

MIÉRCOLES DE RESPIRA CONMIGO

Material: Tarjeta (A-Z) Flor Fuerte / Flower Power Breath / Pranayama, Flores reales o artificiales; Hoja para colorear de la Flor Fuerte



FLOR FUERTE / FLOWER POWER BREATH / PRANAYAMA A-Z CARD

Crear Lugar de Paz

[Ten en cuenta que el Lugar de Paz nunca debe usarse como algún tipo de disciplina o tiempo fuera. Los estudiantes deben poder elegir libremente si usan las herramientas en el Lugar de Paz.]

Cada semana, ofreceremos herramientas concretas que conecten la Atención Plena con la estrategia, postura y respiración que los estudiantes están aprendiendo. El Lugar de Paz puede evolucionar a medida que los estudiantes se familiaricen con su uso.

Lugar de Paz en el Salón de Clases: Crea una esquina o un área de su espacio que sirva como Lugar de Paz. Si estás en un salón de clases, el Lugar de Paz puede ser un espacio designado para que los estudiantes practiquen Mindfulness. En el salón de clases, el Lugar de Paz puede incluir un tapete de yoga, cojines cómodos, herramientas sensoriales relajantes, un reproductor de música y auriculares.

Lugar de Paz en Casa: Si los estudiantes están en casa, pueden encontrar un pequeño espacio que sea su lugar especial de Mindfulness. Pueden crear una bolsa o canasta que guarde sus herramientas si necesitan un Lugar de Paz portátil.

Lugar de Paz Portátil: Recuerda a los estudiantes que ellos pueden practicar estas herramientas en cualquier momento y lugar. No necesitan tener un espacio en específico ni tiempo especial reservado.

Para esta semana, si estás en un salón de clases, coloca la canasta de pétalos reales o artificiales (o un jarrón de flores) en el Lugar de Paz para que así los estudiantes puedan visualizar la Respiración de la Flor Fuerte. También puedes agregar las Tarjetas del A-Z Deck de la Postura del Wombat y de la Flor Fuerte para que los estudiantes puedan practicar estas herramientas.

Si están en casa, los estudiantes pueden recolectar flores del exterior, dibujar sus flores favoritas, o recortar pétalos de flores de papel.

Presenta y describe el Lugar de Paz a la clase. Ofrece opciones dependiendo de las circunstancias de la clase (virtual o presencial).

"Este es un espacio para que tú practiques las herramientas de Mindfulness durante la semana. Puedes practicar tus movimientos, tus ejercicios de respiración y tus prácticas de Mindfulness. Pero recuerda que también puedes practicar estas herramientas en cualquier momento y lugar. No tienes que esperar a un momento o lugar en específico."

Si estás en un salón de clases, explica lo que hay en el Lugar de Paz y menciona a la clase las reglas sobre el respeto de los materiales del Lugar de Paz.

Respiración de la Flor Fuerte

Da la bienvenida a los estudiantes a Yo Soy Mindful. Motívalos a que encuentren su postura de Cuerpo Mindful para que estén listos para escuchar y aprender.

"Hoy vamos a aprender la Respiración de la Flor Fuerte."

[Muestra la imagen de la Flor Fuerte del A-Z Deck o reproduce el video de demostración Flower Power Demonstration Video]

Respiración de la Flor Fuerte

- Encuentra una posición cómoda sentado o de pie.
- Inclínate hacia adelante y toma una flor imaginaria.
- Llévala a la nariz e inhala profundamente por la nariz.
- Exhala despacio por la nariz mientras abres la mano como una flor que se abre.
- Repite con la otra mano. Intenta hacer 5-6 respiraciones de Flor Fuerte.

"Hagamos una pausa para notar cómo nos sentimos después de hacer la Respiración de la Flor Fuerte. Pon atención a tu cuerpo y a tu respiración en este momento. ¿Cómo te sientes?"

"Puedes practicar la Respiración de la Flor Fuerte en el momento que quieras cambiar como te sientes. Hoy, intenta encontrar un momento donde puedas practicar la Respiración de la Flor Fuerte que ayude a calmar tu cuerpo."