



Aprendizaje en casa

Aprenderemos...

- Técnicas de relajación
- Sobre el sistema respiratorio
- Concentrarnos en la respiración: inspirar y expirar
- El simbolismo de los cuatro elementos en la meditación
- Analizar nuestros pensamientos
- Estar con nosotros mismos

Conexiones

Ideas relacionadas con la actividad.

¿Sabías qué?

“La inteligencia emocional es la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones (BBC, 2019).” Así mismo, hay expertos reconocidos que afirman que **las emociones no son algo a gestionar, sino a sentir.**

En esta Cápsula participaremos en una meditación guiada inspirada en los 4 elementos: tierra, fuego, agua y aire; mientras conectamos con nuestra respiración e identificamos los pensamientos o emociones que nos invaden o fluyen en nosotros para dejarlos ir.



¡Prepárate!

Reúne todos los materiales necesarios para empezar.

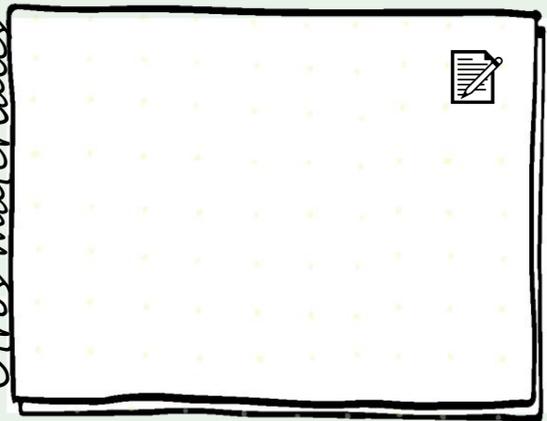


Materiales

- 1. Plantas aromáticas o incienso
- 2. Minerales
- 3. Velas
- Aceites y colonias
- Reproductor de música
- Música

Marca los
materiales
que ya
tengas

Otros materiales

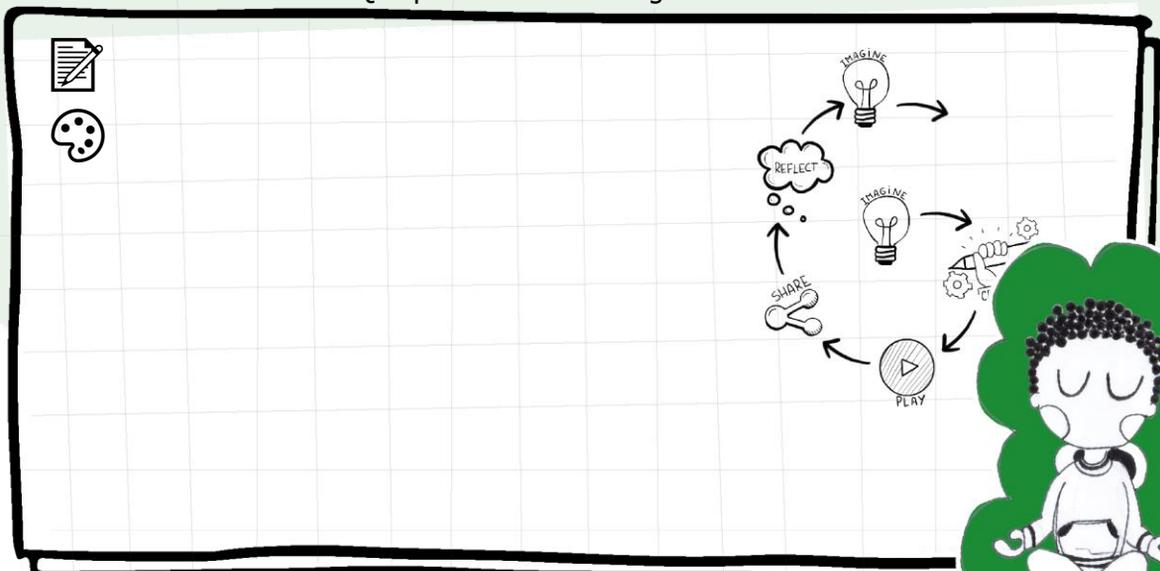


¿Te falta algún material? ¿Por cual podrías reemplazarlo? ¿Utilizarás otros para decorar?
Anótalos.

Imagina

Dibuja una situación en la que te sentiste (enfadado/triste//sol@/etc.).

¿Qué práctica Zen te imaginas con estos materiales?



¡A crear!

Sigue las instrucciones y pide la supervisión o ayuda de un adulto cuando sea necesario.

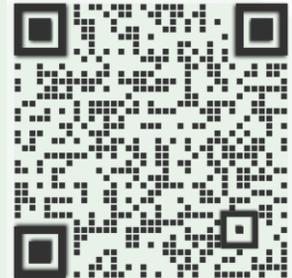
Escribe los pasos que sigues y pide supervisión o ayuda a un adulto cuando sea necesario.

1- Buscamos un rincón pequeño y tranquilo y nos preparamos para desconectar del mundo y conectar con nosotros mismos/as. Ambientamos la zona donde nos disponemos a meditar con velas, minerales y aromas.



2- Nos estiramos o sentamos en el suelo evitando cruzar las piernas y los brazos. Intentamos mantener los ojos cerrados durante toda la práctica. Podemos taparnos con una manta o sábana porque cuando meditamos la temperatura corporal baja.

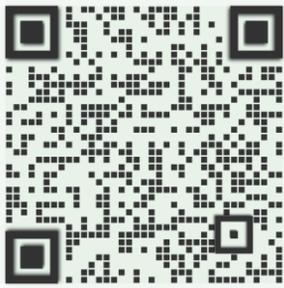
3- Respiramos tres veces profundamente.
Inspirando por la nariz y **expirando** por la boca (sin bufar, diciendo la letra "a" o como si quisiéramos empañar un cristal).



4- Activamos y conectamos con los 4 elementos:
TIERRA: el mundo donde vivimos, eso que tocamos y creemos
FUEGO: nuestra energía, ilusiones, esencia
AGUA: emociones
AIRE: pensamientos



5- Nos imaginamos que inspiramos luz y expiramos todo eso que nos pesa en o no nos sirve (pensamientos de miedos, dudas, molestias, etc.)



6- Seguimos las instrucciones de la meditación guiada [Omni Meditación] o escuchamos música relajante y dejamos pasar los pensamientos que nos vengan.

Si nos desconcentramos, respiramos y nos centramos en nuestra respiración (la nariz, los pulmones se llenan y se vacían) y los latidos del corazón.

7- Volvemos progresivamente al estado consciente, activando lentamente diferentes partes de nuestro cuerpo: los dedos de los pies, los pies, los dedos de las manos, las manos, las piernas, los brazos, etc.



8- Abrimos los ojos cuando nos sintamos preparados/as. Si lo necesitamos podemos escribir o dibujar.

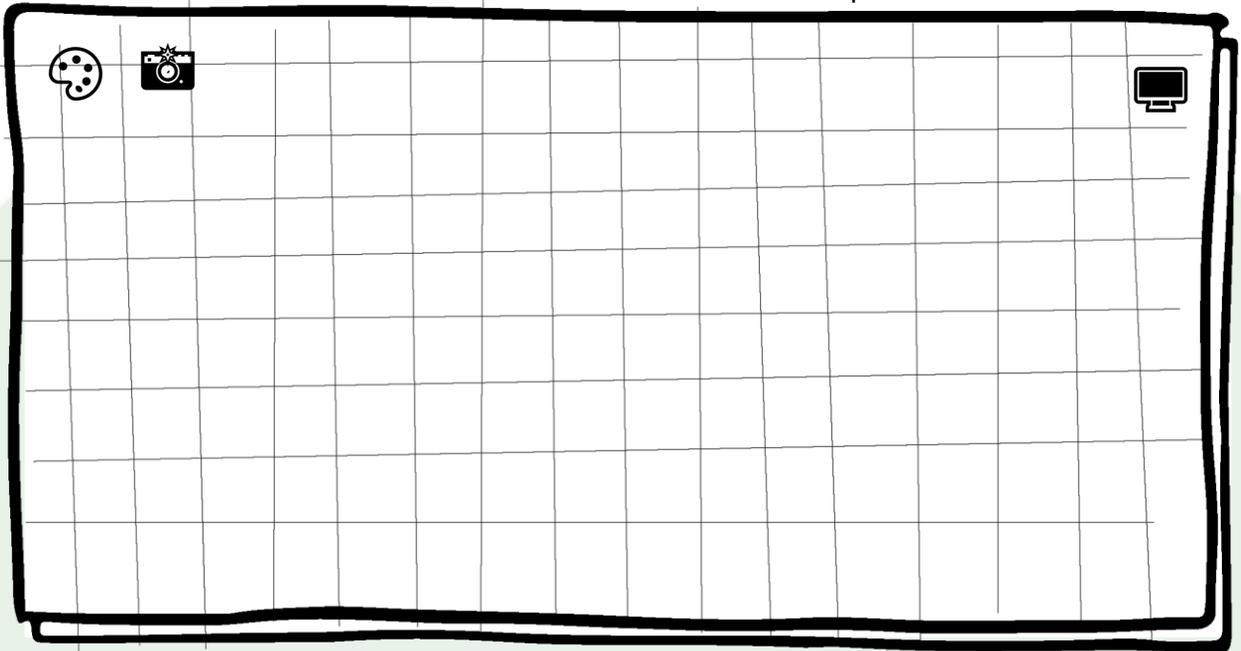
Recuerda que lo que has sentido y/o visto es personal, solo tú podrás entenderlo.



Jugar y compartir

Dibuja o graba un vídeo de tu práctica.

Compártela en Padlet.



He compartido mi práctica Zen con...



Reflexionar

Elige una de las siguientes preguntas y desarrolla su respuesta.

1. ¿Cómo te has sentido antes, durante y después de la meditación?
2. ¿Qué pensamientos o imágenes te han venido durante la meditación? ¿Por qué crees que ha sido así?
3. ¿Qué has aprendido del sistema respiratorio?

¿Cuántas estrellas le das a tu...? ¡Coloréalas!





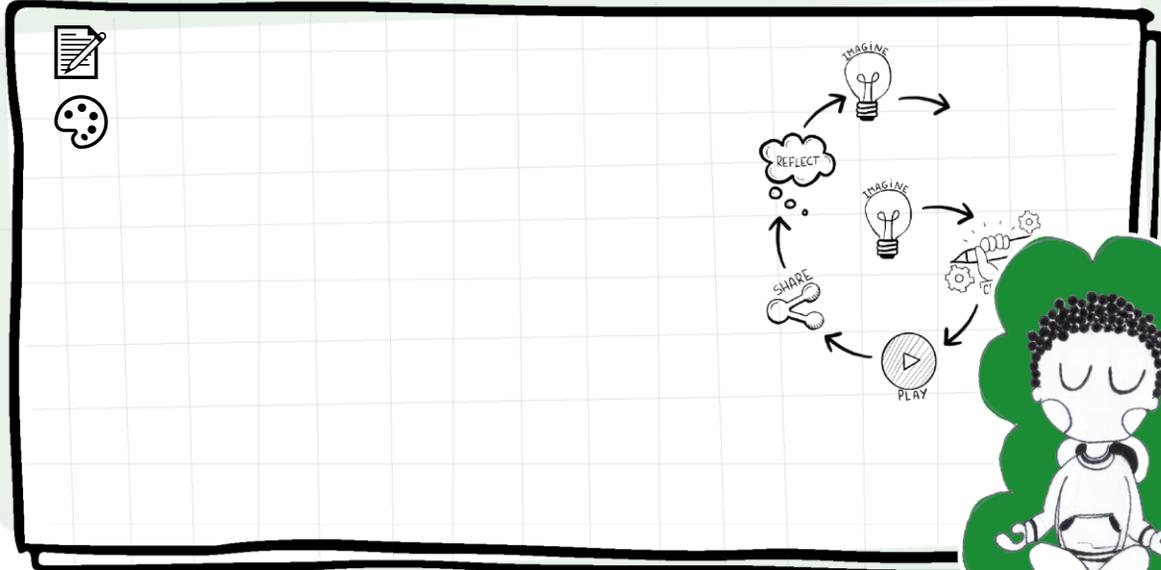
Taller en la escuela



Imagina

¿Qué práctica Zen te imaginas con estos materiales? Representála.

Dibuja una situación en la que te sentiste (enfadado/triste/sol@/etc.).



Reflexiona

Elige una de las siguientes preguntas y desarrolla su respuesta.

1. ¿Cómo te has sentido antes, durante y después de la meditación?
2. ¿Qué pensamientos o imágenes te han venido durante la meditación? ¿Por qué crees que ha sido así?
3. ¿Qué has aprendido del sistema respiratorio?

¿Cuántas estrellas le das a tu...? ¡Coloréalas!

