

ANEXO 1

Recetas de meditación

La actividad se inicia con todo el alumnado fuera del aula, entrando en la misma cuando esta esté preparada, (Mandala en el suelo circular y música relajante). Irán entrando 1 a 1 y situándose alrededor del mandala en silencio.

- 1) Bote de la calma, cómo funciona una mente alborotada y cómo a través de la respiración, podemos ver con mayor claridad. Respiramos hondo para ayudar al bote a relajarse. Miramos el bote y terminamos cuando todo se ha posado en la base del bote
- 2) Cuenco. Cerramos los ojos y estamos atentos y atentas al sonido del cuenco. Tocamos el cuenco o cualquier elemento seleccionado, (para variar puede ayudar algún niño o niña) y abrimos los ojos cuando deja de sonar. También podemos jugar a levantar la mano manteniendo los ojos cerrados.
- 3) Ejercicio del limón. Imaginamos que tenemos un limón en cada mano y lo exprimimos sacándole todo su zumo hasta que el toque del cuenco nos haga ir relajando las manos y bajar los brazos notando la relajación de los mismos.
- 4) Ejercicio de la tortuga. Como cuando una tortuga tiene miedo, subiremos los hombros y esconderemos entre ellos la cabeza todo lo fuerte que podamos. Al toque del cuenco, relajaremos los hombros y la cabeza, notando la diferencia.
- 5) La mosca. Como si tuviéramos una mosca en la nariz, arrugaremos toda la cara, boca y ojos para que esta se marche. Al sonido del cuenco, relajaremos todo el rostro notando la diferencia.
- 6) EL garbanzo. Se les dará a cada participante un garbanzo o elemento que quepa en sus manos. Cada vez que suene el cuenco, tendrán que pasarlo al compañero o compañera que queda en su derecha a la vez que reciben en la mano izquierda otro garbanzo.

