



Ejercicios para
sentirnos bien en
cuerpo y mente
(Educación de la
Interioridad)





Respiración cuadrada



Es una técnica sencilla que nos ayuda a equilibrar y calmar a la mente, oxigenar el cuerpo y potenciar la musculatura respiratoria

Ejecución:

1. Podemos sentarnos con la espalda erguida o estar acostados en el suelo con una esterilla debajo.
2. Una vez estamos cómodos en la postura, cerramos los ojos y respiramos siendo conscientes de nuestra respiración normal (respiración consciente) sin forzar y sin preocuparnos por la técnica (durante 2 minutos).
3. Comenzamos la respiración cuadrada, inspiramos contando mentalmente hasta 4, retenemos el aire con los pulmones llenos contando hasta 4, espiramos contando hasta 4, retenemos los pulmones vacíos contando hasta 4 y volvemos a repetir el ciclo sin interrumpirlo.

Es muy importante mantener el mismo tiempo para las 4 fases de la respiración. Si ves que al terminar un ciclo sientes la urgencia de parar y respirar amplio, es que has forzado, reduce el tiempo en cada fase.

Pero recuerda, las 4 fases siempre iguales, si una es diferente ya no hay cuadrado. El cuadrado es el símbolo del equilibrio (4 lados y 4 ángulos idénticos).

Practícala unos minutos una vez al día, por ejemplo, antes de dormir. Verás cómo esta técnica sencilla te sienta de maravilla. [Click para ver el video.](#)

Respiración alterna



A continuación te explicamos, paso a paso, cómo realizar este sencillo ejercicio de **respiración alterna** apto para toda la familia.

De hecho, es un buen ejercicio para conseguir la calma y concentrarse mejor durante las horas de estudio o trabajo. Recomendamos cualquier canción de Snam Kaur (**haz click en el pájaro**)



Se trata de un ejercicio muy fácil que consiste en ir taponando los orificios de la nariz de manera **alterna**.

1. Busca un lugar de la casa tranquilo y sin ruidos.
2. Colócate en la postura de loto, o en cualquier otra postura que te permita un fácil acceso del aire a los pulmones y una colocación estirada de la columna vertebral.
3. Taponar con el dedo pulgar de la mano derecha el **orificio derecho** de la nariz y respira por el izquierdo contando lentamente de uno a cuatro.
4. Mantén taponado el orificio derecho con el dedo pulgar y taponar ahora **también el izquierdo** con el dedo índice. Retén el aire mientras cuentas de uno a cuatro lentamente.



Respiración alterna

5. Mantén taponado el orificio izquierdo con el índice y **libera el orificio derecho** para expulsar el aire lentamente mientras cuentas de uno a siete.
6. Deja la misma colocación, y ahora respira por el mismo que tenías abierto, es decir, el derecho, y cuenta durante la inspiración de uno a cuatro.
7. Tapona los dos orificios mientras retienes el aire mientras cuentas lentamente de uno a cuatro.
8. Mantén taponado el orificio derecho mientras liberas el aire por el izquierdo contando lentamente de uno a siete. Y así sucesivamente.

A los pocos minutos entrarás en un estado de concentración total y sentirás una serenidad que te permitirá encontrar soluciones creativas y ejecutar con eficacia los asuntos del día.



Respiración de la abeja



La duración puede de ser 10 minutos y practicarlo todo los días para que se integren como hábito y así en momentos de tensión o nervios, utilizar esta técnica

Experiencia:

- Sentarse en el suelo con una postura cómoda y correcta, con la espalda recta y las piernas cruzadas.
- Imitar el zumbido de la abeja: coger aire despacio, levantar los codos, abrir el pecho (con los brazos paralelos al suelo) y taparse las orejas con la punta de los dedos. Después ir sacando el aire muy lentamente, haciendo un sonido constante similar al de las abejas. El sonido resonará suavemente en sus cabezas, ayudándoles a relajarse. Cuando se haya exhalado prácticamente todo el aire, dejar las manos relajadas en los muslos y hacer una respiración profunda. Se pueden hacer de 10 a 12 repeticiones.
- Pedirles que expliquen qué han sentido mientras hacían el ejercicio y comentar en qué momento les puede ir bien aplicar esta experiencia: cuando se enfadan, cuando están nerviosos.





Meditación guiada

Tras haber explorado diferentes técnicas hoy te proponemos una **meditación guiada**. Te aseguramos que te ayudará a estar más relajad@s, más feliz y que encontrarás la calma.

Para hacerla, necesitas estar en un lugar tranquilo 10 minutos, sentado en una superficie blanda, ponte los auriculares y accede a la meditación **apretando en la imagen**:





¿Qué nos susurra el silencio?



El objetivo es desarrollar la atención y la conciencia de uno mismo a través del silencio. Duración: 15 minutos.

Para comenzar esta experiencia es importante estar sentado con una postura adecuada: la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo, las piernas en ángulo recto... Una vez se haya conseguido un ambiente tranquilo, empezaremos a centrar la atención en la propia respiración, tomando conciencia de la forma en como entra y sale el aire del cuerpo. Quien lo desee puede cerrar los ojos.

Ahora escucharemos durante unos minutos y con plena atención el silencio o la ausencia del mismo e intentaremos disfrutar de ese momento y dejarnos ir...

Si en algún momento escuchas un ruido (es inevitable) acéptalo, pero no te identifiques con él, simplemente valora su intensidad, si es grave o agudo, si es largo o por el contrario es breve.

Si en algún momento algún pensamiento te viene a la cabeza, date cuenta de ello, sonríete a ti misma y no te juzgues, deja ir el pensamiento y vuelve a poner tu atención en escuchar el silencio.

Después podemos compartir con los familiares qué nos ha susurrado el silencio a cada uno, cómo nos hemos sentido: cómodos, relajados. Si nos ha venido a la cabeza alguna persona o lugar mientras escuchábamos el silencio.

Por último, también podemos comentar qué lugares y situaciones invitan a disfrutar del silencio: pasear por la naturaleza, sentarse en el banco de un parque, estar solo en la habitación...

Automasaje de manos



Son una forma privilegiada para entrar en contacto con el propio cuerpo y crear la calma que necesitamos. A través de un masaje, de una sesión de caricias u otro contacto corporal se abren puertas al mundo de las emociones, a desarrollar la capacidad de transmitir afecto, al respeto y cuidado de mi cuerpo.

Se puede poner música relajante y utilizar crema para masajear tus manos:

1. Empieza presionando ligeramente arriba de la muñeca para relajar el túnel metacarpiano con la ayuda del pulgar. Cuenta hasta tres segundos y suelta. Luego deslizar los dedos de la mano con la que estás trabajando hacia abajo para relajar toda la zona con presión regular.

2. Luego presionar en la zona inferior del dedo pulgar que es donde más dolor se concentra, es la articulación que más se usa y la que más se sobrecarga. Contar hasta tres y bajar. Repetir 3 veces e ir repitiendo en distintas zonas de la palma

3. Deslizar desde el punto del túnel metacarpiano hacia abajo igual tres veces con presión regular.



Automasaje de manos



4. Voltea la mano y estira cada dedo con la ayuda de la otra mano. Esto ayudará a masajear cada articulación.
5. Estira hacia abajo y arriba. Con la otra mano enlaza los dedos, siempre relajando la muñeca. Hazlo tres veces.
6. Al acabar con una mano verás que el tono de la piel cambia cuando se relaja. Repite todo el procedimiento en la otra para que las dos estén bien cuidadas.

Puede ser estupendo hacer este ejercicio **en pareja**. Aquí te enlazamos un video para visualizar cómo se haría un masaje de manos a otra persona. [Click en la imagen:](#)



Automasaje de pies con pelota de tenis



- Debes conseguir una pelota de tenis y colocarla en la planta del pie (puedes ponerte música mientras te haces el masaje).
- Primer movimiento: de izquierda a derecha en la parte superior de la planta
- Segundo movimiento: debes colocar la pelota en la parte superior y por medio del movimiento deslizarla hacia abajo y hacia arriba
- Tercer movimiento: practica movimientos circulares en toda la planta del pie con la pelota



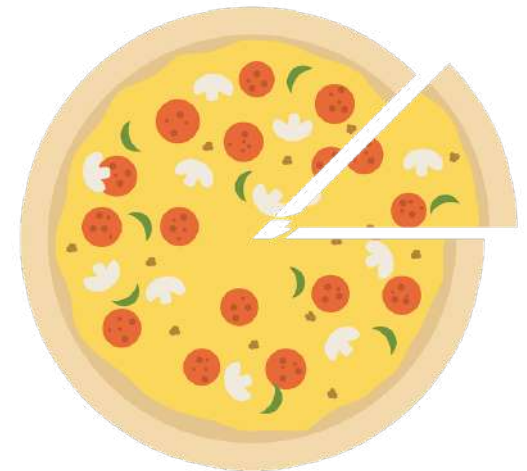
Masaje pizza de la felicidad



- Uno se tumba en el suelo y tú le haces un “masaje” pizza en la espalda o en la barriga
- Tienes que pensar qué ingrediente te hace falta para elaborar tu pizza de la felicidad: una base de salsa de amor, una pizca de alegría, mucho perdón...
- Empieza el masaje haciendo cosquillas y pequeños pellizcos, ejerciendo suaves presiones con las puntas de los dedos, mientras vas diciendo: *“Un poquito de alegría por aquí, un poco de perdón por allá...”*
- Después intercambiaos los papeles para que sea la otra persona sea quien te haga de masajista y disfruta, ahora recibiendo, amor.
- Explicaros qué habéis sentido haciendo y recibiendo el masaje:

¿Te ha gustado más darlo o que te lo den?

¿Habéis puesto ingredientes diferentes?



En movimiento: aprender a confiar



Para realizarla solo se necesitan pañuelos para vendar los ojos y estar en un espacio amplio y libre de obstáculos. Poneos por parejas. Un miembro de la pareja se venda los ojos con un pañuelo y se mueve por el espacio, mientras escucha lo que le dice su pareja,, que le vigila para que no se haga daño mientras lee, sin prisas, el siguiente texto:

*‘Estás paseando por una playa desierta de arena blanca muy fina
Te acercas al agua y las olas comienzan a mojar te los pies
El agua está un poco fría y empiezas a andar de puntillas
Cuando te acostumbras al frío, sigues paseando.*



Notas que el sol te calienta la espalda y decides sentarte en la arena para poder contemplar el mar (en este punto de la visualización se pueden intercambiar los roles, de forma que la persona que tenía los ojos vendados y hacía la visualización pasa ahora a vigilar al compañero/a)

Sentado en la arena, notas como el sol te calienta los ojos, las mejillas, el cuello, el pecho, los brazos y las piernas. Una brisa suave mueve tus cabellos.

Mueves los brazos y las piernas lentamente.

Sientes como la arena roza tu piel.

Te levantas y andas despacio por la playa y saludas a las personas que te encuentras por el camino”.

Después de la visualización en movimiento, se puede hablar sobre cómo os habéis sentido ejerciendo cada uno de los roles, cuando ibais con los ojos vendados y cuando vigilabais al compañero/a. Hablad de la importancia de confiar en los demás y de ser una persona en la cual se puede confiar.

Música en movimiento



El objetivo de esta rutina es dejarse llevar por el movimiento al escuchar una música por primera vez y expresar las emociones que sentimos. Bailar sin calcular nuestros movimientos elimina bloqueos y aporta fuerza interior. Danzar facilita el desarrollo del potencial de cada persona. Dejándote llevar por la música y realizando ciertos movimientos con libertad, te sentirás vital, creativa, equilibrado y fuerte.

- Vamos a soltar nuestro cuerpo sintiéndonos libres y confiados.
- Elegiremos un espacio lo más amplio posible y, sin calzado o en calcetines, vamos a escuchar una melodía. Nos desplazaremos por el espacio de manera autónoma y libre, expresando con movimientos armónicos las emociones que surjan. Quizá te apetezca sólo mover la cabeza suavemente, o ponerte a gatas o levantar las rodillas... Tal vez la música te pida ondular los brazos o contonear las caderas. ¡O puede que te invadan unas ganas locas de saltar!

Este ejercicio lo podemos hacer solos o en compañía (si es así, procuraremos no dejarnos llevar por cómo otros bailan o nos miran, porque de esa forma nos estaremos condicionando. Por eso recomendamos que no haya contacto visual).

Una vez acabe la música, nos sentamos en el suelo y reflexionamos, o ponemos en común si no estamos solos, lo siguiente: ¿Cómo te has sentido? ¿Con qué movimientos te has expresado?

Acabamos haciendo 10 respiraciones conscientes, lentas y profundas, sintiendo el aire entrar y salir de tu cuerpo.



Haz click en la imagen para escuchar la música sugerida



La felicidad

Este ejercicio se puede hacer todas las noches antes de dormir, e ir apuntando en una libreta tres cosas por las que damos gracias. La única "norma" es que no se puede repetir algo que ya hayas escrito antes.

¿Cómo hay que hacer el ejercicio? Sigue estas indicaciones:

1. Relájate y escucha tu respiración (aquí podéis practicar algunas de las relajaciones ya explicadas). Nota cómo el aire entra lentamente por la nariz y sale suavemente por la boca. Puedes cerrar los ojos. Durante cinco o seis inspiraciones piensa sólo en cómo entra el aire y como sale.

2. Evoca una situación, un momento o un día en el que te hayas sentido muy feliz: ¿qué estabas haciendo? ¿con quién? ¿dónde y qué te provocó esa felicidad?

3. Pasados un par de minutos, vuelve a escuchar la respiración y abre los ojos despacio.

4. Expresa gratitud hacia situaciones y personas que te hacen felices: *"doy las gracias por tener una familia que me hace feliz y por que me cuidan a mí." "Doy gracias por tener amigos con los que puedo hablar a través del móvil..."*



Mandalas



Los MANDALAS como ejercicio de relajación y meditación son empleados desde tiempos remotos. El significado de mandala en sánscrito es el de «círculo mágico». Esta figura está conformada por una serie de representaciones simbólicas aglomeradas dentro de un círculo.

El objetivo es cultivar la concentración y la paciencia. Mantener la calma y concentrarse en una actividad creativa que despierte la esencia espiritual. Al alejarse de los problemas, los conflictos y las preocupaciones del día a día, se dedica tiempo a la mente para relajarse y poner en orden el caos mental. Además, los colores que utilizamos para los mandalas nos darán pistas sobre nuestro estado de ánimo y podemos observar nuestros pensamientos y distracciones.

¿Cómo se medita con el mandala?

Antes de nada, es necesario que prepares un espacio en el que te encuentres cómodo, es importante que ese espacio esté limpio y ordenado, ya que tu mente se sentirá mejor. Deja que entre el aire limpio, y si es posible la luz natural del sol. Puedes crear un ambiente sin distracciones que favorezca la concentración y la relajación, encender alguna vela, una barrita de incienso o usar alguna esencia de tu agrado. Ponte en silencio, o si lo prefieres pon una música de meditación que te ayude a concentrarte.

Mandalas



Para empezar a pintarlo, solo necesitas lápices o rotuladores de colores. Selecciona los tonos que vas a utilizar y empieza a pintarlo despacio y concentrándote en no equivocarte. Es conveniente que comiences desde fuera hacia dentro, esto representa el autoconocimiento de lo externo hacia nuestro centro.

A continuación os dejamos dos mandalas que podéis descargar para empezar a pintar:

Mandala 1

Mandala 2



El siguiente paso que puedes dar para seguir con la relajación es el siguiente:

El mandala que ya tienes previamente dibujado y coloreado acomódalo frente a ti a la altura de tus ojos, ya sea en una mesa o una silla. Ponte delante de él en una posición cómoda, en el suelo o donde te encuentres mejor. A continuación cierra los ojos, concéntrate en tu respiración y deja que se calme el flujo de tus pensamientos. Cuando ya te encuentres algo más en calma abre los ojos y mira el mandala, obsérvalo desde el centro del dibujo, deja que te atrape su energía y a su vez envíale tú la tuya. Solo tienes que observarlo y concentrarte en sus figuras y colores. En este punto solo tienes que respirar y entregarte a la meditación con el mandala.

Autoconocimiento: el árbol



El objetivo es avanzar en el conocimiento personal. Descubrir la propia identidad con amor y respeto hacia uno mismo. Favorecer el conocimiento de las propias cualidades. Para esta rutina necesitaremos un espejo, una hoja de papel, lápices y colores.

Coge el espejo y dedica unos minutos a mirarte en él, concentrándote en todo lo que ves en su reflejo...

¿Qué ves?

¿Cómo es la persona del espejo que te está mirando?

¿Crees que la conoces bien?

¿Cambiarías algo de la persona que ves?

¿Cuáles son los puntos fuertes de esa persona?

¿Qué aspectos debe mejorar?

¿Qué es lo que más te gusta de ella?



Después de reflexionar sobre estas preguntas, coge el espejo y regálate una gran sonrisa. Ahora vas a **dibujar en una hoja en blanco un árbol** en el que se identifiquen bien las raíces, el tronco, las ramas y las hojas.

En las raíces vas a escribir las cualidades positivas que tienes.

En las ramas, aquellas cosas que haces bien.

En las hojas, los retos que has conseguido con tu esfuerzo.

Y en el tronco tu nombre en mayúsculas.

Escucha interior: crea tu mandala



El objetivo es prestar atención a nuestras emociones y estados de ánimo y expresarlos en un mandala. Necesitarás una hoja o cartulina, colores (lápices, ceras, rotuladores, témperas...) y música.

Vamos a crear nuestro mandala de estos meses, a modo de metacognición, y ver qué cosas positivas y no tan positivas nos llevamos de todo esto, pero que seguro que nos habrán hecho crecer y valorar la vida y nuestras relaciones sociales.

Es importante crear un ambiente de silencio y serenidad con música de fondo que propicie la calma y la concentración. **Click en la imagen para escuchar la música recomendada**



Primero, busca tu calma mediante alguna respiración que hayamos explicado o la que más te ayude a concentrarte. Notando cómo entra el aire en tus pulmones y cómo sale.

Piensa cómo han sido estos meses de confinamiento, qué has sentido, qué has aprendido, con quién has estado o has hablado, si te han ayudado o has ayudado...

Dibuja un gran círculo en tu hoja y complétalo con diferentes formas y colores: puedes escribir palabras o frases que reflejen tus emociones de estos meses, dibujos, recortes de revista o periódicos...

Da rienda suelta a tu creatividad y a tus emociones para diseñar y pintar tu mandala, puede ser un bonito recuerdo de esta época y verlo de vez en cuando para acordarnos de todo lo aprendido.