

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores

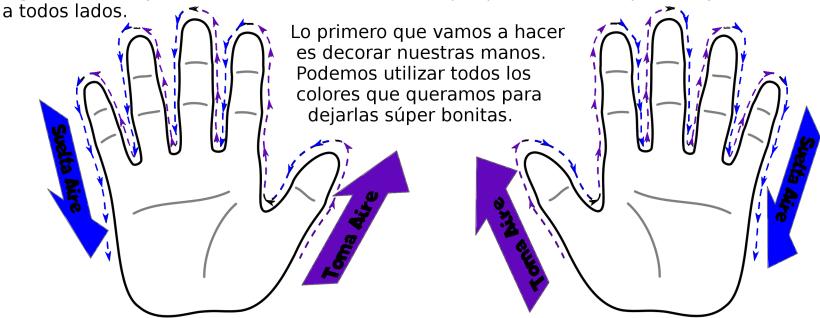


Youtube.com/Kefyoga

Técnica de Respiración con mis manitas

En esta ficha vamos a aprender a respirar profundo, y para ello nos vamos a ayudar de algo tan básico y tan fácil como nuestras manos, porque las traemos puestas y las llevamos







Ya con mucho color, vamos a ir recorriendo nuestras manitas siguiendo el camino de las flechas. Cuando sigamos la dirección de la la flecha morada iremos tomando aire y en cuanto lleguemos a la punta de nuestro dedo y pasemos a la dirección de la flecha azul vamos a soltar el aire. Así, poco a poco y sin prisas vamos a ir recorriendo nuestras manos.



Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores



Youtube.com/Kefyoga

Explicación - Respiración con mis manitas

La idea de este ejercicio es darle a los peques una herramienta concreta y sencilla para acordarse de respirar cuando lo necesiten. Cuando estén nerviosos, asustados o tristes, antes de un evento importante, antes de irse a dormir o mientras esperamos.



Esta ficha esta pensada para enseñar a los niños a respirar profundamente usando una técnica de retroalimentación sensorial.

En la primera parte del ejercicio los niños decoran sus manos en el papel para fijar la relación entre respiración y seguir el contorno de su mano.

En la segunda parte del ejercicio, vamos a trabajar con todos los niños, en ronda o desde sus pupitres para practicar la respiración profunda. Comenzamos haciendo el ejercicio sobre nuestras manos de papel, y luego lo repetiremos con nuestras propias manos para poderlos utilizar siempre que nos venga bien y sin necesitar ningún apoyo externo (solo esta vez para fijar el aprendizaje).

Durante el ejercicio, vamos a ir recorriendo nuestras manitas siguiendo el camino de las flechas. Cuando sigamos la dirección de la la flecha morada iremos tomando aire y en cuanto lleguemos a la punta de nuestro dedo y pasemos a la dirección de la flecha azul vamos a soltar el aire. Así,

poco a poco y sin prisas vamos a ir recorriendo nuestras manos mientras inhalamos muy profundo y exhalamos muy despacio.

kef yoga

Una vez que le hemos cogido el truquillo con nuestras manos de colores siguiendo las flechitas, lo haremos con nuestras propias manos.