

CUADERNOS PEDAGOGICOS

Enseñanzas con el silencio
y la respiración consciente

25

P 3 ○ ○ ○



SERIE #1 2018

PEDAGOGIA 3000
Educación de mañana, hoy

Cuaderno 25 - Silencio y respiración

Serie 1 "La educación integral es posible"

2° edición 2018

Compilación

Noemi Paymal y equipo. Agradecemos a las siguientes personas por su participación y apoyo incondicional a los cuadernos pedagógicos de P3000:

Mónica Betancur, Daniela Martínez, Daniel Pacheco, Patricia Fernández García, Carolina Gallegos, Andrea Caero, Cecilia Vera, Graciela y Jonathan de Son de Vida, Mar Urdillo, Sofia Leon, Graciela Linares, Marco Donaire, Patricia Vieyra, Marisol Nieto y Diego Fernández. A Sergio Laura Villca por el diseño. Y a todos y todas que hacen realidad una Educación Integral y de Paz. Agradecemos a los niños/as y jóvenes que nos "empujan" a transformar profundamente nuestras escuelas y nuestro mundo, así como a transformarnos a nosotros/as mismos.

Reproducción

Estos cuadernos se pueden reproducir libremente, siempre y cuando nada esté alterado y que la fuente esté mencionada. En caso de fines comerciales para la reproducción, por favor contactar a María Isabel González, de la Fundación Pedagoogía 3000 - Argentina: mejorpuente@gmail.com

Por qué estos cuadernos?

Estos cuadernos presentan herramientas y actividades educativas prácticas que facilitan una Educación Integral. Incluye atender armónica y equilibradamente los siguientes ámbitos: físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, social, multicultural, ético-solidario y desarrollo personal.

Que cada uno re-co-crea estos cuadernos

Todos los cuadernos tienen su importancia y un propósito específico. Esta serie de cuadernos es a la vez pedagógica y terapéutica. Se han elaborado para ser utilizados tanto en las escuelas, en los hogares así como en diversos centros de desarrollo personal y consultorios. Escogemos lo que necesitamos, en cualquier orden, según nuestros deseos, nuestras necesidades, intereses, nuestro sentir, nuestro entorno ecológico, social, político, económico y cultural, etc.

Asimismo les invitamos a transformarlos, **re-crearlos**, renovarlos, mejorarlos y sobre todo: ensayarlos, aplicarlos y disfrutarlos.

Silencio y respiración

El silencio cura. Dejamos que el silencio
y la calma penetren en nosotros y nosotras.

Respirar es Vivir
Recuperar la pauta respiratoria natural es recuperar la Vida.

Este cuaderno permite aprender a tranquilizarse y a concentrarse. Tener Paz Interior en todo momento. Si uno sabe las técnicas del silencio y de la respiración, fácilmente se queda en su centro. Este cuaderno es para todos/as: prenatal, niños/as, desde muy pequeños, adolescentes, jóvenes, adultos, padres y profesores, y tercer edad, hasta el último aliento...

Parte I: El Silencio

El silencio como camino

Extracto de

http://tantrayana.blogspot.com/2010/06/el-silencio-como-camino_6625.html budismo tibetano

Vivir el silencio

La historia de Javier Akerman

"La primera vez que visité un monasterio ortodoxo fue en 1977, en la desaparecida Yugoslavia y en Taizé, la conocida comunidad cristiana ecuménica francesa. Años más tarde lo hice en otro, budista, en Nepal. En ambos casos el silencio que lo llenaba todo, incluidas las agitadas aguas de mi mente, fue el elemento alquímico que catalizó el camino espiritual que emprendí años más tarde al ordenarme como sacerdote ortodoxo y posteriormente en instructor de meditación budista y yoga tibetano.

Vivir el silencio amplía nuestra capacidad de atención contemplativa de forma casi inmediata. Defender el silencio en las sociedades industrializadas de hoy es casi una acción "contracultural". Parece como si no pudiésemos vivir sin el televisor encendido, el móvil (celular) pegado a la oreja o el MP3 resonando todo el día.

Pero el silencio, en su quietud, limpia y serena la mente transformando poco a poco la conciencia. El silencio nos hace más "conscientes" y nos conecta

perceptivamente con todo lo que nos rodea de una forma más real y plena.

Ya lo dijo Buda: "El silencio tiene su lenguaje, sabe hacerse entender". El maestro budista Thich Nhat Hanh lo aconseja de esta forma a sus discípulos: "Este silencio cura. Dejamos que el silencio y la calma penetren en nosotros. Dejamos la energía y la plena consciencia de la sangha penetrar en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu. Nos retiramos a nuestra tienda o nuestro dormitorio lentamente, conscientes de cada paso. Respiramos profundamente y apreciamos la calma y el frescor. No hablamos a la persona de al lado, ella tiene también necesidad de nuestro apoyo. Por la mañana, nos levantamos en plena consciencia y en silencio nos tomamos el tiempo de respirar. Después de haber ido al baño, vamos directamente a la sala de meditación. No esperamos a nadie. Si nos encontramos a alguien en el camino juntamos las palmas de las manos y nos inclinamos, para dejarle apreciar la mañana como nosotros lo hacemos."

Busca un momento del día para vivir el silencio y meditar. Procura reducir el "ruido" en tu vida. Yo suelo hacer retiros periódicos de un fin de semana a lo largo del año en monasterios cristianos o budistas. Cuando el lunes regreso a mis actividades cotidianas me siento "renovado". Todos podemos ser de vez en cuando "monjes urbanos" y aprender a vivir la inefable experiencia del silencio.

La terapia del silencio sana el stress

Extraído de Univisión:

<http://foro.univision.com/t5/Iv%C3%A1n-L%C3%B3pez/TERAPIA-DEL-SILENCIO-SANA-EL-STRESS/td-p/373815487#axzz1y4kyGAQQ>

El silencio y el stress

El Silencio tiene un enorme poder antiestrés y un efecto que tranquiliza, además contribuye a que logres serenidad. Permanecer en silencio tiene efectos prácticos que son sanadores, te dan serenidad, relajación, atención consciente con la que percibes lo que en verdad pasa a tu alrededor e intuición creativa.

Uno de los beneficios más importantes de la práctica regular del silencio es su poder antiestrés. Esto se debe a que no hay tanta interacción con los estímulos externos sino una mayor atención hacia lo que llevamos dentro. Estamos más conectado con nuestros pensamientos, emociones y sensaciones que vienen y van, en nuestro mente, corazón y cuerpo.

Paz para el alma

Permanecer atento y en silencio a lo que nos sucede tiene un efecto armonizador,

esa mayor capacidad de atención y observación que adoptamos acaba produciendo un estado de neutralidad, en el cual somos menos intolerante, cerrado y subjetivo.

Efectos terapéuticos

Los resultados que provocan el silencio tiene efectos terapéuticos que se acentúan cuando pasamos por crisis personales y procesos de crecimiento. Practicar el silencio nos llevan a tener una reorientación de nuestros actos, nos invita a detectar lo que nos duele y buscar soluciones.

Reporte científico, beneficios terapéuticos del silencio y de la meditación

De la Universidad de Wisconsin, EEUU.

Los trabajos de Richard Davidson no sólo lo ha hecho famoso por contar con un Nobel de la Paz como sujeto de experimentación, sino porque los resultados aportan datos interesantes y sorprendentes sobre la práctica milenaria.

«Nuestros resultados indican que la meditación tiene efectos biológicos. Produce cambios en el cerebro asociados a emociones más positivas y mejoras en la función inmune», dijo el investigador.

<http://premprabha.blogspot.com/2010/06/durante-mucho-tiempo-la-meditacion-s-e.html>

De la Universidad de Sidney, Australia.

Daniel Goleman, autor de numerosos libros sobre inteligencia emocional y de 'Emociones destructivas' fruto del encuentro del Dalai Lama con los científicos, explicó a este suplemento que «lo importante es que la meditación cambia la base de las emociones» y añadió que los resultados de los experimentos «tienen importantes implicaciones para la gente a la hora de valorar sus beneficios».

La meditación y el "silencio mental" traen grandes beneficios para el bienestar y la salud del individuo, según un estudio realizado por científicos de la Universidad de Sidney.

<http://www.laгранepoca.com/24299-meditacion-tiene-grandes-beneficios-para-salud-mental-segun-cientificos-sidney>

"Hemos encontrado que la salud y el perfil de bienestar de las personas que habían meditado durante al menos dos años fue significativamente mayor -en la mayoría de las categorías referidas a salud y bienestar- que la de la mayoría de la

población de Australia", dijo el Dr. Ramesh Manocha, profesor titular de psiquiatría en la Escuela de Medicina de Sidney, quien dirigió la investigación. El psiquiatra destacó que fue notoria la relación de este "silencio mental" con la mejor salud mental.

Más de 350 personas de toda Australia que practican la meditación por al menos 2 años fueron evaluados. "Este es uno de los primeros estudios para evaluar los impactos [de la meditación] a largo plazo en la salud y el bienestar", señala el informe del equipo, el cual incluye a la profesora Deborah Black y al Dr. Leigh Wilson de la Facultad de Ciencias de la Salud.

En el estudio se les consultó a los practicantes de meditación cuántas veces al día experimentaron silencio mental por más de algunos minutos, y el 52% respondió que lo experimentaban varias veces al día. El resto indicó solamente de 1 a 2 veces al día.

En el análisis detectaron que esta capacidad de silencio mental estaba muy relacionada a la buena salud mental.

Este estudio, realizado sobre gente que practica la meditación por períodos prolongados, es considerado una primicia a nivel mundial en salud y calidad de vida. En el estudio se utilizó los mismos instrumentos de medición que los aplicados por la Encuestadora Nacional sobre Salud y Bienestar del gobierno federal australiano.

Para el Dr. Manocha, los resultados del estudio hacen pensar seriamente en la meditación como una estrategia de prevención primaria, especialmente a nivel mental.

Meditar aumenta el número de pliegues en corteza

Descubren que meditar aumenta el número de pliegues en corteza cerebral. Los investigadores de la Universidad de California a su vez revelan que la cantidad de pliegues se relaciona con la inteligencia.

"Ha sido parte de las prácticas filosóficas y contemplativas desde hace miles de años", dijo el Doctor Psiquiatra Judson A. Brewer de la Universidad de Yale y explicó que ahora se conocen sus beneficios en enfermedades como el autismo, la esquizofrenia y el desarrollo de personas felices.

- Todos los ejercicios de ATB (Awareness Through the Body), de Marti, Aloka, libro Despertar de la conciencia a través del cuerpo. Ed. Adhyayana 22. Barcelona, España
- Ir a la naturaleza en silencio (por ejemplo no hablar durante toda una caminata)
- Ir de caminata los ojos vendados y sin hablar durante una hora. Para este ejercicio se puede caminar en trencito, o tomar de la mano a una cuerda. Variante: la locomotora (la primera persona del tren) puede tener los ojos vendados también. Tornarse para que todos sean de locomotora, para vivir lo que es de guiar a un grupo sin ver. Para este ejercicio, tener uno o varios "guardianes" si el grupo es grande, que tengan los ojos abiertos, para que todo el grupo no vaya a un precipicio o se choque con un auto.
- Caminar con otra persona en total silencio y sentirle (emociones, su vida, etc...)
- Pintar mandala (u otra actividad artística) en total silencio. No se puede hablar, ni una palabra, hasta la hora convenida.
- Mirar a los ojos en silencio y luego dibujar la energía de la persona que uno vio en sus ojos

Para instituciones escolares

Se recomienda lo siguiente:

- LSC, Lectura Silenciosa Comunitaria. Técnica maravillosa que consiste en tener 20 minutos de absoluto silencio dentro de un establecimiento escolar. Las condiciones son:
 - que sea cada semana, a la misma hora.
 - que todo el establecimiento lo haga: los niños/as, secretaria, cuidador, profesores, director,...
 - los niños/as y adultos pueden: o leer, o quedarse en silencio haciendo nada o dormir o meditar. El asunto es no hablar ni molestar al vecino de ninguna forma.
 - todo los celulares son apagados.
 - ayuda mucho si se puede poner una música "tipo celestial" por megáfonos durante los 20 minutos.
- Establecer 10 minutos de silencio al comenzar y terminar la jornada escolar, como lo hace el colegio el IDEJO en Uruguay. Al inicio se puede ayudar a los chicos/as (y profesores) con la voz haciendo una pequeña visualización de

inducción (cuaderno # 26, Visualizaciones y relajaciones creativas) y linda música.

- Tener de ser posible un cuarto "del Silencio" donde se puede retirar cualquiera que desea paz y silencio. Si este cuarto tiene una forma de Geometría Universal o una forma de cúpula o una forma de domo, aun mejor. Los chicos/as juntos acuerdan de las "reglas" de tal lugar y están a cargo.
- En Kinder y primaria, adecuar un rincón de Paz, con decoración, objetos especiales (cristales, o conchas, plantas...), alfombra y cojines donde se puede retirar uno.

Otra idea sugerida por la Educación Democrática, aunque no sea para el silencio en sí, la idea es buena, proveer un salón que sea exclusivamente para los estudiantes, lo pueden decorar como quiere y puede llevar a cabo las actividades que les gustan.

Otra técnica de silencio que se la introduce a los estudiantes niños y/o adolescentes como un juego, es con un diapasón o cuenco tibetano, que al tocarlo produce una nota y el sonido se prolonga generando una resonancia. Todos en silencio escuchamos el sonido y levanta la mano quien detecta que el sonido ha concluido. Con el mismo recurso se puede proponer que en una ronda cada estudiante toca el diapasón o cuenco y solo cuando escuche que el sonido ha terminado, le pasa al siguiente compañero /a.

<https://www.relajemos.com/cuencos-tibetanos/>

<https://www.harmonicsounds.com/sonoterapia/diapasones/>

- Actividades y dinámicas Mindfulness

<http://aescoladossentimientos.blogspot.com/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-ninos.html>

Parte II La respiración

La respiración es a la vez vitalidad, acción, amor, intuición, movimiento y conexión interior.

La importancia de la respiración

El investigador Paul Degryse explica lo importante de una respiración adecuada.

"La respiración es la única función fisiológica que se ejercita a la vez de manera automática y voluntaria. Esta particularidad hace, por lo tanto, que la respiración sea un puente entre nuestro inconsciente, inmensa reserva de conocimientos y de

energía, y nuestro consciente cotidiano. A medio camino entre la cabeza y los pies, entre el cielo y la tierra, el diafragma, el músculo más poderoso del organismo, es como un mensajero que asegura día y noche la conexión energética entre el espíritu y el cuerpo.

La respiración es la fuente de energía más indispensable, la más directa y la más sutil para el ser vivo. Nos podemos quedar más de 60 días sin comer, una semana sin tomar agua, pero no podemos quedarnos más de 3 o 4 minutos sin respirar. Nuestro ritmo respiratorio está totalmente ligado a nuestro estado de ánimo y nuestras emociones [...]. Inversamente, al cambiar nuestra manera de respirar, nuestras reacciones emocionales y afectivas, así como nuestro estado de ánimo, cambian inmediatamente.

El sistema sanguíneo transporta el oxígeno por todo el cuerpo, es decir, que la respiración le interesa hasta a la más mínima de nuestras células. Además la respiración interfiere en la renovación celular permanente y la alimentación del cerebro. El cerebro utiliza aproximadamente el 30% del oxígeno que respiramos.

La respiración abdominal profunda permite un masaje suave y natural de todos los órganos situados debajo del diafragma: riñones, hígado, páncreas, estómago, intestinos, vesícula, así como una mejor circulación sanguínea en general. La respiración abdominal permite desbloquear el plexo solar y aliviar el estrés y las tensiones emotivas. Mejora la voz y la comunicación verbal". (Degryse, 1997:320ss)

Los beneficios de la respiración consciente

Extraído de <http://www.terra.com/salud/articulo/html/sal17195.htm>

Respiración conciente, primer paso para la salud mental y física.

Respirar bien es una fuente de salud, ya que garantiza mayor vitalidad para nuestro cuerpo y nuestra mente favoreciendo la circulación. Pero además es la llave para la relajación efectiva, que nos ayudará a una mejor salud mental. La respiración lenta, profunda y rítmica puede ser también un buen recurso para relajarnos.

Los ejercicios de respiración producen un aumento en la elasticidad de los pulmones y el tórax. Esto crea un aumento en la capacidad de respiración durante todo el día, no sólo durante el ejercicio. Por lo tanto, todos los citados beneficios permanecen durante todo el día.

Pero además, un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos

en la activación fisiológica provocada por éstas. En la práctica del yoga esto se traduce en un mayor bienestar físico y psíquico. Pero también puede ser una herramienta que apliquemos cotidianamente para sentirnos mejor en momentos de estrés y tensión.

Muchos de nosotros respiramos mal en momentos de estrés y tensión. Una característica de la reacción de lucha o huida es la respiración rápida y entrecortada, la falta de aire y la sensación de ahogo en el tórax y la garganta. La relajación consciente y los ejercicios de respiración pueden ayudar a superarlo.

Cuando se respire rítmicamente, concéntrese en levantar el abdomen al aspirar, y llene conscientemente de aire la parte inferior, media y superior de sus pulmones. Mientras contiene el aliento, sienta cómo se expanden las costillas en la parte anterior y posterior de su cuerpo; la sensación será como inflar lentamente un globo.

Cuando suelte el aire contraiga el diafragma como si fuera un fuelle, acercándolo a la espina dorsal. Vacíe completamente de aire sus pulmones antes de respirar de nuevo.

Los beneficios de una respiración profunda son los siguientes, en general:

- Mejora de las funciones del organismo
- Aumento de la creatividad
- Aumento de la capacidad de concentración
- Fortalecimiento del sistema inmunológico
- Recuperación del equilibrio mente-cuerpo-espíritu
- Mejor manejo de las emociones
- Disminución de los miedos y temores
- Mejora de la salud física, emocional y mental en general.

En efecto, la respiración profunda y consciente:

- Aumenta la cantidad de sangre, debido a su mayor oxigenación en los pulmones. Esto favorece la eliminación de toxinas del sistema.
Mejora la capacidad del cuerpo para digerir y asimilar los alimentos. Los órganos digestivos, como el estómago, reciben mayor cantidad de oxígeno y, por lo tanto, su funcionamiento es más eficaz.
- Mejora el estado del sistema nervioso. Debido a la mayor oxigenación -y por lo tanto alimentación- del sistema nervioso que comunica con todas las partes del cuerpo.
- Beneficia el cerebro: el cerebro se beneficia especialmente del oxígeno, y requiere tres veces más que el resto del cuerpo. Esto tiene un impacto fundamental sobre nuestro bienestar.

- Mejora la piel. La piel se vuelve más suave, y se reduce la aparición de arrugas faciales.
- Masajea los órganos. A través de los movimientos del diafragma durante los ejercicios de respiración profunda, los órganos abdominales -el estómago, el intestino, el hígado y el páncreas- reciben un masaje. Además, el movimiento de la parte superior del diafragma le proporciona otro masaje al corazón. Estos masajes estimula la circulación sanguínea en estos órganos.
- Previene problemas respiratorios: Los pulmones logran ser sanos y fuertes, lo que supone un buen seguro contra futuros problemas respiratorios.
- Reduce la carga de trabajo del corazón. Esto produce un corazón más eficiente y más fuerte, que funciona mejor y dura más tiempo. También se traduce en una tensión sanguínea reducida, y una probabilidad menor de sufrir una enfermedad cardíaca.
- Ayuda a controlar su peso. Si tiene exceso de peso, el suministro extra de oxígeno ayuda a quemar las grasas. Si por el contrario, tiene insuficiente peso, el oxígeno alimenta a los tejidos y glándulas.

Relajación corporal. La respiración lenta, profunda y rítmica provoca un estímulo reflejo del sistema nervioso parasimpático. Esto produce una reducción en los latidos del corazón y una relajación de los músculos.

Relajación mental. Una mayor oxigenación del cerebro tiende a normalizar la función cerebral, reduciendo niveles excesivos de ansiedad. Concentrarse en la respiración es un instrumento ideal para bloquear los pensamientos extraños, tranquilizar y poner la mente en blanco.

Una de las herramientas más poderosas que existen

Blog: <http://elkaminointerior.blogspot.com/p/taller-de-respiracion-consciente.html>

La Respiración Consciente es una de las herramientas más poderosas que existen tanto para restablecer la salud física, como para la liberación emocional y la superación de traumas, ya que es la única función del cuerpo que podemos manejar conscientemente y a voluntad.

Devolviéndonos esta pauta respiratoria natural, activamos un engranaje que funciona a todos los niveles del Ser, desde el cuerpo hasta la mente, las emociones y el sistema energético, como:

- alcanzar profundos estados de relajación y de atención
- desarrollar la capacidad pulmonar en su totalidad
- identificar una pauta de estrés y resolver ipso facto y a voluntad
- absorber y almacenar prana (la energía vital fundamental)
- a movilizar la energía y distribuirla por todo el cuerpo

- a liberar de traumas antiguos y dejar atrás el pasado
- manejar emociones dañinas como la ira y la tristeza
- enfocarte y localizarte en el presente
- conectarte con tu Ser Interior y con el Universo
- oxigenar las células y la sangre devolviéndole la vitalidad al corazón.

En resumen, la respiración consciente trae beneficios a todos los niveles; mental, emocional, físico, energético y espiritual.

El estrés y la respiración consciente

Paul Degryse comenta:

"Las incontables fuentes de contaminación, la presión que ejerce el productivismo desenfrenado, la frustración acarreada por idealizados mundos virtuales, la creciente agresividad de las relaciones con los demás y sobre todo, la ausencia total de educación ética y psicológica -la cual podría ser, desde la misma escuela primaria, fuente de sano equilibrio emocional y de óptima entereza- todos estos factores son tales que el estrés se ha vuelto un verdadero fenómeno patológico para más del 80% de los ciudadanos de nuestra sociedad actual. El estrés no sólo acaba con nuestro bienestar interior; añadido al mecanismo de somatización, genera toda clase de enfermedades y deteriora mucho la auto-confianza de la persona que lo sufre, resultando ello en un aumento del estrés".

Evitar el estrés

El siguiente párrafo de cómo erradicar el estrés es extraído de:

<http://anaisabeldelrio.blogspot.com/2012/02/los-beneficios-de-la-respiracion.html>

"Uno de los grandes -y devastadores- efectos del estilo de vida occidental es el estrés crónico"

Para recuperarnos del estrés, en el momento en que éste se apodera de nosotros negativamente o para mantener una actitud que evite su aparición, disponemos de recursos sencillos y útiles. Uno de los más potentes y fáciles de llevar a cabo es la práctica de la respiración consciente. Respirar conscientemente es también una buena forma de regular nuestras emociones, recuperándonos de estados emocionales que nos alteran. Nos permite tomarnos tiempo, recuperar el cuerpo de sucesivas respuestas instintivas de lucha, parálisis o huida y restablecer nuestra capacidad de pensar y de reaccionar de forma acorde con nuestros deseos.

Es también una buena forma de romper las rumiaciones, pensamientos circulares que nos impiden dedicar nuestras energías a gestionar lo que nos sucede, atrapándonos como un pez que se muerde la cola. Los movimientos que produce

una buena respiración abdominal, activando el sistema nervioso parasimpático.

La respiración consciente abdominal

El maestro Itsuo Tsuda (1914-1984) discípulo del maestro Ueshiba, creador del Aikido y de Noguchi, creador del Katsugen, fundó en París la Escuela de la Respiración. Decía: La respiración de los occidentales es básicamente pulmonar. Esto hace que el aire no penetre hasta el fondo de los pulmones. La respiración que llamamos abdominal, más generalizada en Oriente, permite que el aire llene la zona baja de los pulmones y produzca un ligero movimiento de ola en el abdomen; con ello es posible entrar en un estado meditativo de mayor concentración. Al respirar con el abdomen permitimos que éste se llene de energía o Qi. Es así cómo se desarrolla el verdadero centro vital del ser humano que se encuentra a tres dedos por debajo del ombligo. Este centro de gravedad y fuerza -llamado Hara- es nuestro océano de energía.

Tres ejercicios prácticos de Katsugen Yuki

1. Concentración en las manos, respiración del cielo puro.
De pie, sentados o de rodillas. Se pone las manos a la altura de la cara, las palmas mirando al cara, a unos 30 cm. una de otra y formando un ángulo recto con los codos, y estos relajados. Con los ojos cerrados, imaginar que inspiramos por la punta de los dedos aire limpio desde el cielo puro y expiamos por la palma de cada mano, durante 3 minutos.
2. Transmisión de energía agradable, Yuki
En parejas, durante ocho minutos. Una persona se tiende boca abajo y la otra se sienta a su lado izquierdo cómodamente y le pone las manos sobre la zona dorsal. De esta manera, la energía de la persona que da, va pasar al receptor, reequilibrando su organismo, y produciendo un bienestar general. Cambiar de posición, y quien ha recibido ahora da durante 8 minutos.
3. Movimiento regenerador
De pie, sentados o de rodillas pero con la columna recta. Concentrarse en las sensaciones del cuerpo y dejar primero que surjan aquellos movimientos de desbloqueo que el organismo necesita hacer. Se trata de estar plenamente conscientes, poniendo toda la atención en ellos en la base de la columna al mismo tiempo. Después, permitir que surja el movimiento regenerador, totalmente involuntario y consciente como una vibración en el interior de la columna vertebral.

Actividades de Respiración

Respiración de los 4 elementos a través de los dedos y autorregulación

Respirar y al mismo tiempo agarrarse un dedo. Cada dedo corresponde a un elemento según la medicina ayurvédica:

- El meñique corresponde al elemento tierra (necesidad de "bajar" a la tierra, de concretar algo, cuando uno está muy volado)
- El auricular al elemento agua (necesidad de regular emociones)
- El dedo mayor al elemento fuego (necesidad de revitalizarse)
- El dedo índice al aire (necesidad de regularizar la actividad mental)
- El pulgar al éter (necesidad espiritual).

Según lo que deseamos regular (o aumentar o disminuir), una mano agarra al dedo correspondiente al elemento deseado, respirando calmadamente.

Diferentes ejercicios de respiración fáciles de hacer en la casa o en la aula

- Ejercicio sencillo para relajar a los niños/as y mayores: de pie, respirar mientras abrimos los brazos; con los brazos estirados, en retención, estiramos los dedos de las manos; soltamos el aire bajando los brazos y relajándonos, es bueno bostezar durante el ejercicio.
- Otro ejercicio muy fácil de hacer es la respiración caminando: cuatro pasos inspirando, cuatro pasos expirando; poco a poco, ir aumentando el número de pasos.
- Un ejercicio de respiración consciente y de concentración es hacer un movimiento para la inhalación y otro movimiento para la exhalación. Cada estudiante propone diferentes movimientos que después todos repiten. Ejemplo: para inhalar, brazos al frente, para exhalar levantar una pierna hacia adelante.
- Soplo. Cualquier ejercicio o juegos que involucren el soplo.
- Juegos que involucren respiraciones.
- Juegos debajo del agua.
- Respirar con mantras y mudras.
- Respiración a través de la piel. Acostarse y relajarse. Concentrarse en el pecho, en la respiración. Buscar la respiración atrás de la respiración. Luego respirar por

todos el cuerpo, por toda la piel.

- Respiración afuera, luego a dentro. Mantener su atención lo mas lejos posible afuera (por ejemplo escuchando lo más lejos posible, a varios kilómetros). Luego poner toda su atención dentro: latidos del corazón, sangre que circula, pulmones, ruidos del cuerpo. Respirar tranquilamente durante todo el ejercicio.
- Respirar "por los pies".
- Respirar "Soy un tubo de luz".
- Respirar luz dorada. Otros colores.
- Canto, coral, sonidos armónicos, digerido (o sea instrumentos y/o técnicas que involucran una respiración consciente).
- Bucear.

Ejercicios para niños/as pequeños

- Hacer columpiar su peluche sobre la barriga. Sube y baja el peluche con la respiración abdominal. Acostarse. Poner un peluche sobre la barriga. Columpiar el peluche con la barriga, respirando por el abdomen.
- Los dos siguientes ejercicios de respiración están extraídos del libro El Poder Curativo de la Respiración, 50 ejercicios de respiración para el cuerpo, el espíritu y el alma, de Marieta Till.

Respiración bostezo

Abre la boca todo lo que puedas. Intenta forzar un bostezo con ayuda de la letra "a" al mismo tiempo que te estiras como un gato que acaba de despertarse. Como los bostezos se contagian la respiración bostezo se realiza más fácilmente en grupo. Espira con la boca abierta. Repite el ejercicio cinco veces.

Efectos: sirve para profundizar la respiración, relajarse, liberar los miedos y dilatar los bronquios.

Visualización: "Me siento despierto y sano". (Till, 1995:35)

Respiración soplar la sopa

Pon los labios como si fueras a silbar, respira por la nariz y expulsa el aire por el hueco que forman los labios, imaginando que estás soplando para enfriar una cucharada de sopa muy caliente. Pon la palma de la mano delante de la boca para conseguir un mejor control.

Efectos: preanimación del centro de energía situado entre las cejas, aumento de la memoria y de la lucidez.

Visualización: "Me siento lúcido y con la mente clara". (Till, 1995:36)

Respiraciones "exóticas"

¡Les encantan a los niños/as!

Investigamos sobre ejercicios de respiración locales o de otros países que sean divertidos y exóticos.

Practicamos con los niños/as. Por ejemplo:

Respiración china

Respiración de Tai Chi y de Chi Kong. Pedir a un maestro de estas Artes marciales que te ayude a buscar las técnicas de respiración que más les gustan a los niños/as. Las primeras veces, invítale a tu salón escolar para que lo haga con los niños/as y respondan a sus preguntas. Se puede combinar con una lección de digitopuntura para niños/as.

Respiración hindú

Pranayama u otra respiración de yoga.

Lo mismo que lo anterior, si puedes invitar a un profesor de yoga a tu clase, les van a encantar a los niños/as.

Ver <http://www.hispayoga.com/pranayama.htm>

Respiración extraterrestre

Juego. Hacer dos grupos. Un grupo son extraterrestres que bajan de una nave. El otro grupo son terrícolas que les reciben. El grupo extraterrestre enseñan respiraciones y ejercicios (que los mismos niños/as se inventan) al grupo de terrícolas. Luego se cambia de rol.

Respiración soplando concha o pututu

Hace un sonido sagrado (como trompeta más o menos). Difícil de hacer si uno no controla bien su respiración.

La respiración abdominal del Brain Gym

El siguiente ejercicio, la respiración abdominal, está extraído del libro de Brain Gym del Dr. Dennison.

"Ponte la mano en el abdomen. Espira todo el aire de dentro, poco a poco, con soplos suaves (como si mantuvieras una pluma en el aire). Luego inspira lenta y profundamente llenándote poco a poco como un globo. La mano se levantará suavemente cuando inspires y bajará cuando espire. Si arqueas la espalda después de inspirar aún entrará más aire.

Efectos: este ejercicio ayuda a la agilidad de los dos hemisferios, la concentración, el enraizamiento, la relajación del sistema nervioso central y a los ritmos craneales.

Aplicaciones en la enseñanza: lectura (codificación y decodificación), lectura en voz alta, lenguaje.

(Dennison, 1997:49)

Nota 1

Todos los ejercicios que apunten a la respiración consciente hay que hacerlos cuando estamos en estado de calma, de tal manera que la utilicemos más automáticamente en caso de crisis. Es bueno enseñarlos a los niños y niñas a temprana edad.

Nota 2

Hay una infinidad de ejercicios de respiración. Lo mejor es probar, practicar y utilizar lo que mejor funciona para uno mismo y para su grupo de niños y niñas.

La Vacuidad

El yo que se vacía a sí mismo y así permite ser a todo. (Nishitani).
La unidad con el Tao anula el pensamiento. (Zhuang Zi).
La vacuidad es la extirpación de todas las visiones. (Nagarjuna).
La acción surgida de la vacuidad es acción no reactiva (Jordi Vilanova)
Vive eternamente quien vive el presente. (Wittgenstein)

Ficha técnica

Cuaderno pedagógico #23

Título: Enseñanzas con el silencio y la respiración consciente

Definición: Técnicas pedagógicas y de desarrollo personal que permiten aprender a tranquilizarse, a concentrarse y ayuden a afianzar la Paz Interior. Permite así conseguir equilibrio y ecuanimidad en cualquier situación.

Tipo de herramientas utilizadas: Herramientas bio-reconectoras

Ejemplos de actividades:

- Caminatas en silencio.
- LSC, lectura silenciosa comunitaria.
- Proveer clases que impliquen respiración consciente, como Tai chi, Chi Kong,

Yoga, Aikido, canto, coral, bucear...

Tipo de Inteligencias Múltiples involucradas: Inteligencia trascendente

Áreas curricular en las cuales se puede desarrollar: Todas

Política del establecimiento y de los comités de profesores y de los padres: Ser abiertos, innovadores. Invitar a talleristas y profesionales. Empezar por uno/a mismo.

Recomendaciones: las técnicas y los juegos mencionados en estos cuadernos son fáciles y "se dan por sí sólo" ya que se trata de una transmisión vibracional, no intelectual.

Variaciones: según país, ecología, edad, cultura...

Ver también:

Cuaderno #9, Desarrollo personal.

Cuaderno #20, Sonidos.

Cuaderno #26, Visualizaciones y relajaciones creativas.

Cuaderno #28, Técnicas anti-estrés para profesores y padres

Bibliografía

Croatto, Graciela

2008. Aprender con los niños nuevos. Ed. Kier. Buenos Aires, Argentina.

Degryse, Paul

1997. L'Alchimie du savoir y de l'action. Ed. Accarias l'Originel. Paris, Francia.

Marti, Aloka

2011 Despertar de la conciencia a través del cuerpo. Ed. Adhyayana 22. Barcelona, España

TILL, Marietta

1985. El poder curativo de la respiración. Poder Curativo. 50 ejercicios de respiración para el cuerpo, el espíritu y el alma. El Obelisco. Barcelona, España

Schaefer, Carol

2008. Las 13 abuelas. Ediciones Luciérnaga. Barcelona, España.

Bibliografía de Vipassana

El Único Camino, La Enseñanza de la Meditación Vipassana. Venerable Ajahn Tong

Sirimangalo. Edición privada.

El Cultivo de la Atención Plena. Henepola Gunaratana Nayaka Thera. Serie Bodhi, Editorial PAX, México, 2003.

La Práctica de la Atención Plena en Nuestra Vida Cotidiana: Caminando por la senda del Buda. Henepola Gunaratana Nayaka Thera. Serie Bodhi, Editorial PAX, México, 2007.

Budismo, Un Mensaje Vivo. Piyadasi Thera, Ed. Kier.

Siendo Nadie, Yendo a Ninguna Parte. Ayya Khema, Ed. Indigo.

La Palabra del Buda. Nyanatiloka Mahathera. Ed. Indigo.

La Esencia del Budismo el Noble Sendero Óctuple. Bhikkhu Boddhi, Ed. Edaf.

Link: <http://www.vipassana.org.mx/medretiros.htm>

Bibliografía general

Chopra, Deepak

2008. *Viaje hacia el bienestar. Descubre tu propia sabiduría interior.*

Ed Vergara. Argentina.

2004. *Sincrodestino.* Ed. Alfaguara. Buenos Aires, Argentina.

2000. *Aventura por los caminos de la bioenergética.* Ed. Norma. Colombia.

Cabobianco, Flavio M.

1991. *Vengo del Sol.* Editorial Errepar-Longseller. Buenos Aires, Argentina.

Díaz, Luís Ángel

2008. *La memoria en las células. Cómo sanar nuestros patrones de conducta.* Ed.

Kier. Argentina.

Paymal, Noemi

2008. *Pedagoogía 3000. Guía práctica para docentes, padres y uno mismo. Niño, niña, joven del Tercer Milenio ¡Esta Pedagoogía es para ti!*

2da edición, revisada y ampliada. Versión interactiva. Ed. Ox

La-Hun. Barcelona, España.

Schaefer, Carol

2008. *La voz de las 13 abuelas.* Ed. Luciérnaga. España.

¿Qué es Pedagogía 3000®?

Somos un equipo internacional multidisciplinario co-creando en sinergia una nueva Educación más humana, más divertida y más integral que promueve una durable Cultura de Paz y cooperación. Abrimos caminos para niños/as felices, pro-activos, creativos y responsables, así como para profesores y padres sin stress, amorosos y entusiastas.

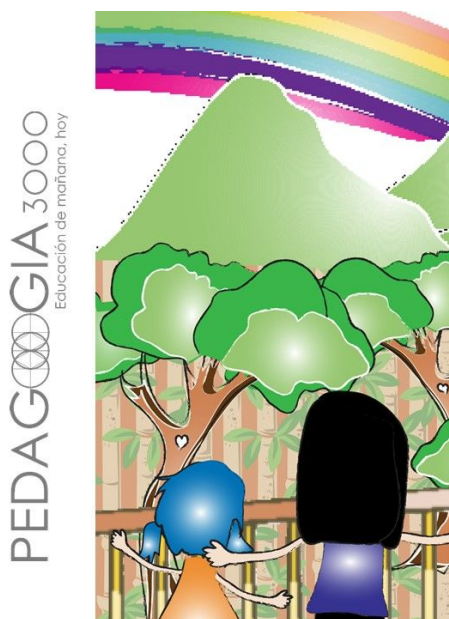
Invitamos así, a generar cambios educativos con consciencia a todo nivel y en todo el Planeta, empezando por uno mismo/a. A la fecha, estamos en enlace con 53 países.

Ver más información en los siguientes enlaces:

www.pedagoogia3000.info (Página web en español)

www.educatiooon3000.info (Página web en inglés)

www.pooortal.info (all languages)



Para los niños/as de hoy y
de mañana
Tejiendo un nuevo Planeta
Abriendo nuestra Mente y
nuestro Corazón
Co-creando una nueva
Educación
Ahora