

Semana 1

3

Respiración de barrigas en parejas



Descripción

Los niños se ponen en parejas. Uno se tumba boca arriba, y el otro le pone la mano en la barriga, sentándose a su lado. Se trata de que acompañen a tomar conciencia de la inhalación y la exhalación. Pueden contar así un número de respiraciones, y después cambiar los papeles. Si aprenden a llevar su conciencia al movimiento de sus barrigas al respirar, les será más fácil atravesar un momento emocional que les resulte difícil de manejar.

Después, sentados uno frente a otro, observan el movimiento de la respiración en la barriga del compañero, acentuando su propio movimiento para que el compañero pueda apreciarlo mejor.

Finalidad

- Tomar conciencia del movimiento de la barriga al respirar.
- Conectar la respiración profunda con el estado de calma interno.

¿En qué momento?

En momentos de gran estrés puedo tumbarme en el suelo, ponerme la mano en la barriga, y observar cómo la mano sube y baja con una respiración profunda. También puedo hacer el ejercicio sentado, si no hay posibilidad de tumbarse.

Observaciones

Pedir permiso al compañero para tener contacto con su barriga. Darles la instrucción de tocar con mucha delicadeza. Si algún niño no quiere ser tocado, aceptarlo. Basta con que el compañero observe con atención el movimiento.

Edad: Para cualquier edad

Duración:

Niños Pequeños. 3 minutos cada niño + 2 minutos sentados.

Niños Mayores. 5 minutos cada niño + 3 minutos sentados.

Material: Ninguno

Profundización

Dibujar: Al compañero tumbado, y el movimiento de su tripa arriba y abajo.

Escribir: ¿Cómo me siento al acompañar con el movimiento de la barriga la respiración? ¿Qué diferencia hay con una respiración normal?

Para trabajar en grupo: ¿Nos tratamos a nosotros mismos con la misma ternura con la que acompañamos a los demás?

