... / Con la “e”: JEJEJE... / Con la “i”: JIJJI... / Con la “o”: JOJOJO... / Con la “u”: JUJUJU...

- Cuando las risas se calmen realizaremos respiraciones completas con acompañamiento de brazos. Propiciaremos los suspiros.

## PREPARACIÓN CORPORAL

Realizamos varios karanas:

- RODADA. Forma I
- 
- “Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.”. Pag 19
- 
- Empezamos a masajear la columna con unos RODAMIENTOS. *En todo el movimiento procuramos que la frente no se despegue de las rodillas.* Gradualmente aumentamos la flexibilidad de la espalda.
- Este ejercicio, realizado despacio y pocas veces, puede ser un masaje relajante para la espalda.
- Pero si queremos empezar a estimular el sistema nervioso lo realizaremos un número abundante de veces y aumentaremos gradualmente el ritmo.
- 
- LA BIELA. Se trabaja la musculatura de los brazos. De manera dinámica se encadenan tres movimientos de SURYANAMASKAR: plano inclinado, marsopa y prosternación.

Es un ejercicio muy estimulante, pronto se eleva la temperatura corporal. Conviene realizar varias series alternando con momentos de descanso.

- Todavía más completo es el encadenamiento de RUEDA Y BIELA. Al volver de la rueda hacia delante, apoyamos las manos a ambos lados de los pies, inmediatamente éstos saltan para formar el plano inclinado y comenzar la biela. Una vez de vuelta de la biela, de nuevo en el plano inclinado, los pies saltan hacia delante a colocarse entre las dos manos y nos redondeamos para rodar... así sucesivamente.
- Vakra upavishta pada prasarana karana (Rotaciones dinámicas, sentados piernas separadas)

(Pag 42 del libro “Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.”)

Realizamos varias rotaciones tomando aire en el lado derecho y expulsando en el izquierdo. Luego, haremos un pequeño descanso y haremos otra serie,

## MI ALEGRÍA

## TRISTE

- **SURYANAMASKAR.** Una salutación al sol.

Trabajamos a partir de ACTITUDES. Aceptamos nuestro cuerpo y a partir de ahí buscamos abrirnos, vivenciar toda la simbología de la prosternación como una apertura a la vida, al mundo. Nos transformamos y preparamos para la vida diaria. Sentimos plenitud, disfrute, alegría interior, que el cuerpo fluye...

## ASANAS

**A1 Asana de lateralización VAKRA KONASANA - - - Efecto activo**

(Postura del ángulo girado)

Es una variante de KONASANA (Pág.92 “Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. Pág. 24): se añade una rotación a la combinación de apertura lateral y flexión.

A partir de la postura básica, con pies separados unos 60 cm. y manos entrelazadas -o puños- detrás de la cabeza, se rota la cintura hacia la derecha y nos flexionamos para llevar el busto hacia la pierna derecha. (**Rotación y flexión** al inspirar). Con ayuda del empuje de las piernas mantenemos la pelvis en su orientación inicial.

Una vez estabilizada la posición realizamos varias respiraciones costo-claviculares.

Supone un **gran estiramiento del lateral** izquierdo. Para dejar la postura, elevamos el tronco y deshacemos la rotación al inspirar, bajamos los brazos al espirar.

Repetimos el ejercicio hacia el otro lado después de relajar unos segundos.

NOTA: Se pueden utilizar otros mudras de los brazos.

**Efectos:**

Estiramiento y apertura de los costados.

**Equilibrio de las dos mitades del cuerpo. Armonía mental. Expresión emocional.**

esta vez tomamos aire en el lado izquierdo y expulsamos en el derecho. Siempre buscamos la simetría de los ejercicios.

**A2 Asana de torsión - - PADA PRASARANA VAKRA TRIKONASANA - Efecto purificador**

(Triángulo en rotación, piernas separadas)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. Pág. 183

**Efectos:**

Estiramiento ➔ Libera la articulación coxofemoral

Presión abdominal ➔ Estímulo de las funciones digestivas

Equilibrio corporal ➔ **Armonía de las energías vitales y mentales.**

**Desarrollo de la concentración****A3 Asana de extensión--JANU CHAKRASANA** (Rueda de rodillas)

o **USTRASANA** (El camello)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. Pág. 132

Es el asana más intenso de la sesión.

Cuanta más flexibilidad y más control del cinturón abdominal menos sufrirán las vértebras lumbares.

Para facilitar la posición elevamos los talones apoyando en el suelo las yemas de los dedos de los pies, si no es suficiente utilizaremos cintas.

Respiración torácica y clavicular.

Es importante **mantener la pelvis avanzada hacia delante**, la **sujeción de las manos en los talones** evitará el rodamiento hacia delante.

Deshacemos la postura con sumo cuidado siguiendo los pasos de la construcción a la inversa.

**Efectos:**

**Gran estímulo** :La gran apertura inguinal, la expansión hacia lo alto del tórax, el pivoteo de la cabeza hacia atrás, la concentración de la mente nos predisponen para la acción, nos sacan de la apatía y la pasividad.

**A4-SHASHANKASANA**

(Liebre)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. Pág. 159

## MI ALEGRÍA

## TRISTE

**A5- KATA GARBHASANA**

(Feto en cuclillas, boca hacia abajo)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. Pág. 165

Después de un breve espacio de tiempo en KATA GARBHASANA (postura del feto en cuclillas, Pág. 165), separamos los pies y las piernas para evolucionar el asana a Adho –hacia abajo- Mukha –boca- Kata Garbhasana.

**A6-ADHO MUKHA KATA GARBHASANA**

(Feto en cuclillas, boca hacia abajo)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. Pág. 166

Evitamos que los talones se eleven del suelo y que los pies pierdan su paralelismo inicial, si hay dificultades se coloca un calce debajo de los talones. A base de tiempo, conforme el cuerpo se relaja y pesa, se puede llegar a tocar con la cabeza el suelo.

**Efectos:**

Bombeo lumbar en la inspiración → relaja la columna → **calma el sistema nervioso → interiorización**

**A7- Asana semi-invertida PDAHASTASANA - - - Induce a la concentración**

(Postura de manos a los pies)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. Pág. 145

Partimos de la postura anterior y apoyamos las manos en el suelo a los lados de los pies. Vamos estirando las rodillas. En cada inspiración damos rectitud a la espalda y con cada espiración aproximamos el tórax a las rodillas. Podemos coger los tobillos con las manos.

Gradualmente se flexibilizan los músculos sacrolumbares, la musculatura posterior de las piernas y los isquiotibiales.

Llegados al máximo cierre posible, inmovilizamos la postura y practicamos varias respiraciones lentas y profundas.

Nos cerramos en la postura de la liebre para masajear la columna vertebral, nos centramos en bombear la zona lumbar con la respiración abdominal.

Finalizamos soltando el cuerpo, lo dejamos en flexión pasiva, abandonamos cuerpo, brazos y cabeza a su propio peso.

La vuelta a la vertical, como en otras ocasiones, la hacemos con el empuje de brazos, apoyamos las manos en la parte superior de muslo, pulgar hacia ingle, los otros cuatro dedos hacia las rodillas, y desenrollamos la columna vertical.

**Efectos:**

Flexibiliza la columna → Tonifica los nervios vertebrales → **Vitalidad**  
Gran riego cerebral y facial → **Inyección de energía hacia el cerebro**

**A8\_SHAVASANA**

(Postura de relajación)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. Pág. 45

Nos acomodamos en el suelo en la posición de Shavasana y nos relajamos durante unos minutos para asentar los efectos de la sesión.

- Tomamos conciencia general del cuerpo.

Con la mente calmada y concentrada pasamos a la actividad siguiente.



**Dibuja lo que para ti es la felicidad.** ¿Alguna vez la has logrado en tu vida? ¿Has tenido esa sensación?

Si no ha sido así, ¿por qué crees que no ha podido ser? (En un folio con ceras de colores o en papel grande con sprays de laca de colores –son menos tóxicos que los sprays de graffitis)



## MI ALEGRÍA

## TRISTE

## INTERIORIZAR LO POSITIVO



○ Guiamos hacia un estado de interiorización a través de la relajación del cuerpo y de la atención en la respiración.

Todo el tiempo están pasando cosas buenas a nuestro alrededor, pero la mayor parte del tiempo no nos damos cuenta y, cuando lo hacemos, no lo sentimos apenas.

**Aprovecha este momento para buscar activamente cosas positivas de estos días,** especialmente cosas menudas de la vida cotidiana (la cara de alguna persona importante para ti, un momento divertido en el recreo, el olor de la cena de ayer, el rico bocata, una conversación, el libro que estás leyendo, buenos resultados en un examen o trabajo, un favor que te han hecho o has hecho, este momento de relajación, algún desafío que has superado, la mascota, el amor de tus padres, el gol marcado...)

sea lo que sea **ponle atención y deja que te afecte ahora.**

-Quédate con una de esas experiencias y ¡**disfrútala! Hazla durar.**

Cuanto más tiempo permanece, más fuerte es la huella en la memoria.

**-Centra tu atención en las emociones y sensaciones corporales** que te despierta, pues **son la esencia de la memoria.**

**-Haz que la experiencia llene todo tu cuerpo** y sea tan intensa como se pueda.

**-Interioriza la experiencia** dentro de ti.

**-Refuerza tu sentimiento de satisfacción.**

**-Sigue relajando tu cuerpo y absorbiendo** las emociones, sensaciones y pensamientos de la experiencia.

-Al acoger las experiencias positivas e incorporarlas **crece nuestra pila de recuerdos positivos. Creamos circuitos cerebrales que nos protegen** frente al pesimismo y el abatimiento.

-Es muy aconsejable hacer este ejercicio al final del día, con todo lo bueno que nos ocurra.

**-Poco a poco iremos saliendo de este estado meditativo.**



**Para entrenar:** Una manera sencilla de calmarte y consolarte a ti mismo.

Si te sientes tenso, triste, preocupado o autocrítico; Si has sido tratado injustamente y necesitas consolarte, prueba a:

- ✓ Darte un abrazo cariñoso
- ✓ Acariciarte con ternura un brazo o la cara
- ✓ Balancear suavemente tu cuerpo
- ✓ Rodearte el cuerpo con los brazos de manera discreta y darte un apretón suave y reconfortante.
- ✓ Hacerte un gesto que te transmita atención y ternura

¿Cómo sientes tu cuerpo después? ¿Lo sientes más cálido y relajado?

**Nuestra piel es un órgano muy sensible.** Es sorprendente lo fácil que es cambiar la experiencia bioquímica y poner en marcha el sistema de la oxitocina.

Prueba a darte abrazos varias veces al día cuando pases por una mala racha. A la vez, **háblate a ti mism@ en un tono amable y comprensivo.**

## MI VERGÜENZA



○ **Estado de disponibilidad:** Todo el mundo tiene algo que no le gusta de sí mismo, **algo que le hace sentir vergüenza, inseguridad** o que no es “suficientemente bueno”.

**La imperfección** forma parte de la naturaleza humana.

Todos tenemos **sentimientos de fracaso e inadaptación.**

**“Aceptarnos tal como somos es un derecho de nacimiento.”**

(Para ello, tenemos que **mirar en nuestro interior**)

- **SVADYAYA:** autoconocimiento. 4º Niyama. La capacidad de observarnos a nosotros mismos. **Aprovecha este instante para aprender más sobre ti.**

Tumbando/a en **SHAVASANA**..., con los **ojos** cerrados, coloca una mano en el abdomen y otra en el pecho y “*date cuenta*” de tu estado físico, de tus emociones y de cómo está tu mente *en este preciso instante*. (No importa cómo estabas ayer ni esta mañana, lo que importa es este momento presente. **AQUÍ Y AHORA.**)

Haya lo que haya está bien, así que “*sin juzgar*” vas a concretar en una o varias palabras cómo te encuentras.

Cuando toque tu pie podrás compartir, **si así lo deseas, esas palabras** en voz alta.

## PREPARACIÓN RESPIRATORIA

- **Cinco sunyas con sonido.** (a, e, i, o, u)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. *Pág.38*

Pronunciaremos una vocal cada vez. Vaciados a fondo para **soltar, con amabilidad, todo lo que nos proporciona inseguridad** en este momento, todo lo que no me permite expresar mis cualidades y potencialidades.

## PREPARACIÓN CORPORAL

- **Salutación a los cuatro puntos cardinales.**

(Ver libro de ampliación de M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 74-78)

Realizamos tres ciclos con atención y conciencia.

- Nos recogemos en **SHASHANKASANA O YOGA MUDRA**. El gesto del Yoga. *Relajación*

## ASANAS

### A1\_Asanas de estiramiento **RAJASANA**- - - Efecto dinamizante

(Postura real)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. *Pág. 74*

Reeduca la columna vertebral para ir adquiriendo su **verticalidad**.

**Mantenemos la concentración** en los cuatro puntos y practicamos varias respiraciones con la particularidad de que **al inspirar se mantiene la retroversión de la pelvis** por lo que el aire bombea la zona lumbar y expansiona el tórax; **al espirar seguimos apretando bien el abdomen y conservando la apertura del tórax.**

**Nos exige una gran atención** y seguimiento de la respiración para no perder la tonicidad de las zonas que trabajan.

Para dejar la postura abandonamos los esfuerzos y nos relajamos por el propio peso de todo el cuerpo sobre el suelo. Realizamos amplias respiraciones.

### Efectos:

Estimulación y rectitud de la columna ➔ suaviza y corrige curvas

Amplía la respiración ➔ estimula el sistema nervioso ➔ **induce a la relajación y concentración**

## MI VERGÜENZA

### A2\_Asana de extensión      **ARDHA NAUKASANA - - - Efecto estimulante**

(Postura de la media barca)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. *Pág. 128*

Es una variante **menos intensa de Naukasana** en la que elevamos una pierna mientras la otra permanece en el suelo. Se realiza primero con una pierna, se descansa, y se realiza con la otra pierna, sirve para preparar la Barca.

En la posición de partida, tendidos hacia abajo, retrovertimos la pelvis. Piernas unidas y extendidas, hay varias posibilidades para colocar los brazos:

- Hacia atrás, ligeramente flexionados, apoyando en el suelo las palmas o punta de los dedos, omóplatos pegados entre sí. (Esta es la posición que practicamos en la sesión de este sábado)
- Brazos extendidos hacia atrás, manos unidas, dedos entrelazados.
- Puños detrás de la cabeza
- Manos en plegaria (Shiva mudra) entre omóplatos
- Elevación hacia delante del brazo opuesto a la pierna

Dirigimos la atención a columna vertebral y al inspirar, elevamos lenta y simultáneamente, la pierna, la cabeza -mentón hacia la garganta- y pecho.

Evitamos dar tirones, la elevación es suave y gradual hasta llegar a una posición estable que podamos mantener sin excesivo esfuerzo.

**Cara relajada, actitud serena frente al esfuerzo. Respiración controlada.**

Des hacemos espacio a la posición de partida y abandonamos todo el cuerpo sobre el suelo.

**Efectos:**

Esta postura nos ayuda a desarrollar de la sensibilidad.

### A3\_NAUKASANA –

(Postura de la barca)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. *Pág. 127*

Con todas las consideraciones y detalles comentados en el asana anterior, realizamos la BARCA con los brazos extendidos hacia atrás, manos unidas, dedos entrelazados. Gran apertura torácica y omóplatos juntos.

Respiración lenta y profunda.

**Efectos:**

La **serenidad** con la que se afrontan estos intensos asanas es un entrenamiento para abordar con la misma ecuanimidad cualquier problema de la vida cotidiana. Concentrándonos en la presión que se ejerce sobre el pubis y ombligo se **estimula una gran fuente de gran energía** mediante la cuales se decide “luchar o huir” –Múlâdhâra- // **se desarrolla la creatividad** -Svâdhsthâna -// **se equilibran las cuestiones emocionales** y de la energía personal – Manipûra-.

### A4\_Asana de recogimiento: SUPTA GARBHASANA

(Las manos abrazan las rodillas)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. *Pág. 174*

### A5\_Asana de fuerza CATUSH PADASANA - - - Efecto tonificador

(Plano inclinado o postura cuadrúpeda)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. *Pág. 195*

En este asana, **volvemos a mantener la rectitud de la columna.**

**El apoyo de las manos y brazos es firme como si rechazásemos el suelo,** una fuerza de reacción del suelo hacia los hombros nos ayuda a mantener el peso de nuestro cuerpo. **Nos concentramos en un punto del suelo** entre las dos manos y practicamos **respiraciones lentas y profundas.**

**Efectos:**

**Eleva el ánimo.**

Tonifica la **musculatura** de la espalda ➔ gran activación de la **circulación energética** ➔ desarrollo de la **determinación y la voluntad**



## MI VERGÜENZA

### A6\_Asana de torsión UPAVISHTA VAKRASANA ---Efecto estabilizador

(Rotación sentada)

“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada” M. Morata. Pág. 173

La energía centralizada vamos a canalizarla por el conducto central de la columna vertebral hacia el cerebro (Sushumna Nadi).

#### Efectos:

En la columna vertebral ➔ Flexibiliza, tonifica, previene y corrige desviaciones

A nivel sutil ➔ Equilibra energías mentales y vitales. **Equilibrio emocional.**

**Favorece nuestra actitud con relación al entorno y con nosotros mismos.**

### A7\_Asana de relajación SHAVASANA

Relajamos unos minutos.

Realizamos 14 respiraciones naturales contando hacia atrás, si nos perdemos volvemos a empezar.

*Dejamos hacer* para que la verdadera relajación tenga lugar.



Con ojos cerrados les dirigimos hacia **un estado de interiorización**. Les guiaremos a lo alto de una colina a las afueras de la ciudad, se encuentran completamente solos; **les invitamos a sentir:**

**-Piensa en algún aspecto que te haga sentir mal contigo mismo** (aspecto físico, salud, estudios, relaciones con tus padres, con los compañeros de clase, con algún profesor,...)

**- ¿Cómo te sientes interiormente?**

- ¿Asustado, triste, deprimido, tímido, inseguro, enfadado?

**- ¿Qué emociones** se desencadenan cuando piensas en esa cuestión?

**- Trata de sentir tus emociones tal como son**, sin reprimirlas y sin ponerte melodramático.

**- Pasados unos minutos:** oyes unos pasos por detrás, te miras y ves que **se acerca un chico de tu edad.**

Se sienta a tu lado. Y sin hablar, sientes que quiere ser tu amigo. Por la forma en que te mira, te das cuenta que **conoce todos tus puntos fuertes y tus debilidades**, incluso ese aspecto sobre el que acabas de reflexionar y que te avergüenza.

- Este amigo **reconoce las imperfecciones humanas y te acepta tal como eres.**

- Este amigo **es agradable, comprensivo y te quiere.**

**- Escucha qué te dice este amigo** sobre lo que a ti te parece que es “tu defecto”.

- **¿Cómo te calma** cuando ve que te juzgas con tanta dureza?

- **¿Qué te dice para recordarte que eres humano** y que todos tenemos puntos débiles y fuertes?

- **¿Te sugiere posibles cambios?**

## MI VERGÜENZA

- **Escúchalo, te habla con amabilidad y desea que seas muy feliz.**
- Está oscureciendo y os tenéis que despedir. **Le agradeces** sus palabras, su amistad y sus sabios consejos.
- **Te dice que siempre puedes contar con él, siempre lo encontrarás en la colina. Ves cómo se aleja.**
- **Tú regresas a esta sala,** sientes al resto de compañeros del grupo que acaban de tener una experiencia semejante a la tuya.
  
- **Cuando quieras empezarás a moverte.**
- **Poco a poco abrirás los ojos.**



▪ Toma el folio y el bolígrafo y **escribe todo lo que recuerdes que te ha dicho ese nuevo amigo.**

- **¿Qué te ha dicho ese amigo sobre tu defecto?**

- **¿Cómo te ha transmitido** su compasión y apoyo?

- ¿Cómo te ha recordado que eres humano?

- **Desde su comprensión,** ¿qué cambios te ha sugerido?

- **Escribe utilizando su mismo tono y vocabulario** cargado de cariño y amabilidad.

**Cuando termines el escrito,** déjalo un momento y realiza unas respiraciones profundas.

Después **reléelo** y deja que las palabras te inunden.



**Para entrenar:** Durante esta semana voy a tomar conciencia de **mis hombros, mi espalda y mi mirada.**

A lo largo del día, sobre todo en esos momentos que me resultan más incómodos, estaré atent@ para recolocar mi **espalda recta y mis hombros bajos y hacia atrás.**

**Miraré al frente, relajando la mirada,** permitiendo que los colores, paisajes y objetos entren en mi retina.

## MI RABIA

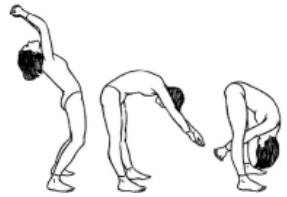
- “En presencia de una persona enojada, observe lo que sucede si uno está atento y no responde. En el momento en que presta atención al enojo de esa persona y no reacciona, hay una respuesta del todo diferente. El instinto de uno es reaccionar al odio con el odio, al enojo con el enojo, hay un brote químico que crea una reacción en el sistema nervioso. Pero si uno permanece en completa calma en presencia del enojo, se produce una acción muy diferente.”



*J.Krishnamurti*

### PREPARACIÓN RESPIRATORIA

#### ○ EL LEÑADOR



Los movimientos vigorosos de oscilación de los brazos —que imitan el movimiento de cortar leña— dan nombre a este ejercicio.

De pie, con las piernas separadas la anchura de caderas y ligeramente flexionadas, entrelazamos los dedos de las manos por delante.

Tomando una inspiración profunda, levantamos los brazos curvando suavemente la espalda hacia atrás, y con los brazos estirados por encima de la cabeza. A continuación, doblamos el cuerpo bajando la espalda y la cabeza, y metiendo los brazos entre las piernas, **mientras repetimos el sonido "ah!"**.

**Usamos tanta fuerza y poder como nos sea posible.**

Repetimos el ejercicio **unas diez veces**.

### PREPARACIÓN CORPORAL

Seguimos de pie.

#### ○ **Estiramos la columna lateralmente:**

Plantas en el suelo, pelvis un poco retrovertida, brazos hacia lo alto con el mudra de la paloma.

Inspiramos y al exhalar venimos hacia la derecha estirando el costado izquierdo. Inspiramos en el centro, exhalamos yendo hacia la izda. Volvemos al centro.

Varias veces más a cada lado.

Volvemos al centro, bajamos los brazos lateralmente y relajamos.

#### ○ **Rotaciones con el cuerpo muy suelto:**

Giramos cabeza acompañada de brazos y del tronco a la derecha, a la izquierda,... soltamos la columna vertebral, los hombros; movimientos muy sueltos... varios giros...

Vamos parando al centro.

**Dejamos venir los suspiros, los bostezos ampliamente.**

#### ○ **Movimientos de flexión y extensión**

Separamos los pies anchura de caderas, manos entrelazadas detrás de la cabeza, sentimos la pelvis retrovertida bien anclada, abdomen contraído, proyectando ingles e inspirando vamos hacia atrás, con el aire dentro venimos hacia delante con la columna recta y abajo exhalamos.

**Tres veces más**, inspirando me elevo y me abro hacia atrás sin dañarme, con el aire dentro vengo hacia delante y ahí exhalo.

### ASANAS

**A1\_ La cuarta vez**, contraemos bien las nalgas y el abdomen para quedarnos en la rueda unos instantes, realizando varias respiraciones -Media rueda suave- (**Ardha Chakrasana**).

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag130)

Al inspirar expansionamos bien el tórax, empujamos desde dentro para abrir la zona del pecho, de Anahata —el **chakra del corazón, del amor incondicional**—

Venimos a la vertical, bajamos los brazos lateralmente

### **A2\_ Padahastasana**

(Pinza relajada)

Soltamos brazos, soltamos la cabeza y *nos dejamos caer suavemente en pinza relajada* hacia delante. Vértebra a vértebra; todo cuelga, los brazos, la cabeza, mejillas, mandíbulas, ojos... todo se deja ir, sin hacer nada, soltar, soltar, soltar... los músculos se relajan y se estiran.

## MI RABIA

### A3\_Yoga Mudra o Shashankasana

(La liebre)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag159)

Flexionamos rodillas y nos colocamos unos instantes en Yoga Mudra, frente al suelo.

### A4\_Ardha Bhujangasana

(La mitad de la cobra)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag117)

**La sonrisa coopera con el esfuerzo**, y aplicamos unas respiraciones.

Nos ponemos en **contacto con nuestras piernas**, con nuestras raíces, que a nivel psíquico nos dan **confianza, seguridad, saber lo que somos, lo que queremos**.

Dejamos la postura, nos vamos hacia atrás y sobre talones nos quedamos en **Vajrasana** unos instantes.

### VAJRASANA

(El diamante)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 248)

(Si hace falta colocamos un cojín debajo)

**Ojos cerrados. Descansamos en la oscuridad frontal** para acoger todo lo que la postura nos regala.

**Ardha Bhujangasana --- Con la otra pierna:**

Volvemos a tomar contacto con nuestras piernas, realizamos respiraciones amplias que nos nutren. Una sonrisa serena. **Solo presencia y aceptación.**

**A5\_Apoyándonos en la pierna elevada iremos hacia atrás hacia talones, de nuevo a VAJRASANA.**

**Cerramos los ojos para acoger lo sentido.**

### A6\_SHAVASANA

Nos tumbamos y **nos abandonamos**. Dejamos hacer. Recogemos los beneficios del trabajo realizado. *Todo se hace solo. Nada que hacer.*

### A7 Asana de flexión y equilibrio.\_ (Utthita Hasta Merudandasana)

(Postura del triángulo oscilante)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 220)

**Una vez en el asana**, los brazos están estirados, hombros hacia atrás, las piernas pueden quedar flexionadas, mentón hacia garganta.

Respiramos **lenta y profundamente** varias veces. **Rectitud y equilibrio –dos preciosos tesoros-**

**A8\_SHAVASANA.** Relajamos unos instantes antes de pasar a sentarnos en postura de meditación

### PRANAYAMA

**Yogascittavrttinirodhah:** Yoga consiste en detener las fluctuaciones de la mente y así nos establecemos en nuestra propia naturaleza. (Sutras 2 y 3 de Patanjali)

**Toma conciencia de la quietud corporal y de la respiración natural.**

- **BHRAMARI pranayama**

(Respiración de la abeja)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 273)

**Realizamos 5 ciclos**

**Efectos:** Alivia la ansiedad. Nos libera emocionalmente. Calma mental. Alegría interior.

## MI RABIA

### La pared de las denuncias:



Imagínate que este A3 en blanco es una pared donde tienes la oportunidad de escribir todas las denuncias que quieras.

Pon todas las palabras y dibujos que de algún modo denuncien cosas con las que no estés de acuerdo.

**-Del mundo y entorno donde vives**

**-Lo que denunciarías de tu vida de estudiante** (profesores, sistema educativo, instituto,...)

**-Lo que denunciarías de tu familia ahora** (seguramente cambiarán con el paso del tiempo pero te interesa darte cuenta de tu momento actual)

**- Lo que denunciarías de tus amigos, enemigos, conocidos.**

**- Lo que denunciarías de tu vida en general** (lo que sientes que has vivido injustamente o que te ha hecho pasarlas canutas).

*(Puedes hacerlo todo en un folio o usar varios folios, uno para cada situación)*

-¿Alguna vez **has hecho una pintada real**? ¿Dónde y sobre qué la hiciste?

-Si lo vemos oportuno, damos la posibilidad de que muestren su cartel al grupo y lo comenten si lo desean.

**-Guardamos el cartel y más adelante podremos trabajar sobre él:**

¿Qué sientes al ver esas pintadas? ¿Quitarías o agregaría algo? ¿Qué crees que sentiría o pensaría tu familia, amigos o instituto si vieran esas pintadas?



### Meditación sobre la RABIA (20 min)

Vamos a trabajar con la rabia.

- Ponte en una **postura de meditación** cómoda puede ser sentado o tumbado. Si estás sentado, recuerda mantener la espalda recta.

- Dirigimos un **recorrido rápido por el cuerpo a fin de que se relaje** y se suelte cualquier tensión innecesaria.

- Lleva tu **atención a la respiración**, a esa zona donde la percibas con mayor claridad. Permite que el vaivén de la respiración te calme.

-Recuerda algún **episodio reciente que te haya generado rabia** y enfado.

-Observa cuál fue el **desencadenante** de esa rabia.

-¿Qué **sensaciones corporales** te produce la rabia? Siéntelas. (Puede ser presión en el pecho, un nudo en la garganta, taquicardia, sensación de ahogo...) Sea lo que sea, identifícalo y siéntelo tal como es. Deja que se manifieste con claridad.

-¿**Qué te diría esa rabia si pudiera hablar**? ¿Qué es lo que está pidiendo?

-¿Qué es lo que expresa? ¿Qué necesidad manifiesta? ¿Qué es lo que te impulsa a hacer? ¿Qué harías si la obedecieras enseguida?

-Generalmente, cuando una emoción desagradable se produce, nuestra primera reacción es rechazarla. ¿**Sientes** alguna reacción de **rechazo hacia tu rabia**? ¿Te resistes a sentirla?

- Abandona esa resistencia y acepta tanto la rabia que sientes como la situación que la ha provocado. **Acepta el dolor que te produce la rabia.**

-Observa que conforme **aceptas tu rabia**, se abre un espacio en tu pecho, disminuye la opresión, **notas un alivio.**

-**Conecta** con esa parte de ti que se siente en **paz y seguro.** Puedes pensar en una persona, amigo o familiar, con el que te encuentres en paz y seguro.

## MI RABIA

- Ponte una **mano en el pecho** y siente el latido de tu corazón.
- Deséate que te vaya bien, puedes decirte: **“que sea feliz”**.
- Comienza a distanciarte de la rabia. Date cuenta de que tú no eres la rabia. **Tú eres mucho más que esa rabia.**
- La sueltas y la dejas ir.** La rabia ha sido como una nube que ha tapado el sol de tu alegría. Deja que esa alegría vuelva a brillar en tu corazón.
- Vuelve a llevar **suavemente tu atención a la respiración.** Conecta con su vaivén sosegado. **Déjate mecer** por ese ritmo hasta que desees volver a la sala. (Vicente Simón. “Aprender a practicar Mindfulness”)



### Para entrenar:

- ∨ Durante esta semana **vas a fijarte en tu rabia.** Cada vez que la sientas intenta dibujarla. (Si no puedes en el momento, hazlo cuando llegues a casa.) Cierra los ojos, respira profundamente y siéntela. Después dibújala en un folio con ceras de colores. Cuando acabes, escribe la fecha, la hora y por un título a tu obra artística.
- ∨ **Sonríe ligeramente** cuando estés irritado (**Thich Nhat Hanh**) Cuando adviertas que estés irritado sonríe un poco enseguida. Inspira y espira en silencio, sonriendo ligeramente durante tres respiraciones.

## ESTE VACÍO. ESTE AGUJERO

### ¿Quién son yo? ¿Quién quiero llegar a ser?

La identidad siempre está en continuo desarrollo pero es en la adolescencia cuando tiene su mayor crisis.



### PREPARACIÓN RESPIRATORIA

- Respiraciones completas con los brazos. Tomamos **conciencia de nuestro estado emocional y mental** a partir de analizar **cómo fluye el aire** por las distintas zonas (abdominal, torácica y clavicular).
- **Shunya** (Vacío pulmonar): **SOLTAMOS EL CARÁCTER** con la fuerza de todo el cuerpo (piernas, pies, abdomen...). Lo repetimos 5 veces sin el acompañamiento de brazos, los colocamos directamente con las palmas juntas en dirección de las rodillas. (Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 38)
- Respiraciones **completas** con los brazos.
- **Buddhi mudra pranayama**

(Es la respiración del **DESPERTAR DE LA CONCIENCIA**)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 41)

Este eficaz ejercicio debe acompañarse de una actitud adecuada para que favorezca el despertar de la conciencia al obligar a la masa de aire que suba hasta la parte más alta de los pulmones.

Después de repetirlo con las dos piernas, hacemos respiraciones completas con el acompañamiento de brazos.

Observamos que el aire fluye más fácilmente hasta la zona clavicular. Puede ser que vengan suspiros y bostezos.

### PREPARACIÓN CORPORAL

#### ○ **NAMASKAR DINÁMICO**

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 53)

Es un ejercicio dinámico, el ritmo lo marca la respiración. Realizamos tres series (la primera serie nos sirve para familiarizarnos, en la segunda lo mejoramos después de la explicación y de verlo hacer a los compañeros, en la tercera lo vivimos con gran concentración).

-Realizamos **una cuarta serie** pero, ahora, una vez en la vertical, **giramos el tronco a la derecha**, volvemos al plano frontal y descendemos al espirar. Seguimos elevándonos y **girando hacia la izquierda** en la inspiración, descendemos al espirar. Repetimos **varios ciclos**.

-**Acabamos con otra serie de saludos dinámicos hacia el plano frontal.**

#### ○ **SURYANAMASKAR** –Salutación o prosternación al sol

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 61)

Realizamos *tres veces el saludo simple*.

### ASANA

A1\_ Unos minutos en **SHAVASANA** (Postura de relajación) para **calmar la respiración y dejar que fluyan las energías liberadas.**

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 45)

## ESTE VACÍO. ESTE AGUJERO



### -Meditación tumbados:

#### Observo lo que siento en este momento.

Traigo a mi pantalla frontal a mis padres. Nos sentamos los tres para hablar sobre **las perspectivas que tienen sobre mí**.

Observo si concuerdan con lo que estoy dispuesto a cumplir.

Observo si surge algún conflicto. ¿Cómo me siento? ¿Seré capaz de hacerlo o quiero rebelarme? ¿Tengo sensación de ser la oveja negra de la familia? ¿De ser el patito feo?

**Es normal que**, en esta etapa de mi vida, **no sepa quién soy**. Estoy en el proceso de definir y encontrar mi “verdadero yo”.

**Es normal** que en este proceso haya muchos días, **muchos momentos de tristeza, de nostalgia, de melancolía**.

Me encierro con mis auriculares y me alejo del mundo y del las personas. Busco dar una significado a estas sensaciones de soledad que tanto me angustian.

**Siento** este vacío, este agujero **sin juzgar**. Coloco **una mano en mi abdomen y otra en mi pecho y siento**. **Respiro** profundamente y **dejo que la música me limpie de toda preocupación** (podemos poner música relajante de fondo –sonido del mar y del viento-).

## PRANAYAMA



### ○ Samavritti pranayama

**Nos sentamos** en una postura cómoda **con espalda erguida** para practicar la RESPIRACIÓN CUADRADA (las cuatro fases de la respiración duran el mismo tiempo).

En esta práctica cada fase durará 4 tiempos que contaremos mentalmente.

En la oscuridad del plano frontal dibuja *un cuadrado* con *tiza blanca* y sitúa *un punto de luz* en la esquina inferior izquierda.

Al *inspirar* el punto de luz *asciende por el lado izquierdo* del cuadrado a la vez que cuentas hasta cuatro.

A *pulmones llenos*, el punto de luz se desplaza *hacia la derecha* recorriendo el lado superior del cuadrado mientras cuentas mentalmente 1, 2, 3, 4.

Al *expirar* el punto de luz *desciende* por el lado derecho del cuadrado mientras vuelves a contar hasta cuatro.

A *vacío*, el punto de luz se desplaza *hacia la izquierda* por el lado inferior del cuadrado durante los cuatro tiempos.

Hemos completado un ciclo. Realiza varios ciclos



**ESTE VACÍO. ESTE AGUJERO**

**Foto emocional:** Extendemos en el suelo un rollo de papel enorme y **me imagino que es el contenedor de todo lo malo que siento que me está pasando.** Con sprays de graffitis o la laca de pelo de colores **represento todo lo que quisiera que se quedara en él.**



**Para entrenar:** Voy a observar durante esta semana **los momentos en los que siento la soledad.** Apuntaré el día a y la hora. Tan pronto como pueda, **dedicaré 10 minutos** a dibujar o pintar, o a escribir un poema, o una narración breve o mi diario, o a bailar y saltar.

Lo haré **sin que entre mi mente a calificar** si está “bien” o está “mal”.

**Asumo el riesgo** y dibujo o escribo lo primero que se me ocurra.

Dibujo, escribo, me muevo a **“lo loco”** sin detenerme a mirar lo que sale.

**-Respiraré profundamente y seguiré con mis tareas** cotidianas, **con total confianza** de que todo cuanto me acontece forma parte de mi proceso de crecimiento.

-Lo que he escrito o dibujado puedo guardarlo o romperlo y tirarlo.

## MI EQUILIBRIO

“Sólo lo que es blando y dócil vive realmente. (...) Nada es más difícil que ser sencillo” La filosofía perenne de Aldous Huxley



### PREPARACIÓN RESPIRATORIA

#### ○ CINCO expulsiones o fondo o SUNYA

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 38)

Sunya además de proporcionarnos gran oxigenación, nos libera de tensiones emocionales.

En cada expulsión eliminamos 1/5 de todas las influencias corruptoras.

Con el empuje de los pies, la retroversión de la pelvis y la contracción del abdomen creamos una fuerza que nos desembara de todas las rigideces y convenciones de pensamiento.

**En la 4ª y 5ª realizamos la variante** para que con el empuje de las manos en los muslos hacia arriba, baje el tórax y se comprima más.

#### ○ Respiraciones Completas con acompañamiento de brazos

### PREPARACIÓN CORPORAL

#### ○ RODADAS

El impulso para dar la rodada, muchas veces, interrumpe la toma de conciencia del movimiento.

#### ○ NAMASKAR DINÁMICO (El saludo, forma dinámica)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 21-22)

El orden seguido en el Namaskar dinámico tiene una explicación, las primeras flexiones hacia delante liberan la zona lumbar y la preparan para las siguientes rotaciones. Las rotaciones, además de trabajar sobre los músculos rotadores de la espalda, preparan el estiramiento posterior que tendrá lugar realizando, de nuevo, flexiones hacia delante.

**SURYA NAMASKAR** Liberación de toda la energía corporal. Realizamos 2 series.

### ASANAS

#### Asanas de EQUILIBRIO

#### A1\_ EKA PADA –equilibrio básico-

Es la postura básica para comenzar a experimentar el equilibrio corporal. Sobre un pie elevamos el otro. Observamos cómo se mantiene el eje.

#### A2\_ VRKSASANA

(El árbol)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 211)

Además de equilibrio requiere flexibilidad de la cadera.

#### A3\_ EKA PADA ARDHA CHANDRASANA –

(Mitad de la luna sobre un pie)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 302)

Es un asana combinado **de equilibrio y extensión lateral**. Para mantener el equilibrio, la apertura de caderas y la apertura torácica han de ir en consonancia.

**Efectos:** Se estira la columna vertebral y se favorece la armonía emocional.

#### A4\_ Asana de EXTENSIÓN: UTTHITA JANU VAKRA ARDHA DHANURASANA

(Medio arco girado y elevado sobre la rodilla)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 222)

La *transición* se hace relajando en SHASHANKASANA y posteriormente pasamos a VAJRASANA, el diamante.

## MI EQUILIBRIO

### A5\_ Asanas de CIERRE:

- **BADDHA SUPTA GARBHASANA**  
(Fetos ligados)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 163-164)

Realizamos las dos **variantes I y II** que se complementan para estirar toda la columna vertebral.

En la variante I, estiramos cervicales y dorsales. En la variante II, dorsales y lumbares.

Son un gran masaje para todos los órganos abdominales. El sistema nervioso se calma y revitaliza.

Inducen al recogimiento y la interiorización.

### A6\_ Relajación en SHAVASANA.



- **Focus:** Extendemos en el suelo un rollo de papel enorme y con sprays de graffitis o la laca de pelo de colores **trato de representar cuando estoy centrado@** (estoy en focus) y luego trataré de representar **cuando no estoy centrado@** (no focus).



- **Relájate y respira.** Enfoca tu atención a esa zona de tu cuerpo **donde mejor sientas la respiración**; quizás sea en tu abdomen, en tu pecho, en las fosas nasales, sobre el labio superior.

**-Presta atención plena a las sensaciones** de esta experiencia.

(Sensaciones agradables, desagradables e indiferentes.)

**-Ante cualquier sensación mantén una presencia relajada, tranquila y serena.**

**-Escucha los sonidos.** Los más lejanos, los más cercanos, salta de uno a otro sin quedarte atrapado por ninguno.

**-Observa los pensamientos** que pasan. **No necesitan dueño.**

**-Mantén cierta distancia** a lo que pasa por tu mente, sin reaccionar.

**- Descansa en una mente sin preferencias:** observa lo agradable sin querer atraparlo, observa lo desagradable sin querer huir, observa lo indiferente sin reaccionar.

**-Permanece en la ecuanimidad,** respiración tras respiración.

Tranquilamente. **Siente una libertad sublime, satisfacción y paz.**

**-Abre los ojos y añade sensaciones visuales** a este estado de ecuanimidad. Cualquier cosa que aparezca a tu mirada sea agradable, desagradable o neutra no te descentra.

**-Empieza a mover lentamente tu cuerpo** desde una mente sin preferencias en las sensaciones corporales, sean agradables, desagradables o indiferentes.



**Para entrenar:** Durante la semana observa qué pasa al afrontar desde una actitud de equilibrio y ecuanimidad las relaciones personales y las diferentes situaciones que se te presenten tanto en el instituto como en casa.

## MIS CREENCIAS *Creas lo que crees*

**Debemos investigar sobre qué valores y creencias están construyendo su personalidad,** y si éstas o su falta, les están ayudando a sentirse bien o a sufrir.

**- Pueden sentirse raros o inadecuados** por no haber probado el botellón y el cigarrillo a los 14-15 años o por ser virgen a los 15-16 años.

- Entre los jóvenes **circula una serie de creencias** como las siguientes:

- ✓ Yo tengo el derecho de hacer con mi vida lo que quiero.
- ✓ Nadie tiene derecho a decirme nada.
- ✓ La educación y el aprendizaje son aburridos.
- ✓ Los profesores no saben enseñar, sus clases no son entretenidas.
- ✓ Es mi paga, es mi dinero, y yo hago lo que quiero con él.
- ✓ Yo tengo el derecho de tener mi habitación como quiera.
- ✓ Nadie me puede forzar a hacer algo que no quiero (ir a clase, estudiar, normas de convivencia,...)
- ✓ Mis padres son así porque quieren serlo.
- ✓ Lo rápido y lo inmediato es lo que vale.
- ✓ Si mis padres pueden pagarlo, por qué no lo voy a tener.
- ✓ Mis padres son responsables de todo lo que yo haga.
- ✓ ...



### PREPARACIÓN RESPIRATORIA

○ Respiraciones completas con los brazos. Tomamos **conciencia de nuestro estado emocional y mental** a partir de analizar **cómo fluye el aire** por las distintas zonas (abdominal, torácica y clavicular).

- **Buddhi mudra pranayama**  
(Es la respiración del DESPERTAR DE LA CONCIENCIA)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 41)
- Respiraciones **completas** con los brazos.

### PREPARACIÓN CORPORAL

- **MARJARA Karana** “El gato estirándose”

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 55)

Con práctica se consigue encadenar rítmicamente los movimientos que suponen una excelente preparación de la columna.

- **VIAGHRA Karana** “El Tigre”

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 56)

Se acompañan los movimientos anteriores con la pierna.

#### Efectos

Con estos dos karanas se flexibiliza y prepara la columna, hombros y caderas ➡ se tonifica el sistema nervioso ➡ la energía fluye a través de la columna

- **SALUTACIÓN de pie**

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 61)

- **GRAN SALUTACIÓN de pie**

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 61)

### ASANAS

**A1\_ SHAVASANA Postura de relajación.** La respiración se va calmando y la energía liberada fluye.

**A2\_ Asanas de lateralización - JANU PARSHVATANASANA -**  
(Postura de rodillas, de estiramiento lateral)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 85)

Si no hay suficiente flexibilidad de caderas, colocamos un cojín debajo de las nalgas y así aseguramos conservar la pelvis horizontalmente durante toda la postura.

**MIS CREENCIAS** Creas lo que crees

**Transitamos unos minutos por la liebre** para pasar a realizar el ejercicio con el costado izquierdo.

Con esta amplia apertura de los costados, flexibilizamos la columna vertebral para preparar el siguiente asana: la *Traviesa*.

**Efectos:**

Escoliosis experimental ➔ Flexibiliza la columna vertebral

Gran estiramiento de los costados ➔ Ampliación de la respiración costal ➔

**Equilibrio de las dos mitades del cuerpo. Armonía mental. Expresión emocional.**

**A3\_ SHASHANKASANA** (Liebre)**A4\_ PARIGHASANA** (La traviesa)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 87)

**Transitamos unos minutos por la liebre** para pasar a realizar el ejercicio con el otro costado

**Efectos:**

Gran estiramiento de los costados ➔ Ampliación de la respiración costal

**Permite la expresión de la sensibilidad**

**A5\_ SHASHANKASANA** (La liebre)**A6\_ Asanas de extensión. ADHO MUKHASANA - - - Efecto estimulante**

(Marsopa)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 104)

Postura de la boca hacia el suelo o Marsopa. También se le llama SUMERUASANA o postura de la Montaña.

Llevando el pecho y las axilas hacia el suelo se consigue un buen arqueado de la parte alta de la espalda. Se bombea la zona lumbar y permanece protegida.

En cada inspiración, se intensifica el empuje de los brazos en el suelo.

Para realizar la postura con toda plenitud nos ayudamos de dos cintas, una para cada lado, con extremos en anilla para colocarla en los talones y en las manos.

En lugar de cintas se puede realizar por parejas para comprobar la eficacia del ejercicio sobre los hombros (talones apoyados en la pared y las manos se sujetan sobre los pies del compañero).

**Efectos:** Estimula las funciones medulares, **riego cerebral** ➔ Gran fluidez de energías ➔ Acceso a un plano superior de atención.

**A7\_ SHASHANKASANA** (Liebre)**A8\_ Asanas de flexión y cierre ADHO MUKHA KATA GARBHASANA - - Efecto moderador**

(Feto en cuclillas, boca hacia abajo)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 166)

Después de un breve espacio de tiempo en KATA GARBHASANA (postura del feto en cuclillas, Pág. 165), separamos los pies y las piernas para evolucionar el asana a Adho –hacia abajo- Mukha –boca- Kata Garbhasana.

**Efectos:**

Bombeo lumbar en la inspiración ➔ relaja la columna ➔ calma el sistema nervioso ➔ **interiorización**

**A9\_ Asana semi-invertida PDAHASTASANA - - - Induce a la concentración**

(Postura de manos a los pies)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 145)

**Variantes: UTTANASANA –gran estiramiento- o UGRANASANA –ogro-**

Partimos de la postura anterior y apoyamos las manos en el suelo a los lados de los pies. Vamos estirando las rodillas. En cada inspiración damos rectitud a la espalda y con cada espiración aproximamos el tórax a las rodillas.

El cierre es mayor si dejamos ambas manos en el suelo a los lados de los pies, en este caso, el asana recibe el nombre de UTTANASANA O UGRANASANA por la gran intensidad del estiramiento.

Podemos llevar las manos a coger los tobillos en posición de PDAHASTASANA.

## MIS CREENCIAS *Creas lo que crees*

El cierre lo ejercen los músculos psoas y los abdominales que se comprimen al máximo.

Llegados al máximo cierre posible, inmovilizamos la postura y practicamos varias respiraciones lentas y profundas.

**Finalizamos soltando el cuerpo, lo dejamos en flexión pasiva,** abandonamos cuerpo, brazos y cabeza a su propio peso.

**La vuelta a la vertical, como en otras ocasiones,** la hacemos con el empuje de brazos, apoyamos las manos en la parte superior de muslo, pulgar hacia ingle, los otros cuatro dedos hacia las rodillas, y desenrollamos la columna vertical.

### Efectos:

Flexibiliza la columna ➔ Tonifica los nervios vertebrales

Riego cerebral y facial ➔ Inyección de energía hacia el cerebro ➔ **Estímulo de las facultades mentales**

### A10\_SHAVASANA (Postura de relajación)

Nos acomodamos en el suelo en la posición de Shavasana y nos relajamos durante unos minutos para asentar los efectos de la sesión.

- Tomamos conciencia general del cuerpo y lo relajamos.

Paz, calma. Procuramos que no haya ningún pensamiento en nuestra mente. **Todos los pensamientos son conflictivos.**



▪ Representa de algún modo **los problemas de los jóvenes de hoy.**

▪ Si tuvieses que convencerme de **por qué eres importante**, ¿qué cosas me dirías? (**Mínimo 10** características importantes) **Defiende bien tus puntos de vista sobre ti mismo.**

- Si tuvieses que meter **en una cápsula valores** que consideras que deben ser rescatados **para** empezar a **vivir en otro planeta**, ¿cuáles elegirías?



## MIS CREENCIAS Creas lo que crees



**Cuando practicamos Mindfulness**, la creatividad aparece y somos capaces de pensar con ideas nuevas, pensar diferente y descubrir nuevos talentos en nosotros.

- **Túmbate** boca arriba y respira profundamente.
- **Les guiamos** para que tomen conciencia de la respiración y relajen su cuerpo. (...)
- **Repite mentalmente** las ideas que vas a escuchar a continuación:  
**“Practicando Mindfulness estoy aprendiendo a usar más mente y de una manera mejor”.**  
**“Soy seguro, soy fuerte, soy tranquilo.”**  
**“Cuando pensamientos negativos vienen a mi mente, respiro profundamente para transformarlos en energía y vitalidad.”**  
**“Mi mente se alimenta de lo que veo, escucho, leo y hablo. Elijo el mejor alimento para mi mente.”**  
**“Cuando decido no beber o no fumar, no perjudico a nadie simplemente me cuido.”**  
**“También me cuido cuando me protejo de las compañías que no me convienen.”**  
**“Cuando tenga 18 años, mi fisiología no estará tan tierna; mi cabeza funcionará de otro modo; tendré un mayor abanico para escoger y decidir los pasos que quieras dar.”**
- Dirige de nuevo tu atención a la respiración. Siente tu cuerpo blando sobre la colchoneta.
- **Saborea estos instantes. Estas en un lugar seguro.**
- Cuando sea el momento comenzarás a moverte lentamente.



**Para entrenar:** Elige una afirmación del listado anterior que profundamente pienses que es correcta y que te ocasione dificultades o problemas.

Durante esta semana vas a trabajar sobre ella: Busca otra afirmación que la contradiga y cuya creencia te vaya a beneficiar.

**Por ejemplo** si crees que: “La educación y el aprendizaje son aburridos”. [Si lo crees lo creas. Luego realmente te va a resultar aburrido estudiar e ir a clase.]

Transfórmala y repítetela varias veces al día hasta que te creas la nueva afirmación:

**“Aprender y estudiar puede ser divertido si así lo creo.” “Solo tengo que centrar mi atención en hacerlo sin juzgar”.**

## CULTIVO MI RESPONSABILIDAD

En la Vida no hay castigos  
sino consecuencias,  
ya que no se trata  
de que te sientas culpable...  
sino de que seas RESPONSABLE.  
(Rafael Vidac)



### o Creando el estado de disponibilidad:

A menudo nos molestan los comportamientos de otros y las situaciones desagradables que nos ocurren. Hasta parece que algunos problemas nos desarmen.

Es necesario que aprendas a cuidarte en el terreno físico, en el mental y en el terreno del alma.

**Busca, espera** hasta que tengas claro lo que quieres y lo que no quieres. La vida es larga y eres joven. **No aceleres las cosas, sino más bien retárdalas** para estar mejor, para valorar mejor.

**La edad de la adolescencia es la edad de ir madurando** en todos los sentidos para tomar decisiones más sabias y mejores para cada uno.

**Céntrate en realizar aquello que realmente te beneficia y conviene.**

## PREPARACIÓN RESPIRATORIA

Tumbados en Shavasana realizamos:

- o **Respiraciones completas** con los brazos. La respiración irá adquiriendo un ritmo imprescindible para expandir la capacidad mental.
- o **SHUNYA. Vacío pulmonar** (con la variante)  
(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 38)  
Expulsión a fondo. Después de 3 expulsiones incorporamos la variante que supone intensificar el cierre torácico con la tracción hacia arriba de los dedos de las manos en las nalgas.  
Además, **vaciamos las impurezas de la mente: impresiones, emociones,...**
- o **Respiraciones completas** con los brazos.

## PREPARACIÓN CORPORAL

- o **MARJARA Karana** “El gato estirándose”

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 55)

- o **JATHARA PARIVRTTA KARANA** Rotación sobre la espalda  
(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 58)

- o **SURANAMASKAR**  
(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 60)

## ASANAS

### A1\_Asana de torsión: PADA PRASARANA VAKRA TRIKONOSANA

(Triángulo de rotación, PIERNAS SEPARADAS)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 183)

Es una postura de **equilibrio sobre tres puntos**. Fijamos la mirada en un punto.

**Transitamos unos minutos por la liebre** –shashankasana- para pasar a realizar el ejercicio hacia el otro lado

**Efectos:** Equilibrio corporal ➔ desarrolla la concentración

### A2\_SHASHANKASANA (Liebre)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 159)

### A3\_ADVASANA (Postura de relajación hacia abajo)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 114)

### A4\_Asanas de extensión: BHUJANGENDRASANA - - - Efecto estimulante

(Cobra real)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 121)

Hacemos una aproximación a la cobra real.

**Efectos:** Gran **tonificador del sistema nervioso** ➔ Intenso efecto **energético**. Desarrollo de la **sensibilidad**.



## CULTIVO MI RESPONSABILIDAD

**A5\_ADVASANA:** Unos minutos de descanso tumbado boca hacia abajo.

**A6\_SHASHANKASANA** (Liebre)

**A7\_Asanas de flexión y cierre: JANUSHIRSHASANA** - - - Efecto moderador

(Cabeza a la rodilla)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 149)

**Combina flexión y rotación.** Equivale a dos asanas: a una pinza y a una torsión.

Si no hay suficiente flexibilidad, se dobla la rodilla, para poder disfrutar, en la fase estática, del descanso del vientre, tronco y cabeza sobre la pierna.

### Efectos:

Gran estiramiento de toda la columna → **estimula el sistema nervioso**

**Vigoriza** el organismo → **equilibrio de energías físicas y mentales**

→ equilibrio emocional.

**A8\_SHAVASANA (Postura de relajación) Pág. 45** - - - - 5 min

Nos acomodamos para gozar de todos los efectos de la sesión.

- Tomamos conciencia general del cuerpo y lo relajamos.

Paz, calma. Se disponen capacidades a nuestro servicio.

### PRANAYAMA

Nos sentamos en **ARDHA SIDDHASANA** u otra postura con la espalda erguida. Practicamos la respiración relajada con Ujjayi:

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 265)

Con **la atención mantenida** en el **número** de respiraciones (21) y en la cuenta de las inspiraciones y exhalaciones para que duren lo mismo. Relación 1-0-1-0.

**Da una forma diferente a la mente y nos prepara para la concentración.**

## DHARANA CONCENTRACIÓN

**Observación del estado mental.** Si la mente está calmada se desarrollan sus facultades.



- **Un acto importante de responsabilidad es reconocer y agradecer** las cualidades y virtudes con los que la naturaleza nos ha dotado.

**Escribe 10 cosas sobre ti mismo que de verdad te gusten o aprecies** (no es necesario que sean cualidades que continuamente se manifiesten). Mientras percibes cada cualidad, percibe si tienes sentimientos incómodos (¿vergüenza, temor a la vanidad, desconocimiento?).

-**Si te sientes incómodo, te recuerdo** que no estás afirmando ser mejor que nadie o que eres perfecto. Solo estás escribiendo algunas de las virtudes que manifiestas en ocasiones.

-**Todo el mundo tiene rasgos positivos.**

-Comprueba si **eres capaz de reconocer y disfrutar** de los tuyos, saboreándolos y **aceptándolos con sinceridad.**

- **Listado de cosas que pueden esperar.** (Por parejas)

Pensad en cosas que hacen o han hecho la mayoría de vuestros amigos y que a vosotros no os apetece hacer o no habéis hecho. **¿Actuáis con libertad** o tenéis la sensación de que pueda ser motivo para dejaros un poco de lado?

[**Si los amigos que tienes no te sirven, tienes que atreverte a salir a buscar otros**, a exponerte a rechazos y a hacerte fuerte en esta búsqueda. No evites este tipo de situaciones.]

## CULTIVO MI RESPONSABILIDAD



La práctica de **Mindfulness** trae **fuerza interna** y sentido de aceptación para ver los problemas como oportunidades.

También trae **un mayor sentido de responsabilidad** y nos ayuda a evolucionar.

**-Cierra los ojos y comienza a respirar lenta y profundamente.** Con cada respiración **deja que tu cuerpo se relaje** más y más.

**-No es lo que pasó una vez lo que importa, sino lo que haces ahora.**

**-Relájate de verdad.** Haz una inhalación amplia y luego exhala completamente, sintiendo que la tensión abandona tu cuerpo.

**- Estás en un sitio protegido, eres fuerte,** capaz de dedicar toda tu atención y energía en realizar aquello que más te conviene en este momento de tu vida.

**- Deja que a tu mente lleguen acciones beneficiosas para tu bienestar y prosperidad.**

**- De esas cosas quédate con las que están tus manos.**

**- Obsérvalas** en esa pantalla frontal delante de tus ojos.

**- Todo va bien.**

**- Date ánimos para llevarlas a cabo.**

**- Haz el propósito de dedicarte a ellas.**

**- Confía en tus posibilidades**

**- Siente cómo los beneficios de esta meditación penetran en ti.** Tu mente y cerebro van en la dirección adecuada. Puedes y debes responsabilizarte de tu vida, de tus actos.

**-Respira.** Todo va bien.

**-Con cada respiración te nutres.**

**- Unos minutos de silencio (...)**

**- Suavemente iremos saliendo de este estado de interiorización.**



**Para entrenar:** Durante esta semana, dedica 10 minutos al día para relajar tu cuerpo y visualizarte con la energía y capacidades necesarias para dirigir tu vida en tu beneficio.

## VIVO EN MI PRESENTE

“A veces nos aferramos al pasado de tal manera que no tenemos con qué abrazar el presente.” Jan Glidewell

**Un joven sin proyectos es casi un joven sin vida.** Aunque rehaga todas las semanas y luego no los cumpla, o lo cumpla a medias, no importa. **La capacidad de soñar, de ilusionarse, de ver más allá que su momento,** es algo que le ayuda a moverse e ir en busca de la esperanza, la motivación, el deseo y el empuje.



### Atención plena al comer

Repartimos una galleta a cada uno.

**Vamos a comerla de un modo mucho más detallado y lento de lo habitual.** La galleta va a ser el principal objeto de nuestra atención y vamos a experimentar con los cinco sentidos.

Vamos a estar **con la vista** observándola, sin dejarnos ningún detalle.

Con el **olfato**. Con el **sostenerla** en la mano, con la sensación que produce en nuestros dedos. Con las **sensaciones corporales** que se anticipan a su ingesta en el cuerpo y en la boca.

Le damos un bocado y observamos cómo es recibido, **masticamos** lentamente, **saboreando** momento a momento.

Observamos cómo aparece **el impulso de tragar**. Nos damos cuenta de los **pensamientos y emociones** que surgen a lo largo de este proceso.

Das otro bocado y sigues con la misma atención hasta que termines la galleta.

**Cierra los ojos unos instantes. Observa tu mente.**



## VIVO EN MI PRESENTE

[Estas actividades tendrán que realizarse en varias sesiones]



Para trabajar nuestros proyectos, debemos antes trabajar un poco **el pasado y el presente.**

### PINTANDO MI PASADO

- (Después de unos instantes de introspección y conciencia respiratoria...) **Cierra los ojos y empieza a respirar lenta y profundamente.** Poco a poco siente que tu respiración va por todo tu cuerpo. Recorre como un río tus pies, piernas, tronco, brazos, manos, cuello y cabeza.
  - Vas a empezar un viaje.** Das la espalda a todo lo de ahora, a tu padre, tu casa, tus amigos, tu barrio e instituto. Observa que delante de ti hay un camino. **Este camino va hacia el pasado.** Empiezas a recorrerlo y **cada vez te haces más pequeñ@.** Te paras.
    - Observa** cuántos años tienes.
      - ¿Cómo te ves? ¿Estás con alguien? ¿Estás en algún sitio conocido? ¿Cómo te sientes? ¿Quisieras cambiar algo?
    - Tú decides si continuas** por el camino haciéndote más pequeñ@ hasta tener la edad que tú quieras y llegar a un sitio conocido. ¿Cuántos años tienes? ¿Dónde estás? ¿Cómo vas vestid@? ¿Qué te gustaría hacer ahora que tienes esa edad? ¿Cómo te recuerdas?
  - Para regresar:** te vas a ir despidiendo de esta edad, vas a ir dejando todo a tu espalda y emprendes el camino de vuelta por donde has ido. **Vas siendo cada vez mayor.**
    - Vas creciendo y piensas en **las cosas bonitas que te esperan** y en aquellas que puedes solucionar y que te estás preparando para ello.

-Sigue caminando, ahora **ya tienes la edad actual.**

Siente tu cuerpo, la sala dónde estás ahora, al resto de tus compañeros. Poco a poco comienza a moverte. Abre los ojos cuando quieras.

-Sin distracción fíjate en las **témperas** que tienes a tu alcance, tómate tu tiempo y **empieza a dibujar lo que quieras que aparezca de tu pasado.**

### PINTANDO MI PRESENTE

Ahora vamos a hacer lo mismo pero con el presente.

(Después de unos instantes de introspección y conciencia respiratoria...)

**Cierra los ojos y empieza a respirar lenta y profundamente.**

Deja que todo lo que interviene en tu relajación se deslice hacia el suelo.

**Deja que todo lo que consideras presente venga a ti.**

Observa tu presente: ¿Qué sientes? ¿Dónde estás? ¿Hay alguien conocido cerca? ¿Qué te gustaría cambiar?

-**Tómate tu tiempo** y cuando ya lo tengas, abre los ojos y comienza a dibujar con **témperas sobre la cartulina** lo que has escogido para tu presente.

## VIVO EN MI PRESENTE

### PINTANDO MI FUTURO

- Cierra un momento los ojos y empieza a respirar de modo tranquilo; poco a poco ve sintiéndote cada vez más relajad@.

Deja que cada respiración te limpie de todo lo que tienes dentro y no quieres llevar a tu proyecto de futuro.

-Respira fuerte pero lentamente y barre todo sentimiento y pensamiento.

Deja que todo vaya saliendo por los pies, o por las manos, por cualquier parte de tu cuerpo. Te vacías de todo lo que te limita en este momento.

-Te invito a que observes, desde aquí y ahora, tu futuro o lo que tengas delante, ya sea el día de mañana, el mes entrante, cuando quieras que sea tu futuro. ¿Qué es lo que quieres para tu futuro? Visualízalo.

- **Cuando lo tengas ya visualizado**, abre los ojos lentamente, escoge la cartulina del color que quieras y con témperas dibuja tu futuro.



**La prisa y la incertidumbre** fomentan mi ansiedad y **me alejan del presente**, es decir, me impiden vivir plenamente. **La saturación** de objetos y de información **me deja cada vez más insatisfech@**.

**Dirigiremos una meditación** en la que transmitamos la importancia de guiarnos por unos proyectos, se dan algunas ideas para pronunciar cuando están en un estado de relajación:

La práctica de **Mindfulness me ayuda a soltar la prisa, la incertidumbre y el consumo voraz** para dejar de cargar con ellos, para que no me hundan.

**En este estado de calma me dejo guiar por la voz que surge de mi interior**. Trazo un camino que me lleva de aquí y ahora a ese día, a esa hora y a ese lugar en el que mi meta está a la vista. Recorro ese camino. Observo cómo quiero sentirme; veo las dificultades y comprendo que **esas dificultades**, que tengo que vencer, **no son mis enemigas, sino mis aliadas**, me aportan sabiduría y fortaleza.

Me doy cuenta de que **puedo lograr mis proyectos si me concentro** en ellos. **Si en cada instante, concentro toda mi energía, atención y confianza** en conseguirlos.

Cuando las circunstancias externas me alejan del camino, entro de nuevo en mi interior, en este lugar seguro para recordar la trayectoria y marcarla de nuevo.



**Para entrenar:** Durante la próxima semana, comeremos, al menos un plato al día, con atención plena.

## CULTIVO MI ATENCIÓN

**La atención es una de las facultades más valiosas** de nuestra mente. Puedes entrenar y reforzar tu atención exactamente del mismo modo que cualquier otra habilidad mental.

**Los ásanas de equilibrio** que el **Yoga** propone son una herramienta extraordinaria para desarrollarla. Acercarnos al equilibrio nos pone en contacto con la inestabilidad y la inseguridad.



### PREPARACIÓN RESPIRATORIA y PREPARACIÓN CORPORAL

#### ○ KAMDHARASANA KARANA

(Postura sobre los hombros dinámica)

Con este karana realizamos tanto la preparación respiratoria como preparación de la columna vertebral.

Tumbados sobre la espalda, doblamos las rodillas para colocar plantas de los pies en el suelo.

Sentimos el enraizamiento en la tierra; los brazos quedan relajados acada lado del cuerpo con las palmas hacia arriba y la cabeza alineada en el eje vertebral, con la nuca elongada hacia el suelo.

**Al inspirar**, elevamos la pelvis hacia lo alto, acercando el pecho al mentón, abriendo, y al **exhalar**, apoyamos progresivamente la columna vertebral en el suelo siguiendo este orden: cervicales, dorsales, lumbares y sacro.

Pueden aplicarse, si resulta factible, las cuatro fases de la respiración, lo que **ayuda a mantener la concentración activa tanto en el movimiento como en la respiración sincronizada con él.**

#### ○ SALUTACIÓN DE PIE

#### ○ GRAN SALUTACIÓN DE PIE

(Ver libro de M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 67-70)

## ASANAS

### A1\_Dos asanas de equilibrio: VAJRASANA

(El árbol)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 248)

La sesión de asanas la iniciamos con equilibrios para **desarrollar la atención** y acelerar la interiorización.

### A2\_UTTHITA SATYESHISKASANA

(La pértiga en elevación.)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 213)

### A3\_Asana de extensión: KAMDHARASANA

(Postura sobre los hombros)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 99)

Postura de extensión muy asequible que **abre el tórax de manera moderada**. Se flexibiliza la zona dorsal y las ingles.

Es importante **poner conciencia en el esfuerzo que realizan determinadas zonas corporales**, como piernas y espalda, y la **relajación** en algunas otras como hombros, brazos y la **cara**, sobre la que siempre trataremos de poner conciencia en su neutralidad.

El asana se mantiene el tiempo que el practicante considere adecuado, **observando la propia autoexigencia, la pereza y la competitividad.**

### A4\_Asana combinada de rotación y flexión: VAKRA JANUSHIRSHASANA

(Cabeza a la rodilla en rotación)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 185)

Reúne los beneficios de ambas familias: **gran equilibrio emocional y mental**. Experimentamos la postura colocando ayuda debajo de la rodilla extendida.

### A5\_ Relajamos en SHAVASANA.

**A6\_**Una vez relajados, pasamos a una **postura de meditación**. Tomamos conciencia de la quietud y firmeza corporal.

## CULTIVO MI ATENCIÓN

### PRANAYAMA

- Respiración **relajada** y natural.
- **UJJAYI pranayama**: 5 respiraciones en Ujjayi  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 265)

Percepción de la columna vertebral.

**Recorrido mental** de la columna vertebral **sincronizado** con la respiración en Ujjaji.

### DHARANA. Concentración

- Observación del espacio frontal delante de los ojos.



■ **Vas a realizar un poster donde se recojan los siguientes consejos para procurar la atención plena día a día.**

- **Ve más despacio.** (Si es necesario levántate un poquito antes para tener tiempo para desayunar y desplazarte más despacio al instituto.)
- **Duerme** lo suficiente.
- **Habla menos.**
- Intenta hacer **una cosa cada vez.** No quieras hacer varias cosas al mismo tiempo.
- Céntrate en tu **respiración** mientras haces actividades cotidianas (te duchas, te peinas, caminas, conversas, ...)
- **Relájate** hasta expresar calma ante los demás.
- Aprovecha momentos rutinarios como avisos para **renovar el propósito de estar centrado**: un whatsapp que recibas, ir al baño, beber agua, lavarte los dientes,...
- **En las comidas**, emplea un momento para pensar de dónde viene el alimento.
- (...) Seguro que **tu puedes diseñar estrategias personales** que te ayuden a estar más atento.

**“La educación de la atención sería una educación por excelencia.”**

**William James**



- **Mindfulness** puede considerarse un entrenamiento mental de la atención.

**Tener un buen control sobre la atención** supone poder colocarla donde tú quieras y dejarla allí fija, hasta que quieras dedicarla a otra cosa.

**Ve siguiendo los pasos que mejoran nuestra atención:**

- 1 **Siéntate con la espalda recta.** (Al estar erguidos, la red de nervios que penetra en tu cerebro por el interior de la nuca, le dice a tu cerebro que necesitas estar vigilante y con consciencia. Por eso en clase los profesores os pedimos que os sentéis con la espalda recta.)
- 2 **Imagina que una luz blanca ilumina tu cerebro.** (Esta imagen fomenta el estado de alerta)
- 3 **Realiza tres respiraciones profundas.** (El oxígeno es la gasolina de nuestro sistema nervios. El cerebro consume el 20% del oxígeno que inhalamos).
- 4 **Toma la firme determinación** de estar atento. “Que mi mente esté atenta”, “Voy a estar centrado”.
- 5 Lleva tu atención a la zona de tu cuerpo donde mejor sientas la respiración.
- Posa la atención en esa zona durante unos segundos y siente cómo se mueve con cada inspiración y con cada exhalación.
- 6 **Renueva tus intenciones y la conciencia en tu respiración.** Cada pocos minutos puedes volver a tomar la decisión de permanecer centrado y realizar alguna respiración profunda.
- Ya conoces **los 6 pasos** a seguir para desarrollar tu atención. Ahora es cuestión de practicar.

## CULTIVO MI ATENCIÓN



**Para entrenar:** Permanece **despierto y atento**.

✓ El cerebro no puede estar del todo atento si no está despierto.

Intenta dormir lo que necesitas (depende de tu naturaleza).

“Luchar para estar atento cuando estás cansado es como espolear un caballo agotado para que corra colina arriba.” **Rick Hanson**.

✓ **Practica los seis pasos** para desarrollar la atención cuando estés en clase y cuando hagas los deberes en casa.



## AUMENTO MI CONCENTRACIÓN

**Silencio = concentración    concetración = poder**



### PREPARACIÓN RESPIRATORIA

- Respiraciones completas con los brazos. Tomamos **conciencia de nuestro estado emocional y mental** a partir de analizar **cómo fluye el aire** por las distintas zonas (abdominal, torácica y clavicular).
- **Buddhi mudra pranayama** Es la respiración del **DESPERTAR DE LA CONCIENCIA**.  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 41)
- Respiraciones **completas** con los brazos.



### PREPARACIÓN CORPORAL

- **GRAN SALUTACIÓN DE PIE**

Gran liberación de la energía que fluye a través de la columna.

Realizamos el *Karana* con tres mudras de manos (manos detrás de la cabeza, manos cogiendo los codos y una tercera vez, llevando cada mano al hombro contrario).

### ASANAS

**A1\_Asanas de lateralización    PADA PRASARANA JANU ARDHA CHANDRASANA - - -**

(Extensión lateral sobre una rodilla, con piernas separadas)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*”Pag 155)

**Efectos:** Capacita la expresión de la **sensibilidad**

**A2\_SHASHANKASANA** (Liebre) Descanso antes de cambiar de pierna y transición a la siguiente asana.

**A3\_Asana de fuerza    TRIPADASANA II    ---Efecto tonificador**  
(Plano inclinado sobre una pierna)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*”Pag 133)

Partimos del plano inclinado de Catush Padasana y quitamos un punto de apoyo, podemos quedarnos apoyados sobre las dos manos y un pie, o bien, sobre los dos pies y una mano.

La extremidad que queda sola se desplaza al punto medio del segmento que formaba con su pareja en el plano inclinado.

#### Efectos

Tonifica la musculatura de la espalda.

Gran activación de la circulación energética. **Desarrollo de la voluntad y humildad**

**A4\_SHASHANKASANA** Descanso antes de cambiar de extrtemidad y Transición a la siguiente asana

**A5\_Asana de torsión    VAKRA JANU CHAKRASANA    - - -**  
**Efecto estabilizador**

(Mitad de rueda girada sobre la rodilla)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*”Pag 247)

**Efectos: Equilibra y desbloquea** emocionalmente. **Nos centra** la mente.

**A6\_SHASHANKASANA**

(Liebre)

Descanso antes de cambiar de pierna y transición a la siguiente asana.

## AUMENTO MI CONCENTRACIÓN

### A7\_ Asana de inversión VAKRA DVIPADA SHIRSHASANA

- - - Induce a la concentración

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 236)

DVIDPADA Shirshasana es una postura previa a Shishasana antes de que los pies inicien su ascenso.

Con Vakra lo que hacemos es ir desplazando los pies hacia la derecha produciendo una rotación en la columna. Volvemos al centro y los desplazamos hacia la izquierda.

Se combinan los **efectos** de la semi-inversión y de la rotación. Desarrolla la **concentración, la inteligencia e intuición**

**A8\_SHASHANKASANA** (Liebre) Relax antes de sentarnos en Ardha Siddhasana

**A9\_ DHARANA** –concentración-

Sentados en ARDHA SIDDHASANA (mitad de la postura perfecta) u otra postura sentada.

Respiración relajada con Ujjayi.

Vamos a trabajar sobre la columna vertebral para activar su energía

**Visualizamos la columna vertebral.**

Realizamos varios ciclos en ascenso –al inspirar-, en descenso –al espirar-.

**Nos desprendemos del segmento visualizado** y nos quedamos observando el **espacio oscuro y vacío delante de los ojos.**

○



**La concentración que ganas en la meditación** transforma el foco de tu atención en un rayo láser.

La meditación va a contracorriente de las tendencias que hemos desarrollado durante la evolución.

**-La atención asustadiza o “mente de mono”** permitió que nuestros ancestros siguieran vivos. Si se hubieran quedado absortos en la respiración o en cualquier otro objeto, no se hubiesen dado cuenta de las sombras y deslizamientos amenazadores.

**-Dejar pasar** las emociones, deseos, pensamientos y otras imágenes mentales sin posar tu atención ni reaccionar **tampoco es algo natural.**

**-Es por esto que debemos tomarnos con humor nuestras dificultades para meditar.**

**-Vamos a hablar de la meditación:** ¿Qué entendemos por “mente de mono”? ¿y por meditar?. Diferentes métodos de meditación. (El capítulo 12 del libro “El cerebro de Buda” puede servirnos como material de apoyo)

## AUMENTO MI CONCENTRACIÓN



El mejor modo de aumentar tu atención es meditando.

**La tranquilidad conduce hacia la concentración.**

**Cultivar la sensación de paz y quietud** es una práctica muy poderosa.

-Siéntate en una **postura cómoda**, a la vez **alerta** con la espalda **erguida**.

-**Cierra los ojos o déjalos abiertos** mirando suavemente unos pocos palmos por delante de ti.

-**Sé consciente de los sonidos** que vienen y van, recorriéndolos sin analizarlos, sin quedarte enganchado en ninguno. (De los más lejanos del exterior, pasando por los cercanos de la sala, hasta tus propios sonidos corporales.)

-**Lleva la atención a tu mente**. Observa los pensamientos que aparecen en tu mente e **invita a las distracciones a que pasen**. Si las distracciones llaman a tu puerta y las ignoras seguirán llamando. Ábreles, deja que entren, que digan lo que tengan que decir y se vayan.

-**Pon nombre a las distracciones**, los estímulos, pensamientos o emociones que emerjan. (Por ejemplo: ruido de tráfico, apetito, irritación, molestia en la nuca, nervios, preocupación, examen de naturales, risa, prisa, deberes,...)

-Después de que disminuya la sensación de distracción, **céntrate en la respiración**.

-**Imagina que estás muy centrado** en tu respiración.

-**Cuenta 10 respiraciones** hacia atrás, de 10 a 1. Si pierdes la cuenta empieza otra vez en el 10. Puedes empezar con las manos cerradas y estirar un dedo por cada inhalación y exhalación.

-**Todo va bien**. Tu mente se está tranquilizando mucho. La atención está concentrada sobre todo en la respiración.

-Aparecen pocos pensamientos y pasan rápidamente.

-**Siente la tranquilidad y firmeza de tu mente**.

-Cuando te apetezca, **vuelve suavemente a la sala**. Tómate tiempo. Que esta tranquilidad se convierta en parte de ti.



**Para entrenar:** Dedicar 10 minutos al día en meditar. Empieza enfocando tu atención en los sonidos, continúa invitando a que pasen las distracciones y acaba realizando 10 respiraciones contándolas al revés.

## MI VITALIDAD

De adolescentes, todos somos un océano de energía, entusiastas y creativos.

### PREPARACIÓN RESPIRATORIA



- **SHUNYA CLÁSICO** (3 veces)  
(Vacío pulmonar)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 38)

Expulsiones a fondo para ampliar y liberar la respiración y las emociones.

- **Respiraciones completas** con acompañamiento de brazos.  
(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 37)

**Efectos:** Sirve de gran ayuda en momentos de **cansancio, de decaimiento o nerviosismo** interrumpir unos instantes la tarea para realizar respiraciones completas. (Nos nutren y nos dan energía) **Calman** la mente. **Vigorizan** el sistema nervioso. Desarrollan la **concentración**.

### PREPARACIÓN CORPORAL

(**Sincronizamos** los movimientos con la respiración, lo que nos sirve para **fixar la atención**, a la vez que seguimos estimulando las estructuras corporales que intervienen en todas las fases de la respiración)

- **NAMASKAR DINÁMICO**  
(El saludo dinámico)

(Ver libro de M. Morata “Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.” Pag 21-23)

Vamos dando fluidez a la columna vertebral.

- **ARRODILLAMIENTOS**

(M. Morata “Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.” Pag 51)

Lo adaptamos colocando espesores a cada lado de los pies.

- **Andamos** con los talones, con la punta de los pies, saltando a la pata coja, con los brazos extendidos, respiramos hondo. Nos cruzamos mirando al suelo, mirando al cielo, mirándonos a los ojos. Caminamos muy rápido con mucha prisa, como si fuéramos a llegar tarde a hacer un examen, lentos como si estuviéramos agotados e hiciese mucho calor, como si estuviéramos muy contentos, ¡hemos logrado lo que deseamos!. **Y ahora nos expandimos como un universo**, somos estrellas que nos vamos a los extremos de la sala, lejos unos de otros y desde ahí observamos a los demás.

**Nos juntamos** en el centro **como una piña**.

Hacemos **un círculo y gritamos todos juntos ¡¡NO!!!!** Y después gritamos **todos ¡¡SÍ!!!**

- Nos sentamos unos instantes con ojos cerrados y tomo conciencia de mis emociones. ¿He sentido angustia en algún momento? ¿Me he sentido cómodo o incómodo siendo estrella del universo? ¿Y en la piña? **Todo está bien. Acepto la experiencia. Respiro y siento.**



**Escoge un animal con el que te sientas identificado.**

Descríbete y habla de cómo es tu vida como si tú fueses ese animal.

**-Caminamos** y nos movemos por la sala **como si fuéramos el animal escogido.**

## MI VITALIDAD



Mindfulness nos ayuda a **explorar** las profundidades de **nuestro propio potencial**. Nos volvemos más innovadores y dinámicos y somos capaces de canalizar nuestra energía para hacer cosas creativas y positivas.

### Mindfulness caminando. (Thich Nhat Hanh)

**Cuando tomas decisiones después de la meditación caminando** verás que tienes más calma y más claridad, y dispones de una mayor comprensión.

**-Visualiza un tigre** caminando lentamente y verás que tus pasos se hacen tan majestuosos como los suyos.

**Cuando camines, pon atención** a cada paso que des. Camina lentamente. **Sin prisas**. Cada paso te lleva al mejor momento de tu vida.

**Nota cada respiración y cuantos pasos das** en cada inspiración y en cada espiración.

*Adaptamos nuestros pasos a nuestra respiración y no al contrario.*

Cuando inspires, da dos o tres pasos, dependiendo de la capacidad de tus pulmones. Si tus pulmones quieren dos pasos en la inspiración, da exactamente dos pasos. Si te sientes mejor dando tres pasos, da los tres pasos. Cuando espire, escucha también tus pulmones. Percibe cuantos pasos quieren dar tus pulmones al espirar.

Generalmente la inspiración es más corta que la espiración. Así que podrías comenzar tu práctica con dos pasos para la inspiración y tres para la espiración: 2-3; 2-3; 2-3. O, 3-4; 3-4; 3-4. Tras unos minutos nuestra respiración se hará, de forma natural, más lenta y relajada.

Si sientes la necesidad de dar un paso más en la inspiración date la oportunidad de disfrutarlo. Siempre que sientas la necesidad de dar un paso más con la espiración, hazlo también. **Cada paso debe ser un disfrute.**

No intentes controlar tu respiración. Deja a tus pulmones tanto tiempo y aire como necesiten y **simplemente cuenta los pasos**. Cuando se camina cuesta arriba o cuesta abajo, el número de pasos por respiración cambiará. Sigue siempre la necesidad de tus pulmones. Obsérvalos con profundidad.

Recuerda sonreír. Una media sonrisa traerá calma y deleite a tus pasos y a tu respiración, al tiempo que ayuda a mantener la atención.

Tras un tiempo de práctica los pulmones estarán más sanos y la sangre circulará mejor. Tu forma de respirar se habrá transformado.

**Cada día caminas a alguna parte. Cualquier trayecto sirve para practicar la meditación caminando.**



**Para entrenar:** Durante esta semana **observa cómo caminas**.

Cuando vas al instituto y cuando vuelves a casa. Cuando sales a pasear con tus amig@s, cuando vas de compras,... Observa el ritmo, la velocidad. ¿Cómo mueves tus brazos?, ¿Cómo está tu espalda, tus hombros, tu cuello, tu rostro? ¿Hacia dónde diriges la mirada?

**-Rectifica** tu cuerpo y tu movimiento **para adoptar un paso seguro, dinámico, vigoroso, alegre, lleno de vida.**

Vayas a donde vayas, **sonríe ☺**.

-De vez en cuando cuenta los pasos que das al inspirar y los que das al expulsar el aire.

## MI FORTALEZA

### ○ Estado de disponibilidad



**Todos anhelamos ser felices.** Este deseo **nos empuja a desarrollar la voluntad y fortaleza** necesarias para afrontar los retos de la vida.

**Reconocer mi propia fuerza** también **me pone en contacto con** sus opuestos: **mi debilidad**, mi fragilidad y mi impotencia. Podremos integrar estos opuestos si con una sonrisa dejamos de desear la fuerza y de rechazar la debilidad. Para conectar con esta actitud **realizaremos ásanas que precisen de acción**, intencionalidad y dosificación del esfuerzo.

**El cultivo** de la fortaleza interior **se realiza a través de tranquilizar la mente y relajar el cuerpo.**

### PREPARACIÓN RESPIRATORIA

**En SHAVASANA:** Comenzamos por una **breve relajación** para llegar a un estado de disponibilidad adecuado para la sesión. A la vez, se favorece la liberación de tensiones corporales y emocionales sirviendo de preparación articular y respiratoria. Podemos complementar la preparación con un estiramiento lumbar: (Supta Garbhasana) y estirando las cervicales (Merudandasana).

- **Respiraciones completas con acompañamiento de brazos.** Llevamos la cuenta de la duración de las distintas fases y comprobamos como cada vez son más profundas y se alargan.

### PREPARACIÓN CORPORAL

- **NAMASKAR** completo  
(El saludo)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 53)

Iniciamos la preparación corporal por la **columna** realizando el **Namaskar** completo (4 veces hacia delante, una vez con giro a cada lado, y de nuevo hacia delante con la ayuda de cintas, extensión de las rodillas y los dedos de los pies mirando hacia la cabeza).

- **SURYANAMASKAR**  
Relajamos y respiramos para realizarlo 2 veces. El encadenamiento moviliza la energía y nos vigoriza.  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 60)

Como colofón, realizamos el mudra de la **DEMANDA**.  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 59)

### ASANAS:

Nos comprometemos a enfocar la atención para que cada asana sea un entrenamiento de la concentración. El cuerpo y su coordinación son el objeto de la mente.

#### A1\_Asana de lateralización: VAKRA KONASANA (Ángulo girado)

Asana combinada de rotación y flexión que produce una extensión lateral del costado en el plano horizontal. –La pierna opuesta al giro se mantiene en rotación para que la pelvis permanezca paralela al suelo-

#### Efectos:

Elonga la columna, **equilibra los dos hemisferios cerebrales.**

## MI FORTALEZA

### A2\_ Asana de extensión ARDHA SHALABHASANA

(Medio saltamontes)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 123-124)

Antes de realizar el saltamontes completo con ayuda lo realizamos una vez con cada pierna.

El empuje en el suelo nos **vitaliza**.

### A3\_ Asana de extensión SHALABHASANA

(EL saltamontes)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 123-124)

### A4\_ Asana de extensión: VIPARITA KARANI SHALABHASANA.

(Postura del saltamontes invertido)

Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 123-124)

Si colocamos una gran ayuda, llegamos casi a una postura del saltamontes invertido.

Con el **gran flujo energético liberado** nos recogemos en la postura de la **LIEBRE**.

### A5\_ SHASHANKASANA

Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 159)

### A6\_ Asana de flexión: PASCHIMOTTANASANA

(Pinza sentada)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 141-143)

Colocamos un cojín debajo de las rodillas para ayudar a los isquiotibiales si no tienen mucha elasticidad y así bajar más fácilmente la columna recta, hasta apoyar el pecho sobre las piernas y descender la cabeza a las rodillas. Las rodillas permanecen juntas para no interrumpir el recorrido lineal y la canalización de las energías por la columna.

(Si queremos compensar la falta de elasticidad de la zona lumbar, el cojín lo colocamos debajo de las nalgas)

**Hemos llegado a un estado peculiar de mente concentrada.**

**A7\_ SHAVASANA:** Deshacemos la postura y nos tumbamos a descansar bajo los efectos de la postura anterior.

### PRANAYAMA

En una postura de meditación.

- 1- **KAPALABHATI** por los dos conductos
- 2- Kapalabhati 6 veces por cada conducto. Con Nasagra mudra mantenemos un conducto tapado y otro abierto)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 350)

**Efectos:** Gran **oxigenación del lóbulo frontal** del cerebro. Proporciona **alegría física**. Tonifica el sistema nervioso. Se aconseja en caso de fatiga cerebral. **Calma la mente** y prepara para la **concentración**.

- 3- **NADI SODHANA**. Preparación para la concentración

Realizamos 3 ciclos

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 261)

**Efectos:** **Armoniza** cuerpo y mente. **Apacigua la mente** y desarrolla las **facultades mentales**.

## MI FORTALEZA



Extendemos en el suelo un rollo de papel enorme y **me imagino que es el almacén de todo lo bueno que siento que tengo y de todo lo bueno que me está pasando.** Con sprays de graffitis o la laca de pelo de colores **represento todo lo que quiero que se mantenga en él.**



Con los ojos cerrados, realiza dos respiraciones profundas. La fuerza tiene dos aspectos básicos: energía y determinación.



**Familiarizarnos con los movimientos de los músculos asociados con la fuerza** aumenta nuestra sensación de fuerza.

[Del mismo modo que poner la cara que corresponde a una emoción nos hace sentir esa misma emoción.]

- **Siente la energía en tus brazos.** Guiaremos ejercicios variados con manos y brazos como si llevásemos una pesa en cada mano.
- Ahora **siente la fuerza de tu respiración.** La respiración tiene una fuerza propia.
- Ábrete a la sensación de que eres fuerte, claro y decidid@.
- Date cuenta de **lo agradable que es sentirse fuerte.**
- Necesitamos sentirnos fuertes no para dominar a nadie sino **para alimentar nuestras intenciones.**
- Trae a tu mente algún momento en el que te hayas sentido verdaderamente fuerte. **Revive esa situación** tan intensamente como puedas.
- Date cuenta **de lo bien que te sientes sintiéndote fuerte.**
- Añade el poder del lenguaje** y repite mentalmente:

**“Me siento fuerte. Es bueno ser fuerte”.**

**“La fuerza me ayuda a hacer cosas buenas. Tengo derecho a ser fuerte.”**

- Trae a tu mente a **una persona** (o varias) **que te apoya.** Visualiza la cara de esa persona, el sonido de su voz. Siente cómo te apoya, valora cómo cree en ti. **Esta sensación de apoyo aumenta tu sentimiento de fortaleza.**
- Observa si aparecen otros sentimientos. **Quizás sientas también debilidad.** Sea lo que sea está bien. Simplemente tienes que **sentir, soltar y sonreír.** (Darte cuenta, dejarlo estar y dejarlo marchar)
- Trae a tu pantalla frontal **una situación difícil.** Déjala ser y mientras la observas continúa sintiéndote fuerte y centrad@. Sea el problema que sea dale espacio en tu interior.
- Deja que la fuerza inunde tu ser.
- Al estimular de esta manera las sensaciones de fortaleza estas reafirmando sus recorridos neuronales en el cerebro.



**Para entrenar:** Ante determinadas situaciones que son arriesgadas, **a veces es mejor pasar por cobarde** que exponerse a las consecuencias. Muchas veces por orgullo, por no aceptar que estamos en una situación de debilidad o minoría, podemos estar arriesgando nuestra vida.

- ✓ A lo largo de esta semana **observa los momentos y lugares en los que te sientas más débil física o mentalmente.** Observa los pensamientos que llegan a tu mente, ¿te sientes cobarde?, ¿incapaz? **¿Te gustaría compartirlos o prefieres no hablar de ellos?** Toma nota de todos los matices de emociones y pensamientos.
- ✓ A la vez, **observa cuándo te sientes fuerte,** capaz de afrontar todo lo que se te ponga por delante **con brío y energía.**



## ME AUTOOBSERVO



### PREPARCIÓN RESPIRATORIA

- **SHUNYA CLÁSICO** (3 veces)  
(Vacío pulmonar)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 38)

Expulsiones a fondo para ampliar y liberar la respiración y las emociones.

- **Respiraciones completas** con acompañamiento de brazos.  
(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 37)

### PREPARCIÓN CORPORAL

- **ARDHA CHAKRA Y PADAHASTA, KARANA**  
(Pinza de pie y media rueda)

(Ver libro de M. Morata “Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.” Pag 29-31)

Con dos mudras:

- manos entrelazadas detrás de la cabeza
- manos entrelazadas detrás de nalgas

- **SALUTACIÓN DE PIE**

(Ver libro de M. Morata “Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.” Pag 67-68)

Con 2 mudras clásicos:

- manos entrelazadas detrás de la cabeza
- manos cogiendo codos opuestos

### ASANAS

#### A1\_ Asana de relajación: SHAVASANA

- Elevación de las piernas a la vertical con rodillas ligeramente flexionadas y separadas para descongestionarlas

#### A2\_ Asana de equilibrio y estiramiento: UTTHITA TADASANA (Palmera elevada)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 72 )

#### A3\_ Asana de extensión: ARDHA BHUJANGASANA (Media cobra)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 117 )

**Efectos:** Supone una gran **activación energética** necesaria para la **concentración** posterior.

#### A4\_ Asana de flexión: PASCHIMOTTANASANA (Pinza sentada)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 141 )

Los **receptores cerebrales reciben la energía** necesaria para que tenga lugar una mayor concentración posterior. Predispone al **silencio** mental.

#### PRANAYAMA: Nadi Sodhana pranayama (Respiración alterna)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 261 )

#### CONCENTRACIÓN:

Al dejar el esfuerzo de mantener la relación en el pranayama, pueden ocurrir dos cosas:

- Que no aparezca nada en la mente- sensación de vacío placentero
- Que aparezca un contenido mental. Nos adelantamos a esta posibilidad visualizando un objeto en el plano frontal. (Un punto de luz, una figura geométrica, una flor, una fruta, un rostro,...)

Al finalizar, alejamos el objeto. Dejamos que se disgregue.



## ME AUTOOBSERVO

**Tomo conciencia de mí mism@ y de mi funcionamiento en diferentes ambientes:**



- Escribe tres cualidades propias.
- Recogemos todas las cualidades escogidas dentro del grupo y comentamos qué entendemos por ser de tal o cual manera. (Ej: borde, sensible, protector, conciliador, cotilla, miedoso...)
- De las características que han salido dentro del grupo, ¿cuáles has observado en ti alguna vez?
- Reflexiona sobre tus tres cualidades personales, ¿dónde y cuándo te comportas de esa manera?



**Ciertas características las exteriorizamos más en un ambiente que en otro, inclusive de manera polarizada.** (Sumisa con las amigas y rebelde en casa)

### VICTIMA, SALVADOR, PERSEGUIDOR



- Sentados en una postura confortable y firme.
- Ojos cerrados o abiertos mirando suavemente un punto unos palmos delante de nosotros.
- Tomo conciencia de **mi respiración** y **sonrío** ligeramente.
- Sigue **inhaland** y **exhalando** con mucha suavidad.
- Inspiro y **hago que el cuerpo sea ligero y se tranquilice**.
- Exhalo y **hago que mi mente se vacíe y se tranquilice**.
- Inhalo y exhalo mientras **mi cuerpo y mente sienten paz**.

- Deja la respiración y observa qué viene a tu mente cuando oyes la palabra “**víctima**”.

- Visualiza alguna **situación en la que te hayas sentido “víctima”**.

- **Observa cómo resuenan en ti las siguientes frases:**

“Me siento triste y pasivo.”

“A veces provoco a otros para favorecer que me humillen.”

“Cuando me humillan, me siento indefenso e intento conseguir que alguien venga a apoyarme.”

“Me gusta que sientan compasión por mí.”

“Consigo que el que me humilla se sienta culpable y con remordimientos.”

“A veces me conviene olvidar detalles de las situaciones humillantes y crear confusión de cómo han sido las cosas.”

“Me quejo, reprocho, me excuso.”

-**Despídete de tu rol de “víctima”**.

- Realiza tres respiraciones profundas.

- Vas a pasar a interpretar otro rol.

- Observa qué viene a tu mente cuando oyes la palabra “**salvador**”.

- Visualiza alguna **situación en la que hayas actuado de “salvador”**.

- **Observa cómo resuenan en ti las siguientes frases:**

- “Me gusta que me necesiten y ayudar”.

- “Me gusta que dependan de mí y solucionar los problemas de los demás”.

- “A veces manipulo las situaciones para crear ayuda falsa y conseguir que dependan de mí”.

- “Me acerco a los que son víctimas para resolverles sus problemas”.

- “A veces me siento superior.”

- “Siempre se aprovechan de mi generosidad.”

## ME AUTOOBSERVO

-“Soy muy, pero muy buena persona.”

**-Despídete de tu rol de “salvador”.**

-Realiza tres respiraciones profundas.

- Vas a pasar a interpretar otro rol.

-Observa qué viene a tu mente cuando oyes la palabra “perseguidor”.

- Visualiza alguna **situación en la que hayas actuado de “perseguidor”.**

- **Observa cómo resuenan en ti las siguientes frases:**

- “Me gusta que reconozcan mi autoridad”.

-“Siento rabia y enfado.”

-“Me gusta que las normas se cumplan. Uso cierta dosis de crueldad para hacerlas cumplir.”

-“Me doy cuenta de los puntos débiles de los demás y los uso para culparles de sus torpezas”.

- “Les advierto pero no me hacen caso.”

**-Despídete de tu rol de “salvador”.**

-Realiza tres respiraciones profundas.


Es muy importante tener en cuenta que **se trata de roles basados en sentimientos, en actitudes: no somos salvadores, perseguidores o víctimas, sino, que durante una conversación o situación nos comportamos como tales.**

También es importante saber que **aunque tenemos un rol preferido, todos tenemos de todo y en el transcurso de una conversación de 4 minutos podemos rotar por los tres roles.**



**Para entrenar:** Durante esta semana, observa cómo y cuándo afloran tus tres cualidades en casa, en el instituto y con tus amig@s. Anótalo en tu libreta de trabajo.

## MAYOR CONTROL DE MIS IMPULSOS PERTURBADORES

- **Estado de disponibilidad: La adolescencia de por sí es una edad de descontrol. Dentro de unos límites, tiene que ser así hasta llegar a la edad adulta.**  

**Es importante** y necesario que empiece ya a **desarrollar mi autocontrol.** Debo aprender a observar mis impulsos antes de tratar de imponerlos.

### PREPARACIÓN RESPIRATORIA

**SHAVASANA:** Comenzamos con una breve relajación en Shavasana para ir desconectando del exterior y creando un buen estado de disponibilidad.

**Respiraciones completas con acompañamiento de brazos.** Llevamos la cuenta de la duración de las distintas fases y comprobamos como cada vez son más profundas y se alargan.

### KAPALABHATI

(Purificación de la zona frontal)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 350)

Practicas tres series breves (20 respiraciones cada serie)  
Aumenta la oxigenación y estimula los tejidos corporales.

### PREPARACIÓN CORPORAL

- **VAKRA UPAVISHTA PADA PRASARANA KARANA**  
(Rotaciones dinámicas sentado piernas separadas)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 42)

- **SURYNAMASKAR**  
Relajamos y respiramos para realizarlo 5 veces. El encadenamiento moviliza la energía y nos vigoriza.  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 60)

Para acabar esta preparación realizamos el mudra de la **DEMANDA.**  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 59)

### ASANAS

#### A1\_Asana combinada de rotación y flexión: PARIVRTTA TRIKONASANA

(Triángulo de rotación)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 181 )

**Buen desbloqueo físico y emocional.** Favorece la armonía cuerpo-mente.

**A2\_Asana de relajación: SHAVASANA** para realizar dos respiraciones con acompañamiento de brazos antes de continuar.

#### A3\_Asana de extensión. SETUBANDHASANA

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 135 )

**Efectos:** Gran flujo de energía por toda la columna vertebral. Riego cerebral. Vitaliza el sistema nervioso. Estimula el cerebro.

#### A4\_Asana de flexión: BADDHA SUPTA GARBHASANA Variante II

(Feto ligado. Variante II)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 164)

Relaja y estira la zona lumbar.

## MAYOR CONTROL DE MIS IMPULSOS PERTURBADORES

### A5\_Asana de extensión: SHALABHASANA

(El saltamontes)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 123)

**Efectos:** Postura **tonificante**. **Vitaliza** todo el organismo aumentando **su resistencia**.

### A6\_Asana combinada de flexión y fuerza: MAHA LOLASANA

(Gran balanza)

(Ver libro de M. Morata “Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.” Pag 268)

### A7\_MERUDANDASANA

(Estiramiento cervical)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 47 )

**Efectos:** Relajamos la zona cervical. Mejora el **riego cerebral**. **Alivia el insomnio**.

### A8\_Asana de flexión y equilibrio: URDHVA TRISHULASANA

(Tridente hacia arriba)

(Ver libro de M. Morata “Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.” Pag 257)

**Efectos:** **Vitaliza** el sistema nervioso. Mejora el **equilibrio** y desarrolla la **concentración**.

### A9\_Asana de relajación: SHAVASANA

Nos tumbamos y dejamos que los efectos y beneficios se hagan. No pensamos, sentimos sin elucubrar, dejamos hacer, y damos gracias por la experiencia.



▪ Cierra los ojos y **visualiza alguna situación** reciente en la que hayas sentido **que “perdías los papeles”** y has explotado. (En los campos de futbol es frecuente presenciar “enajenaciones transitorias” sufridas por jugadores, árbitros y hasta aficionados.)

- **Con arcilla** [Podría hacerse con plastilina]: Te doy medio bloque de arcilla marrón y un paño húmedo. *Sigue con los ojos cerrados.*

**-Calienta la arcilla con tus manos.** Poco a poco ve sintiéndola.

**-Ve haciendo** con la arcilla **lo que** en estos momentos **sientes**.

Estrújala, acaríciala, ... **haz lo que necesites** hasta empezar a hacer una forma.

Cuando así lo sientas, **abre los ojos para acabar tu escultura**.

**Ponle un título.** .[Dejaremos que la pieza se seque hasta la semana siguiente que **procederemos a pintarla**]

## MAYOR CONTROL DE MIS IMPULSOS PERTURBADORES



### GRAN EXHALACIÓN



✓ Cuando te sientas **atrapado en una reacción desproporcionada**. Cuando internamente te retuerzas sin poderlo evitar. Cuando te sientas enfadado... Prueba a practicar:

- Expulsa el aire y seguidamente **INHALA tanto como puedas**. Llena bien tu abdomen, pulmones y zona de las clavículas.
- RETÉN** el aire unos segundos en tu interior.
- EXHALA** muy **lentamente** por la boca y la nariz, al mismo tiempo que relajas tu cuerpo.
- Necesitas una gran exhalación para que los pulmones vuelvan a su posición de descanso.
- Repite tres o cuatro veces el proceso.

**El sistema nervioso parasimpático (SNP) es el encargado de la exhalación.** Por lo que con estas “grandes exhalaciones” se va a estimular.

**Además** el SNP es el que **“apaga los fuegos”** y mejora nuestra salud física y mental.



**Para entrenar:** Practica la **GRAN EXHALACIÓN**.

Puedes hacerlo ante situaciones que te generen cierta ansiedad. (Estudiando para un examen, realizando los deberes que más te desagradan, en una discusión familiar, ante determinados compañeros...) Cuanto más entrenado estés mejor te saldrá cuando la necesites.

## MEJORO MI AUTOCONOCIMIENTO y AUTOCOMPRESIÓN



○ **Estado de disponibilidad:**  
La verdadera libertad y autonomía consiste en **que no dependa del otro para sentirme bien**, sino de mí mism@ y de lo que hago en mi relación con los demás y con el mundo.

### PREPARACIÓN RESPIRATORIA

#### SHAVASANA (Postura de relajación)

- Respiraciones completas con acompañamiento de brazos.
- Favorecemos los bostezos.

### PREPARACIÓN CORPORAL

- **ENCADENAMIENTO:**  
Posición cuadrúpeda – Plano inclinado – Marsopa – Cocodrilo elevado  
(M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 48)

- **VAKRA BHUJANGA KARANA**  
(Rotación en cobra)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 341 )

Seguimos con una **rotación de la columna** vertebral.  
(Este Karana es el 4º ejercicio de la serie que se realiza en SHANKHA PRAKSHALANA. Exige flexibilidad en ingles para proteger la zona lumbar.)

- **SURYANAMASKAR**  
(Salutación al Sol)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 60 )

### ASANAS

#### A1\_ Conciencia en la posición de pie. TADASANA

(Postura de la palmera.)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 69 )

Desde la posición de pie, se invita a **sentir el cuerpo en la postura relajada, natural**, apreciando su equilibrio natural sobre la base de los pies.

**Cerramos los ojos**, con la atención enfocada en las sensaciones corporales para **sentir los efectos de la salutación.**

#### A2\_ Asana de flexión: SHASHANKASANA

(La liebre)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 159 )

Relajamos y realizamos respiraciones completas.

#### A3\_ Asana de concentración: VAJRASANA

(El diamante)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 248 )

Interiorizamos en esta posición. Observamos el punto entre las dos cejas.

**Efectos:** Gran calma mental.

**A3\_ Postura sentada.** Nos sentamos en ARDHA SIDDHASANA o similar para practicar **técnicas de concentración.**

- Firmeza corporal. Conciencia de cada parte del cuerpo y de la postura. Practicamos **Kaya Sthairyam**. (*Kaya* significa “cuerpo” y *sthairyam* “constancia, estabilidad”).  
Enfocamos **la atención en el cuerpo** instalado en la postura sentada, acentuando la conciencia de **cada zona que se va nombrando**, con exclusión de todo lo demás.

## MEJORO MI AUTOCONOCIMIENTO y AUTOCOMPRESIÓN

En pocos minutos **la atención se dirige espontáneamente hacia dentro**, facilitando la necesaria introspección para la **concentración**.

Kaya sthairyam es una excelente técnica para preparar el cuerpo y la mente.

Como tal, debería utilizarse siempre que fuera posible, de modo previo a otras prácticas de concentración.

Practicar la meditación sentada fijando la atención en la postura **nos brinda un anclaje seguro para abordar nuestras tensiones, estados de ánimo cambiantes y el incesante movimiento mental** (*prittis*).

- Respiración relajada en **Ujjayi**. (12 respiraciones llevando la cuenta al revés)
- **Visualización**: ascenso y descenso por la columna coordinadamente con la respiración. (12 respiraciones llevando la cuenta al revés)
- Observación de la **respiración natural**.
- **Soltamos la respiración y observamos la zona frontal delante de los ojos**.

[Si controlo la **palabra** no caigo en incomodidades.

Si controlo la **mente** no habrá acceso a ideas obsesivas.

Pero el control de la palabra y el control de la mente requieren **vitalidad** que se adquiere con el trabajo del cuerpo:

Cuerpo --- palabra --- mente >>>>> 3 elementos interrelacionados]

**A4\_SHAVASANA**. Relajación



Se hacen varias propuestas a elegir según el momento y edad del grupo:



### ▪ ¿Qué es para mí ser adolescente?

Cierra por un momento tus ojos y trata de respirar profundamente, siente que te estás limpiando de todo lo que has hecho durante este día, de todo lo que te preocupa.

-**Imagina qué es el mundo adolescente**.

-**Conecta** con tu mundo de joven, con lo que ves y sientes a tu alrededor, con el mundo de tus amigos.

-**Trata de visualizarlo** en imágenes o colores.

-¿**Cómo lo podrías representar** en un folio con pinturas?

-Cuando estés listo puedes abrir los ojos, tómate tu tiempo en ver el folio y los colores. **Déjate llevar por las sensaciones y las imágenes** que has visto, no pienses en el dibujo antes de hacerlo, deja que la pintura que vas viendo en el folio te dé su propio significado.

-Cuando acabes **ponle título y redacta unas líneas asociadas con el dibujo**.

[Puede hacerse con ceras o témperas o con sprays de colores.]

▪ **Escribo en un folio el lema de mi familia**. Este lema tiene que estar escrito dentro de una orla [también puede dibujarse un escudo con el lema familiar], y **debes sentir que es el lema con el cual has crecido**. Puede ser que tengas dos, uno de tu padre y otro de tu madre [dibujarás dos orlas o dos escudos][Puedes crear un lema que una los dos].

▪ **Escribo una lista de cosas que tengo de mi padre y no quisiera tener**. Luego escribo otra lista con **cosas que tengo de mi madre y que tampoco quisiera tener**.

-En grupo de cuatro personas, hablaréis sobre las características que habéis puesto y que el subgrupo os diga si han notado alguna de estas características en vosotros. (20min)

- **En una rueda general** intercambiaremos pareceres.



## MEJORO MI AUTOCONOCIMIENTO y AUTOCOMPRESIÓN



**Soy válido como persona, como hijo y como alumno. Todo lo que digo es importante** aunque sea lo más loco del mundo.

De esta locura surgen los movimientos que llevan a que una sociedad cambie sus sistemas hacia otros más nuevos y amplios.

### El guijarro (Thich Nhat Hangh)

- Siéntate en quietud y respira lentamente.
- Imagina que **eres una piedrecita** que cae en las limpias aguas de un riachuelo.
- Mientras **te hundes en el agua** no intentas ningún movimiento, simplemente te dejas caer sin poner resistencia.
- Húndete hasta llegar a la suave arena del fondo del río.
- Te quedas completamente quieto-
- Tu mente y tu cuerpo están en esa piedrecita **reposando en la arena**.
- Mantén esa **paz y esa alegría** mientras observas tu respiración.
- Ningún pensamiento** sobre el pasado ni el futuro viene a ti.
- Si algún pensamiento viene, **el agua del río lo limpia**, nada te aleja de la paz y alegría del momento presente.
- **Tú existes y el universo existe**. Mantén una ligera **sonrisa**.
- Disfruta del **milagro de estar vivo**.
- Ten en cuenta que solo puedes **contribuir a crear un mundo mejor** si estás en la pura paz.



**Para entrenar:** El monje vietnamita **Thich Nhat Hangh** proponía a los niños ir siempre con un guijarro en el bolsillo que debían sacar y sostener en la mano cada vez que algo les hiciera infelices.

Durante esta semana **lleva en tu bolsillo algún objeto que te ayude a recargarte de ánimo y energía** cuando las cosas no te salgan bien.

## MEJORO LA CONFIANZA EN MI MISMO



- Todos nos hemos enfrentado alguna vez a situaciones en las que el resto se burla o habla de nosotros, en las que sentimos que todo el mundo nos mira y vamos a ser rechazados.

**Es importante tener confianza en la práctica diaria para desarrollar la atención.**

Todo lo que me aflige tiene la causa en un desequilibrio entre el interior y el exterior. Podemos experimentar que existe una fuerza interior que tiene hegemonía sobre todo lo demás y podemos desarrollar esa fuerza interior.

### PREPARACIÓN RESPIRATORIA

- **Relajación en SHAVASANA**
- **SHUNYA CLÁSICO** (Cuatro veces, la última con la variante)  
(Vacío pulmonar)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 38)

### PREPARACIÓN CORPORAL

- **NAMASKAR**  
(El saludo)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 53)  
Para empezar a trabajar la zona dorsal y dar flexibilidad a la espalda. No lo realizamos completo: 3 FLEXIONES hacia delante con puños detrás de la cabeza.
- **TADA + UTKATA KARANA**  
(Palmera u posición en cuclillas)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 28)  
Con manos entrelazadas detrás de la cabeza. Colocamos un soporte en los talones para facilitar el ejercicio. Subimos y bajamos muy lentamente sintiendo el intenso trabajo de piernas. Se estira la zona lumbar y se eleva la temperatura corporal.

- **JATHARA PARIVRTTA KARANA**

(Rotación tendido de espaldas)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 58)

Pasamos a rotar la columna una vez que hemos trabajado las flexiones.

### ASANAS

**A1\_ Asana de relajación: SHAVASANA:** Relajamos después de la preparación corporal.

(El cadáver)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 45)

**A2\_ Asana de relajación: ADVASANA**

(Postura de relajación hacia abajo)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 114)

Nos relajamos antes de realizar el primer asana que trabaja sobre la **zona dorsal**.

**A3\_ Asana de extensión: LAGHU BHUJANGASANA**

(La esfinge)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 115)

Nos concentramos en la retropulsión de los brazos para mantener los hombros bajos y juntar omóplatos, seguimos con la pelvis retrovertida durante toda la postura.

**A4\_ SHASHANKASANA**

(La liebre)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 159)

Descansamos en la liebre para pasar a otro asana más intensa que también trabaja la zona dorsal.

## MEJORO LA CONFIANZA EN MI MISMO

### A5\_ Asana de extensión: BHUJANGASANA

(La cobra)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 114)

El tórax asciende por la musculatura de la espalda.

**Efectos:** Se revitalizan todas las raíces nerviosas del segmento dorsal vertebral. Estimula el apetito. Estimula y distribuye las energías.

### A6\_ Asana de extensión: ADHO MUKASANA

(La marsopa o la montaña)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 104)

**Efectos:** Riego cerebral. Gran fluidez energética. **Desbloqueo** emocional. Acceso a condiciones óptimas para la **concentración**.

### A7\_ BADDHA SUPTA GARBHASANA (Variante I)

(Feto enlazado variante I)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 162)

### A8\_ PINDASANA o BADDHA SUPTA GARBHASANA (Variante II)

(Feto enlazado variante II)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 162)

### A9\_ SHAVASANA Relajación



#### ▪ Los rotuladores mágicos y el descubrimiento de mis características.

[Con el rotulador mágico de color blanco se escribe sobre el

folio blanco, y al pasar el rotulador mágico de otro color, aparece la palabra escrita en blanco que no era posible ver anteriormente]

**-Nos sentamos en círculo.** Cada uno **escribe su nombre en el centro** de un folio y dibuja tantos cuadrados como personas estemos en la sesión.

**-Dejamos el folio en el suelo** siguiendo el **círculo**.

**-Todos iremos rotando**, en el sentido de las agujas del reloj, **para escribir** en el folio de cada persona (con el rotulador mágico blanco) **al menos dos cosas** que nos gusten de ella (características que conozcamos o que intuyamos). (Para asegurarnos de que no se van a amontonar las palabras, ya que no vemos donde han escrito los demás, escribiremos dentro de un cuadrado y marcaremos con una cruz a lápiz el cuadrado que hayamos utilizado).

**-Cuando lleguemos a nuestro folio** después de dar la vuelta completa, **pasaremos los rotuladores de colores** sobre la página en blanco y veremos las palabras que empiezan a aparecer.

## MEJORO LA CONFIANZA EN MI MISMO

No podemos controlar la lluvia, pero **podemos seguir adelante con una mayor confianza cuando tenemos un paraguas con nosotros**. Mindfulness es como el paraguas durante las épocas de problemas.



(Empezamos con una **relajación progresiva de 3 minutos**)

- **Siéntate** en una postura cómoda y te invito a que **cierres los ojos**.
- **Realiza dos respiraciones profundas**.
- Lleva tu atención a **toda tu pierna derecha** desde el pie hasta el glúteo y dile suavemente en tu mente “**relájate**”.
- Lleva tu atención a **toda tu pierna izquierda** desde el pie hasta el glúteo y dile “relájate”.
- **Lleva tu atención a tu abdomen y tórax**, y diles que se relajen.
- Siente como las zonas recorridas se relajan.
- **Lleva tu atención a tu brazo derecho** desde el hombro hasta la mano y dile “relájate”.
- **Lleva tu atención a tu brazo izquierdo** desde el hombro hasta la mano y dile “relájate”.
- **Dirige tu atención al cuello, cara y cráneo** y diles que se relajen.
- **Tu cerebro y todos los órganos** de tu cuerpo están saludablemente relajados.
- **Observa tu respiración**. Cuenta lo que dura tu inhalación y lo que dura tu exhalación sin pretender nada, sin intentar igualar su duración. Simplemente observa y cuenta. (uno, dos, tres, ... mientras inhalas; uno, dos, tres, cuatro, ... mientras exhalas)

### Imágenes mentales

- Trae a tu mente **esa característica** tuya **que más te inquieta**, ese **obstáculo** o impedimento de tu persona que te crea inseguridad y te limita a la hora de desarrollar tus habilidades.
  - Extiende la **pantalla blanca** en la zona frontal, delante de tus ojos.
  - Proyéctate, visualízate con esa cualidad superada, borrada**. Esa característica ya no forma parte de ti.
  - Observa **cómo te sientes sin esa preocupación**.
  - Obsérvate realizando y desarrollando tus habilidades sin esa limitación**, sin ese condicionamiento.
  - Usa el hemisferio derecho de tu cerebro para **crear esas imágenes mentales que anhelas**.
  - Estas imágenes** crean circuitos neuronales y **son un ancla para ganar confianza en ti mismo y bienestar**.
  - Disfruta de estas imágenes**. Llénalas de detalles y contenido.
  - Visualízate logrando lo que quieres lograr**.
- Pasados unos minutos...
- Cuando sea tu momento, regresarás a la sala....



### Para entrenar:

- ✓ Realiza visualizaciones para crear imágenes en las que te veas habiendo superado aquello que te inquieta (un examen, una exposición oral de un trabajo, una situación incómoda en el instituto, en casa, ...)
- ✓ Puedes repetir la visualización hecha con la misma cualidad o con otras.

Las imágenes mentales son el lenguaje del inconsciente. La mayor parte del cerebro está dedicada a actividades no verbales, a procesar imágenes mentales.

## MIS PADRES

Muchas veces no es solamente que los padres estén haciendo algo “mal” o “bien”, sino que **el propio adolescente necesita empujar los límites** a los que la familia ha estado acostumbrada. El adolescente está en una pelea constante contra lo establecido, contra lo conocido y **va a hacer que las bases familiares se tambaleen**, aunque creamos que hemos trabajado mucho emocionalmente por crear unas bases sólidas.

**Las peticiones de los adolescentes** lo que **nos están queriendo decir** en el fondo es: *“Ayúdame a contenerme, recuérdame los límites, pelea conmigo y no te dejes vencer, porque te necesito fuerte, seguro de lo que haces y me dices, aunque te equivoques.”*

### PREPARACIÓN RESPIRATORIA



- **SHUNYA CLÁSICO** (3 veces)  
(Vacío pulmonar)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 38)

Expulsiones a fondo para ampliar y liberar la respiración y las emociones.

- **Respiraciones completas** con acompañamiento de brazos.  
(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 37)

**Efectos:** Sirve de gran ayuda en momentos de **cansancio, de decaimiento o nerviosismo** interrumpir unos instantes la tarea para realizar respiraciones completas. (Nos nutren y nos dan energía) **Calman** la mente. **Vigorizan** el sistema nervioso. Desarrollan la **concentración**.

### PREPARACIÓN CORPORAL

(**Sincronizamos** los movimientos con la respiración, lo que nos sirve para **fixar la atención**, a la vez que seguimos estimulando las estructuras corporales que intervienen en todas las fases de la respiración)

- **NAMASKAR DINÁMICO**

(El saludo dinámico)

(M. Morata “Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.” Pag 21-23)

Va dando fluidez a la columna vertebral.

- **ARRODILLAMIENTOS**

(Ver libro de M. Morata “Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.” Pag 51)

Lo adaptamos colocando espesores a cada lado de los pies.

**Efectos** Los arrodillamientos, además de desbloquearnos emocionalmente, nos preparan para la primer asana de estiramiento lateral.

Desarrollan la respiración y permiten controlarla por un solo pulmón.

### ASANAS

#### A1\_ Asana de lateralización: JANU PARSHVATANASANA

(De rodillas, estiramiento lateral)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 83-85)

Lo adaptamos colocando un espesor para sentarnos.

**Efectos:** Se amplía la respiración costal y ayuda a desbloquear emociones. Armoniza los dos hemisferios cerebrales y energéticamente.

#### A2\_ Asana de transición SHASHANKASANA (La liebre)

## MIS PADRES

### A3\_ Asana de extensión: variante de SARPASANA

(Variante de la Postura de la Serpiente)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 114)

Las manos entrelazadas detrás con los codos bien estirados da intensidad a la postura.

**Efectos** Asana muy **estimulante y vigorizante. Se desbloquea la zona dorsal** y las emociones que ahí quedan enganchadas.

### A4\_ Asana de transición SHASHANKASANA (La liebre)

### A5\_ Asana invertida UTTHITA SHASHANKASANA (La liebre elevada)

(Ver libro de M. Morata “Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.” Pag 51)

**Efectos** Asana de flexión e inversión con efectos muy beneficiosos de equilibrio emocional y riego del cerebro. Calma el sistema nervioso.

**A6\_ Asana de relajación: SHAVASANA.** Durante varios minutos en relajación disfrutamos de las consecuencias de la sesión.

## PRANAYAMA

### SAMAVRTTI Pranayama (La respiración cuadrada)

Nos sentamos en Ardha Siddhasana u otra postura con la espalda erguida que nos resulte cómoda para realizar 7 ciclos de la respiración cuadrada.

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 259)

**Efectos:** Favorece la **oxigenación. La mente** queda **totalmente centrada y focalizada** para cualquier trabajo posterior de concentración.



Con respecto a la relación con los padres, según la edad y el grupo valoraremos qué actividades son más adecuadas:

- **¿Qué piensas tú que han hecho mal tus padres?**
- **Escribe una carta a tu padre y a otra a tu madre.** (Pon todo lo que quieras decirles, no te inhibas, deja que todo lo que está en tu mente salga).

- **Ejercicio de padres/madres e hijos/hijas:**

-Dividimos el grupo en 4 subgrupos. Dos grupos van a ser los padres y dos grupos van a ser los hijos.

-Tenemos una cesta con papeles doblados donde está descrita una situación conflictiva (*permiso para llegar más tarde de lo autorizado, la cuenta del móvil, las asignaturas suspendidas, el desorden del cuarto, las vestimentas, los piercing, las extensiones del pelo, el gasto en ropa,...*)

- Un grupo de padres con otro de hijos eligen el papel con la situación que deben representar.

- Pasado un tiempo de interacción, **se cambiarán los roles.**

[Este ejercicio revela la posible relación con sus padres; las cualidades que consideran deben tener los padres; su capacidad para negociar y afrontar los conflictos.]

## MIS PADRES



Cuando practicamos Mindfulness, somos capaces de comunicarnos pacífica y hábilmente con nuestros padres. **Esto reduce las brechas de comunicación entre nosotros.** La

meditación también nos ayuda a ser más conscientes y hábiles para tomar decisiones y **establecer un equilibrio entre nuestros deseos y los consejos de nuestros padres.**

-Siéntate en **quietud** con la espalda erguida.

-Sigue la **respiración** y **sonríe** ligeramente.

-Realiza dos respiraciones profundas y relajadas.

-**Recorre tu cuerpo** buscando cualquier zona que te moleste. Observa si hay estrés en tu cuerpo.

-Toma **conciencia de cualquier emoción estresante** que pueda aparecer.

- **Trae a tu mente el recuerdo de tus padres.**

-Date cuenta de los sentimientos y emociones que te despierta verlos en tu pantalla frontal.

-**Si sientes alguna inquietud**, inhala profundamente, aspirando calma hacia el interior de tu cuerpo y dejando que llegue hasta todas tus células.

-**Quédate con la imagen de tu padre.** ¿Qué es lo que le hace feliz en la vida? ¿Qué es lo que le hace sufrir?

- Observa sus puntos de vista.

- Contempla las razones que lo llevan a actuar y a hablarte de la manera que lo hace.

-Intenta ver si está sufriendo por algún motivo.

- Inspira y **al exhalar envíale consuelo y cuidado.**

- **Continúa inspirando y exhalando apoyo y ternura.**

- Despídete de tu padre y toma la imagen de **tu madre.**

¿Qué es lo que le hace feliz en la vida? ¿Qué es lo que le hace sufrir?

- Observa sus puntos de vista.

- Contempla las razones que lo llevan a actuar y a hablarte de la manera que lo hace.

-Intenta ver si está sufriendo por algún motivo.

- Inspira y al exhalar envíale **consuelo y cuidado.**

- Continúa inspirando y exhalando **apoyo y ternura.**

- **Explora** tu interior por si ha aparecido **algún malestar** y responde inhalando profundamente, **aspirando calma** hacia el interior de tu cuerpo y dejando que llegue hasta todas tus células.

- Abre los ojos con suavidad y empieza a moverte lentamente.



**Para entrenar:**

✓ **La relación con mi madre y mi padre.** Pon en un papel cómo llamas a tu madre –mamita, mamá, ama,...-y en otro cómo llamas a tu madre.

-Luego escribe las características que definen tu relación con cada uno de ellos y que empiecen por las letras que has puesto para llamarlos. [Las palabras encontradas tienen que ver con una característica que defina la relación y no con características personales de los padres]

(Ej: PAPI: Próxima, Amigos, Peleona, Insoportable)



-**Se puede completar la actividad en la sesión siguiente**

realizando una foto emocional de cada una de estas dos relaciones.

-Para finalizar, les pondremos un título asociado con el dibujo y no tanto con la relación.

-En su libreta pueden anotar por qué han escogido los colores utilizados; si hay confianza en el grupo estos comentarios pueden compartirse en la rueda general.

## MI FAMILIA

Aunque en casa haya una guerra total, el adolescente muestra poco interés por hablar de la familia. **Todo conflicto con los padres lo vive como exageración;** nada de lo que hacen lo consideran tan importante como para generar tanto quebradero de cabeza.

Por otro lado, **es necesario que haya peleas para que** el joven se



pueda separar como individuo de su familia y **no quede atrapado en una red familiar que le oprime y no le deja crecer.**

**PREPARACIÓN RESPIRATORIA** (Favorece el estado de disponibilidad.)

- **Respiraciones completas** con acompañamiento de brazos.  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 37)
- **SHUNYA CLÁSICO** (3 veces)  
(Vacío pulmonar)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 38)

Son ejercicios respiratorios moderados y relajantes.

**PREPARACIÓN CORPORAL**

- **NAMASKAR DINÁMICO**  
(El saludo dinámico)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 21-23)  
–Prepara la flexión y extensión de la columna-
- **GRAN SALUTACIÓN DE PIE**  
(El gran saludo de pie)  
(M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 67-70)  
–Rotación y tonificación de la espalda-

## ASANAS

**A1\_ Asana combinada de equilibrio y extensión lateral: EKAPADA ARDHA CHANDRASANA.**

(Media luna sobre un pie)

(M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 297)

**Efectos:** Desarrollamos la **atención** a la vez que liberamos los costados. **Equilibramos** los dos hemisferios.

**A2\_ SHAVASANA.** Relajamos.

**A3\_ Asana de equilibrio** combinado con una **flexión** suave: **UTTITA HASTA MERUDANDASANA.**

(Triángulo oscilante)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 220)

Continuamos favoreciendo la **interiorización** y el **despertar de la atención.** Con ojos cerrados recorremos la columna hacia arriba en la inspiración, hacia abajo en la expulsión.

**A4\_ Asana de extensión: UTTHITA JANU VAKRA ARDHA DHANURASANA**

(Medio arco girado y elevado sobre la rodilla)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 222)

**A5\_ SHASHANKASANA**

(La liebre)

Compensamos con una asana de cierre moderado antes de pasar a una asana invertida.

Descansamos los ojos sobre las palmas de las manos colocadas en forma de cuenco.



## MI FAMILIA

### A6\_ Asana invertida: VIPARITA KARANI.

(Postura de la acción invertida)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 227)

**Efectos:** Gran riego cerebral que favorece el desarrollo de las **facultades intelectuales**. Disminuye y **elimina temores y ansiedades**. Prepara la **concentración**.

**A7\_ Postura sentada:** Concienciados en la respiración y relajados, pasamos directamente a una postura de meditación para **observar sin juzgar todo lo que pase por la pantalla frontal**.



#### ▪ ¿Cómo representarías tu relación con tu familia?

Con revistas, tijeras, pegamento y una cartulina grande vas a realizar un **collage** de cómo te ves dentro de la familia, debes representar a tus padres, hermanos y si hay alguna persona más conviviendo con vosotros.

**Además de imágenes puedes incluir letras, frases, titulares, puedes hacer dibujos y pintar.**

**-En el círculo general,** si así lo desean, pueden pasar a hablar de lo que han representado.



### Meditación sentada:

**Cierra los ojos y comienza a respirar** lenta y profundamente.

Con cada respiración deja que tu cuerpo se relaje más y más.

-Enfoca **tu atención en la pantalla frontal**, en ese espacio oscuro delante de los ojos.

-En ese espacio, **visualiza una pantalla blanca y proyecta en ella a todos los miembros de tu familia.**

-**Ve dirigiéndoles tu atención** de uno en uno lentamente  
Observa **qué emociones te despierta cada uno de ellos.**

-**¿Recuerdas alguna pelea** tras la que tuviste la sensación de que todo estaba destruido?

-Seguro que **posteriormente hubo un reencuentro**. Se volvieron a tejer puentes que permitieron que volvierais a estar cerca.

**La familia es motivo de conflictos y a la vez es nuestro cobijo. Es donde nos preparamos para nuestro futuro vuelo.**



**Para entrenar:** Sabemos que las sensaciones y emociones no son permanentes. Que percibimos a nuestros padres y hermanos de diversa manera en diferentes momentos.

Elige a un miembro de tu familia y a lo largo de esta semana observa qué emociones te despierta. **Simplemente observa**, no tienes que hacer nada más. **Sentir, soltar y sonreír.**

## MIS AMIGOS

**Nuestros amigos son el círculo más cercano de influencia** y la mayor fuente de alegría.

Se natural, **todos somos amigables**. Si no somos amigables, es por el estrés y la tensión.

Generalmente el grupo de amigos es el pilar que sostiene al adolescente, que lo hace sentirse vivo y avanzar en la vida.



Yo, mi mejor amig@. Me cuido física y mentalmente.

**Desarrollamos la atención a través de la sensibilidad corporal.** Las **extensiones laterales** del tórax crean armonía y desarrollan la **percepción**.

**La concentración en la respiración nos enseña a permanecer abiertos** a la energía encerrada en las violentas irrupciones de la emoción.

### PREPARACIÓN RESPIRATORIA Y PREPARACIÓN CORPORAL

#### ○ NAMASKAR

(El saludo)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 53)

**Flexión, extensión y rotación** de la columna vertebral con la práctica completa de este karana.

#### ○ La Salutación a los 4 puntos cardinales.

(M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 74-78)

### ASANAS:

#### A1\_Asana de extensión lateral: PARIGHASANA

(La traviesa)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 87)

**Efectos:** Aumenta la capacidad respiratoria, desarrollando la capacidad de percepción y atención.

#### A2\_Asana de extensión lateral: PADAPRASARANA JANU ARDHA CHANDRASANA

(Media luna de rodillas, una pierna lateralizada)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 158)

Las extensiones laterales nos llevan al **equilibrio emocional** lo que favorece la posterior concentración.

#### A3\_SHASHANKASANA

(La liebre)

Como asana de transición relajamos en la liebre.

(Una variante es apoyar la frente en la suelo a través del rombo construido con las manos. **Suelto** hacia la Tierra, **por la frente, todo el contenido psíquico y emocional** que no me conviene en estos momentos. **La Tierra lo absorbe y lo recicla todo.**)

#### A4\_Asana de extensión: JANU CHAKRASANA o USTRASANA

(Postura de la rueda de rodillas o el camello)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 132)

#### “Sonrío en la postura”

El cuerpo es el objeto de concentración. Alineamos CUERPO – EMOCIÓN – MENTE ayudándonos de la RESPIRACIÓN y de la CONCENTRACIÓN en la SERENIDAD Y LA CALMA.

*Si me encuentro mal en una postura es porque está mal ajustada.*

## MIS AMIGOS

### A5\_Asana de inversión: UTTHITA SHASHANKASANA

(Liebre elevada)

(Ver libro de M. Morata "Yoga. Teoría, práctica y pedagogía" Pag -)

### A6\_SHAVASANA Relajación larga

Dejamos que el cuerpo vaya lentamente recuperando su posición. No realizamos ningún cierre fuerte para dejar activa la semilla de apertura.



Para trabajar los amigos se pueden hacer algunos ejercicios:



- **Dibuja a tus amigos** en orden de importancia y dale a cada uno **un color** que lo represente. ¿Por qué lo asocias con ese color?
- Ponle a cada amigo **una característica** que creas que tú también tienes y alguna que rechaces, que sientas que interfiere en tu amistad o te hace daño.
- Escribe qué **heridas emocionales** te han dejado los amigos, cuándo fue y cómo lo superaste, si es que lo has hecho.
- Escribe **10 características** que consideres **importantes** para escoger a un amigo y otras 10 que consideres importantes para no ser tu amigo.
- Escribe **cómo crees que te ven** tus amigos.
- ¿**Te arrepientes** de algún suceso con alguien que, ahora en la distancia, veas de otra manera?
- ¿Cómo **pides perdón**?
- Dibuja cómo te sientes cuando te pones a pensar que no entiendes a los jóvenes de tu edad (sus modos de tratar a los compañeros...)



o En esta fase de la vida, **Mindfulness puede ser nuestro aliado más fuerte**. La meditación ayuda a reducir el estrés y nos ayuda a florecer en nuestro máximo potencial. Hacer amigos y mantenerlos se hace más fácil.

**-- SENTIR, SOLTAR Y SONREÍR- Las tres "S"**

- **Siéntate de manera cómoda y confortable** con la espalda recta y la nuca estirada
- Toma conciencia de la postura y respira. **Sigue cada respiración atentamente**, siendo consciente de cada movimiento del estómago y de los pulmones.
- Sigue la entrada y la salida del aire.
- Ahora realiza dos respiraciones profundas.
- **Trae a tu memoria una discusión importante que hayas tenido** con algún amigo, amiga (o familiar). Piensa en alguien por el que hayas sentido ira y resentimiento durante mucho tiempo.
- **Observa su rostro**, observa sus rasgos.
- ¿Cómo te sientes?
- Descubre en tu cuerpo lo que sientes. Recorre tu cuerpo para ver dónde hay alguna molestia, alguna tensión. ¿En la barriga? ¿En el pecho? ¿En el cuello?

***Sentir***-SIENTE y a continuación **ABLANDA** esa zona del cuerpo. Deja que tus músculos se relajen como si aplicarás una toalla caliente. Puedes decirte a ti mismo **"sentir y ablandar"**, "sentir y ablandar", "sentir y ablandar"... No te empeñes en que se vaya la tensión, simplemente obsérvala tranquila y amablemente.

## MIS AMIGOS

***Soltar*** –SUELTA y TRANQUILÍZATE. Pon la mano sobre el corazón y siente de nuevo tu respiración.

Sea lo que sea, lo que sientas ahora, **SUÉLTALO**. Con cada exhalación imagina que lo que te hace daño se suelta y se va.

Puedes decirte a ti mismo **“al soltar me tranquilizo”**, “al soltar me tranquilizo”, “al soltar me tranquilizo”...

***Sonreír***- Si la molestia o inquietud permanece, **PERMITE** su presencia y **SONRÍELE**. Deja que el dolor vaya y venga como quiera, como su fuera un huésped que tienes en tu casa, SONRÍELE.

Puedes repetirte: **“sonreír y permitir”**, “sonreír y permitir”, “sonreír y permitir”,...

-**Vuelve a visualizar el rostro de esa persona** con la que mantuviste la discusión o que te hizo daño.

-Quizás **sus rasgos** se hayan suavizado.

- Quizás puedas **ver los motivos** por los que actuó de esa manera.

- Quizás ahora **entiendas mejor las causas** y las condiciones que le llevaron a comportarse así.

- **¿Puedes perdonarle?**

Perdonar no implica necesariamente que tengas que volver a relacionarte con ella o ser su amig@. Podría no ser lo más acertado. Pero **si te liberas de la rabia y del rencor, contribuyes a dar más paz y satisfacción a tu mente.**



**Para entrenar (elegir una):**

- ✓ Pídele a un amigo de confianza (o a varios) que te escriba en un folio por qué eres para él importante y qué ve en ti.
- ✓ **Imagina que vas a fundar un club de amigos** y que para pertenecer a él hay que cumplir algunas **normas** o reglas. ¿Cuáles serían las normas que tu implantarías?

(Esta actividad también se puede hacer por grupos dentro de la sesión y luego diseñar un logo para el club)

## COMUNICACIÓN Y COMPRENSIÓN

**Observo la capacidad de comunicación que tengo** hacia los demás, así como mi capacidad para recibir y captar lo que me comunican.



○ **Creando estado de disponibilidad:** Necesito estar seguro de mi mismo para que el grupo no ejerza una fuerte presión sobre mí.

**Me mantengo fiel a mis sueños;** opino y respeto las opiniones de los demás.

**A veces tengo la sensación de que me excluyen** del grupo por no hacer lo que hace la mayoría. Esta situación no es agradable ni cómoda pero sé que tengo que pasar por ella.

**Cuando llegue a la edad adulta todo será más fácil.** Los adultos lo tienen más fácil para no dejarse influir, para no dejarse llevar por las palabras o los chistes.

En todo ejercicio, hay una fase primera de acción y una segunda fase de abandono. Esta misma estructura se extrapola a la sesión que finaliza en SHAVASANA para recibir los beneficios.

### PREPARACIÓN RESPIRATORIA

**SHAVASANA:** Comenzamos con una breve relajación en Shavasana para ir desconectando del exterior y creando un buen estado de disponibilidad.

**Respiraciones completas con acompañamiento de brazos.**

Llevamos la cuenta de la duración de las distintas fases y comprobamos como cada vez son más profundas y se alargan.

### KAPALABHATI

(Purificación de la zona frontal)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 350)

Practicas tres series breves (20 respiraciones cada serie)

Aumenta la oxigenación y estimula los tejidos corporales.

### PREPARACIÓN CORPORAL

○ **RODADAS** (Forma I)

Flexibiliza y masajea la columna vertebral

(Ver libro de M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 19)

○ **SALUTACIÓN DE PIE y GRAN SALUTACIÓN**

(M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 67-70)

(KARANA de flexión, extensión y rotación)

### ASANAS

**A1\_ Asana de estiramiento** de la columna en oblicuo: **PADA PRASARANASANA.**

(Postura de piernas separadas)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 78)

Además de estirar la columna también prepara ingles con vistas a las siguientes asanas.

**A2\_ Asana de transición: SHASHANKASANA**

**A3\_ Asana de rotación + estiramiento+equilibrio: PADA PRASARANA VAKRA TRIKONASANA**

(Triángulo en rotación, piernas separadas)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 183)

**Efectos:** Desarrolla la **concentración** mental dado el **equilibrio** corporal.

NOTA: Todas **estas asanas son asimétricas**, con Vajrasana –el diamante- y Shashankasana –la liebre- vamos compensando y transitando del lado derecho al izquierdo.

## COMUNICACIÓN Y COMPRENSIÓN

### A4\_ Asana de extensión y rotación: VAKRA JANU CHAKRASANA

(Rueda de rodillas en rotación)

(M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 247)

**Efectos:** Estimula y equilibra las energías **previniendo estados depresivos.**

### A5\_ Asana de flexión ADHO MUKA KATA GARBHASANA

(Postura del feto en cuclillas boca hacia abajo)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 166)

Después de extensiones de gran apertura torácica, los cierres con fetos son muy convenientes para compensar y equilibrar el gran estímulo energético.

**Efectos:** **Calma** los estados nerviosos. Favorece el **silencio** de la mente.

### A6\_ Asana de relajación: SHAVASANA



#### ▪ La presión del grupo:

**Lema:** “Cuanto más hagamos lo mismo, menos culpable me sentiré”

-Dividimos el grupo en 4 subgrupos. Trabajamos 2 a 2. Un grupo tiene que **convencer al otro de fumar**, y éste debe tratar de **convencer al primero de no fumar**. (Esto mismo se hace respecto a las bebidas alcohólicas).

- Pasado un tiempo de interacción, se cambiarán los roles.

[Este ejercicio analiza la capacidad de presionar y evalúa quiénes resisten mejor las medidas de presión, así como la facilidad o dificultad en defender las ideas y en observar los sentimientos propios y de los demás.]

-Les guiaremos para que sus respuestas no sean del tipo defensivo sino que sean argumentaciones bien articuladas.

-**Finalizada la dramatización** les daremos **un tiempo para que reposen las emociones vividas e integren la experiencia**. ¿Qué has sentido en cada rol? ¿Qué te dice de ti? ¿Cómo has sentido a los otros?

-**En la rueda general** cada uno expresará qué ha sentido al tener que defender una idea con la que no estaba de acuerdo. Que cada uno diga en qué papel se sintió mejor y por qué. Que cada uno de un feedback a sus compañeros de grupo sobre cómo los ha sentido (*violentos, impositivos, agresivos, débiles, blando, pasivos,...*).

## COMUNICACIÓN Y COMPRENSIÓN

Con ojos cerrados vamos guiando hacia la interiorización, creamos ambiente con las siguientes ideas:



-Cuanto más sociable es una especie mayor cerebro tiene.

-Para que cualquier relación funcione necesitamos ser **asertivos y compasivos**.

-**La asertividad** es decir lo que pensamos con claridad y con fuerza, sin dudar, a la vez que dejamos que las opiniones de los demás estén, sin discutir las ni ponernos a la defensiva. Ser asertivo supone perseguir tus propósitos esenciales.

-**La aserción nos protege y la compasión aporta cariño a la aserción.**

-**Me pregunto**, ¿cuáles son mis propósitos en las relaciones? ¿Qué es lo que valoro cuando me relaciono con los demás? ¿Qué necesito para que una relación me satisfaga?

-**Y escucho la respuesta.** Es fundamental no herir a nadie ni que me hieran.

-**Mentalmente haz un listado de esas cualidades** que consideras imprescindibles para una comunicación fluida, sin asperezas ni sarcasmos.

(Ej.: No gritar ni amenazar a otros ni dejar que me lo hagan a mí. Cada día preguntar a mis padres cómo les van las cosas. Decir lo que necesito. Respetar mi palabra y la de los demás. No hablar cuando estoy rabios@ o celos@. Escuchar sin juzgar,...)

-Cuando acabes, **visualízate a ti mismo comportándote** de acuerdo a tu código sin importar lo que pase.

-**Imagina las buenas sensaciones y recompensas** que te aporta tanto con tu familia como con los amigos y conocidos.

-**Motívate a respetar** tu código en la vida real.

-Enfoca tu atención en la respiración y relaja tu cuerpo.

-Dejaremos unos minutos para sentir la respiración y el cuerpo.

-Llegado el momento, les invitaremos a salir de este estado de relajación.



**Para entrenar:** Durante la semana, intenta llevar a la práctica en tus relaciones ese código personal que acabas de visualizar.

Observa en qué momentos y con quién te resulta más fácil y cuándo te resulta más difícil.

Al principio, es normal que te lo saltes docenas de veces, pero con el tiempo, si practicas llegarás a tenerlo bien integrado y comprobarás que es una práctica muy poderosa.

## MEJORO MIS RELACIONES CONMIG@ MISM@ Equivocarse es humano.



○ Sobre algunas de nuestras características personales no tenemos mucho control (color de ojos, de pelo, estatura, personalidad con la que nacemos, coeficiente intelectual, tono de voz,...) Pero lo que sí podemos hacer es empezar a ser amables con nosotros mismos cuando nos enfrentamos a lo que no nos gusta de nosotros.

Dentro de cada uno de nosotros hay “**un crítico**” capaz de decir cosas mezquinas y negativas, en un tono hostil sobre nosotros mismos.

También tenemos un “**apaciguador interior**” compasivo, que posee la capacidad de calmarnos hablándonos en un tono amable.

### PREPARACIÓN RESPIRATORIA

- **Nadi Sodhana** pranayama. Relación 1-1  
(Respiración alterna)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 261 )
- **Respiración fraccionaria** o “a ráfagas”  
  
Varios ciclos:  
-Inspirar por los 2 conductos parando en 4 o 5 partes o fracciones de tiempo.  
-Expulsar de manera seguida  
  
Varios ciclos:  
- Inspirar de manera seguida  
-Expulsar por los 2 conductos parando en 4 o 5 partes
- **Respiraciones completas** con acompañamiento de brazos.  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 37)

### PREPARACIÓN CORPORAL

- **PASCHIMA UTTAN + HALA, karana**  
(Pinza y arado)  
(M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 24)
- **JATHARA PARIVRTTA KARANA**  
(Rotación tendido de espaldas)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 58)
- **SURYANAMASKAR (2 veces)**  
(Salutación al sol)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 60)  
Lo realizamos fluidamente.

### ASANAS

#### A1\_Asana de equilibrio: DVI HASTA EKAPADA UTTHITA ASANA (Manos a un pie en elevación)

(M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 307)

Nos ayudaremos de una cinta que una las manos al pie.

**Efectos:** Calma y concentra la mente.

#### A2\_ Asana de transición: SHAVASANA

#### A3\_ Asana de flexión lateral -BHUMI ARDHA CHANDRASANA-: (Postura de la media luna en el suelo)

(M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 147)

Se realiza un esfuerzo de contracción intensa de un costado, se fortalece toda la zona activa. Es un cierre por contracción.



**MEJORO MIS RELACIONES CONMIG@ MISM@ Equivocarse es humano.****A4\_ Asana de relajación: ADVASANA**

Relajamos con manos a ambos lados del cuerpo, antes de realizar una extensión tonificante.

**A5\_ Asana de extensión tonificadora: NAUKASANA**

(La barca)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 127)

(Con las manos hacia atrás, entrelazadas sobre nalgas, codos estirados.)

NOTA: Es importante encontrar la intensidad adecuada que nos permita mantener el asana un tiempo considerable. El ego promueve intensificar en perjuicio de un mantenimiento confortable.

**A6\_ Asana de relajación: SHAVASANA: Larga relajación****A7\_ Asana de inversión: DUI PADA SHIRSHASANA**

Todo el peso del dorso cae sobre el cuello y en estiramiento. La cabeza realiza una presión sobre el suelo que genera una fuerza de reacción y despierta gran sensibilidad en toda la espalda. Se aprecia una espalda totalmente activa.

**La atención mantenida en cada postura va madurando para alcanzar un buen nivel de concentración, sin distracciones.**



**Efectos:** Sensibiliza, educa y amplía la respiración.

Entramos en un estado de introspección, de relajación corporal a través de la respiración. (Con ojos cerrados)



• **Tu objetivo es conocer a la perfección a tu autocrítico interior. Intenta ver con total claridad cómo te hablas a ti mismo.**

-¿Qué palabras utilizas cuando eres autocrítico? ¿Tienes unas frases que acuden a ti una y otra vez? ¿Tu voz interior te dice cosas como “Eres asquerosa”, “Me pones enfermo”, “No tienes remedio”, “No vales para nada”, “Ni lo intentes, no lo conseguirás”, “La gente me rechaza porque... (Ej: tengo acné)”?

**-Tu autocrítico te habla así porque quiere ser perfecto, tiene miedo a ser rechazado. Así que háblale con compasión:**

“Sé que intentas mantenerme a salvo y hacerme ver en qué necesito mejorar, pero tus críticas tan duras no me ayudan. Por favor, deja de ser tan crítico, me estás causando un dolor innecesario.”

- De manera amistosa y positiva, **vuelve a formular las observaciones realizadas por tu crítico interior como se las dirías a un amigo en tu situación. Piensa en cinco frases o mensajes para calmarle.**

(Puedes realizarte algún gesto físico de cariño, **así activarás tu sistema inmunológico. Liberarás oxitocina**)

- **Despídete** de tu crítico y de tu apaciguador interior.

## MEJORO MIS RELACIONES CONMIG@ MISM@ Equivocarse es humano.



- Cuando lo desees abre los ojos y, sin distracción, toma los rotuladores y las tarjetas para **escribir las cinco frases que te ha dicho tu apaciguador interior.**

▪

[Ej.: Me siento molesto por mi acné pero no es cierto que me rechacen por tenerlo. Si una amigo estuviese en mi lugar lo aceptaría sin más. Yo también quiero aceptarme así a mí mismo. Tengo la fuerza interior suficiente para luchar contra esta angustia que me creo yo mismo.]

### Para entrenar:



- ✓ Siempre que te sientas mal por algo, piensa en lo que acabas de decirte a ti mismo.

A algunas personas les va bien escribir un diario de lo que les ocurre y luego releerlo. Otras prefieren recurrir a diálogos internos, puedes hablarte en voz alta o pensar en silencio. Realiza lo que mejor te funcione.

- ✓ Durante dos semanas, lee tres veces al día las tarjetas que has escrito.

## MEJORO MIS RELACIONES CON LOS DEMÁS

**La vida es un largo camino de encuentros y desencuentros** con diferentes personas. En este camino **tendremos períodos de crisis** en muchas relaciones. En algunos casos estas crisis se resuelven fortaleciendo los vínculos afectivos, y en otros rompiéndolos. Cada vez que se rompen se produce gran confusión, dolor, conflicto de valores, de actitudes y de sentimientos. Es bueno hablar de estas cosas con personas cercanas que nos puedan dar diferentes puntos de vista, diferentes modelos de personalidades y de reacciones.



### PREPARACIÓN RESPIRATORIA

- **SHUNYA CLÁSICO** (3 veces)  
(Vacio pulmonar)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 38)  
Expulsiones a fondo para ampliar y liberar la respiración y las emociones.
- **Respiraciones completas** con acompañamiento de brazos.  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 37)

### PREPARACIÓN CORPORAL

- **TADA + UTKATA, Karana**  
(Palmera y posición en cuclillas)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 28)

Karanas de extensión y flexión que además tonifican las piernas:  
Dos mudras: con las manos entrelazadas detrás de la cabeza y con manos tomando codos opuestos.

- **SUPTA VAKRA KARANA II**  
(Rotación en decúbito dorsal, manos a hombros opuestos, una pierna elevada)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 40)

Karana de rotación

### ASANAS

**A1\_ Asana de extensión lateral: PARSHVA VAKRA TRIKONASANA** r  
(Resultado de un asana combinada de flexión + rotación)  
(Lateralización del triángulo girado)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 93)

**Efectos:** Libera, armoniza, flexibiliza.

**A2\_ Asana de extensión ARDHA CHAKRASANA.**  
(Postura de la mitad de la rueda)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 130)

**Efectos:** Gran tonicidad y riego de la columna vertebral. **Gran desbloqueo energético y emocional.**

**A3\_ Asana de flexión: PADAHASTASANA**  
(Pinza de pie)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 145)

**Efectos:** Buen riego cerebral y facial. Aumenta la **vitalidad.**

**A4\_ Asana de relajación:** Finalizamos con una larga relajación en SHAVASANA: **Abandono, recepción, apertura para dejar hacer.**



## MEJORO MIS RELACIONES CON LOS DEMÁS



▪ **Describe con detalle** los tipos de chicas y chicos que más te repelen. **¿Por qué no te caen bien?**

- Hacemos una dramatización en la que tú actúes como ese tipo de persona que rechazas.



Con Mindfulness tomamos conciencia de que, muchas veces, lo que más rechazamos de otros es algo que tenemos nosotros dentro y no aceptamos, o algo que nos encantaría ser pero no nos lo permitimos por temor a la censura o el ridículo.

- Tumbados, guiamos hacia un estado meditativo y dirigimos la siguiente práctica sobre la **amabilidad**.

-Ser compasivo es desear que los demás no sufran.

-**Ser amable es desear que todos sean felices**, incluso a los que les van bien las cosas.

- Trae a tu mente **una persona o ser viviente** que te haga sonreír de manera natural. (Un niño, tu abuela, tu gato o perro, un pájaro posado en tu ventana,...) Quienquiera que te **alegre el corazón**. Disfruta de su **buena compañía**.

- Esa criatura que tanto quieres desea ser feliz y estar libre de cualquier sufrimiento.

Siendo consciente de lo que estás diciendo, repite mentalmente con **amabilidad y suavidad** las siguientes palabras:

- Que estés seguro
- Que tengas paz
- Que seas feliz

Vuelve a la **imagen de la criatura** querida que tienes en tu mente.

**Saborea** cualquier sentimiento de **cariño** que pueda aparecer.

Pon tus **manos** sobre el **corazón**, siente su calor y su presión.

Ahora, te vas a añadir:

- Que tú y yo estemos seguros
- Que tú y yo tengamos paz
- Que tú y yo seamos felices

Damos un pasito más y piensa en una persona que sea indiferente para ti y prueba a ofrecerle sentimientos amables:

- Que estés seguro
- Que tengas paz
- Que seas feliz

Por último vas a traer a tu mente a una persona con la que tengas una mala relación y vas a intentar enviarle también buenos deseos:

- Que estés seguro
- Que tengas paz
- Que seas feliz

Pronuncia interiormente **tu nombre** y al hacerlo dibuja una suave sonrisa en tu cara.

**Visualiza** a todas las personas que están en esta sala, no te preocupes si no las recuerdas a todas y desde tu corazón envíales un **haz finísimo de luz brillante**.

**Cada persona** de esta sala está enviando ese haz de luz.

**Todos estamos conectados**.

**Siente que esa luz te envuelve**.

Inspira lenta, suave y profundamente y al exhalar envía esa luz hacia todo el **Universo**. **Todo el Universo está bien**.

## MEJORO MIS RELACIONES CON LOS DEMÁS

--- Cada mañana puedes tomar la decisión de ser amable ese día.

--- Cuando somos amables con otros también nos beneficiamos a nosotros mismos.

**Observa** tu respiración.

Ve tomando **conciencia** de las zonas de tu cuerpo que están en contacto con el suelo. Dirige tu **atención** a los dedos de las manos, lentamente devuélveles el movimiento.

Los dedos de las manos y de los pies se van moviendo.

**Lenta y conscientemente** estira todo tu cuerpo, te sientes vivir con serenidad.

**Parpadea** varias veces para que tus ojos se vayan acostumbrando a la luz.

**Observa cómo te sientes** y date cuenta de ello.



**Para entrenar:** ¿Qué hacer si sabemos que en clase hay un@ compañer@ que es víctima de bullying?

Al tratar de no ser chivatos o soplones nos convertimos en cómplices de la situación.

- ✓ **A veces, en la vida tendremos que aceptar que alguien nos juzgue “mal”** por haber actuado lealmente y con congruencia respecto a nuestras ideas.
- ✓ A lo largo de la semana **observa tus pensamientos y emociones en el instituto con respecto a los demás** compañeros de clase. ¿Quiénes te caen bien y quiénes mal? ¿Por qué? ¿Quiénes te dan miedo y quienes te dan pena? ¿Con quienes estás cómod@ y natural? ¿Con quienes no te atreves a hablar? Toma nota de todo lo que ocurra en tu interior, **respira profundamente y sonríe**. Todo está bien. **Las emociones están para ser sentidas, con cariño y sin juicios.**

**Expresa mentalmente deseos amables** a personas con las que te encuentres (Que apruebes el examen, que metas un gol, que esté en paz con mi padre, que tu cuerpo este fuerte, que consigas el trabajo que quieres, que te vaya bien...)

## AUMENTO LA EMPATÍA Y LA COLABORACIÓN

- Valoro y reconozco que los demás también tienen necesidades.



Acepto que algunas de mis conductas tienen un efecto directo en las personas que están a mi alrededor.

**La empatía es el cimiento** de cualquier relación importante.

**Cuando alguien empatiza conmigo** siento que me entiende, que tiene en cuenta mis sentimientos e intenciones.

**“Somos animales sociales que necesitamos sentirnos sentidos”**

**Dan Siegel.**

### PREPARACIÓN RESPIRATORIA

- **Respiraciones completas** con acompañamiento de brazos.  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 37)

- **BUDDHI MUDRA pranayama**  
(Respiración del despertar de la conciencia)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 41)

En el kumbhaka, VISUALIZAMOS como el color blanco o dorado vitaliza los alvéolos **abriéndolos**. Zonas que estaban oscuras se iluminan.

Este **estado de atención mental**, apertura alveolar y elevación de la energía permite el **desarrollo de la inteligencia**.

### PREPARACIÓN CORPORAL

- **MARJARA KARANA**  
(El gato estirándose)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 55 )
- **VIAGHRA KARANA**  
(El tigre)  
(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 56)
- **SALUTACIÓN DE PIE y GRAN SALUTACIÓN**  
(M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 67-70)

### ASANAS

#### A1\_Asana de rotación: VAKRA MAKARASANA

(Cocodrilo en rotación)

(M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 231)

**Efectos:** Esta postura mantenida durante largo tiempo **reduce tensiones procedentes de ideas fijas y preocupaciones**. Induce un estado de **ligereza mental**.

#### A2\_Asana de extensión: ARDHA DHANURASANA (Variante I)

(Mitad del arco, variante I)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 110)

**Efectos:** Estimula las glándulas endocrinas. **Elimina la ansiedad**. Desarrolla la **memoria**. **Activa** energéticamente.

#### A3\_Asana de cierre: SUPTA GARBHASANA

(Feto enlazado)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 160)

**Efectos:** Nos lleva al centro, nos enfoca.

## AUMENTO LA EMPATÍA Y LA COLABORACIÓN

### A4\_Asana de fuerza: AROHANASANA

(La escuadra)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 200)

Estamos estimulando la zona abdominal. Concentramos nuestra atención en esta zona. (Conviene permitir el temblor de los músculos trabajando.)

### A5\_Asana de flexión: PADA PRASARANA SUPTA PADAHASTASANA

(Tendido manos a los pies, piernas separadas)

(M. Morata “Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.” Pag 215)

**Efectos:** Amplia y libera la respiración y emocionalmente.

**A6\_Asana de relajación: SHAVASANA:** Finalizamos con una larga relajación en SHAVASANA. Abandono, dejamos que los efectos tengan lugar. Nada que hacer, solo dejar hacer.



#### ▪ Escoged pareja y sentaos en el suelo de espaldas,

uno contra el otro. Cada uno tendrá un lápiz y un folio.

Escoged quién es A y quién es B. El que es A empezará a guiar a B para que haga un dibujo concreto (casa, árbol, sombrillas,...) pero no le podrá decir el nombre de lo que va a dibujar, solamente le guiará.

En ningún momento se puede decir una palabra que asemeje al dibujo. (Ej No se puede decir una línea como un gancho, ni como una nube...)

-Una vez que acabes de describir, lo tocará a B hacer lo mismo.

**-En la rueda general,** sobre lo que se ha descubierto de uno mismo y cómo lo relacionamos con nuestro modo de vincularnos con personas o con nuestro entorno.

#### • Trabajando situaciones comprometidas o difíciles:

-Se divide el grupo en subgrupos mixtos y tienen 30 min para **que cada uno cuente qué situación es la más difícil en la que se han visto metidos y cómo la solucionaron;** el resto del subgrupo va a ir dando ideas de cómo creen ellos que la podría haber solucionado, o si alguno de ellos tuvo una situación parecida cómo la solucionó. (Cada uno tomará nota de los consejos que le aportan)

-En la rueda completa, haremos una puesta en común.



## AUMENTO LA EMPATÍA Y LA COLABORACIÓN



- Dirigimos hacia una estado meditativo a través de la respiración y la relajación corporal y creamos ambiente:
  - La empatía no significa que renuncie a mis derechos.
  - Puedo empatizar con alguien que me gustaría que se portara de modo diferente o con personas con las que no estoy de acuerdo en determinadas cuestiones.

-**Mi capacidad natural de ser empático puede mejorarse** y emplearse con habilidad.

- Recuerda **una ocasión reciente en la que hayas sentido que no te comprenden** o que ni siquiera querían comprenderte.
- Visualiza a esa persona que se sentía molesta contigo.
- Proponte ser empático@ con ella, sabes que tiene buenas recompensas.
- Sigue relajando tu cuerpo y tu mente.
- Siente que estás fuerte y seguro.
- Recuerdate que lo que piensa esa persona está allí y que tú estás aquí, separado del chorro de sus pensamientos y sus sensaciones.
- Presta atención a esa persona. Date cuenta de sus posturas, gestos y acciones. Si estuvieras en su lugar, ¿cómo te sentirías?
- **Siente tu respiración, tu cuerpo y tus emociones.**
- **Relájate.** ¿Puedes imaginar qué siente la otra persona?
  - ¿Qué puede estar pensando o deseando?
  - ¿Qué será lo más importante para él o ella?
  - ¿Qué quiere de tí?
  - Sé respetuoso y no saques conclusiones precipitadas.
  - Ahora, exponle tu situación y tu punto de vista. No buscas su aprobación solo que comprenda cómo te sientes.

- Estate plenamente atento a tu propia experiencia**, a tus pensamientos, a tu respiración y a tu cuerpo.
- Despídete de esa persona y observa cómo se aleja.
- Dibuja una sonrisa en tu cara mientras realizas tres respiraciones.
- Poco a poco irás moviendo tu cuerpo, ... tomarás conciencia de la sala y del resto de los compañeros.



**Para entrenar:** Proponte reforzar tu empatía.

- ✓ Observa si al esforzarte por comprender a los demás eres menos crítico con las personas que te rodean y sientes menos ira.
- Probablemente los demás sientan este cambio en ti y también se vuelvan más comprensivos contigo.



## APRECIO EL SILENCIO Y LA SERENIDAD



○ El descanso –**el silencio-** me aquieta y me permite **saborear la vida**; relativiza aquello que me agobiaba y me conecta con mi verdadera identidad; me permite “bajar” del oleaje de la superficie a la quietud profunda. **El silencio me transforma.**

### PREPARACIÓN RESPIRATORIA

En **SHAVASANA** vamos relajándonos propiciando un estado físico y mental adecuado. Podemos complementar la relajación con un estiramiento lumbar: (Supta Garbhasana) y estirando las cervicales (Merudandasana).

○ **Tomamos conciencia de la respiración natural. Anclamos en ella nuestra atención durante unos minutos.**

○ **SHUNYA CLÁSICO** (3 veces)

(Vació pulmonar)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 38)

○ **Respiraciones completas** con acompañamiento de brazos.

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 37)

### PREPARACIÓN CORPORAL

○ **ARDHA CHAKRA + PADAHASTA KARANA**

(Media rueda y pinza de pie)

(M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 29-30)

**Flexión y extensión** de la columna vertebral. Lo realizamos con tres mudras diferentes: manos entrelazadas detrás de la cabeza // manos tomando codos opuestos // manos entrelazadas detrás de nalgas.

(¡Ojo la subida! Para no perder la rectitud de la columna, 1º tiramos de codos y/o nuca y 2º retroversión de caderas para colocar las lumbares.)

○ **SUPTA GARBHA KARANA.**

(Recogimiento)

(M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 31)

Damos **flexibilidad a la zona lumbar**

○ **JATHARA PARIVRRITTA KARANA**

(Rotación tendido de espaldas)

(M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 37)

Trabajamos la **rotación** de la columna.

### ASANAS

El ASANA no es contorsionismo sino PURIFICACIÓN MENTAL Y EMOCIONAL.

A lo largo de toda la sesión trabajamos con el cuerpo para eliminar resistencias físicas y bloqueos emocionales. A partir del cuerpo estamos soltando dificultades de otra índole.

#### A1\_Asana de lateralización: PARSHVATAN TRIKONASANA

(Postura del triángulo lateral)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 91)

**Efectos:** Se realiza hacia la derecha y luego hacia la izquierda por lo que equilibra las energías de ambos lados.

El beneficio sutil de las asanas de extensión lateral es **despertar la sensibilidad y la compasión al aumentar la capacidad respiratoria** de la zona costal.

**Estimula y equilibra la energía.**

#### A2\_SHAVASANA: Relajamos

## APRECIO EL SILENCIO Y LA SERENIDAD

### A3\_Asana de extensión: ARDHA CHAKRASANA

(Mitad de la rueda)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 130)

Es importante el empuje de puños en las nalgas para desplazar la pelvis hacia delante. Se requiere flexibilidad inguinal y mantener la zona lumbar protegida. En todo momento, las piernas extendidas.

**Efectos:** Asana **muy estimulante del sistema nervioso que vitaliza** todo el organismo. Los aparatos digestivo y respiratorio mejoran sus funciones. **Gran desbloqueo emocional.**

### A4\_Asana de flexión: PADAHASTASANA

(Pinza de pie)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 145)

Es conveniente compensar la mitad de la rueda con esta pinza.

Primero, vamos hacia **Padahastasana pasivo:** vamos bajando cabeza, tórax, brazos hacia delante. En cada inspiración, relajamos y estiramos lumbares.

Después de unos minutos de relajación **activamos la postura** tomando talones y buscando la rectitud de la columna. Varias respiraciones en el cierre.

**Para dejar el cierre:** llevamos las manos entrelazadas detrás de la cabeza, contraemos el abdomen para elevar la espalda recta hasta la horizontal; retrovertimos la pelvis para elevar la columna hasta la vertical donde descenderemos los brazos.

**A5\_SHAVASANA** Larga relajación. Conciencia de los efectos en cada parte del cuerpo.

### PRANAYAMA

En una postura de meditación como **ARDHA SIDDHASANA** nos **preparamos para la concentración:**

4- **Conciencia de la respiración**

5- **Testigo pasivo de los pensamientos.** Nos atrevemos a ver todo lo que salga.

### CONCENTRACIÓN

- **SHAMBHAVI MUDRA** O BHRUMADHYA DRISHTI (**Fijación de la mirada** en el punto central entre las dos cejas)  
(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 293)

Después de unos minutos cerramos los ojos y:

- **ANTAR TRATAK: Visualización** del punto anterior en el interior, **con ojos cerrados.**  
(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 316)



## APRECIO EL SILENCIO Y LA SERENIDAD



La práctica de Mindfulness es el modo de introducirnos en el silencio. **Se puede empezar por atender a la propia respiración.** Porque **el silencio requiere educar la atención;** de otro modo, la mente dirigirá nuestra vida y seguiremos siendo marionetas en sus manos.

-Siéntate en una **postura cómoda**, a la vez **alerta** con la espalda **erguida**.

-**Cierra los ojos o déjalos abiertos** mirando suavemente unos pocos palmos por delante de ti.

-**Sé consciente de los sonidos** que vienen y van, recorriéndolos sin analizarlos, sin quedarte enganchado en ninguno. (De los más lejanos del exterior, pasando por los cercanos de la sala, hasta tus propios sonidos corporales.)

-**Lleva la atención a tu mente.** Observa los pensamientos que aparecen en tu mente e **invita a las distracciones a que pasen.**

-**Pon nombre a las distracciones:** deseo, emoción, preocupación, recuerdo, plan, tarea pendiente.

-**Lleva tu atención a la respiración:** sé consciente de la temperatura del aire en tus fosas nasales. **Entra aire frío y sale caliente.**

- Anota suavemente tu experiencia: **piensa “frío”** al inhalar, **“caliente” al exhalar.** Continúa así unos minutos...

-**Convierte la respiración en algo cálido, agradable y querido.** Una buena compañera de viaje. Siempre está ahí.

-**Si las distracciones vuelven,** dedícales un poquito de atención y retorna a la respiración.

- En estos momentos **estás lleno, no necesitas lograr nada más.**

- Todo lo que pasa por la mente es un **espectáculo pasajero, los actores constantemente son expulsados** del escenario por otros nuevos. No te enganches en ninguno de ellos, sabes que pronto será reemplazado por otro.

-**Disfruta** de estos instantes de paz y serenidad y **deja que tu cerebro desarrolle las redes neuronales correspondientes.**

La evolución de tu cerebro afinará cada vez más tu mente.

-**Cuando sea el momento volveremos suavemente a la sala.**



**Para entrenar:** Regálate momentos de silencio a lo largo de esta semana y saboréalos.

## UNA RESPUESTA ANTE MI ESTRÉS

A menudo confundimos los síntomas del estrés mal dominado en los niños y jóvenes con una conducta inapropiada que se debe corregir.



○ Cuando estás muy relajado, es difícil sentirte estresado o enfadado.

A veces nos regañan por actos, que en realidad, son reacciones al estrés y no una mala conducta intencionada. La espiral de reacciones de estrés consecutivas nos atrapa a los jóvenes y a los adultos.

- = Un ejercicio vivo es un ejercicio realizado con atención.
- = Un ejercicio vivo da fuerza y potencia la concentración.
- = Es fácil comprobar la unión entre cuerpo y mente: al finalizar una sesión nos sentimos más fuertes, más serenos.
- = Cuidando el cuerpo ponemos medios ante la tensión diaria.
- = En el cuerpo se imprimen infinitas sensaciones
- = Tengo que conocer mi cuerpo y dejar de hacer lo que me perjudica.

### PREPARACIÓN RESPIRATORIA

- Relajación en SHAVASANA
- BUDDHI MUDRA PRANAYAMA  
(Respiración que lleva al éxito)  
(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 41 )
- Respiraciones completas con acompañamiento de brazos.  
(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 37)

### PREPARACIÓN CORPORAL

- VAKRA KONA KARANA

(Rotaciones dinámicas en ángulo)

(Ver libro de M. Morata “Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.” Pag 43)

Para este karana de rotación se parte de la posición de DUI KONASANA, brazos extendidos detrás de la espalda, palmas juntas, dedos entrelazados. Se rotan los hombros hasta que los brazos quedan en la vertical. (Si no tenemos suficiente flexibilidad en hombros, podemos hacerlo con Balini Mudra o con una cinta rodeando a las muñecas en lugar de manos juntas.)

- LA SALUTACIÓN DE PIE Y LA GRAN SALUTACIÓN

(El gran saludo de pie)

(M. Morata “Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.” Pag 71-73)

Ambas las realizamos con los tres mudras clásicos: Manos detrás de la cabeza con dedos entrelazados, manos tomando codos opuestos, manos en omóplatos opuestos.

Es una buena preparación de la columna vertebral porque la trabajamos con todas sus posibilidades: con flexiones, rotaciones y extensiones laterales.

### ASANAS

A1\_ Asana de relajación: SHAVASANA: Después de relajar y respirar de manera completa, nos disponemos para la sesión de asanas.

## UNA RESPUESTA ANTE MI ESTRÉS

### A2\_ Asana de fuerza: BALINI ASANA

(El gesto de la fuerza)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 191 )

El primer asana, el gesto de la fuerza, nos abre ampliamente la cintura escapular, que se intensifica por el retroceso del conjunto cabeza y cuello, mentón hacia la garganta.

Al espirar, se aprietan más los omóplatos y el abdomen se retrae.

**Efectos:** Estimula el sistema nervioso. Nos saca de la apatía y la pereza

### A3\_ Asana de fuerza y apertura: PURVOTANASANA

(Estiramiento del este o postura de la parte anterior del cuerpo)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag )

**Efectos:** Con este asana continuamos la apertura del tórax. Postura que **nos desbloque desde la zona umbilical (Manipura) hasta la zona de la garganta (Vishuddhi).**

Es importante el **empuje vertical de los brazos en el suelo.** Da gran flexibilidad a hombros.

Favorece la **expansión y la liberación** emocional.

(Puede hacerse con las palmas de las manos apoyadas en el suelo o bien colocadas en Balini mudra. )

### A4\_ Asana de flexión: SUPTA GARBHASANA

(Feto enlazado)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 47 )

Relajamos para estirar las lumbares y prepararlas para los siguientes asanas de extensión (flexión posterior), así podrán contraerse mejor.

### A5\_ Asana de extensión: VAKRA ARDHA NAUKASANA

(Media barca en rotación)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 128 )

La media barca elevando por delante brazo extendido y pierna opuesta. Se realiza una vez con cada brazo. Nos prepara para la siguiente.

Asanas de extensión que tonifican la columna vertebral y tienen un efecto **moderado** muy adecuado para una sesión de tarde.

### A6\_ Asana de extensión: UTTAN HASTA NAUKASANA

(Barca con brazos extendidos y elevados por delante)

(M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 129 ) (Figura 2)

**Efectos:** Estimula las funciones medulares.

### A7\_ Asana de relajación: ADVASANA

(Postura de relajación hacia abajo)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 114 )

### A8\_ Asana de relajación: SHAVASANA

(El cadáver)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 45 )

### A9\_ Asana de flexión: BADDHA SUPTA GARBHASANA

**Variante I**

(Postura del Feto tendido y ligado. Variante 1)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag )

## UNA RESPUESTA ANTE MI ESTRÉS

### A10\_ Asana de equilibrio: UTTHITA MANDUKASANA.

(La rana en elevación)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 319 )

**Efectos:** Crea un clima favorable para la meditación.

**Breve concentración en equilibrio.** Pecho elevado en expansión.

Es un equilibrio sobre la base de los dedos de los pies.

Si la cadera es suficientemente flexible, las plantas de los pies pueden pegarse una contra otra y ayudan a estabilizar la postura.

### A8\_ Postura sentada en ARDHA SIDDHASANA o similar.

#### Práctica: ANTAR MOUNA

(Silencio interior)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 305 )

Vamos a practicar las fases I y II de Antar Mouna con el fin de **aprender a observar, como testigos pasivos, el contenido mental y de aprender a aceptar lo que observamos.**

**Firmemente** establecidos en la postura. Mantenemos la rectitud vertebral y la quietud.

- **FASE 1:** El estado de **interiorización** lo vamos consiguiendo dirigiendo la atención a la respiración:
- Percepción del la respiración relajada y natural.
- **FASE 2:** Conciencia de los pensamientos espontáneos. Dejamos que las imágenes y pensamientos fluyan en la pantalla oscura delante de los ojos y los observamos manteniéndonos a cierta distancia. Si nos sorprendemos pensando limpiamos la pantalla frontal y volvemos a empezar.

= Un pensamiento se **refuerza** y **enraiza** si me involucro en él.

= Un pensamiento se **disuelve** si me mantengo pasivamente observando.

= La mente pensante es nuestra peor enemiga si no se conoce ni se coordina.



### Rompiendo estilos de narraciones.

[En una cajita tendremos papeles plegados con diferentes estilos narrativos: *Estilo deprimido, trágico, intelectual, infantil, bélico, desordenado, suspense, pijo, cobarde, valiente, eufórico, ecuaníme, nervioso, tranquilo,...*]

**-Elige** el problema que para ti es más gordo ahora. **Ese tema que te genera sufrimiento, angustia, que te tiene estancado en un estado de estrés.**

**-Vas a reescribir el mismo problema al menos seis veces** de acuerdo a los estilos que te salgan en los papelitos que vayas extrayendo de la caja.

**-Después cada uno se ubicará en un lugar de la sala** e irá leyendo en voz alta los diferentes párrafos con las entonaciones de acuerdo al estilo.

**-Habrá interacción entre ellos con miradas, gestos y entonaciones,** cada uno repitiendo sus textos. **[El objetivo es que todo acabe en una carcajada para desdramatizar** el enganche o atasco en el que está sumido el adolescente.]



## UNA RESPUESTA ANTE MI ESTRÉS

### LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



Después de tantas sesiones, ya sabes qué es estar relajado y conoces métodos para relajarte en situaciones de estrés. Vamos a practicar un **método que lleva 1 minuto o 2** y es **muy**

**efectivo para reducir la ansiedad:**

**-El diafragma** es un músculo que cruza tu vientre de lado a lado por debajo de los pulmones y que te ayuda a respirar. Hacerlo funcionar es muy efectivo para reducir la ansiedad.

**-Coloca una mano** sobre el estómago unos cinco centímetros por debajo de la “uve invertida” del centro de la caja torácica.

**-Mira hacia la mano** respirando normalmente (**verás que se mueve un poco arriba y abajo**)

**-Deja ahí la mano y respira a fondo para que la mano tenga que desplazarse** en sentido perpendicular a tu pecho **2 cm o más**.

**-Insiste** con respiraciones profundas.

**-Quita la mano y continúa** con la respiración diafragmática.

**-Podrás emplear este método en lugares públicos** cuando te apetezca.



**Para entrenar:** Entrena la respiración diafragmática 1 ó 2 minutos varias veces a lo largo del día.

La práctica te permitirá poder recurrir fácilmente a ella en los casos de urgente necesidad.

## MIS PROYECTOS

**Un joven sin un proyecto, el que sea, es un joven sin motivación,** sumergido en el aburrimiento constante. (Para algunos adolescentes el aburrimiento es muy cotidiano; si es constante puede esconder un fondo de tristeza y el bloqueo de muchas sensaciones.)



**El aburrimiento es una manera de decir:** “no quiero hablar, no quiero sentir, no confío en ti, no tengo ganas de nada. A ver qué haces para sacarme de esto porque, yo, ni sueñes que haga algo”.

**Muchos profesores sienten que tienen que hacer algo** para sacar a los jóvenes de este marasmo y no contagiarse por esta apatía.

**Las metas son objetivos a medio plazo** no son impulsos para satisfacer de inmediato.

### PREPARACIÓN RESPIRATORIA

- **SHUNYA CLÁSICO** (3 veces)

(Vacío pulmonar)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 38)

Expulsiones a fondo para ampliar y liberar la respiración y las emociones.

- **Respiraciones completas** con acompañamiento de brazos.

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 37)

### PREPARACIÓN CORPORAL

- **ARDHA CHAKRA Y PADAHASTA, KARANA**

(Pinza de pie y media rueda)

(Ver libro de M. Morata “Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.” Pag 29-31)

Con dos mudras:

-manos entrelazadas detrás de la cabeza

-manos entrelazadas detrás de nalgas

- **SALUTACIÓN DE PIE**

(M. Morata “Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.” Pag 67-68)

Con 2 mudras clásicos:

-manos entrelazadas detrás de la cabeza

-manos cogiendo codos opuestos

### ASANAS

#### A1\_ Asana de relajación: SHAVASANA

- Elevación de las piernas a la vertical con rodillas ligeramente flexionadas y separadas para descongestionarlas

#### A2\_ Asana de equilibrio: UTTHITA SATYESHIKASANA

(Postura de la pértiga en elevación)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 213 )

**Efectos:** Calma el sistema nervioso y reduce los pensamientos. Aporta confianza en sí mismo y equilibrio psíquico.

#### A3\_ Asana de extensión: CHELASANA

(El discípulo)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 103 )

**Efectos:** Estimula la médula espinal. Desbloqueo y apertura.

#### A4\_ Asana de extensión: KAMDHARASANA

(Postura de los hombros)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 99 )

**Efectos:** Estimula el sistema nervioso. Aumenta la energía vital.

#### A5\_ Asana de flexión: SUPTA GARBHASANA

(Feto ligado)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 47 )

**Efectos:** Favorece el recogimiento y la mirada hacia el interior.



## MIS PROYECTOS

### A6\_ Asana de flexión: ARDHA MATSYENDRASANA

(Mitad de la postura de Matsyendra)

(Ver libro de M. Morata “Yoga. Teoría, práctica y pedagogía” Pag 175)

**Efectos: Equilibra física, emocional y mentalmente.** Sincroniza los hemisferios cerebrales.

### A7\_ Asana de relajación: SHAVASANA

#### CONCENTRACIÓN:

Al dejar el esfuerzo de mantener la relación en el pranayama, observamos qué aparece en la mente.

-(NOTA: Si no hay sesión de yoga se hace en el apartado siguiente) **Te invito a que visualices tu proyecto** para este curso que empiezas, ¿qué imagen te viene? ¿Qué sale en tu pantalla frontal de manera espontánea? Tómate el tiempo que quieras, no fuerces nada.

Cuando la tengas, abrirás poco a poco los ojos y sin distracciones, manteniendo este estado de concentración, tomarás la cartulina y los colores para dibujarla.



### NADI SODHANA

Esta técnica yóguica **armoniza los dos hemisferios** cerebrales. Calma el sistema nervioso. **Apacigua** la mente. **Desarrolla nuestras facultades mentales** y nos prepara para estar **más motivados y concentrados**.

### NADI SODHANA

A medida que vamos **tejiendo** más profundamente **en nuestro cerebro**



**proyectos positivos**, vamos **cultivando la fuerza** para llevarlos a cabo.

Cuando nos encontramos considerablemente **motivados** para ponernos en acción es porque **distintas redes neuronales** de nuestro cerebro (*sistema límbico, hipotálamo, tronco cerebral*) **se han sincronizado** entre sí y pulsan a baja frecuencia (**frecuencia theta** –de 4 a 7 veces por segundo)

- Vamos a practicar la **respiración alterna. NADI SODHANA**

**Postura:** sentados con la columna vertebral recta, la actitud relajada y atenta.

- 1) Espira lentamente y a fondo, sin tapar las fosas, pero preparado para hacerlo;
- 2) Inspira lenta y silenciosamente por la fosa nasal izquierda, tapando la derecha con el pulgar;
- 3) Al término de la inspiración, tapa ambas fosas. Reten el aliento no más de uno o dos segundos.
- 4) Expulsa por el conducto derecho, lo más silenciosamente posible.
- 5) Cuando estén vacíos los pulmones, inspira por el conducto derecho, lenta y silenciosamente.
- 6) Tapa ambas fosas nasales y expulsa lentamente y a fondo por el conducto izquierdo.
- 7) Inspira de nuevo por el mismo conducto nasal, y así sucesivamente.
  - Un ciclo de Nadi Sodhana siempre empieza y termina por el conducto nasal izquierdo.
  - Siempre se cambia de conducto para expulsar el aire.
  - Siempre inspira el mismo conducto que ha espirado.

## MIS PROYECTOS



- Para trabajar el aburrimiento vamos a usar la caja de las palabras.

[La caja de las palabras es una cajita llena de papelitos doblados con una palabra escrita. Cada miembro del grupo puede colaborar escribiendo palabras en papeles doblados y metiéndolos dentro de la caja.]

**-Cada uno va a extraer doce papelitos**, los desdoblamos y con las palabras que nos han salido y otras que necesitamos vamos a escribir **una historia sobre nuestro aburrimiento**.

-No puede ser menos de una página ni más de dos.

-Subraya las palabras que te han tocado.

-En el círculo, **leeremos nuestras historias**.

[La caja de las palabras puede utilizarse para escribir historias de tema libre, algún momento divertido o triste, algo que nos ha sucedido o que quisiéramos que nos sucediese, sobre un momento difícil, un momento angustioso, un momento importante,...]

- **También puedes hacer un dibujo de tu aburrimiento.**

(Al ponerse a dibujar empieza a circular la energía que estaba tan bloqueada. La postura corporal cambia.)

- Para **ver los proyectos**, cumplidos o no:

### “Acerca de los cambios en mi vida”

- Todos, en algún momento, hemos sentido que nuestra vida ha cambiado, mucho más en la adolescencia, ¿**puedes hacer un dibujo que represente estos cambios en ti?**

### “Mi proyecto para este curso/año que empieza”

- Estás por empezar un nuevo año de vida (cumpleaños, académico, año nuevo,...) Cierra tus ojos y tómate un tiempo en respirar tranquilo, que poco a poco vaya subiendo y bajando tu respiración por todo tu cuerpo, desde la punta de la cabeza hasta la punta de los pies, pasando por tus manos, tus brazos, por todo tu cuerpo. Respira profunda y calmadamente.

**-Te invito a que visualices tu proyecto** para este curso que empiezas, ¿qué imagen te viene? ¿Qué sale en tu pantalla frontal de manera espontánea? Tómate el tiempo que quieras, no fuerces nada. Cuando la tengas, abrirás poco a poco los ojos y sin distracciones, manteniendo este estado de concentración, tomarás la cartulina y los colores para dibujarla.



Haz todo lo que puedas,  
con todo lo que tengas,  
en el tiempo de que dispongas,  
en el lugar donde estés.

**Nkosi Johnson**



**Para entrenar:** En un papel vas a poner el nombre de pila con el que te gusta que te llamen. Después escribe lo que necesitas hacer o tener para llevar a cabo tus proyectos y que empiecen con las letras del nombre que has puesto. El próximo día se lo mostraremos al grupo.  
(Ej: ISABEL: Ilusión, Salud, Atención, Brío, Entrega, Libertad para pensar, creer y crear)

**CIERRE**

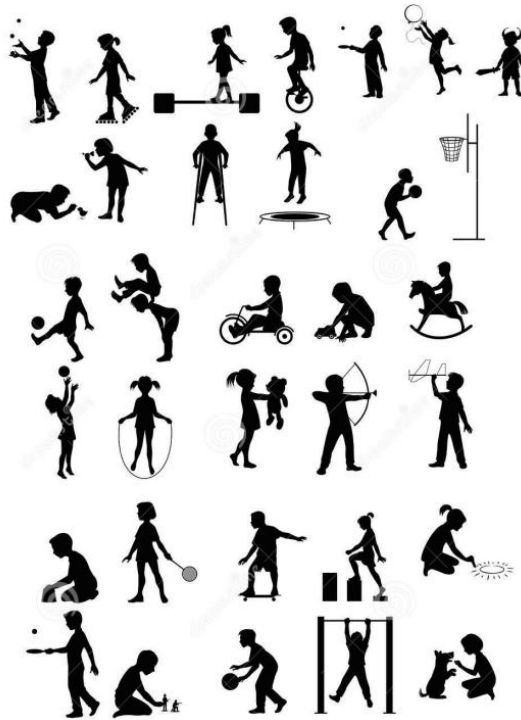
Les damos a cada integrante del grupo una página como esta:

[En internet hay muchas figuras y podemos hacer la composición que más nos guste.]

-Cada uno tiene que asociar una figura con un miembro del grupo.

-Tras poner el nombre a las figuras, se debe explicar por qué ha asociado ese participante con esa figura.

-El que ha sido escogido puede hacer preguntas aclaratorias.



Un estudiante de Oakland –California- participando en un programa de Mindfulness en las escuelas.

## CIERRE



## YOGA NIDRA

## PREPARACIÓN CORPORAL Y

## RESPIRATORIA

- **RODADAS** forma I –calentamiento de la columna vertebral, preparan la flexión y extensión-

(M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 19-20)

- **SUPTA VADRA KARANA**

(Rotación en decúbito dorsal, brazos en cruz)

(M. Morata “*Yoga Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga.*” Pag 39)

- **SURYANAMASKAR**

(Salutación al sol)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 60)

## ASANAS

(Se detallan las asanas principales. Entre ellas siempre hay una transición en Shashankasana o Shavasana o Advasana...)

**A1\_Asana combinada de extensión y rotación: PARSHVA VAKRA TRIKONASANA.**

(Lateralización del triángulo girado)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 93)

Se puede verificar que la espalda está bien colocada si a poca distancia de una pared, las dos nalgas apoyan con la misma intensidad.

**Efectos:** Gran estiramiento lateral que ayuda a armonizar mente y cuerpo

**A2\_Asana de flexión moderada y semi inversión: PDAHASTASANA pasivo.**

(Para deshacer el triángulo anterior se pasa por la postura de Padahastasana pasivo)

(La pinza de pie)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag145)

**Efectos:** Calma el sistema nervioso. Gran riego cerebral y facial.

**A3\_Asana de extensión: KAMDHARASANA**

(Postura de los hombros)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 99)

**Efectos:** Libera la zona dorsal. Vitaliza el sistema nervioso.

**A4\_Asana combinada de flexión y rotación: UPAVISHTA KONASANA.**

(El ángulo sentado)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag 153)

**Efectos:** Facilita el silencio interior y la concentración.

**A5\_Asana de relajación: SHAVASANA:** Nos tumbamos en Shavasana para pasar a vivenciar un **Yoga Nidra** breve (1ª parte).

(Sueño consciente que conduce a la liberación)

(Ver libro de M. Morata “*Yoga. Teoría, práctica y pedagogía*” Pag309)

- Relajación corporal –recorrido continuo del cuerpo-
- Respiración mental por conductos alternos (5 ciclos)
- Relajación mental
- Observación del estado mental
- Sankalpa

*Algunos ejemplos:*

**“Desarrollo mi atención”**

**“Fortalezco mi voluntad”**