



Florecer

**GUÍA PRÁCTICA
2-3**

COMPLEMENTO DE

Florecer: el Plan de Estudios del Proyecto Escuelas Compasivas 2-3

Florecer

GUÍA PRÁCTICA 2-3



AUTORES

Alexis R. Harris
Patricia A. Jennings

AUTORES COLABORADORES

Megan Downey
Peggi Hunter
Polina Mischenko

AGRADECIMIENTOS

El equipo del Proyecto Escuelas Compasivas agradece a los maestros de las escuelas públicas del condado de Jefferson que proporcionaron comentarios valiosos y a los administradores del distrito y de las escuelas que hicieron posible poner a prueba e implementar este plan de estudios.

Para obtener más información sobre el Proyecto Escuelas Compasivas, visite www.compassionschools.org

www.pureedgeinc.org

©2023 Universidad de Virginia y Pure Edge, Inc.

COLABORADORES

Betsy Bell
V. Joan Bryant
Erin Cooney
K. Mae Copham
Ellen Daniels
Catherine Graber
Deena Heller
Katherine Ludwig
Marian Matthews
Aimee Pike
Katherine Ross
Nan Silkunas
Megan Washburn

El desarrollo y la publicación de este plan de estudios es un proyecto del Centro de Ciencias Contemplativas de la Universidad de Virginia y está respaldado por la Escuela de Educación y Desarrollo Humano y Youth-Nex: el Centro de Promoción del Desarrollo Efectivo de la Juventud de la Universidad de Virginia con fondos de:

*Hemera Foundation
Sonia Klein Jones
Pure Edge, Inc.
Proyecto Escuelas Compasivas,
presidido por Owsley Brown III*

Contenido



| | | | |
|----------------------------------------------------|----|-----------------------------------|----|
| Introducción | 1 | POSTURAS | 30 |
| MOMENTOS CONSCIENTES | 2 | El Amanecer | 31 |
| Alimentación Consciente | 3 | El Atardecer | 32 |
| Beber Consciente | 5 | El Árbol | 33 |
| Los Brazos de los Animales | 6 | El Barco | 34 |
| Calma y Concentración | 7 | El Cachorro | 35 |
| Conciencia de la Respiración/ Puntos de Anclaje | 8 | La Cigüeña | 36 |
| Descanso | 9 | La Cobra | 37 |
| Escucha Consciente | 10 | Codo a Rodilla | 38 |
| Examen Interno | 11 | El Elefante | 39 |
| Examen Interno de los Sentidos | 12 | La Estrella de Mar de Pie | 40 |
| Liberación de Tensión | 13 | La Flor | 41 |
| Mente Amable (para la comunidad) | 14 | El Gato | 42 |
| Mente Amable (para los demás) | 15 | El Giro del Planeador | 43 |
| Mente Amable (para uno mismo) | 16 | El Giro Sentado | 44 |
| Miniexploración Corporal | 17 | Manos y Rodillas | 45 |
| Movimiento y Relax | 18 | La Mariposa | 46 |
| Práctica de | 19 | El Molino de Viento | 47 |
| Gratitud y Valoración | | El Mono | 48 |
| Respiración de Alegría | 20 | La Montaña | 49 |
| Respiración Calmante | 22 | La Ola A | 50 |
| Respiración de los Cinco Dedos | 23 | La Ola B | 51 |
| Respiración de Dejar Ir | 24 | La Palmera Oscilante | 52 |
| Respiración Impar | 25 | El Perro | 53 |
| Respiración del León | 26 | El Perro que Señala | 54 |
| Respiración Refrescante | 27 | El Perro de Tres Patas | 55 |
| Visualizar Mi Mejor Versión | 28 | La Palanca | 56 |
| | | La Plancha Lateral | 57 |
| | | La Plancha/la Plancha de Rodillas | 58 |

(Contenido, continuación)



| | | | |
|----------------------------------|----|------------------------------|-----|
| El Planeador | 59 | POSTURAS EN GRUPO | 88 |
| La Postura Fácil | 60 | El Barco en Grupo | 89 |
| La Postura del Niño | 61 | El Bebé Feliz en Grupo | 90 |
| Recógelo | 62 | El Bosque | 91 |
| Sentado Doblado Hacia Adelante | 63 | La Cascada en Grupo | 92 |
| La Silla | 64 | El Limpiaparabrisas en Grupo | 93 |
| El Surfista | 65 | La Victoria en Grupo | 94 |
| La Tortuga | 66 | | |
| El Triángulo | 67 | SECUENCIAS | 96 |
| El Tridente/el Giro del Tridente | 68 | El Amanecer/el Atardecer | 97 |
| La Vaca | 69 | El Gato/la Vaca | 98 |
| La Victoria | 70 | La Montaña/el Amanecer | 99 |
| El Volcán | 71 | La Montaña/la Silla | 100 |
| | | El Perro/la Plancha | 101 |
| POSTURAS EN PAREJA | 72 | La Postura del Niño/la Cobra | 102 |
| El Amanecer Sentado en Pareja | 73 | Secuencia de Cierre | 103 |
| El Árbol en Pareja | 74 | Secuencia de Cierre en Grupo | 105 |
| El Barco en Pareja | 75 | Secuencia de Giro | 107 |
| La Carretilla en Pareja | 76 | Secuencia de Nuevo Comienzo | 110 |
| Desafíos en Pareja | | Secuencia de Nuevo Comienzo, | 112 |
| Brazos Entrelazados/El Ascensor | 77 | Parte 1 | |
| El Puente Levadizo | 78 | Secuencia de Nuevo Comienzo, | 114 |
| La Silla Espalda contra Espalda | 79 | Parte 2 | |
| La Torre de Pisa Inclinada | 80 | Secuencia de Superhéroe | 115 |
| El Diamante en Pareja | 81 | Secuencia de Todos los Lados | 117 |
| El Giro de Diamante en Pareja | 82 | de la Historia | |
| El Giro Sentado en Pareja | 83 | | |
| El Perro que Señala en Pareja | 85 | | |
| Secuencia de Cierre en Pareja | 86 | | |

Introducción



La Guía Práctica *Florecer* es un complemento de *Florecer: el plan de estudios del Proyecto Escuelas Compasivas*. La Guía Práctica recopila los ejercicios del plan de estudios completo en un solo recurso para que sea más fácil usarlos.

Los ejercicios están agrupados por categoría: Momentos Conscientes, posturas, posturas en pareja, posturas en grupo y secuencias. La primera página de cada sección incluye orientación para compartir los ejercicios con los estudiantes de un modo que sea seguro y que tenga en cuenta la etapa de desarrollo en la que se encuentran. Si necesita una explicación o una exploración más detalladas de las prácticas abarcadas, le aconsejamos que consulte el Manual del Plan de Estudios.

Además de la Guía Práctica, *Florecer* incluye el Manual del Plan de Estudios, los Recursos para Docentes, el Libro de Ejercicios y el Mazo de Cartas. Esperamos que todos estos recursos sean un apoyo para usted y para sus alumnos a medida que incorporan las lecciones y las prácticas de *Florecer*.

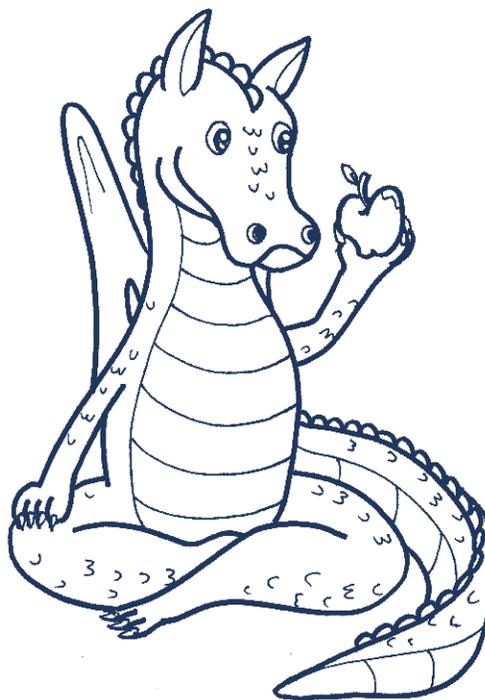
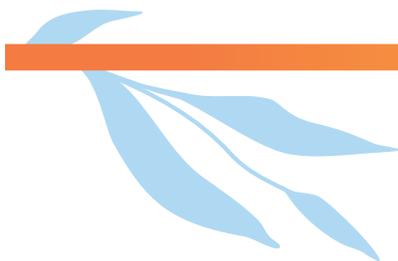
Momentos Conscientes

La atención plena es la capacidad de usar nuestra mente para prestar atención de manera deliberada, con curiosidad y amabilidad, a lo que sucede aquí y ahora. Podemos usar la atención plena para observar verdaderamente lo que experimentamos en nuestro interior o a nuestro alrededor.

Puede ser de ayuda pensar en nuestra mente como en una capacidad: Se mejora a medida que se pone en práctica. Cuanto más ejercitemos nuestra capacidad de atención plena juntos, más fácil será usarla cuando queramos.

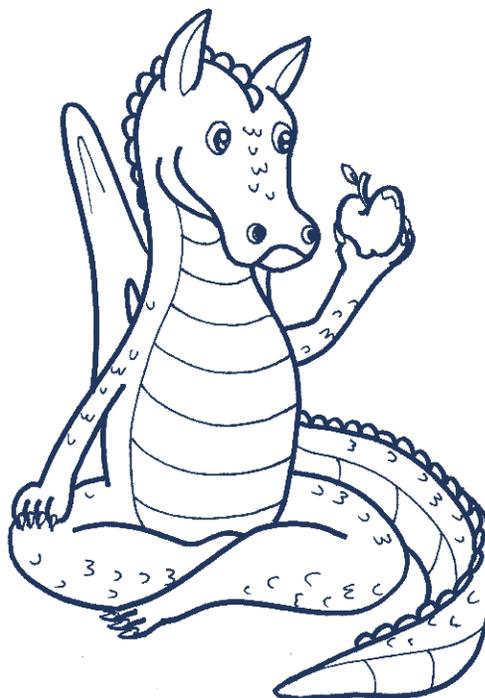
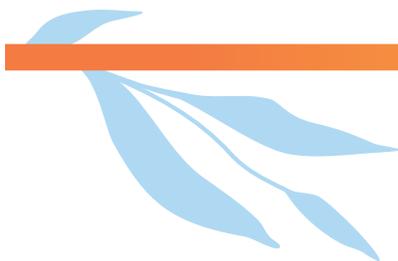
Un elemento importante de la atención plena consiste en ser curiosos y amables: Cuando notamos que nuestra mente se distrae, no nos enfadamos ni nos juzgamos. Solo llevamos nuestra atención de regreso al ejercicio que estamos haciendo. Es normal que nuestra mente se distraiga. Podemos decirnos “¡Te atrapé!” cuando notamos que esto sucede. Cada vez que notamos que nuestra mente se distrae, ese es precisamente el momento en que nuestra capacidad de atención plena se vuelve más fuerte.





Alimentación Consciente

- Comiencen colocando las manos en sus Puntos de Anclaje y prestando atención a su respiración.
- Tomémonos un momento para pensar en nuestros cinco sentidos. Tenemos la capacidad de ver, oler, oír, tocar y gustar.
- Hoy vamos a practicar usar todos los sentidos para experimentar los alimentos que comemos.
- Recuerden no comer [el alimento] hasta que se los indique.
- Primero, tómense un momento para examinar [el alimento] con los ojos. Mírenla de cerca.
- Ahora mírenla desde otro ángulo.
- Prueben mirar solo una parte del [alimento]. Luego mírenla en su totalidad. ¿Su experiencia con [el alimento] cambia a medida que lo examinan desde distintas perspectivas?
- Ahora exploren [el alimento] con la nariz. Acérquensela a la nariz y olfateénla un poco. Ahora huélanla en profundidad.
- Aléjenla de la nariz y luego vuelvan a acercarla. Presten atención a si el olor cambia en algo cuando lo hacen.
- Perciban si el olor les resulta agradable o desagradable.
- Ahora tómense un momento para escuchar [el alimento]. ¿Hace algún ruido? Acerquen la oreja. ¿Oyen algo?
- Ahora toquen apenas [el alimento]. Presiónenlo [el alimento]. Apriétenlo con suavidad. ¿Cambia de forma cuando lo aprietan?
- Llévense [el alimento] lentamente hasta los labios. Antes de ponérselo en la boca, presten atención a lo que les sucede dentro de la boca. ¿Qué quiere hacer su boca?



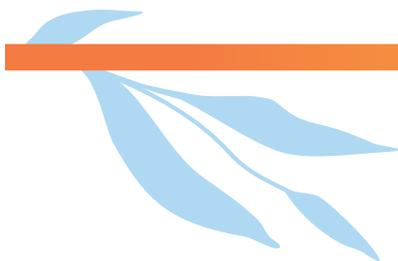
Alimentación Consciente (CONTINUACIÓN)

- Ahora comiencen a saborear [el alimento] muy lentamente. Primero, solo lámanlo.
- Luego, pónganse una pequeña porción en la boca y dejen que se disuelva lentamente.
- ¿El sabor cambia cuando la tienen en la boca? Hagan una breve pausa antes de dar el siguiente bocado.
- Después, practiquen masticarla con lentitud y determinación. Presten atención a la sensación en la lengua.
- Sientan cómo [el alimento] baja por la garganta hacia el estómago. Presten atención a las sensaciones que surgen en todo el cuerpo mientras comen [el alimento].
- Ahora inhalen profundo y luego exhalen. Presten atención a cómo se sienten después de esta experiencia.

CONSEJOS DIDÁCTICOS: Indique a los alumnos que observen qué pueden apreciar del [alimento] mientras comen.

Una vez que los alumnos hayan terminado el ejercicio, hágales preguntas sobre lo siguiente:

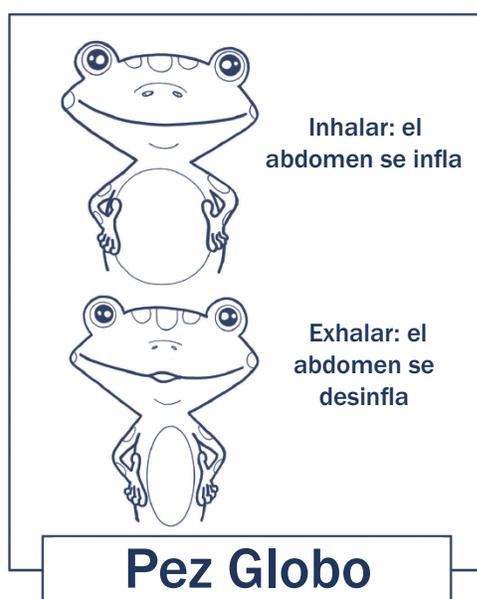
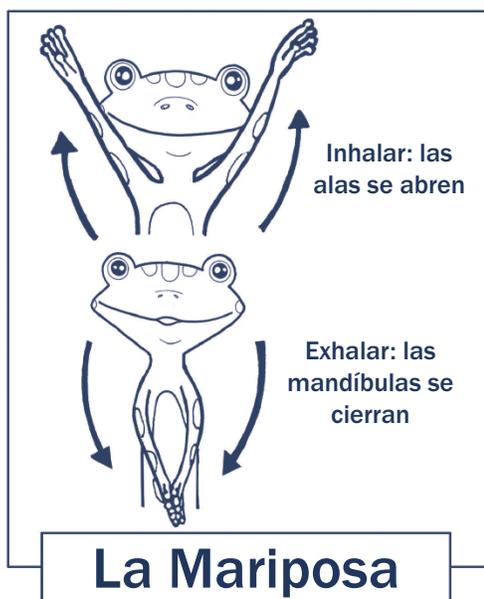
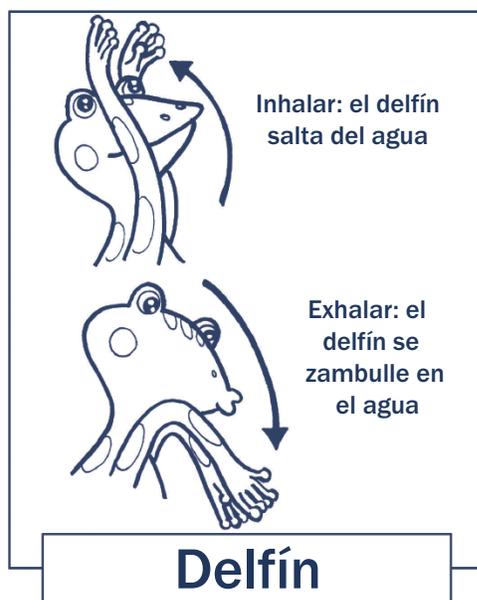
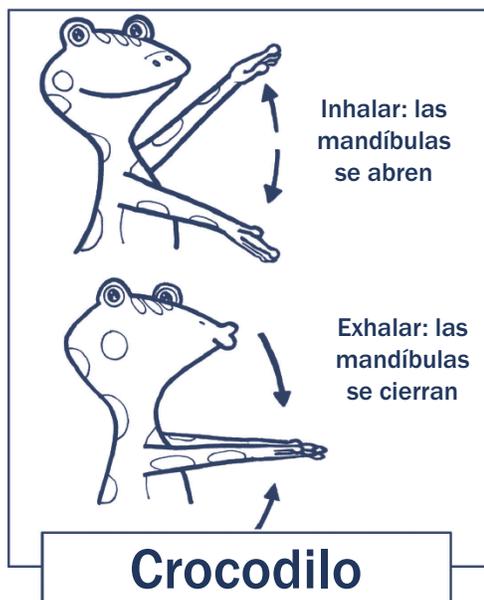
- ¿Cómo se sintió concentrarse en comer [el alimento] de manera tan lenta y determinada?
- ¿Estuvieron presentes con todos sus sentidos? ¿Les fue más difícil prestarle atención a algún sentido que a los demás?
- ¿Qué descubrieron al usar los sentidos para comer con atención plena? ¿Qué notaron? ¿Qué valoraron?
- ¿En qué se asemeja o se diferencia del modo en que comen habitualmente?



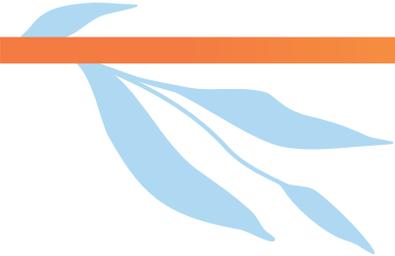
Beber de Manera Consciente

- Comiencen colocando una mano sobre el estómago y la otra sobre el corazón.
- Respiremos profundo juntos dos veces.
- Mientras inhalan, observen cómo sus manos se levantan mientras el aire llena los pulmones.
- Mientras exhalan, observen cómo las manos bajan mientras el aire sale de su cuerpo.
- Hoy vamos a practicar beber de manera consciente usando los cinco sentidos (la vista, el olfato, el oído, el tacto y el gusto) para experimentar [la bebida].
- Recuerden no tomar [la bebida] hasta que se les indique.
- Primero, tómense un momento para examinar [la bebida] con los ojos. Mírenla de cerca. Ahora mírenla desde otro ángulo. Prueben mirar solo una parte de [la bebida]. Luego mírenla en su totalidad. ¿Su experiencia con [la bebida] cambia a medida que la examinan desde distintas perspectivas?
- Ahora exploren [la bebida] con la nariz. Acérquensela a la nariz y olfateénla un poco. Ahora huélanla en profundidad. Aléjenla de la nariz y luego vuelvan a acercarla.
- Ahora tómense un momento para escuchar [la bebida]. ¿Hace algún ruido? Acerquen la oreja. ¿Oyen algo?
- Ahora comiencen a saborear [la bebida] muy lentamente. Dejen que el líquido repose sobre la lengua un rato. ¿El sabor cambia cuando la tienen en la boca? ¿Cómo se siente cuando baja por la garganta?
- Hagan una breve pausa antes de dar el siguiente sorbo. Presten atención a la sensación en la lengua. Perciban cómo [la bebida] baja por la garganta hacia el vientre. Presten atención a las sensaciones que surgen en todo el cuerpo mientras beben.
- Ahora inhalen profundo y luego exhalen. Presten atención a cómo se sienten después de esta experiencia.

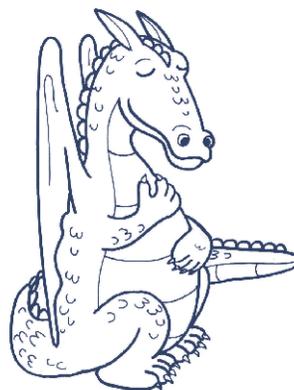
Brazos de Animales



Combine los ejercicios en una secuencia, o bien elija uno o dos para hacer por vez.



Calma y Concentración



Para el ejercicio de Calma y Concentración, recuerde a los alumnos que van a seguir los tres pasos de la atención plena:

- **Paso 1.** *Centra tu atención en algo (como la respiración o el sonido de la campana).*
- **Paso 2.** *Percibe cuando tu mente se distraiga de la respiración o del sonido.*
- **Paso 3.** *Regresa poco a poco tu atención a la respiración o al sonido.*

CALMA

Si tiene una esfera de Hoberman, úsela para indicar las inhalaciones y las exhalaciones. De lo contrario, puede hacer un gesto con las manos, como separarlas para inhalar y acercarlas al exhalar.

- *Comencemos por centrar nuestra atención en la respiración. Coloquen una mano en el vientre y la otra en el pecho. Estos dos puntos son nuestros Puntos de Anclaje porque nos ayudan a sentir cómo la respiración se mueve en el cuerpo. Mientras hacen tres respiraciones lentas y largas, centren su atención en cualquier parte de la respiración que puedan sentir. Perciban la sensación del aire que entra y sale por las*

fosas nasales. Sientan cómo el pecho y el vientre se expanden con cada respiración. Recuerden los tres pasos: Prestar atención al modo en que la respiración se siente en el cuerpo; observar si la mente se distrae; luego, regresar la atención a cómo se siente la respiración.

CONCENTRACIÓN

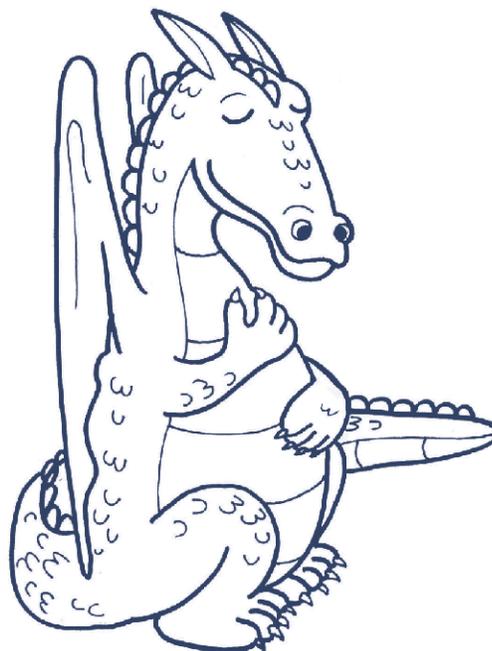
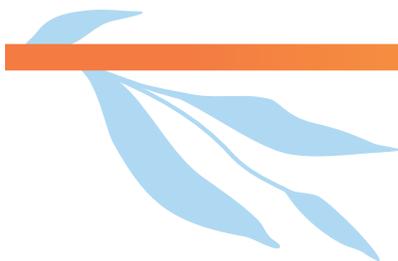
- *A continuación, vamos a concentrar nuestra mente escuchando la campana. Cuando escuchen la campana, centren su atención en el sonido. Sientan curiosidad por el sonido y vean qué pueden percibir sobre él. Recuerden los tres pasos: Prestar atención al sonido; percibir si la mente se distrae del sonido; luego, regresar poco a poco la atención al sonido.*

Haga sonar la campana. Espere hasta que la campana deje de sonar.

- *Ahora mi mente está más concentrada y lista para comenzar la lección. ¿Cómo se siente la suya?*

Invite a varios alumnos a compartir qué notaron después de este ejercicio.

Recuerde a los alumnos que, cuando notamos que nuestra mente se distrae y regresamos nuestra atención a la respiración o a la campana, estamos ejercitando la capacidad de la atención plena. Un elemento importante de la atención plena es que es curiosa y amable: Cuando percibimos que nuestra mente se distrae, no nos molestamos ni nos juzgamos. Simplemente regresamos nuestra atención a la campana o a la respiración. Es normal que nuestra mente se distraiga. Cada vez que notamos que nuestra mente se distrae, ese es precisamente el momento en que nuestra capacidad de atención plena se vuelve más fuerte.

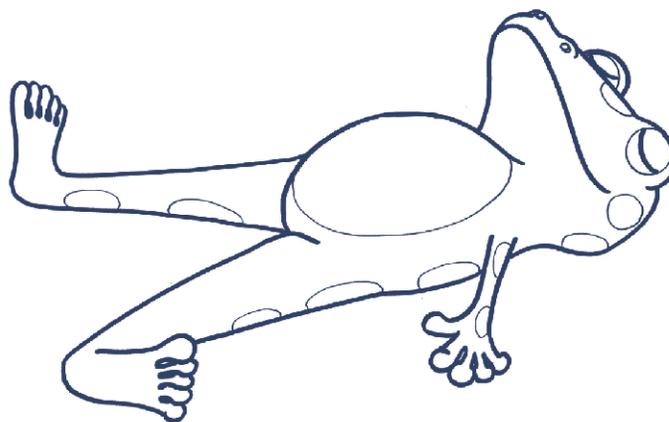


Conciencia de la Respiración/ Puntos de Anclaje

- *Siéntense en una posición cómoda. Apoyen una mano sobre el vientre y la otra sobre el corazón. Estos son sus Puntos de Anclaje. Cuando tienen las manos en los Puntos de Anclaje, pueden sentir cómo la respiración se mueve en el cuerpo.*
- *Vamos a respirar juntos algunas veces. Comencemos con una inhalación grande y una exhalación grande.*
- *Volvamos a inhalar. ¿Qué observan cuando inhalamos? Cuando inhalamos, el vientre y el pecho se expanden para crear espacio para la respiración. ¿Pueden sentir cómo el vientre empuja contra las manos? Ahora dejen salir el aire.*
- *Vuelvan a inhalar y a dejar salir el aire. ¿Qué observan cuando exhalamos? ¿El vientre se relaja?*
- *Sigan inhalando y exhalando y vean qué notan. ¿Pueden oír su respiración? ¿Pueden sentir los latidos de su corazón en el pecho?*



Descanso



- *Vamos a quedarnos quietos y en silencio en nuestras colchonetas para tener un momento de Descanso. Primero, miren alrededor de la sala; luego, acuéstense de un modo que les resulte seguro y cómodo. Cierren los ojos si les resulta cómodo. Si prefieren no cerrar los ojos, pueden buscar un lugar donde descansar la mirada.*
- *Mientras se acomodan en la colchoneta, si les resulta cómodo, pueden acostarse boca arriba con las manos apoyadas en el vientre.*
- *A veces, es difícil permanecer quietos y en silencio. Si sienten que el cuerpo quiere moverse y les resulta difícil permanecer quietos, está bien. Solo intenten no molestar a los compañeros que tienen cerca.*
- *Si prestan atención a su cuerpo, notarán que, incluso cuando están acostados en la postura de Descanso, el cuerpo se sigue moviendo. Su*

respiración hace que el vientre y el pecho se muevan hacia arriba y hacia abajo. Tómense un momento para percibir esos pequeños movimientos hacia arriba y hacia abajo. Sientan cómo el vientre se eleva cuando inhalan y se hunde cuando exhalan.

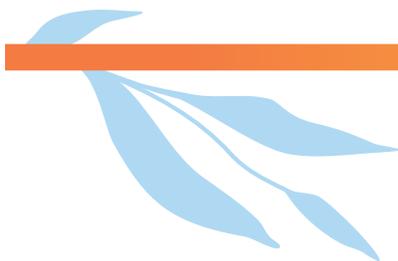
Conceda uno o dos minutos de Descanso.

- *Mientras terminamos la relajación, inhalen profundo y hagan una exhalación prolongada. Muevan los dedos de las manos y de los pies. Respiremos algunas veces. Cuando estén listos, vuelvan lentamente a sentarse en la Postura Fácil en sus colchonetas.*
- *Tómense un momento para hacer un examen interno. ¿Se sienten relajados? ¿En calma? ¿Con sueño? ¿Con energía? Sean curiosos y observen cómo se sienten su cuerpo y su mente.*

CONSEJOS DIDÁCTICOS: Algunos alumnos pueden sentirse vulnerables al estar acostados boca arriba, con los ojos cerrados, o con las luces atenuadas. Es importante alentar a los alumnos a encontrar una posición de Descanso en la cual se sientan cómodos, seguros y capaces de estar en calma y silencio. Especialmente los alumnos que han atravesado un trauma pueden adoptar una forma diferente de acostarse o incluso permanecer sentados con la espalda contra la pared.

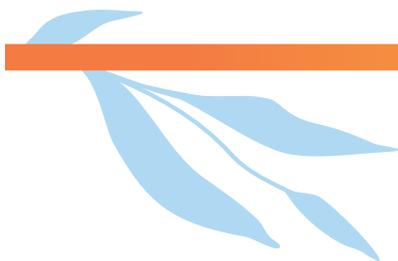
Es completamente normal que los alumnos pequeños estén movidos y se distraigan durante el Descanso la primera vez que practican este ejercicio. Con la práctica y con el tiempo, mejorarán su capacidad de estar en calma, quietos y en silencio.

Puede usar una campana para indicar que es momento de abandonar el descanso y sentarse.



Examen Interno

- *Siéntense en una posición cómoda. Si lo desean, pueden colocar una mano sobre el corazón y la otra sobre el estómago.*
- *Miren alrededor de la sala y observen dónde están. Si les resulta cómodo y seguro, cierren los ojos. Si lo prefieren, pueden elegir mirar un punto fijo hacia abajo.*
- *Ahora, con curiosidad y amabilidad, lleven su atención a su cuerpo. ¿Pueden notar alguna sensación dentro de su cuerpo? Quizás les ruge el estómago. O tal vez puedan sentir los latidos del corazón.*
- *¿Qué más pueden notar sobre cómo se siente hoy su cuerpo? ¿Se siente con energía o cansancio, inquieto o en calma, o de otra forma? Pongan en práctica la curiosidad.*
- *Ahora lleven la atención a su rostro. ¿Su rostro se siente relajado? ¿Está sonriente o aburrido? ¿Su frente está arrugada o lisa? Noten qué expresión hay en su rostro. No es necesario cambiar nada, simplemente tienen que notar lo que ya está presente.*
- *Ahora examinen su mente. ¿Está ocupada pensando? ¿Está contando una historia? ¿Cómo se siente hoy? Presten atención y vuelvan a concentrarse en la respiración.*
- *Ahora inhalen profundo y exhalen. Miren alrededor de la sala. ¿Cómo se sienten?*



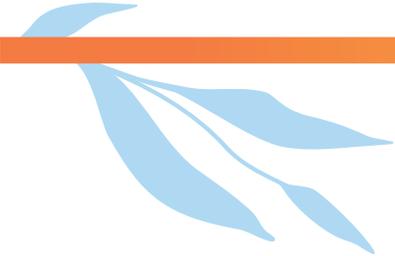
Examen Interno de los Sentidos

- *Comiencen sentándose en una posición cómoda. Vamos a dedicar un momento a hacer un Examen Interno usando nuestros sentidos.*
- *En primer lugar, practiquen estar presentes con los ojos, con la vista.*
- *Miren a su alrededor y presten atención a tres cosas que vean. Respiren y luego dejen que sus ojos se cierren o dejen que la vista se pose en un lugar.*
- *A continuación, practiquen estar presentes con las orejas, con el oído.*
- *Escuchen bien y presten atención a dos sonidos que oigan a su alrededor justo ahora.*
- *Ahora, practiquen estar presentes con el sentido del tacto.*
- *Presten atención a una sensación que perciban con el cuerpo ahora mismo.*
- *Y ahora relajen los sentidos y dejen que el cuerpo y la mente descansen un momento.*

Liberación de Tensión

- *Primero, miren alrededor de la sala; luego, acuéstense de un modo que les resulte seguro y cómodo. Cierren los ojos si les resulta cómodo. Si prefieren no cerrar los ojos, pueden buscar un lugar donde descansar la mirada.*
- *Lleven la atención a sus pies. Observen las plantas, los dedos, los talones y el empeine. Presten atención a qué partes de los pies tocan la colchoneta.*
- *Ahora inhalen profundo y, mientras lo hacen, contraigan todos los músculos de los pies. ¡Pongan el pie en punta, enrollen los dedos, aprieten!*
- *Y ahora exhalen lentamente y, mientras lo hacen, liberen toda esa tensión. Relajen los pies. Observen cómo se sienten los pies después de que los dejan relajarse.*
- *Lleven la atención a las piernas. Presten atención a las pantorrillas, las rodillas y los muslos; sientan el peso de las piernas sobre la colchoneta.*
- *Inhalen profundo y, mientras lo hacen, levanten los pies de las colchonetas apenas un poco y contraigan todos los músculos de las piernas. Dejen que las piernas queden en el aire, sin tocar la colchoneta, durante un momento.*
- *Y ahora exhalen y liberen toda esa tensión. Relajen las piernas. Presten atención a cómo se sienten las piernas después de que liberan toda esa tensión.*
- *Lleven la atención al vientre. Observen cómo sube y baja con la respiración.*
- *Inhalen profundo y contraigan todos los músculos del vientre. ¡Lleven hacia adentro el ombligo y aprieten!*
- *Exhalen y liberen toda esa tensión. Relajen todos los músculos del vientre. Presten atención a cómo se siente el vientre ahora.*
- *Ahora lleven la atención a los brazos y los hombros. Observen los dedos, las manos, los codos y los hombros; sientan el peso de sus brazos sobre la colchoneta.*
- *Inhalen profundo y contraigan todos los músculos de los brazos. Aprieten los puños y levanten los hombros hacia las orejas.*
- *Exhalen y liberen toda esa tensión. Relajen los brazos, aflojen las manos y los dedos y dejen que los hombros se hundan hacia el piso. Observen cómo se sienten los brazos y los hombros después de que los dejan relajarse.*
- *Ahora lleven la atención a la cara y la cabeza. Observen su boca, sus ojos y su frente; sientan el peso de la cabeza sobre la colchoneta.*
- *Inhalen y contraigan todos los músculos del rostro. Cierren los ojos bien tensos, aprieten la mandíbula y arruguen las cejas.*
- *Exhalen y liberen toda esa tensión. Relajen el rostro. Abran la boca apenas un poco para que quede algo de espacio entre los dientes. Noten la diferencia en cómo se sienten el rostro y la cabeza.*
- *Y ahora lleven la atención a todo el cuerpo. Sientan el peso de todo el cuerpo sobre la colchoneta.*
- *Inhalen y, mientras lo hacen, contraigan todos los músculos del cuerpo. Contraigan los pies, las piernas, el vientre, los brazos, los hombros y el rostro. Incluso pueden levantar la cabeza, los brazos y las piernas de la colchoneta. ¡Sientan toda esa tensión!*
- *Ahora exhalen profundo y liberen toda esa tensión. Relajen todo el cuerpo. Observen cómo se siente el cuerpo después de que lo dejan relajarse.*
- *Ahora inhalen y exhalen varias veces, mientras se permiten descansar. Presten atención a cómo se siente el cuerpo después de esta práctica.*

Después de unas pocas respiraciones en silencio, en la postura de Descanso, guíe a los alumnos para que giren hacia un lado y vuelvan a quedar sentados.



Mente Amable (para la comunidad)



- En esta sala, todos somos parte de la comunidad del aula y de la comunidad de [nombre de la escuela], e incluso de la comunidad más grande de [nombre de la ciudad]. Como miembros de esta comunidad, tenemos muchas formas de hacer nuestro aporte. Podemos unirnos todos para hacer que esta comunidad sea fuerte y saludable. Practiquemos decir palabras amables y tener pensamientos amables para nuestra comunidad.
 - Imaginen a todas las personas de esta comunidad escolar haciendo algo divertido juntas. Imaginen qué están haciendo. Quizás estén haciendo un picnic gigante o una excursión. Imaginen que todas están incluidas. Repitan susurrando después de mí:
Que toda nuestra comunidad escolar se sienta incluida.
 - Ahora repitan el pensamiento amable en silencio:
Que toda nuestra comunidad escolar se sienta incluida.
 - Ahora imaginen que todas las personas de nuestra comunidad escolar son amables unas con otras y se cuidan entre ellas. Repitan susurrando después de mí:
Que toda nuestra comunidad escolar reciba cuidado y compasión.
 - Ahora repitan el pensamiento amable en silencio:
Que toda nuestra comunidad escolar reciba cuidado y compasión.
 - Ahora imaginen que pueden ver los rostros de todas las personas de la comunidad escolar. Se sienten seguras. Saben que son importantes. Repitan susurrando después de mí:
Que todas las personas de nuestra comunidad escolar se sientan seguras y sepan que son importantes.
 - Ahora repitan el pensamiento amable en silencio:
Que todas las personas de nuestra comunidad escolar se sientan seguras y sepan que son importantes.
 - Ahora, si tienen sus propias palabras amables que les gustaría decir a nuestra comunidad, susúrrrenlas. Ahora repitan los pensamientos amables en silencio.
 - Tómense un momento para permanecer sentados en silencio y prestar atención a cómo se siente tener pensamientos amables para nuestra comunidad.
- Conceda unos minutos de práctica en silencio.
- Inhalen profundamente y exhalen y, cuando estén listos, miren hacia arriba.

NOTA: En distintas lecciones de este plan de estudios, aparecen variaciones de este ejercicio. Siéntase libre de reemplazar “comunidad escolar” por el nombre de su ciudad, aula u otra comunidad a la cual pertenezcan sus alumnos. También puede reemplazar las palabras amables por otros ejemplos del plan de estudios o por frases sugeridas por sus alumnos (por ejemplo, “Deseo que cada miembro de nuestra comunidad sepa que es amado”).

Mente Amable (para los demás)



- Comiencen sentados en una posición cómoda con los ojos abiertos o cerrados. Respiren suavemente algunas veces mientras hacen un examen interno y perciben cómo se sienten en este momento.
 - Ahora, si quieren, abran los ojos y miren a todos los integrantes de esta clase. Al igual que ustedes, cada uno de ellos quiere estar seguro, saludable y feliz.
 - Cierren los ojos, si les resulta cómodo, o dejen descansar la mirada en un lugar. Imaginen a todos sus compañeros y practiquemos pensamientos amables para ellos para desarrollar nuestra capacidad de amabilidad. Después de que yo diga las palabras en voz alta, respiren profundo y repítanlas, susurrando o en silencio.
- Que sientan felicidad y alegría.**
- Que tengan salud y seguridad.**
- Deseo que sientan tranquilidad.**
- Deseo que se sientan cuidados.**
- Perciban cómo se siente practicar pensamientos amables para sus compañeros.
 - Dejen que esa sensación se absorba en su cuerpo.
 - Tómense un momento para quedarse sentados en silencio y prestar atención a cómo se siente tener pensamientos amables para otras personas.
- Conceda unos treinta segundos de silencio.
- Inhalen profundo y exhalen. Cuando estén listos, levanten la mirada.

El maestro y los alumnos pueden adaptar las frases de "Mente Amable" para que repercutan del mejor modo en el alumnado.

La práctica de Mente Amable (para los demás) también puede hacerse en parejas.

El ejercicio de Mente Amable (para los demás) se puede hacer de manera individual: Los alumnos pueden elegir una persona hacia quien dirigir pensamientos amables.

El ejercicio de Mente Amable (para los demás) se puede realizar solo o bien inmediatamente después de terminar la práctica de Mente Amable (para uno mismo).

Mente Amable (para uno mismo)



- Comiencen en una posición cómoda. Pueden colocar las manos en su corazón, sus Puntos de Anclaje o cualquier lugar donde se sientan bien. Si les resulta cómodo, cierren los ojos.
- Imaginen, durante un momento, cómo se siente que alguien los cuide. ¿Cómo se siente cuando alguien les muestra compasión o amabilidad? Imaginen que esa sensación crece en su interior.
- Ahora vamos a practicar demostrarnos cuidado y amabilidad a nosotros mismos. Voy a decir un pensamiento amable y, luego, ustedes lo repiten en silencio para sí mismos varias veces.

Conceda unos minutos para que los alumnos se repitan la frase en silencio antes de ofrecerles el siguiente pensamiento.

Que me sienta saludable y fuerte.

Que me sienta seguro y amado.

Deseo sentir tranquilidad.

Deseo demostrarme amabilidad hoy.

- Tómense un momento para quedarse sentados en silencio y prestar atención a cómo se siente tener pensamientos amables para uno mismo.

Conceda unos minutos de práctica en silencio.

- Inhalen profundamente y exhalen y, cuando estén listos, miren hacia arriba.

El maestro y los alumnos pueden adaptar las frases de “Mente Amable” para que repercutan del mejor modo en el alumnado.



Miniexploración Corporal



- Primero, miren alrededor de la sala; luego, acuéstense o apoyen el cuerpo de un modo que les resulte seguro y cómodo. Cierren los ojos si les resulta cómodo. Si prefieren no cerrar los ojos, pueden buscar un lugar donde descansar la mirada.
- Mientras nuestro cuerpo descansa, hagamos un examen interno para observar cómo se siente. Imaginemos que nuestra atención es como una linterna dentro de la mente.
- Primero, veamos si podemos alumbrar nuestros pies y nuestras piernas. Sin mirarlos, presten atención al lugar donde sus piernas y pies tocan el suelo. Noten si están pesados, quietos o inquietos. ¿Pueden sentir las rodillas? ¿Y los dedos de los pies? ¿Perciben alguna sensación cómoda o incómoda en los músculos de las piernas o de los pies?
- Ahora subamos la linterna hasta el vientre y el pecho. ¿Notan cómo la respiración hace mover el vientre o el pecho?
- Continuemos, e imagínense que alumbran un brazo y luego el otro.
- ¿Dónde están los brazos y cómo se sienten?
- ¿Qué partes de los brazos y de las manos están tocando el piso? ¿Están calientes o fríos? ¿Perciben alguna sensación cómoda o incómoda en los músculos de los brazos? Simplemente perciban y respiren.
- Alumbren con su atención el cuello y los hombros. ¿Qué perciben allí? ¿Notan alguna sensación cómoda o incómoda en los músculos del cuello y los hombros?
- Por último, llevemos la linterna hacia la cabeza y el rostro. ¿Cómo se siente su cabeza apoyada en el lugar en el que están? ¿El rostro se siente relajado o tiene alguna otra expresión?
- Ahora que ya prestaron atención a su cuerpo, apaguen la linterna imaginaria y dejen que su atención descanse. Tómense un momento para respirar y prestar atención a cómo se sienten.
- Mientras terminamos esta práctica, inhalen profundo y hagan una exhalación prolongada. Muevan los dedos de las manos y de los pies. Cuando estén listos, abran suavemente los ojos, si los tienen cerrados, y vuelvan a la Postura Fácil. Tómense un momento para hacer un examen interno y observar cómo se sienten su mente y su cuerpo.

Consulte las notas correspondientes al ejercicio de Descanso en cuanto a la seguridad y a cuán cómodos se sienten los alumnos respecto a recostarse.

Movimiento y Relax

- Hoy vamos a intentar una práctica llamada Movimiento y Relax.
 - Antes que nada, busquen una forma cómoda de sentarse o acostarse en sus colchonetas. Si quieren, pueden cerrar los ojos. Si prefieren no cerrar los ojos, simplemente elijan un punto en el aula en el cual centrar la vista.
 - En primer lugar, lleven su atención a los dedos de los pies. Presten atención a cómo se sienten. Tal vez se sientan tibios. O quizás se sientan fríos. Tómense un momento para mover los dedos. Sientan cómo se frotran unos contra otros. Ahora hagan una pausa y dejen que se relajen. Presten atención a si los dedos se sienten diferentes cuando están relajados.
 - Ahora lleven su atención a los pies. Presten atención a cómo se sienten. ¿Tienen ganas de moverse? Balanceen suavemente los pies de un lado a otro. Presten atención a cómo se siente moverlos. Ahora hagan una pausa y dejen que se relajen. Presten atención a cómo se siente que los pies estén quietos.
 - Ahora lleven su atención a las piernas. Presten atención a cómo se siente que permanezcan quietas sobre el piso. Ahora comiencen a moverlas y a hacerlas rebotar. ¿Les gusta moverse? Ahora hagan una pausa y dejen que las piernas se relajen. Presten atención a si las piernas se sienten pesadas mientras se hunden en el piso.
 - Ahora lleven la atención al vientre. Presten atención a cómo se siente el vientre. Quizás se sienta lleno y en reposo. Tal vez esté ocupado haciendo la digestión. O quizás tenga hambre y quiera comida. Coloquen las manos sobre el vientre, y presten atención a cómo las manos suben y bajan cuando inhalan y exhalan. Respiren profundo dos veces mientras sienten cómo las manos se mueven con cada respiración. Ahora vuelvan a colocar las manos donde estaban, y dejen que el vientre se relaje.
 - Ahora lleven su atención a las manos y los brazos. Presten atención a cómo se sienten. Muevan los brazos y las manos y todos los dedos, prestando atención a cómo se sienten cuando se mueven. Ahora hagan una pausa y dejen que los brazos y las manos se relajen. Presten atención a cómo se siente que estén quietos.
 - Ahora lleven su atención a la cabeza. Presten atención a cómo se siente. Quizás se siente pesada apoyada sobre el piso. O tal vez esté ocupada con muchos pensamientos. Digan que sí con la cabeza suavemente. Ahora muévanla para decir que no. Muevan los músculos de la cara: Las cejas, las mejillas, la nariz, las orejas y la boca. Ahora deténganse. Relajen la cara y la cabeza. Presten atención a cómo la cabeza se hunde en el piso cuando dejan que se relaje.
 - Ahora lleven su atención al cuerpo entero. Presten atención a los lugares donde hay movimiento. Nuestros cuerpos nunca están totalmente quietos. Presten atención a los lugares del cuerpo donde sí encuentran quietud.
 - Ahora tómense un momento para simplemente permanecer acostados en silencio y para prestar atención a cómo se sienten. Vamos a descansar así durante [uno o dos] minutos. Les avisaré cuando sea momento de dejar de descansar.
- Permita que los alumnos descansen por uno o dos minutos.
- Inhalen profundo y luego exhalen. Cuando se sientan listos, abran los ojos.
 - Vuelvan a sentarse en la Postura Fácil.
 - Suavemente coloquen las manos en sus Puntos de Anclaje.
 - Tómense un momento para explorar el cuerpo y observar cómo se sienten. ¿Los visita algún sentimiento? No es necesario cambiar nada, simplemente notar lo que están experimentando.

Indique que, a veces, es difícil permanecer sin moverse y en silencio. “Si sienten que el cuerpo quiere moverse y les resulta difícil permanecer quietos, está bien. Intenten buscar una forma de descansar y relajarse que sea efectiva para ustedes”.



Práctica de Gratitud y Valoración



- Comiencen en cualquier posición cómoda.
- Vamos a practicar la gratitud y la valoración hacia otra persona. Traigan a su mente a alguien que sea importante para ustedes: Alguien por quien estén agradecidos de tener en su vida.

Dé a los alumnos un momento para que piensen en alguien.

- Imagínense a esa persona.
- ¿Por qué es importante para ustedes?
- ¿Los ha cuidado?
- ¿Les ha mostrado amabilidad?
- ¿Les ha ayudado a aprender y crecer?

Conceda a los alumnos un momento para que reflexionen.

- Cuando se imaginan a esta persona, ¿cómo se sienten?

- Hagan un examen interno y presten atención a las emociones que aparecen en su cuerpo y en su mente.
- ¿Sienten valoración?
- ¿Sienten gratitud?
- Lo que sea que sientan está bien. Si sienten gratitud hacia esa persona, disfruten ese sentimiento y presten atención a cómo es sentirse agradecidos por esa persona.

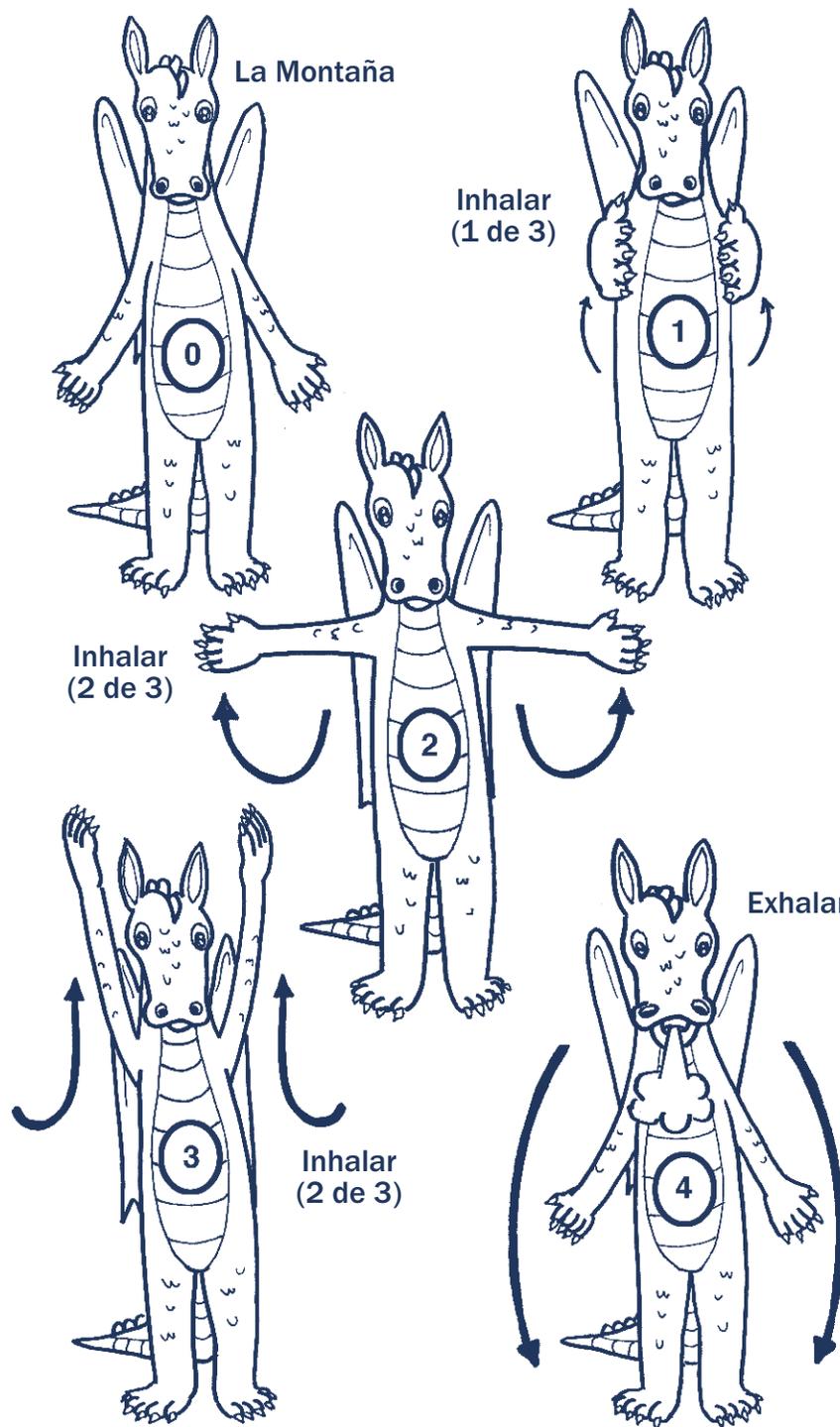
Conceda a los alumnos un momento para que reflexionen.

- Imaginen decirle a esa persona que la valoran. ¿Cómo piensan que se sentiría?
- Ahora inhalen profundo y exhalen. Dejen ir esas imágenes de su mente, y simplemente observen su respiración.

Conceda unos minutos de práctica en silencio.

CONSEJO DIDÁCTICO: Esta práctica también se puede usar para practicar la gratitud y la valoración hacia un grupo o una comunidad (unidad 6, lección 3).

Respiración de Alegría



Respiración de Alegría

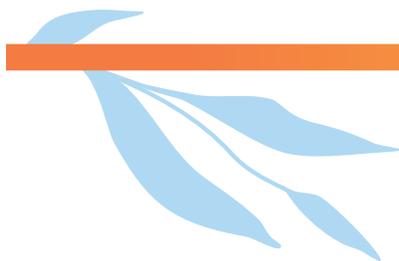
- Comiencen de pie, cómodos, con los brazos a los costados en la postura de la Montaña.
 - Para la Respiración de Alegría, primero harán tres inhalaciones cortas, y luego harán una exhalación prolongada. Intenten inhalar por la nariz y exhalar por la boca.
 - Mientras hacen una inhalación corta, extiendan los brazos rectos delante de ustedes, de modo que queden paralelos al piso.
 - Sin exhalar, hagan otra inhalación corta mientras balancean los brazos hacia abajo adelante de ustedes y, luego, hacia los costados.
 - Inhalen por tercera vez mientras balancean los brazos hacia arriba, por encima de la cabeza.
 - Ahora exhalen mientras balancean los brazos hacia abajo y relajan el cuerpo. También pueden intentar flexionar las rodillas e inclinarse levemente hacia adelante mientras exhalan.
 - Vuelvan suavemente a la postura de la Montaña. Hagan un examen interno de su cuerpo para ver si notan algún cambio.
- Repita esta práctica entre tres y cinco veces.
- Coloquen las manos en sus Puntos de Anclaje y hagan un examen interno. Presten atención a cómo sienten el cuerpo y la mente después de practicar la Respiración de Alegría. ¿Aumentaron los latidos del corazón, se despabilaron un poco o quizás incluso se les dibujó una sonrisa en la cara?

CONSEJO DIDÁCTICO: Invite a los alumnos a explorar la práctica a un ritmo más lento o más acelerado.



Respiración Calmante

- *Siéntense en una posición cómoda.*
- *Coloquen una mano en el vientre y la otra en el pecho. Estos son sus Puntos de Anclaje. Cuando tienen las manos en los Puntos de Anclaje, pueden sentir cómo la respiración se mueve en el cuerpo.*
- *Inhalemos juntos lentamente, y ahora exhalemos juntos lentamente.*
- *Inhalen nuevamente. Sientan cómo el aire entra por la nariz. Exhalen y sientan cómo el aire sale por la nariz.*
- *Inhalen y sientan cómo el vientre y el pecho se agrandan. Exhalen y sientan cómo el pecho se hunde y el vientre se relaja.*

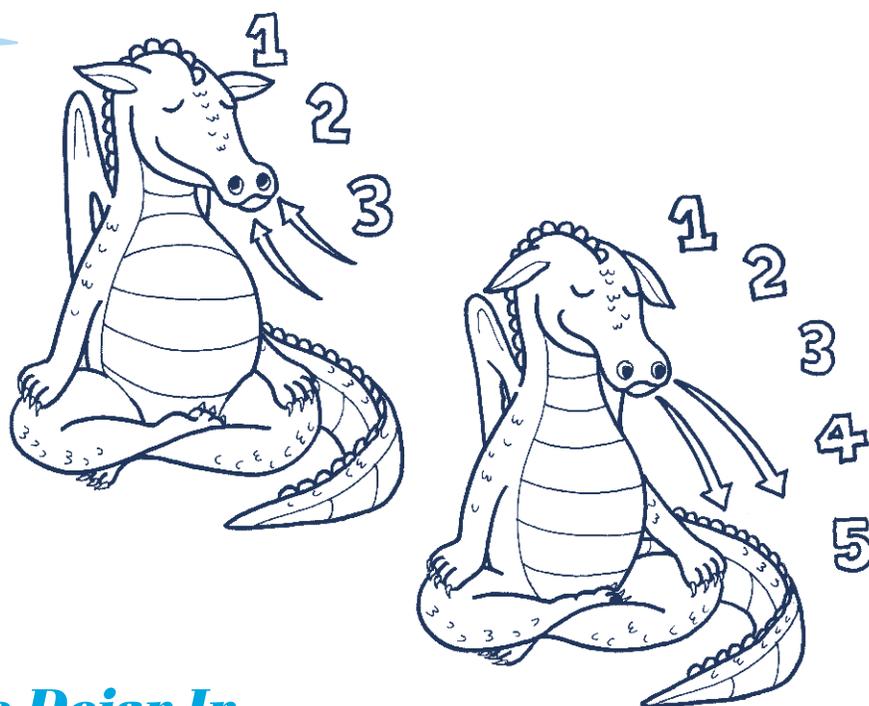


Respiración de los Cinco Dedos

- Comiencen por sentarse en una posición cómoda.
- Abran bien una mano. La palma de la mano puede mirar hacia el cuerpo o hacia fuera. Usen el dedo índice de la otra mano como un lápiz imaginario y toquen la mano abierta en la muñeca, cerca de la parte externa del pulgar.
- Inhalen: Contorneen el pulgar dibujando una línea alrededor del borde externo del dedo y deteniéndose en la parte superior de la uña.
- Exhalen: Tracen una línea hacia abajo, hasta el encuentro entre el pulgar y el índice. Presten atención a la sensación del dedo que dibuja mientras se desplaza sobre la piel.
- Inhalen: Mientras inhalan lentamente, tracen una línea hacia arriba por el costado del índice, hasta llegar a la parte superior de la uña.
- Exhalen: Mientras exhalan el aire suavemente, tracen una línea hacia abajo, hasta el encuentro entre el índice y el dedo mayor.
- Inhalen: Mientras inhalan lentamente, tracen una línea hacia arriba por el costado del dedo mayor, hasta llegar a la parte superior de la uña.
- Exhalen: Mientras exhalan, tracen una línea hacia abajo por el otro lado del dedo mayor, hasta el encuentro entre el dedo mayor y el anular.
- Inhalen: Mientras inhalan, tracen una línea hasta la parte superior del dedo anular.
- Exhalen: Exhalen suavemente y, mientras lo hacen, tracen una línea por el otro lado del dedo anular. Presten atención a la sensación del dedo que realiza el trazo cuando se mueve sobre la piel.
- Inhalen: Mientras inhalan lentamente, tracen una línea hasta la parte superior del meñique.
- Exhalen: Dibujen una línea hacia abajo por la parte externa del meñique y deténganse al llegar a la muñeca.
- Apoyen las manos sobre la falda o sobre sus Puntos de Anclaje, y respiren relajadamente algunas veces.

CONSEJOS DIDÁCTICOS:

- Para el ejercicio de Respiración de los Cinco Dedos, los alumnos pueden observar la yema del dedo a medida que recorre el contorno de la mano contraria. De este modo, los sentidos del tacto y de la vista se combinan con la respiración para ayudar a los alumnos a desarrollar su capacidad de atención plena.
- En lugar de detener el ejercicio después de recorrer el contorno del meñique, también puede pedirles a los alumnos que sigan su propia respiración mientras realizan el ejercicio de los Cinco Dedos en el orden contrario, desde el meñique hasta el pulgar.
- Una vez que los alumnos se vuelvan más hábiles en el ejercicio, pídeles que lo practiquen usando la mano no dominante.
- El componente táctil de sentir el dedo que se mueve sobre la piel puede ser una herramienta de arraigo útil, pero a algunos alumnos les puede resultar incómodo. Los alumnos también pueden realizar esta práctica sin tocar la mano que recorren, manteniendo un espacio entre el dedo que se mueve dibujando y el dedo que está quieto.

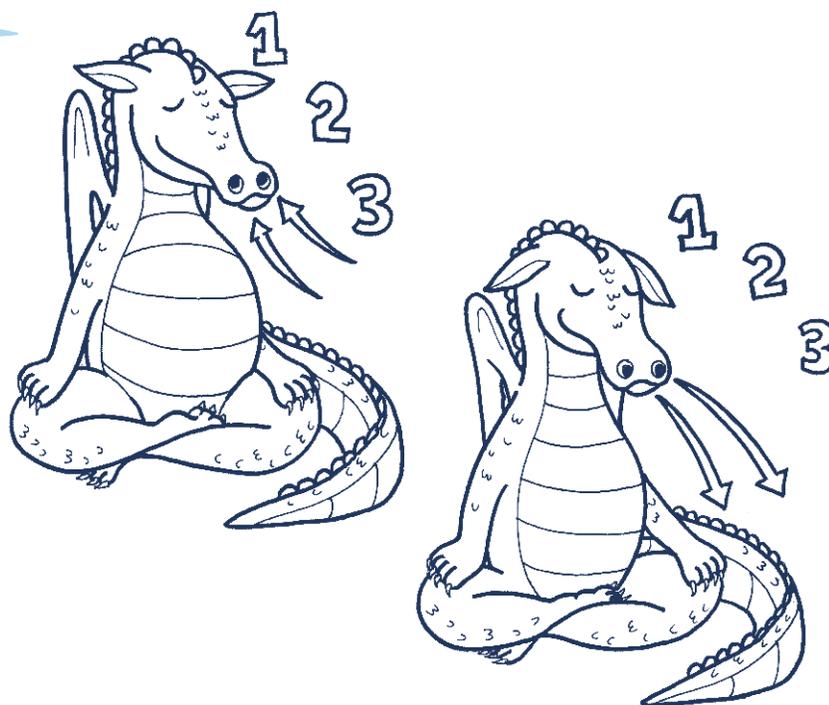


Respiración de Dejar Ir

- Comiencen por sentarse en una posición cómoda.
 - Siéntense con el tronco erguido, alargando la columna vertebral.
 - Durante esta práctica, vamos a inhalar mientras contamos hasta tres. Luego vamos a exhalar mientras contamos hasta cinco.
 - ¿Están listos?
 - Inhalamos durante uno, dos, tres.
 - Exhalamos durante uno, dos, tres, cuatro, cinco.
 - Mientras exhalan, imaginen soltar cualquier cosa que les esté molestando.
- Repítanlo tantas veces como quieran.
- En silencio, hagan un examen interno de su cuerpo y su mente. ¿Notan algún cambio?

CONSEJOS DIDÁCTICOS: Anime a los alumnos a inhalar y llevar el aire al abdomen para hacer este ejercicio. Para guiarlos, dígalos que coloquen una mano o ambas sobre el vientre y que sientan cómo el abdomen se expande cuando inhalan y cómo se hunde cuando exhalan.

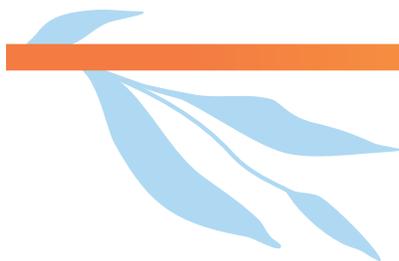
También puede emplear movimientos de la mano (contar las respiraciones con los dedos) o una esfera de Hoberman para guiar la respiración.



Respiración Impar

- Hoy vamos a practicar la Respiración Impar. Es una forma de participar activamente en nuestra respiración. Mientras inhalan, cuenten hasta tres. Luego, cuando exhalen, cuenten hasta tres.
 - Inhalamos durante uno, dos, tres.
 - Exhalamos durante uno, dos, tres.
 - ¿Están listos?
 - Inhalamos durante uno, dos, tres.
 - Exhalamos durante uno, dos, tres.
 - Si su mente se olvida de contar y empieza a pensar en otra cosa, díganse en silencio “¡Te atrapé!”. Luego, vuelvan a llevar la atención a su respiración y comiencen a contar de nuevo.
- Haga que los alumnos continúen en silencio durante tres respiraciones más. Muéstreles cómo contar con los dedos para llevar un registro.
- Tómense un momento para hacer un examen interno de su cuerpo. ¿Qué perciben?

Puede mostrarles usando gestos con las manos o con una esfera de Hoberman cómo hacer que tanto la inhalación como la exhalación duren mientras cuentan hasta tres, en lugar de inhalar y contener la respiración mientras cuentan hasta tres.



Respiración del León

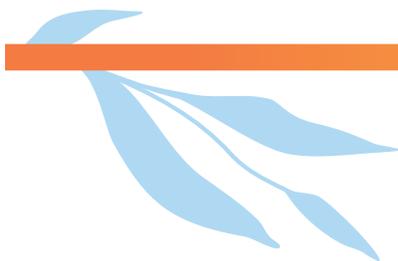
- Comiencen sentados sobre los talones, con las manos apoyadas en las rodillas.
- Vamos a practicar la Respiración del León, que es una buena manera de liberarnos del enojo y la preocupación. Mientras exhalan con fuerza, imaginen que despiden todo el enojo y la preocupación del cuerpo con la fuerza del rugido de un león. ¿Están listos?
- Inhalen: Levanten la cabeza y el pecho y lleven los hombros hacia atrás. Tensen los músculos de la cara.
- Exhalen con fuerza por la boca. Mientras lo hacen, inclínense hacia adelante y estiren todo el rostro, abran la boca lo más grande que puedan y saquen la lengua. Imaginen abrir la boca para rugir como un león, pero, en cambio, que el único sonido sea su respiración.

Repitan este ejercicio tantas veces como quieran.

- Hagan un examen interno para ver cómo sienten el cuerpo y la mente después de practicar la Respiración del León.

CONSEJOS DIDÁCTICOS: Los alumnos pueden imaginar que acumulan toda la tensión en sus cuerpos y mentes y la liberan con la potente Respiración del León.

Pida a los alumnos que repitan esta práctica varias veces. Para alentarlos a que no se sientan cohibidos, dígalos que dejen que su movimiento y su respiración sean libres, exagerados y divertidos. Explíqueles que, si lo que hacen se ve y se siente tonto, lo están haciendo bien.



Respiración Refrescante

- Comiencen en una posición cómoda. Voy a mostrarles dos maneras diferentes de hacer este ejercicio de respiración, y pueden elegir el que les parezca más cómodo.

Muéstreles ambos métodos a los alumnos.

- **Método 1:** Enrollen la lengua (enrollen el lado derecho y el lado izquierdo hacia el centro, como formando un taco) y saquen la punta de la lengua a través de los labios fruncidos, de modo de crear un tubo para la respiración.
- **Método 2:** Frunzan los labios suavemente para formar con ellos la letra O. Mantengan la punta de la lengua contra la parte posterior de los dientes de abajo, de modo que el aire pueda pasar sobre la lengua.
- Elijan el método que más les guste.
- Ahora inhalen lentamente.
- Exhalen suavemente por la boca.
- Presten atención al sonido de la respiración.
- Intentémoslo algunas veces más.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.

Visualizar Mi Mejor Versión



- Comiencen en una posición cómoda. Cierren los ojos, si les resulta cómodo, o dejen descansar la mirada en un lugar.
- Tómense un momento para recordar una ocasión en la escuela en la que realmente sintieron que eran su mejor versión. Quizás hicieron un nuevo amigo, o les fue bien en un juego deportivo o en una actuación. Tal vez les encantó un juego que jugaron en la clase o se divertieron muchísimo en el almuerzo. Intenten recordar una ocasión en la que se sintieron su mejor versión.
- Escojan un recuerdo y centren su atención en él. ¿Qué sucedió en ese recuerdo? ¿Qué estaban haciendo que los hizo sentir que eran su mejor versión?
- Lleven ese recuerdo a la mente. ¿Dónde estaban y con quién estaban?
- Imaginen que están en ese momento de nuevo. ¿Qué emociones sintieron? ¿Sentían felicidad? ¿En calma? ¿Orgullo? ¿Entusiasmo? ¿Agradecimiento?
- Concéntrense, por un momento, en esa sensación de ser su mejor versión.
- Inviten a esas sensaciones de orgullo o felicidad a que los visiten de nuevo.
- Luego, dejen que su mente descanse unos minutos.

Posturas

Recuerde a los alumnos que el Movimiento Consciente es una excelente forma de mostrarnos compasión al cuidar de nuestros cuerpos. Otra manera de cuidarnos es pedir ayuda cuando la necesitamos. Haga hincapié en la importancia de escuchar al cuerpo. Dígalos: “Si su cuerpo les dice que algo no se siente bien, ¡pidanme ayuda!”.

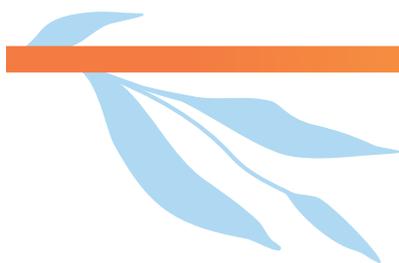
El objetivo del Movimiento Consciente es que cada alumno encuentre una expresión de la postura que les plantee un desafío sin incomodarlos y les permita concentrarse en respirar mientras prestan atención a cómo se siente su cuerpo. Las instrucciones están redactadas cuidadosamente a fin de brindar oportunidades para una práctica que sea adecuada para las diversas capacidades de los alumnos. Una vez lograda la base, los

alumnos tienen la oportunidad de sumar un desafío.

Tenga presente en quién pone su atención en el aula: Su atención puede dirigir a todos los alumnos hacia el objetivo de encontrar posturas seguras y que supongan un desafío sin que se sientan incómodas. No debe halagar solo a los alumnos que tienen la capacidad de expresar más integralmente la postura. Ponga su atención en los esfuerzos y los logros de todos los alumnos, y dígalos frases de este estilo:

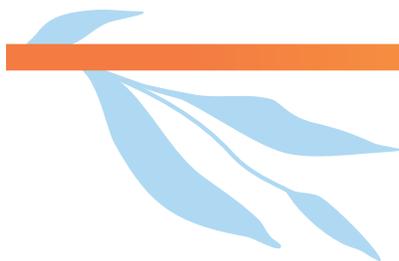
- *Observé que Juan está muy concentrado en la respiración.*
- *Anna mantuvo el pie en el suelo hasta sentirse estable.*
- *Puedo oír a toda la clase respirando.*





El Amanecer

- *Comiencen en la postura de la Montaña.*
- *Mientras hacen una respiración profunda, giren las palmas hacia afuera y extiendan los brazos hacia los costados y hacia arriba para hacer el Amanecer.*
- *Mientras exhalan, lleven los brazos de regreso a los costados para quedar en la postura de la Montaña.*
- *Repitémoslo una vez más.*
- *Mientras inhalan, lleven los brazos hacia arriba, imaginando el sol elevándose en el cielo.*
- *Mientras exhalan, lleven los brazos de regreso a los costados y vuelvan a la Montaña.*



El Atardecer

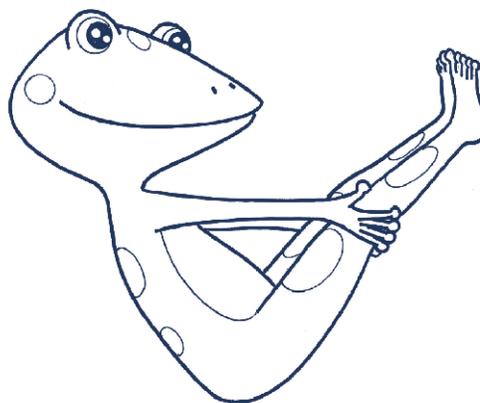
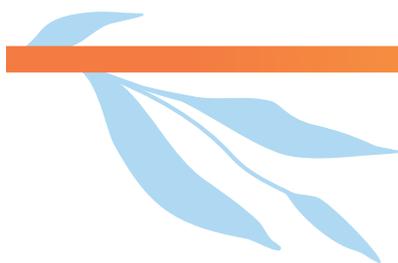
- *Comiencen parados en la postura de la Montaña. Inhalen profundo.*
- *Mientras exhalan, inclínense hacia adelante. Apoyen las manos sobre las espinillas, los tobillos, o quizás el piso.*
- *Flexionen las rodillas un poco y vean si eso los ayuda a inclinarse un poco más. Dejen que todo el torso se relaje sobre las piernas, y dejen la cabeza colgando hacia abajo.*
- *Hagan una pausa y respiremos una vez.*
 - *Mientras inhalan, presionen la colchoneta con los pies.*
 - *Mientras exhalan, dejen que el torso se relaje un poco más.*
 - *Al inhalar, vuelvan lentamente a pararse en la postura de la Montaña.*

El Árbol



- Comiencen en una postura fuerte de Montaña en el medio o en la parte posterior de la colchoneta. Enfoquen la vista en el borde delantero de la colchoneta. Mantengan los ojos fijos en un lugar todo el tiempo.
- Coloquen las manos sobre las caderas. Hagan presión con un pie hacia abajo y trasladen el peso del cuerpo a esa pierna. Mientras flexionan la otra rodilla un poco, pónganse en puntas de pie. Apunten con la rodilla hacia el costado y apoyen el talón contra el otro tobillo.
- Respiren de manera relajada e imaginen que por el pie echan raíces que los sujetan al suelo. Sigán mirando su punto de enfoque para no perder el equilibrio.
- Pueden permanecer así o, mientras exhalan, pueden levantar el pie de la pierna flexionada y presionar la planta del pie contra la pantorrilla o el muslo de la otra pierna.
- Mantengamos la postura mientras respiran entre tres y cinco veces.
- Al inhalar, imaginen que crecen en altura.
- Al exhalar, hagan presión contra el suelo con el pie que está apoyado, para mantener esa pierna activa y fuerte.
- Al inhalar, lleven los brazos hacia arriba, por encima de la cabeza, y extiendan los dedos hacia el cielo como si fueran ramas.
- Al exhalar, mantengan los brazos arriba mientras bajan los hombros alejándolos de las orejas.
- Si empiezan a perder el equilibrio, apoyen el pie para mantenerse seguros; siempre pueden volver a armar el Árbol de nuevo comenzando por el primer paso.
- Mientras exhalan, bajen las manos a los costados del cuerpo y el pie al piso.
- Repitan la postura del otro lado.

Es importante que los alumnos entiendan que no deben presionar el pie contra la rodilla cuando hacen equilibrio en esta postura.



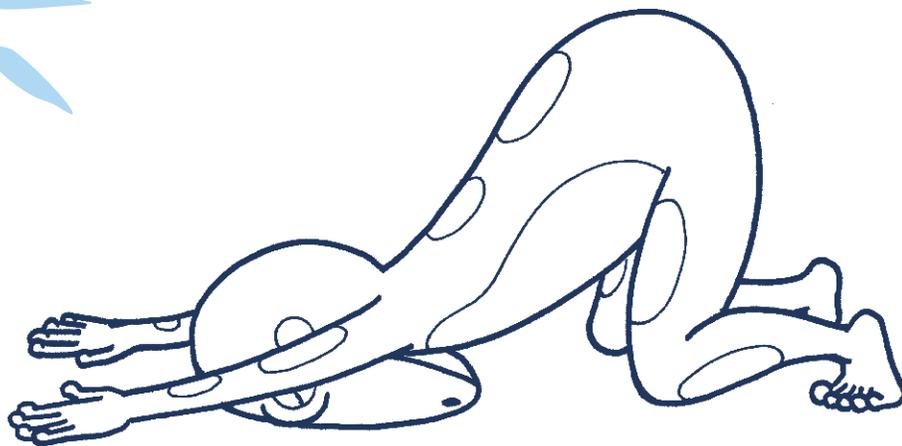
El Barco

- Antes que nada, siéntense cómodos en sus colchonetas.
- Flexionen las rodillas y pongan las plantas de los pies sobre la colchoneta.
- Ahora levanten la coronilla hacia el cielo para quedar sentados bien erguidos. Muévanse en la colchoneta y sientan los dos huesos sobre los que se sientan haciendo presión en la colchoneta.
- Construyamos los lados de nuestros barcos. Inhalen y lleven las manos a los costados de las rodillas.
- ¿Están listos para salir a navegar?
- Exhalen y ajusten los músculos del vientre para hundir el ombligo y acercarlo a la columna vertebral.
- Vean si pueden levantar el pie derecho de la colchoneta apenas un poco.
- Ahora levanten también el pie izquierdo de la colchoneta. Apunten con los dedos hacia el piso.
- Equilibren la postura del Barco con los huesos sobre los que se sientan.
- Cuando vuelvan a inhalar, extiendan los brazos hacia adelante, a lo largo de la parte externa de las rodillas, con las palmas enfrentándose.
- Veamos si podemos mantener el equilibrio. Está bien si necesitan apoyar un pie en la colchoneta para sostenerse. Si quieren sumar un desafío, vean si pueden levantar los pies hasta que las espinillas queden paralelas al piso.
- Vamos a intentar mantener esta postura durante tres a cinco respiraciones.
 - Al inhalar, elonguen la columna vertebral, levantando la cabeza y el corazón.
 - Al exhalar, ajusten los músculos del vientre para dar sostén a la columna vertebral.
 - Al inhalar, permanezcan como están o, si se sienten estables, comiencen a enderezar las piernas.
 - Al exhalar, relajen los hombros hacia abajo, alejándolos de las orejas.
- Bajen lentamente el pie izquierdo al piso. Ahora bajen el pie derecho y regresen a la posición de sentados.

Recuerde a los alumnos que pueden permanecer en cualquier versión de la postura en la que se sientan estables y puedan mantener el pecho elevado.

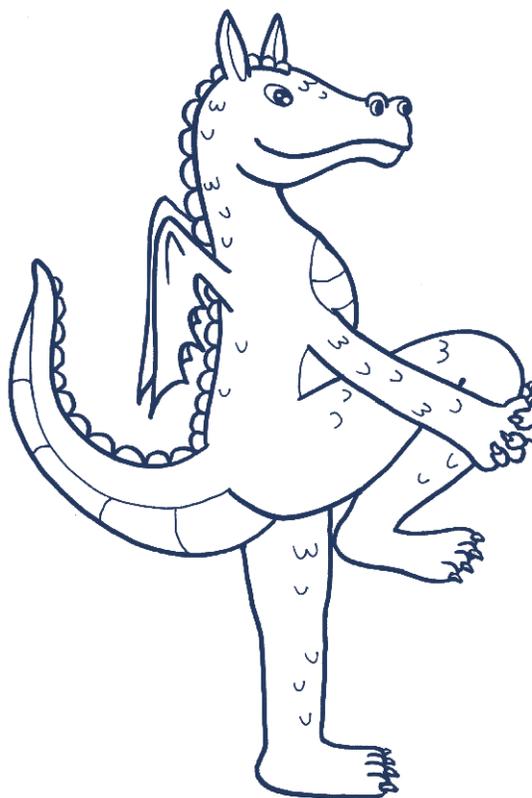
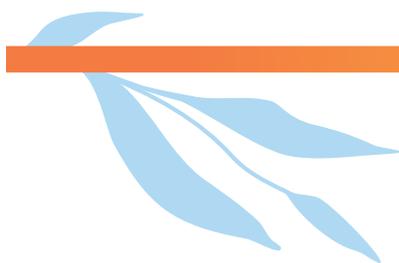
Cuando los alumnos se sientan fuertes y con equilibrio, guíelos para que levanten las espinillas de modo que queden paralelas al piso, mientras mantienen la columna vertebral y la cabeza erguidas.

Si a los alumnos les interesa agregar un desafío, sugiera comenzar a enderezar las piernas mientras mantienen el corazón elevado y los brazos extendidos hacia adelante.



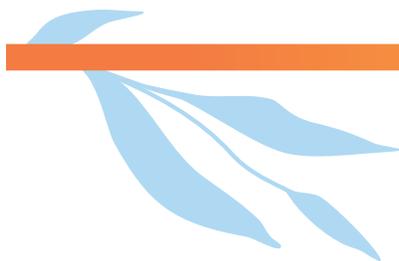
El Cachorro

- *Comiencen en la postura de Manos y Rodillas.*
- *Caminen con las manos hacia adelante y estiren suavemente los brazos.*
- *Hagan presión con las manos y lleven las caderas hacia atrás.*
- *Dejen que el pecho se hunda lentamente hacia el piso.*
- *Hagan una pausa, inhalen y exhalen.*
- *Ahora lleven las caderas hacia adelante, arriba de las rodillas, y caminen con las manos hacia atrás, hasta que queden debajo de los hombros, para volver a Manos y Rodillas.*



La Cigüeña

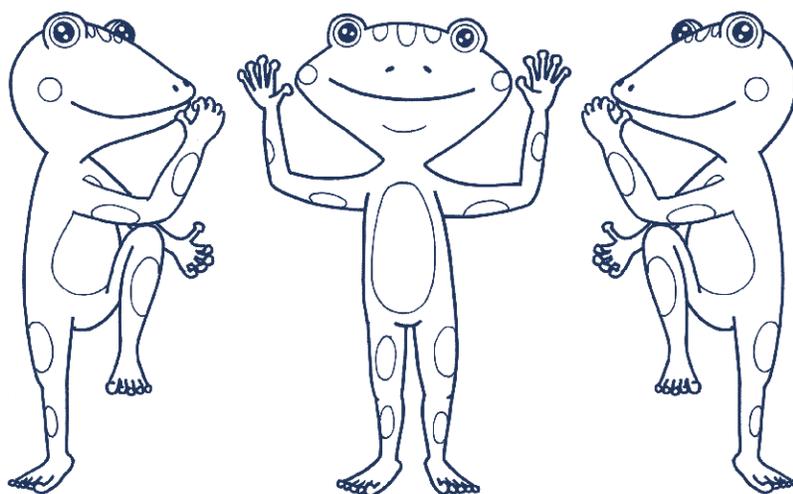
- Comiencen en una postura fuerte de Montaña en el medio o en la parte posterior de la colchoneta. Enfoquen la vista en el borde delantero de la colchoneta. Mantengan los ojos fijos en un lugar todo el tiempo.
- *Inhalen:* Coloquen las manos sobre las caderas y comiencen a trasladar el peso a un solo pie.
- *Exhalen:* Imaginen que por ese pie echan raíces que los sujetan al piso.
- *Inhalen:* Levanten el otro pie, flexionen la rodilla y coloquen la mano del mismo lado sobre la rodilla.
- *Exhalen:* Abran la rodilla flexionada hacia el costado.
- Mantengamos la postura mientras respiran entre tres y cinco veces.
 - *Inhalen, exhalen.*
 - *Inhalen, exhalen.*
 - *Inhalen, exhalen.*
- Si empiezan a perder el equilibrio, bajen y apoyen el pie para mantenerse seguros. Siempre pueden volver a formar la Cigüeña de nuevo, comenzando por el primer paso.
- *Inhalen* y vuelvan a llevar la rodilla al centro.
- *Exhalen:* Bajen las manos a los costados del cuerpo y el pie al piso.
- Repitan el ejercicio del otro lado.



La Cobra

- *Comiencen acostándose boca abajo con la frente apoyada en la colchoneta.*
- *Flexionen los codos y pongan las palmas en la colchoneta, cerca de los hombros. Van a mantener los codos flexionados.*
- *Hagan presión suavemente hacia abajo con las manos.*
 - *Mientras inhalan, levanten la cabeza y el pecho de la colchoneta apenas un poco. Usen la fuerza de la espalda, y no de los brazos para elevarse. Mantengan los codos flexionados.*
 - *Mientras exhalan, miren directo hacia adelante y ajusten los codos hacia el cuerpo.*
 - *Hagan una pequeña inhalación.*
 - *Mientras exhalan, vuelvan a bajar suavemente el pecho y la cabeza hacia la colchoneta.*

CONSEJO DIDÁCTICO: Muéstreles a los alumnos cómo mantener la postura mientras levanta las manos del piso para mostrar que no se sostiene con los brazos.

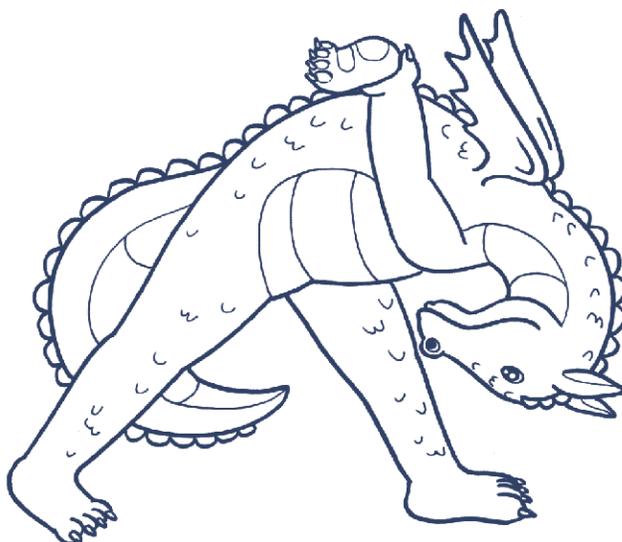


Codo a Rodilla

- Comiencen en el Tridente: Desde la postura de la Montaña, lleven los brazos hacia arriba, a una posición en que la parte superior de los brazos quede paralela al suelo, los codos estén flexionados a 90 grados, y los antebrazos estén verticales con las palmas enfrentadas. Inhalen profundo y párense un poco más derechos.
- Al exhalar, trasladen el peso a una pierna. Al mismo tiempo, flexionen la otra rodilla y levanten esa pierna. Lleven el codo contrario hacia la rodilla. No importa si no llegan a tocarse, e igualmente está bien si se tocan.
- Mientras inhalan, vuelvan a bajar la pierna a la colchoneta y suavemente eleven el torso para volver a quedar parados.
- Hagan una pausa en el Tridente mientras exhalan.
- Vuelvan a inhalar, parados erguidos y, al exhalar, repitan la postura del lado contrario.
- Repitan el ejercicio dos veces más alternando los lados.
- Terminen en la Montaña.

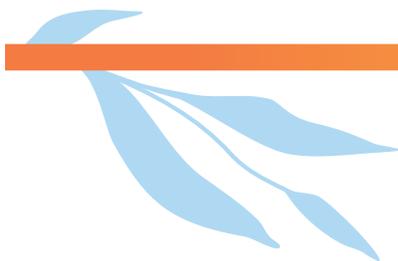
CONSEJO DIDÁCTICO: El objetivo es mantener el equilibrio mientras mueven la rodilla y el codo para acercarlos. No es necesario que se toquen.

El Elefante



- Comiencen en la postura de la Montaña.
- Den un paso largo hacia atrás con un pie. Giren los dedos del pie de atrás para que apunten levemente hacia el costado. Los dedos del pie de adelante apuntan hacia la parte delantera de la colchoneta.
- Lleven los brazos detrás de la espalda y coloquen las manos en el codo opuesto. Exhalen.
- Inhalen profundamente y expandan el pecho.
- Mientras exhalan, hagan presión hacia abajo con ambos pies y suavemente inclínense sobre la pierna que está adelante.
- Hagan una pausa y respiren dos veces.
 - Al inhalar, imaginen que su torso se hace un poco más largo.
 - Al exhalar, imaginen que tienen el peso de un elefante: Su cabeza y su pecho son anchos y pesados.
 - Al inhalar, imaginen las piernas fuertes del elefante y hagan presión firme contra el suelo.
- Al exhalar, sientan el estiramiento de las piernas.
- La próxima vez que inhalen, levanten el torso por completo mientras mantienen las piernas quietas.
- Mientras exhalan, giren el cuerpo entero para quedar mirando al otro lado. Nuevamente, los dedos del pie de adelante apuntan hacia delante, y los dedos del pie de atrás apuntan apenas hacia el costado. Presten atención a si necesitan ajustar la posición en algún sentido. Sigán sosteniéndose los codos detrás de la espalda.
 - Mientras inhalan, expandan el pecho y no dejen de sostenerse los codos.
 - Mientras exhalan, repitan la postura del lado contrario.
- Cuando terminen del otro lado, inhalen para volver a quedar parados y exhalen para regresar a la Montaña.

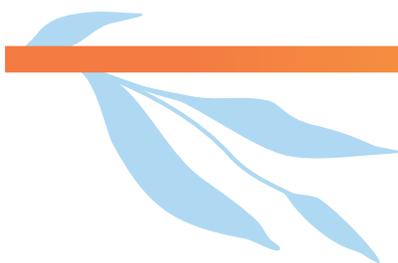
El pie de atrás debe tener un ángulo aproximado de 45 grados.



La Estrella de Mar de Pie

- Comiencen en la postura de la Montaña mirando el borde largo de la colchoneta.
- Mientras inhalan, extiendan los brazos a los costados en forma de T y, con un salto o un paso, separen los pies como si hicieran un salto de tijeras.
- Los dedos de los pies apuntan al borde largo de la colchoneta.
- Esta es la postura de la Estrella de Mar.
- Mantengamos esta postura mientras hacemos tres respiraciones.
 - Al inhalar, extiendan las puntas de los dedos alejándolas de ustedes, con las palmas mirando hacia abajo, como si alguien jalara suavemente de sus manos en direcciones opuestas.
 - Al exhalar, presionen con los pies de manera pareja sobre el suelo para ayudarse a buscar el equilibrio.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
- Cuando inhalen de nuevo, den un paso o un salto para volver a la posición de pie.
- Exhalen y relájense en la postura de la Montaña.

Aliente a los alumnos a prestar atención a si su postura se siente estable e invítelos a mover los pies a una posición más ancha o más estrecha según corresponda.



La Flor

Versión 1

- Comiencen sentados en la postura de la Mariposa o en otra posición que les resulte cómoda.
- Extiendan los brazos a los costados mientras giran las palmas hacia arriba y levantan los muñiques.
- Inhalen: Eleven el pecho y miren hacia arriba.
- Exhalen: Dejen caer los hombros.
- Quedémonos así mientras hacemos tres respiraciones.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.

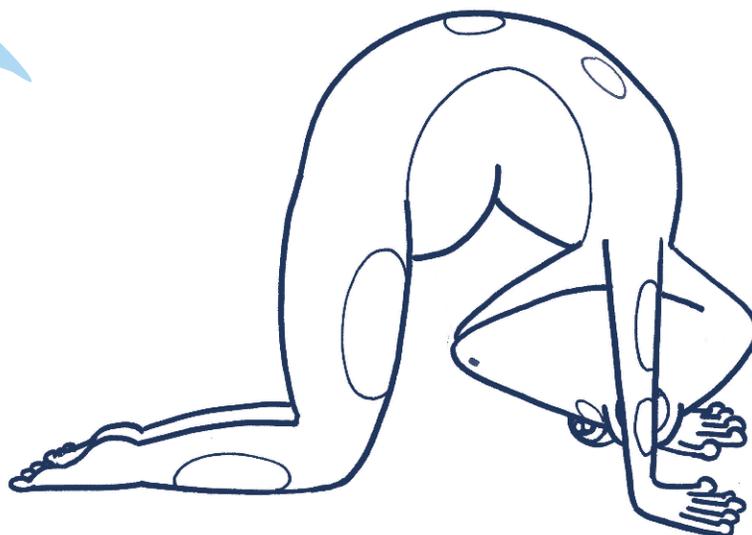
Versión 2 (con equilibrio)

- Comiencen en la postura de la Mariposa, con los talones apenas alejados del cuerpo.
- Con las palmas hacia abajo, deslicen las

manos por debajo de las pantorrillas hasta que las tengan apoyadas sobre la colchoneta por fuera de cada pierna.

- Inhalen profundo, inclínense levemente hacia atrás y levanten una pierna y la mano del piso. Busquen el equilibrio. Si se sienten estables, vean si pueden levantar la otra pierna y la mano para que los talones se toquen. Mantengan los brazos debajo de las espinillas, con las palmas mirando hacia arriba.
- Mantengamos esta postura mientras respiramos dos veces.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
- Ahora bajen lentamente hacia la colchoneta, manteniendo los brazos en la misma posición, y coloquen las palmas sobre la colchoneta.
- Ahora saquen los brazos de debajo de las piernas y vuelvan a la postura de la Mariposa.

Los alumnos pueden dejar un pie en el suelo mientras practican mantener el equilibrio. Elevarse desde el pecho les ayudará a lograr el equilibrio.

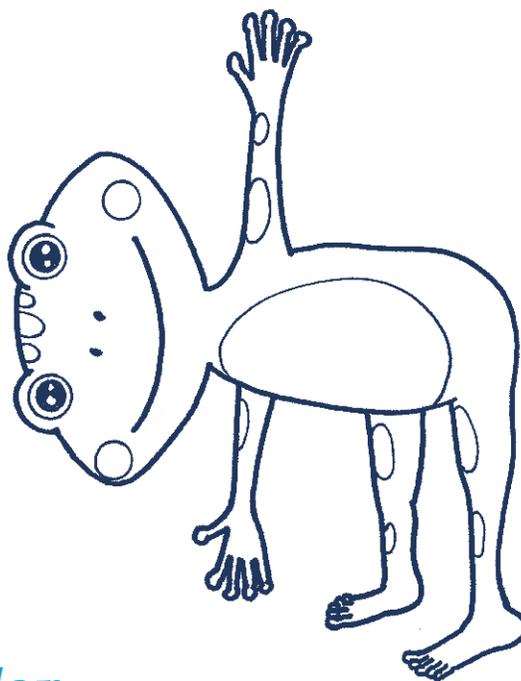


El Gato

- *Comiencen en la postura de Manos y Rodillas. Abran bien las manos.*
- *Inhalen profundo y sientan cómo el estómago se llena de aire.*
- *Ahora exhalen lentamente. Mientras el aire sale del cuerpo, levanten el vientre, curven la espalda hacia el cielo, bajen la cabeza y lleven el mentón al pecho.*
- *Mantengamos esta postura mientras respiramos dos veces.*
 - *Inhalen, exhalen.*
 - *Inhalen, exhalen.*
- *Ahora, enderecen lentamente la espalda y vuelvan a la posición en la que comenzamos, Manos y Rodillas.*

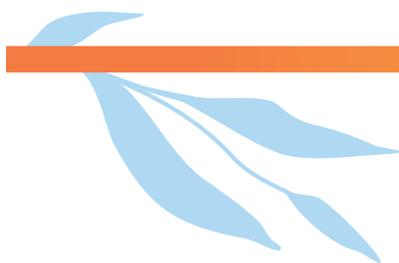
Variaciones:

Considere la posibilidad de invitar a los alumnos más pequeños a hacer sonidos de gato mientras están en esta postura.



El Giro del Planeador

- Comiencen en la postura del Planeador, con los brazos extendidos hacia los costados y el pecho paralelo a la colchoneta.
- Exhalen y giren a la derecha. Mantengan los brazos en la misma línea mientras tocan la rodilla derecha con la mano izquierda y la mano derecha se extiende hacia el cielo (como en el Molino de Viento).
- Inhalen y vuelvan al centro.
- Siguiendo el mismo patrón de movimientos, exhalen y giren a la izquierda, llevando la mano derecha a la rodilla izquierda y extendiendo el brazo izquierdo hacia el cielo.
- Inhalen y vuelvan al centro, al Planeador.
- Exhalen y giren a la derecha.
- Inhalen y vuelvan al centro.
- Exhalen y giren a la izquierda.
- Inhalen y vuelvan al centro.
- Exhalen.
- Inhalen y vuelvan suavemente a quedar erguidos.
- Mientras exhalan, bajen suavemente los brazos a los costados del cuerpo.

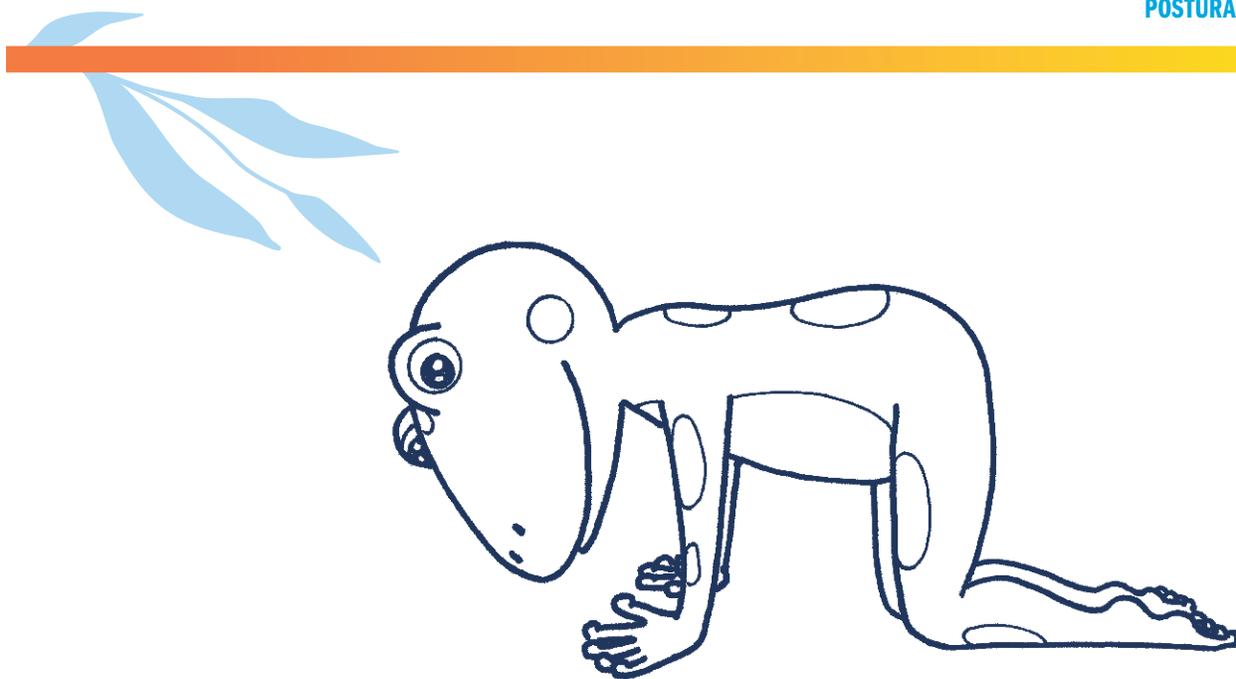


El Giro Sentado

- Comiencen sentados en la Postura Fácil.
- Mientras inhalan, hagan presión con los huesos sobre los que se sientan para quedar con el tronco erguido y lleven la mano izquierda a la rodilla derecha.
- Mientras exhalan, giren suavemente un poco hacia la derecha. Lleven la mano derecha al piso junto a la cadera derecha, y giren la mirada a la derecha. Mantengan el giro mientras respiran tres veces.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
- Cuando vuelvan a inhalar, regresen al centro.
- Mientras exhalan, repitan el giro hacia el otro lado.

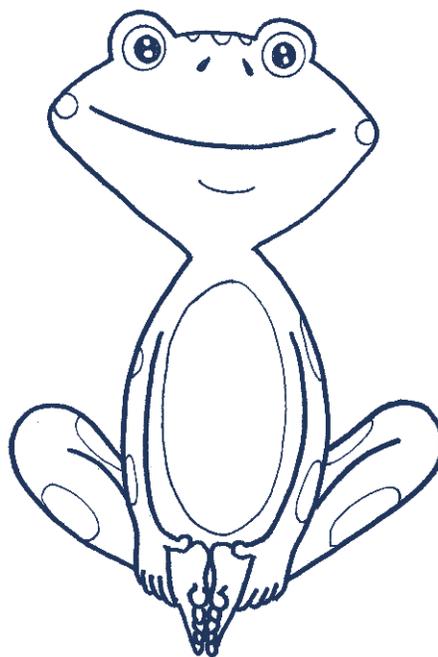
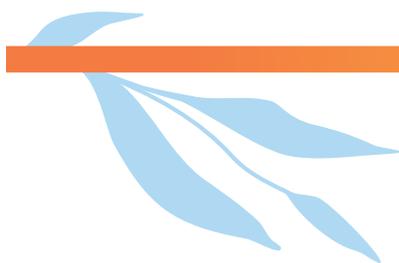
Puede recordarles a los alumnos que NO hagan presión fuerte contra las rodillas para lograr un giro más marcado.

La cabeza debe estar alineada directamente sobre el coxis:
Los alumnos deben estar sentados con el torso bien erguido.
No deben inclinarse en ninguna dirección para lograr un giro más pronunciado.



Manos y Rodillas

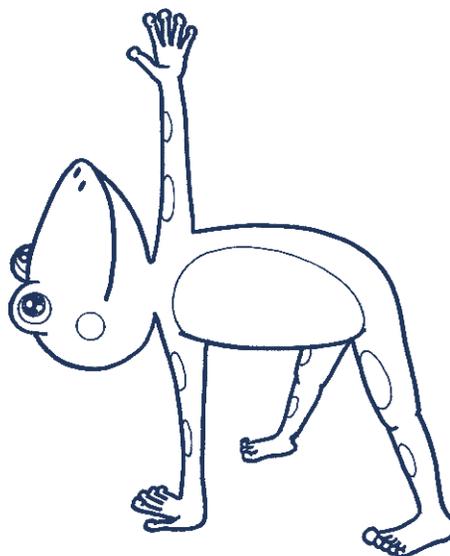
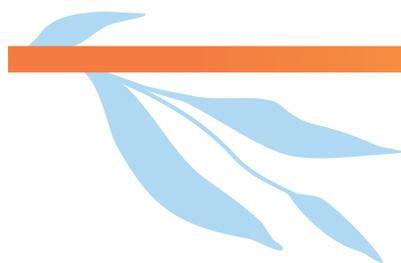
- *Apoyen las manos y las rodillas en el suelo. Asegúrense de que las manos estén separadas al ancho de los hombros y que los dedos estén bien separados. Ahora verifiquen que las rodillas estén directamente debajo de las caderas, separadas al ancho de caderas.*
- *Inhalen y exhalen con la espalda derecha.*
- *Acerquen el mentón levemente hacia el pecho para quedar mirando el piso entre las manos.*



La Mariposa

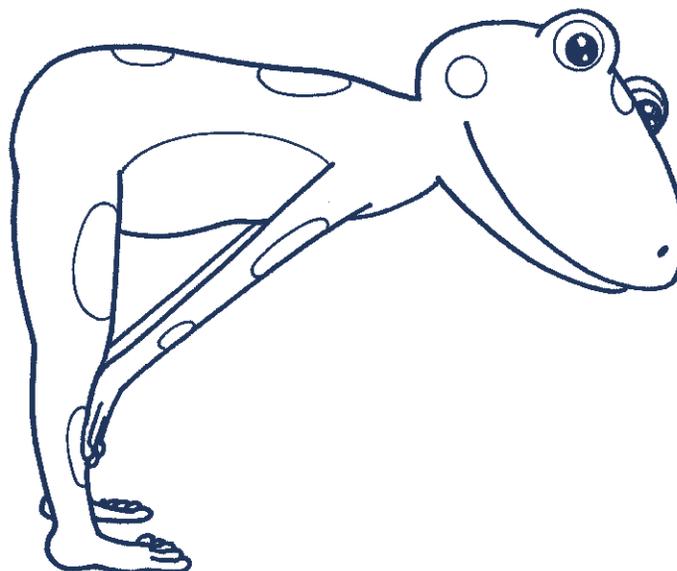
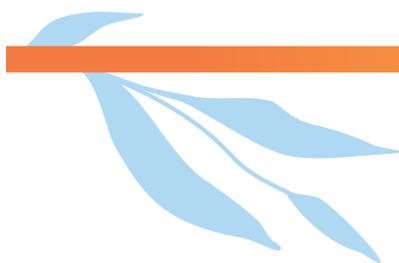
- *Comiencen por sentarse cómodos en sus colchonetas.*
- *Flexionen suavemente las rodillas, lleven los pies hacia ustedes y junten las plantas de los pies.*
- *Inhalen: Mantengan los pies quietos y extiendan la espalda para sentarse con el tronco erguido.*
- *Exhalen: Dejen caer las rodillas de forma relajada hacia la colchoneta mientras se inclinan con suavidad hacia adelante, sobre las piernas.*
- *Hagamos una pausa y respiremos tres veces.*
 - *Inhalen, exhalen.*
 - *Inhalen, exhalen.*
 - *Inhalen, exhalen.*
- *Inhalen: Siéntense erguidos.*

CONSEJO DIDÁCTICO: Muestre a los alumnos qué significa inclinarse con suavidad hacia adelante. El movimiento puede ser muy sutil: Simplemente implica mover el torso hacia adelante, desde las caderas, sin bajar. Para profundizar la elongación, deje que el torso se relaje hacia abajo, sobre las piernas, sin forzar la flexión.



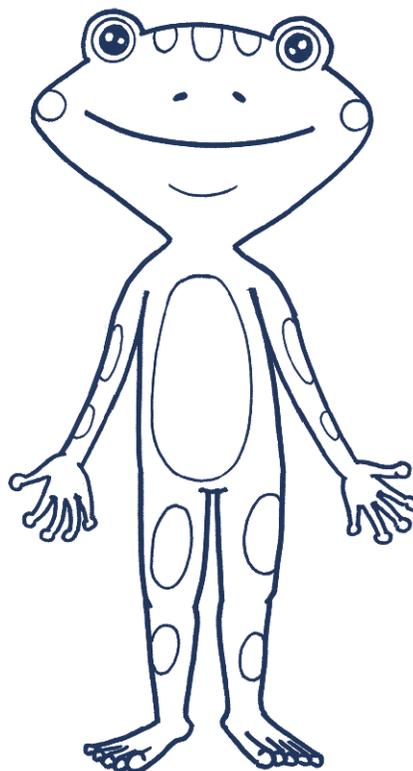
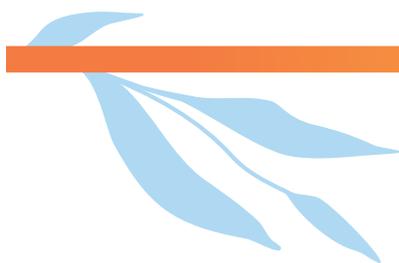
El Molino de Viento

- Comiencen en la postura de la Montaña. Luego, con un salto o un paso, separen los pies.
- Mientras inhalan, párense un poco más derechos y sientan el espacio delante de su cuerpo.
- Mientras exhalan, inclínense hacia adelante. Flexionen las rodillas lo suficiente como para poder apoyar las manos en el suelo. Una vez que tengan las manos apoyadas, si se sienten cómodos, estiren las piernas un poco.
- Hagan una pausa y respiren una vez.
 - Inhalen, exhalen.
- Vuelvan a inhalar y hagan presión con la mano izquierda contra la colchoneta. Luego lleven la mano derecha a la cadera derecha y giren el torso hacia la derecha. Si se sienten estables, pueden levantar la mano derecha hacia el techo, con la palma mirando hacia la derecha. Mientras exhalan, si se sienten estables, mírense la mano derecha.
- Hagamos una pausa y respiremos tres veces.
 - Al inhalar, expandan el pecho.
 - Al exhalar, relajen el torso en la postura del giro.
- Inhalen de nuevo, vuelvan al centro y coloquen ambas manos sobre la colchoneta.
- Repitamos esta postura del otro lado.
- Inhalen lentamente y dejen que el cuerpo se relaje.
- Mientras exhalan, hagan presión con la mano derecha contra la colchoneta.
- Vuelvan a inhalar y luego giren a la izquierda mientras llevan la mano izquierda a la cadera. Si se sienten estables, levanten la mano izquierda al cielo con la palma mirando hacia la izquierda.
- Mientras exhalan, si se sienten estables, mírense la mano izquierda.
- Hagamos una pausa y respiremos tres veces.
 - Al inhalar, expandan el pecho.
 - Al exhalar, relajen el torso en la postura del giro.
- Inhalen de nuevo, vuelvan hacia el centro y coloquen ambas manos sobre la colchoneta.
- Mientras exhalan, flexionen las rodillas un poco y aprieten suavemente los músculos del vientre. Cuando vuelvan a inhalar, caminen con las manos por las piernas hasta llegar a las caderas y vuelvan a quedar erguidos.
- Mientras exhalan, con un paso junten las piernas y bajen las manos a los costados para volver a la Montaña.



El Mono

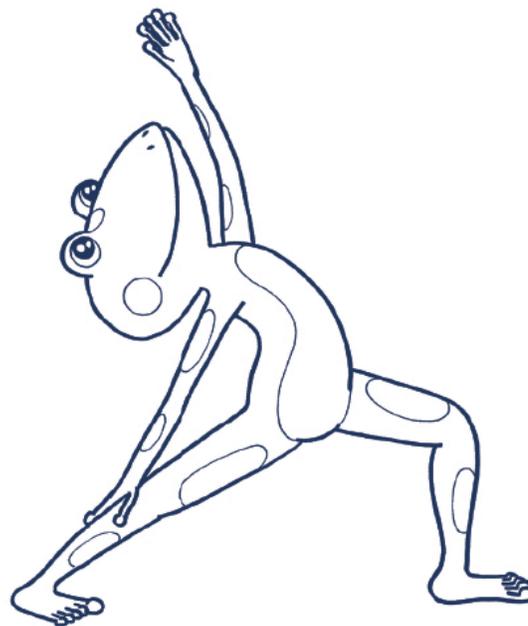
- *Comiencen en la postura del Atardecer, con la cabeza colgando hacia abajo y las manos sobre las espinillas, los tobillos o el piso.*
- *Mientras inhalan, eleven el pecho y miren hacia adelante, deslizando las manos hacia arriba por las espinillas. Deténganse cuando el pecho quede paralelo al piso.*
- *Esta es la postura del Mono.*
- *Hagamos una pausa y respiremos una vez.*
 - *Inhalen, exhalen.*
- *Vuelvan a inhalar y, mientras exhalan, inclínense hacia adelante para volver al Atardecer.*



La Montaña

- *Comiencen parados con los pies paralelos y no más separados que el ancho de caderas.*
- *Inhalen: Imaginen que la coronilla se levanta y el cuerpo crece para volverse más alto.*
- *Exhalen: Hagan presión con los pies contra el piso y relajen los hombros alejándolos de las orejas.*
- *Ahora imaginen una montaña. Observen lo alta y fuerte que es. Imaginen que son tan altos y fuertes como la montaña.*

La Ola A

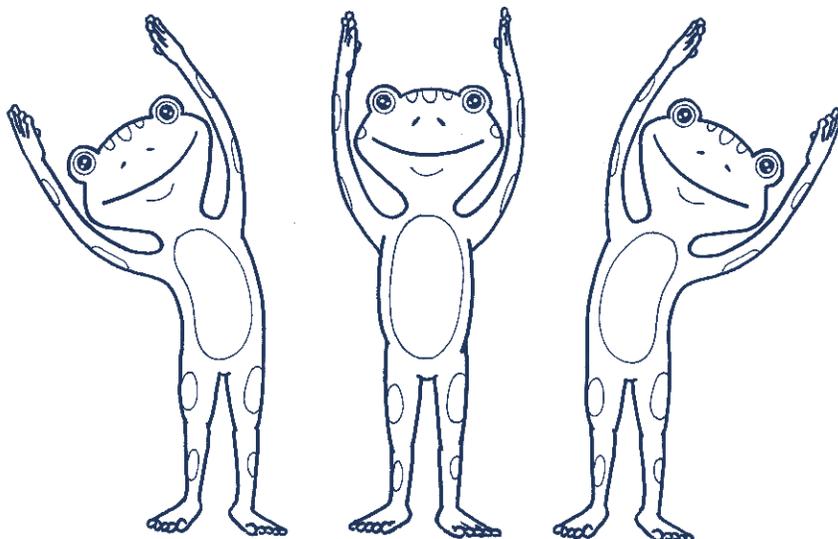
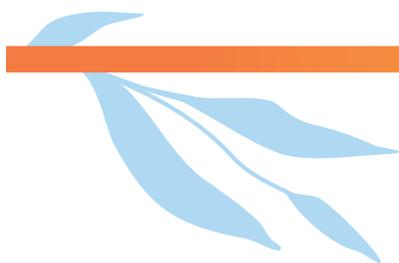


- Comiencen en la postura del Surfista y respiren.
- Ahora, sin mover las piernas, giren la palma de adelante hacia el cielo y, al inhalar, extiendan esa mano hacia arriba, por encima de la cabeza. Vean cómo se siente inclinar levemente la cabeza para mirarse la palma.
- Mientras exhalan, lleven la otra mano a la cadera. Respiren y, si se sienten estables, lleven esa mano hacia la pantorrilla de atrás. Presten atención a si sienten que se estira el costado.
- Hagamos una pausa y respiremos tres veces.
 - Al inhalar, mantengan los dedos de la mano de adelante extendidos hacia el techo.
 - Al exhalar, mantengan la rodilla de adelante flexionada y ambos pies haciendo presión contra la colchoneta.
 - Al inhalar, dejen que la respiración abra sus costillas.
 - Al exhalar, hundan suavemente el ombligo hacia la columna vertebral para darle sostén a la espalda.
- Vuelvan a inhalar.
- Cuando vuelvan a inhalar, mantengan las piernas quietas y dejen que el brazo de arriba los lleve de nuevo a la postura del Surfista. Exhalen.
- Inhalen, enderecen la rodilla de adelante y, mientras exhalan, giren ambos pies hasta estar en la postura del Surfista del otro lado, con el pie de atrás apuntando hacia la parte posterior de la colchoneta. Ahora repetamos la Ola A de este lado.



La Ola B

- Comiencen en la postura del Surfista y respiren.
- Ahora, sin mover las piernas, giren la palma de atrás hacia arriba, para que mire el cielo.
- Cuando vuelvan a exhalar, flexionen el codo de adelante y apoyen el antebrazo en el muslo de adelante.
- Al mismo tiempo, lleven el brazo de atrás hacia arriba hasta que las puntas de los dedos se extiendan hacia la pared que está delante de ustedes. Imaginen que hay una línea recta desde el pie de atrás hasta los dedos de la mano de arriba. Esta es la Ola B.
- Hagamos una pausa y respiremos una vez.
- Inhalen, exhalen.
- Cuando vuelvan a inhalar, mantengan las piernas quietas y dejen que el brazo de arriba los lleve de nuevo a la postura del Surfista.
- Mientras exhalan, giren los pies para que miren hacia adelante y dejen que los brazos se relajen a los costados del cuerpo.
- Hagamos una pausa y respiremos una vez. Luego, repitamos este ejercicio del otro lado.
- Inhalen, exhalen.
- Ahora volvamos a la postura del Surfista del segundo lado, y preparémonos para repetir la Ola B de este lado.

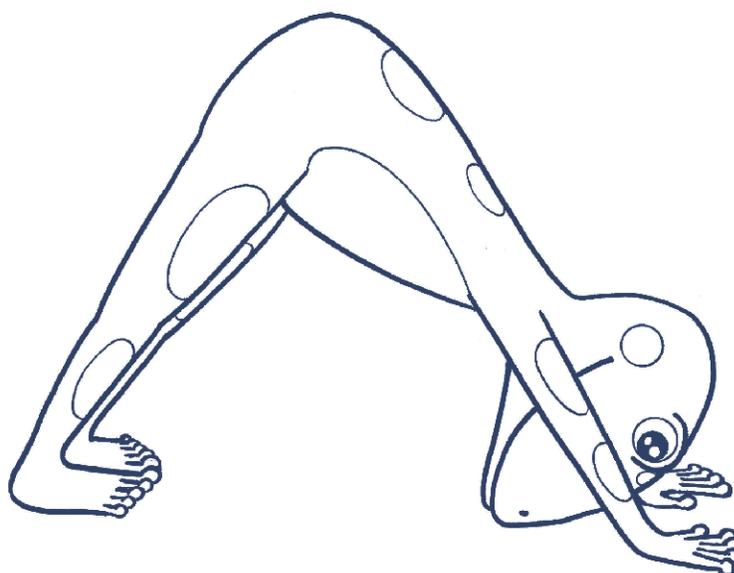


La Palmera Oscilante

- Comiencen parados erguidos en la postura de la Montaña con los pies plantados en la tierra, los dedos de los pies bien separados y el cuerpo firme pero blando.
- Inhalen y extiendan los brazos hacia arriba, por encima de la cabeza, con las palmas enfrentándose.
- Exhalen y mantengan los pies donde están mientras inclinan suavemente el torso, la cabeza, el cuello y los brazos hacia un lado.
- Inhalen y vuelvan a la posición de parados, con los brazos extendidos por sobre la cabeza.
- Exhalen y mantengan los pies donde están mientras suavemente inclinan el torso, la cabeza, el cuello y los brazos hacia el otro lado.
- Inhalen y vuelvan a la posición de parados, con los brazos extendidos por sobre la cabeza.

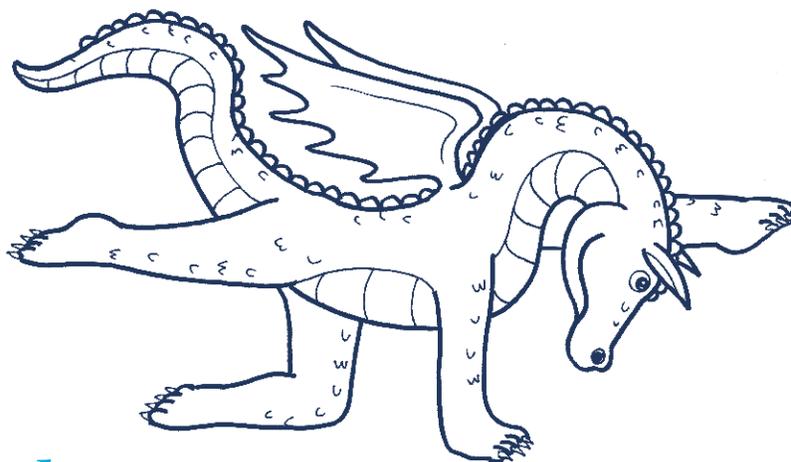
Repitan el movimiento algunas veces, alternando de lado.

- Exhalen y vuelvan a llevar los brazos a los costados para quedar en la postura de la Montaña.



El Perro

- Comiencen en Manos y Rodillas con los dedos bien separados.
- Pongan los dedos de los pies debajo e inhalen.
- Mientras exhalan, presionen las manos hacia el piso, extiendan las caderas hacia la pared que está detrás de ustedes y dejen que las piernas se enderecen para formar una V invertida con el cuerpo.
- Sigán ejerciendo presión con las manos y los pies. Dejen que la cabeza se relaje hacia abajo y mantengan las rodillas apenas flexionadas.
- Vamos a quedarnos en esta postura mientras respiramos dos veces.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
- Ahora, flexionen suavemente las rodillas y bajen las caderas para volver a la postura de Manos y Rodillas.



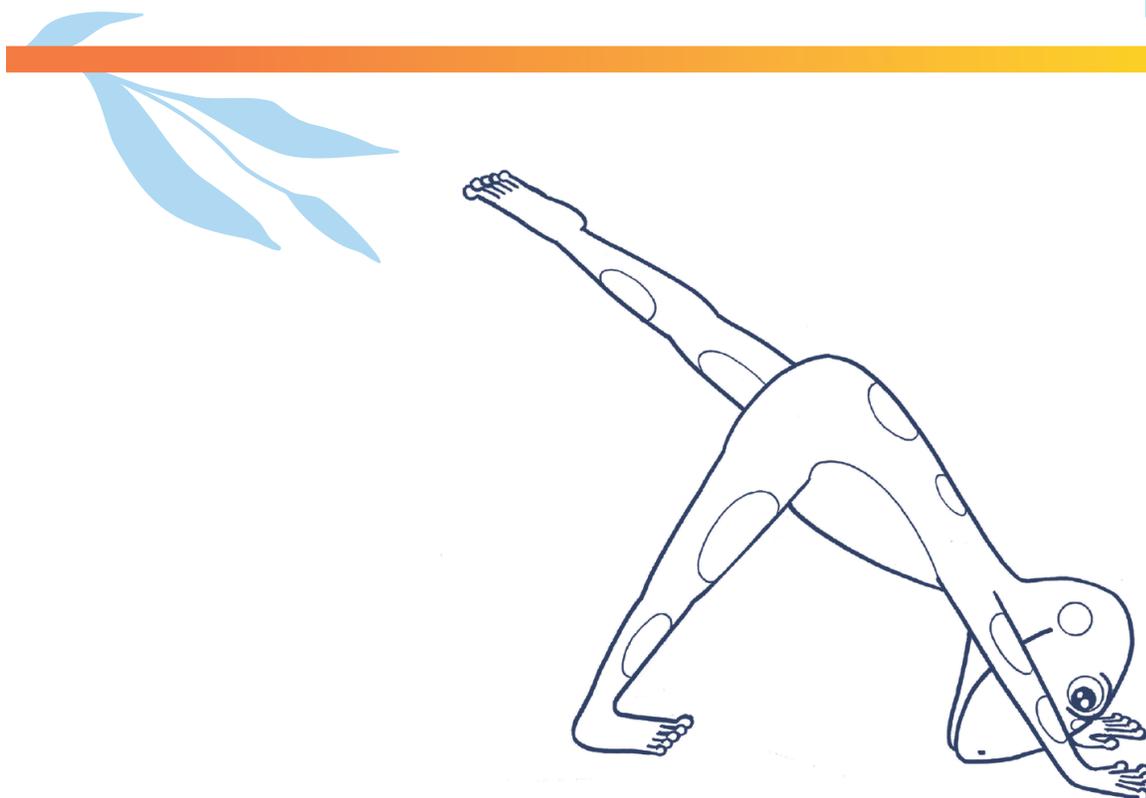
El Perro que Señala

- Comiencen en la postura de Manos y Rodillas, con los hombros alineados arriba de las palmas de las manos y las caderas alineadas arriba de las rodillas. Mantengan la columna extendida y en posición neutra, con la cabeza mirando hacia abajo.
- Mientras inhalan, levanten el brazo izquierdo y luego la pierna derecha, estirándolos como para alejarlos del cuerpo, al mismo nivel que la columna. Hagan una pausa aquí.
- Mientras exhalan, bajen el brazo y la pierna lentamente y regresen a la posición neutra sobre Manos y Rodillas.
- Mientras inhalan, levanten el brazo derecho y luego la pierna izquierda, estirándolos como para alejarlos del cuerpo, al mismo nivel que la columna.
- Mientras exhalan, bajen el brazo y la pierna lentamente y regresen a la posición neutra sobre Manos y Rodillas.
- Repitan el ejercicio mientras hacen entre tres y cinco respiraciones, alternando de lado con cada inhalación.
- Mientras inhalan, imaginen una línea larga que se extiende desde el talón del pie elevado hasta las puntas de los dedos del brazo levantado.
- Al exhalar, ajusten los músculos del vientre para dar sostén a la columna vertebral.
- Mientras inhalan, sientan cómo todos los músculos trabajan para mantener el cuerpo en equilibrio.
- Al exhalar, busquen la estabilidad en su centro de gravedad antes de levantarse y volver a hacer equilibrio.

Variación:

- Para agregar un desafío al equilibrio, mantengan la postura mientras respiran varias veces de cada lado en lugar de alternar de lado con cada inhalación.

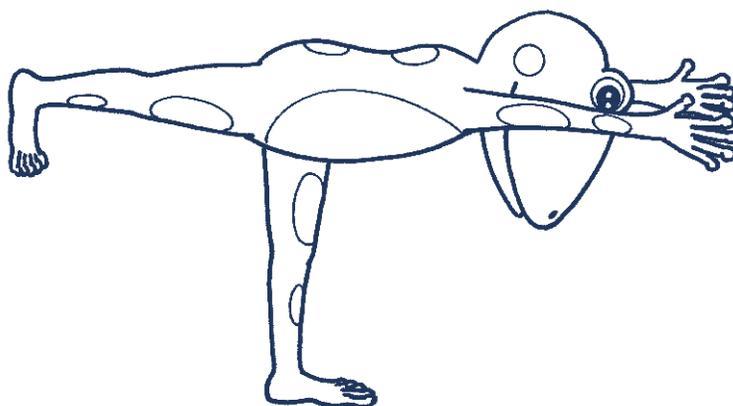
CONSEJOS DIDÁCTICOS: Explique que el Perro que Señala es una postura de equilibrio que se hace en el suelo. Muestre el movimiento una sola vez y luego modélelo mientras los alumnos copian sus movimientos. Aliente a los alumnos a concentrarse en encontrar una respiración pareja y constante para guiar el movimiento.



El Perro de Tres Patas

- Comiencen en la postura del Perro. Asegúrense de abrir bien las manos con los dedos apuntando hacia adelante.
- Mientras inhalan de manera relajada, junten los pies. Exhalen.
- Cuando vuelvan a inhalar, levanten la pierna derecha en el aire, apuntando con los dedos del pie hacia la pared que está detrás de ustedes. Mantengan las caderas mirando hacia el piso.
- Esta es la postura del Perro de Tres Patas.
- Vamos a quedarnos en esta postura mientras respiramos dos veces.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
- Vuelvan a inhalar y, mientras exhalan, bajen el pie de nuevo a la colchoneta. Los pies están tocándose de nuevo.
- Hagan una pausa para respirar una vez y hagan presión sobre la colchoneta con las manos y los pies.
- Ahora prepárense para repetir la postura del otro lado.

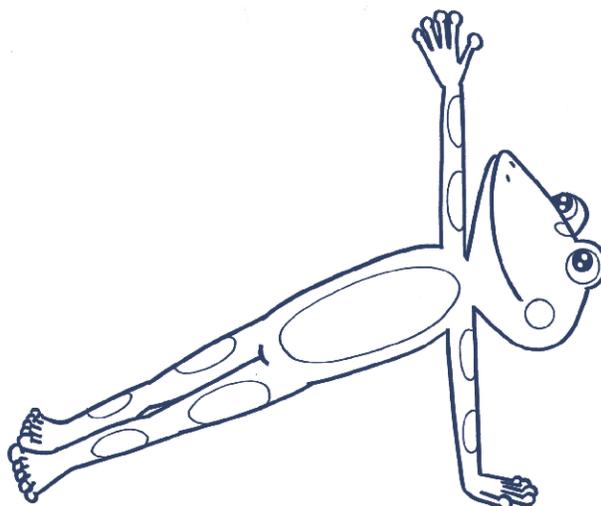
La Palanca



- Comiencen en la postura de la Montaña. Trasladen el peso al centro sobre la pierna derecha.
- *Inhalen:* Levanten los brazos por encima de la cabeza, junto a las orejas, y estírenlos con las palmas enfrentadas.
- *Exhalen:* Imaginen una línea recta desde el talón del pie izquierdo hasta la coronilla.
- *Inhalen:* Extiendan la pierna izquierda detrás de ustedes, manteniendo los dedos del pie en el piso. Estírense desde las puntas de los dedos y comiencen a plegarse hacia adelante con suavidad. Sigán imaginando esa línea recta que va desde el talón de atrás hasta la coronilla.
- *Exhalen:* Si se sienten estables, continúen inclinándose hacia adelante, levantando la pierna izquierda para mantener una línea larga desde la coronilla hasta el talón. Solo inclínense hacia adelante en la medida en que se sientan cómodos y seguros, ¡y no olviden mantener la línea recta larga!
- Imaginen que su cuerpo es como una palanca o un subibaja. Cuando la pierna se levanta, el tronco se inclina hacia adelante en la misma medida. Es probable que cada uno logre hacer el subibaja en un punto diferente, y eso está bien. Algunos podrían tener la pierna baja y los brazos y la columna vertebral altos, y otros podrían tener la pierna, la columna y los brazos paralelos al piso.
- Mantengan la postura mientras respiran entre tres y cinco veces.
 - Al inhalar, elonguen la columna, lleven los brazos hacia adelante y el talón hacia atrás.
 - Al exhalar, presionen la colchoneta con el pie apoyado, mientras sienten lo fuerte que es la pierna de apoyo.
- Avancen hasta donde se sientan cómodos. Recuerden que tocar el piso y volver a la postura no significa fracasar, sino que es parte de la práctica.
- *Inhalen* para levantar el torso y apoyar el pie de atrás para volver a pararse.
- *Exhalen* y vuelvan a llevar las manos a los costados para quedar en la postura de la Montaña.
- Repitan la práctica del lado contrario.

CONSEJOS DIDÁCTICOS: Para sumar un desafío, comiencen la postura de la Palanca en la postura de la Victoria. Desde la postura de la Victoria, trasladen el peso cuidadosamente al pie de adelante. Primero, levanten el talón del pie de atrás para que solo los dedos queden tocando el suelo y el peso quede centrado sobre el pie de adelante. Luego, mientras buscan el equilibrio, comiencen a levantar más la pierna de atrás al mismo tiempo que inclinan el torso hacia adelante, manteniendo una línea recta desde la coronilla hasta el talón extendido. Consulte las instrucciones completas en la unidad 3, lección 3.

La Plancha Lateral

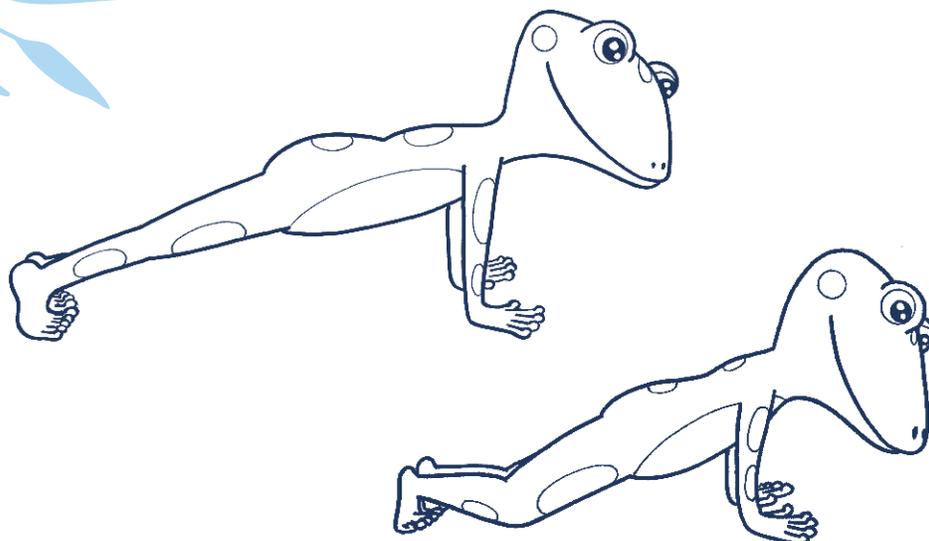


- Comiencen en la versión de rodillas de la postura de la Plancha. Controlen que los hombros estén arriba de las muñecas.
- Ahora estiren los dedos de una mano como si fuera una estrella de mar. Extiendan la pierna contraria y lleven el talón hacia atrás.
- Trasladen el peso a la mano abierta como estrella de mar y suavemente giren el cuerpo hacia ese lado. Mantengan la rodilla y la espinilla de abajo sobre el suelo a modo de apoyo, con el pie apuntando hacia atrás.
- El borde interno de la pierna extendida toca el suelo.
- Aquí hagan equilibrio con una rodilla flexionada y una pierna extendida. Hagan presión hacia abajo con la mano que está en el suelo. La otra mano puede apoyarse en la cadera.
- Ahora pueden elegir qué hacer a continuación. Pueden hacer lo siguiente:
 - Mantenerse así, con una rodilla en el piso como apoyo.
 - extender la pierna de abajo y hacer equilibrio sobre el borde externo del pie de abajo y el borde interno del pie de arriba. Ambos pies están en el suelo, uno detrás del otro.
 - Poner un pie encima del otro, y hacer equilibrio sobre el borde externo del pie de abajo.
- Pueden mantener la mano de arriba sobre la cadera o extenderla hacia el cielo. Esta es la Plancha Lateral.
- Mantengamos esta postura mientras respiramos una vez.
 - Inhalen, exhalen.
- Ahora lleven suavemente la mano de arriba hacia la colchoneta y giren el cuerpo hacia el centro para volver a la variación de la postura de la Plancha de rodillas.
- Respiren una o dos veces y repitan la Plancha Lateral del otro lado.

*Las variaciones se presentan con un nivel de dificultad en aumento.

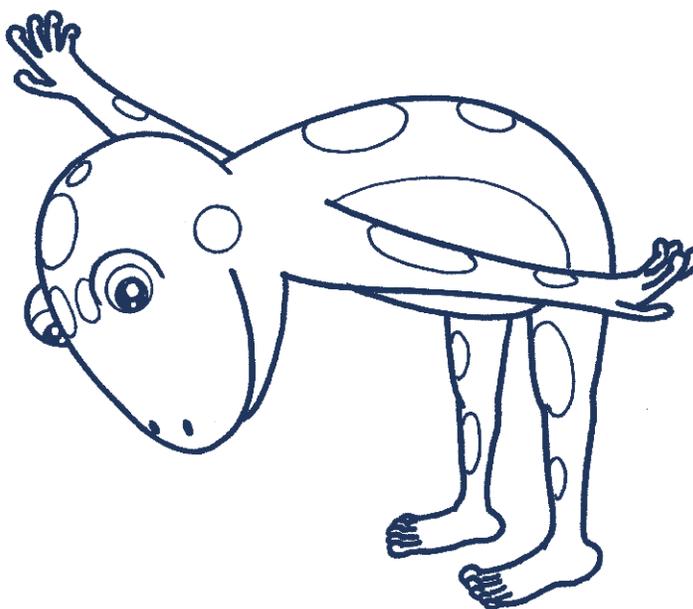
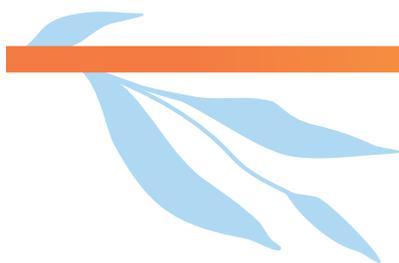
Siempre puede ofrecer solo la versión de la postura con mayor apoyo hasta que los alumnos se sientan más familiarizados y cómodos.

También se pueden usar el codo y el antebrazo para levantar el cuerpo en lugar de la mano.



La Plancha/la Plancha de Rodillas

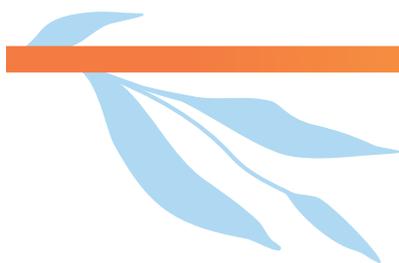
- *Comiencen en la postura de Manos y Rodillas. Asegúrense de que las manos estén separadas al ancho de hombros y que los dedos estén bien separados.*
- *Den un paso atrás con los pies y levántense sobre los dedos, como en posición para hacer lagartijas. Hagán presión hacia abajo con las manos y hacia atrás con los talones. Pueden imaginar una línea recta desde los talones hasta la cabeza. Las rodillas pueden quedar arriba o pueden apoyarlas en el suelo a modo de sostén.*
- *Mantengamos esta postura mientras respiramos dos veces.*
 - *Inhalen, exhalen.*
 - *Inhalen, exhalen.*
- *Ahora regresen lentamente a Manos y Rodillas.*



El Planeador

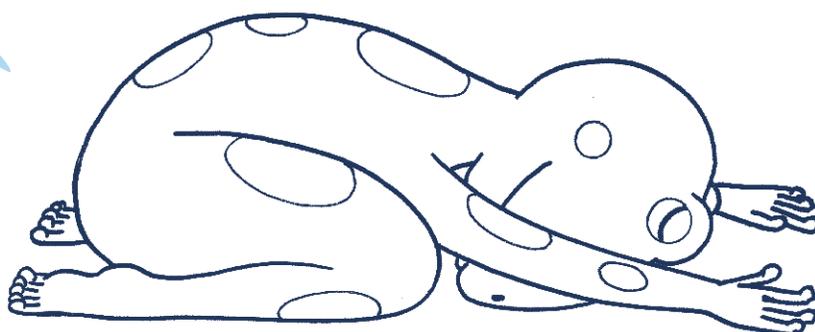
- Comiencen en la postura de la Montaña con los pies separados al ancho de caderas.
- Mientras inhalan, extiendan los brazos en posición de T*, con las palmas mirando hacia el suelo.
- Hagan una pausa mientras exhalan.
- Vuelvan a inhalar e inclínense hacia adelante desde las caderas hasta que el pecho quede paralelo a la colchoneta. Mantengan los brazos extendidos.
- Hagan una pausa mientras exhalan.
- Cuando inhalen de nuevo, levanten suavemente el torso y vuelvan a quedar erguidos.
- Mientras exhalan, bajen suavemente los brazos a los costados del cuerpo.

*La posición de T consiste en extender los brazos a los costados, a la altura de los hombros y paralelos al piso.



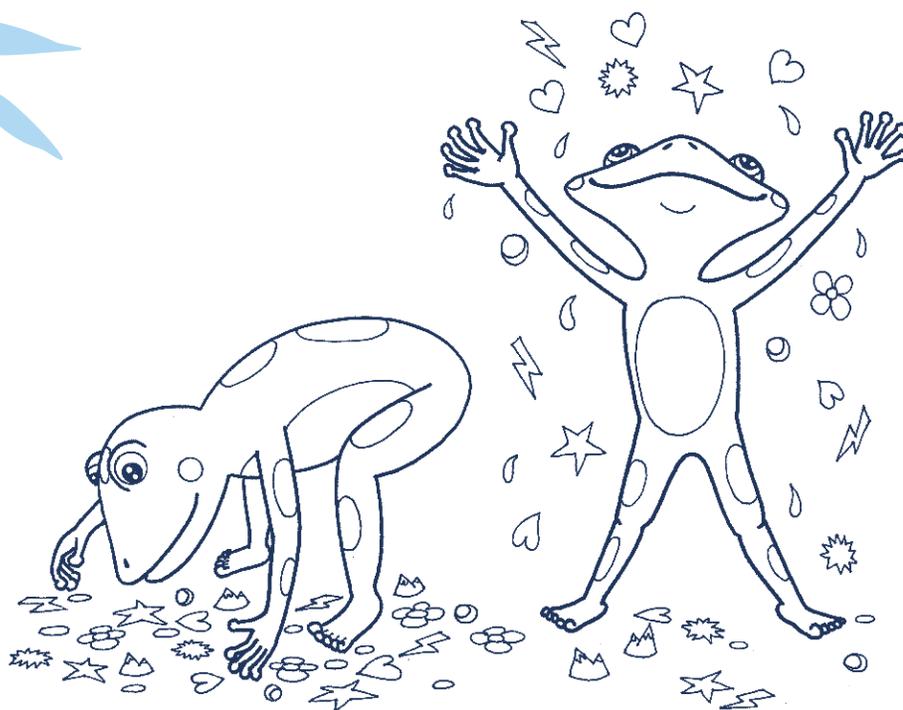
La Postura Fácil

- *Comiencen sentados en el suelo con las piernas cruzadas.*
- *Coloquen las manos suavemente sobre las rodillas o en sus Puntos de Anclaje.*
- *Siéntense un poco más derechos, imaginando que elevan la coronilla hacia el cielo.*
- *Respiremos tres veces.*
 - *Inhalen, exhalen.*
 - *Inhalen, exhalen.*
 - *Inhalen, exhalen.*



La Postura del Niño

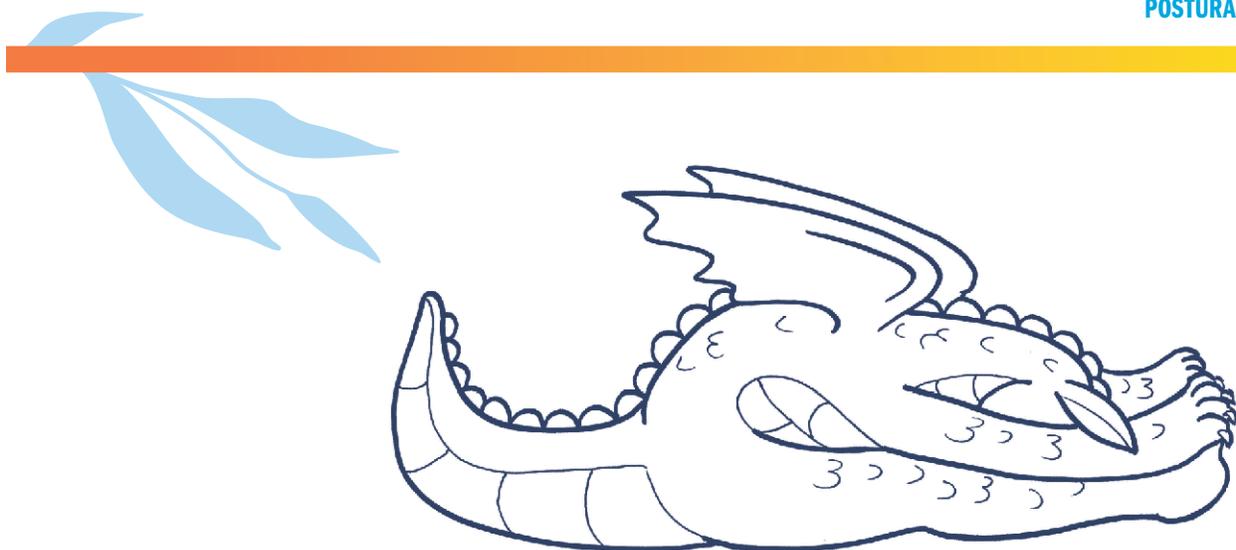
- Comiencen en la postura de Manos y Rodillas.
- Mantengan las rodillas donde están y muevan un pie hacia el otro hasta que los dedos gordos se toquen.
- Ahora lleven las caderas hacia atrás, a los talones. Quizás se toquen los talones con las caderas.
- Extiendan los brazos suavemente hacia adelante.
- Dejen que el pecho y la cabeza se hundan lentamente en la colchoneta.
- Respiren con tranquilidad mientras están en esta postura y relájense.
- Hagan un examen interno para ver cómo se siente el cuerpo.
- Vuelvan a respirar profundamente una vez más en esta postura.
- Ahora caminen con las manos hacia el cuerpo, levanten las caderas y vuelvan a la postura de Manos y Rodillas.



Recógelo

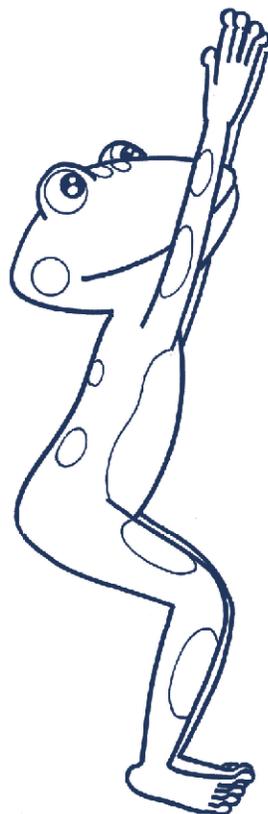
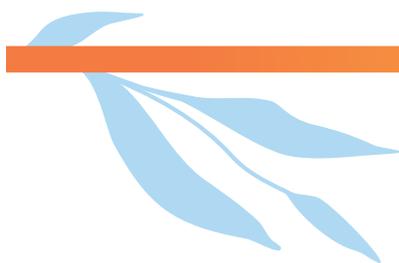
- *¿Hay algún desafío en el día o en la semana que puedan intentar ver desde una nueva perspectiva? Tal vez se trate de un conflicto o un malentendido, o quizás una situación con la que se sientan frustrados o que les resulte difícil.*
 - *Su nueva perspectiva podría abordar el desafío con una nueva mirada, como si lo vieran por primera vez. La nueva perspectiva también podría ser ponerse en el lugar de otra persona para ver las cosas desde ese punto de vista.*
 - *Hagamos todos una Estrella de Mar de Pie.*
 - *Ahora imaginen que están parados en una piscina y la piscina está llena de la actitud,*
- *el sentimiento o la mentalidad que necesiten hoy. ¿Necesitan amabilidad, paciencia, valor, calma o alguna otra cosa?*
 - *Inhalen. Mientras exhalan, flexionen las rodillas, inclínense hacia adelante y bajen los brazos con un movimiento como si recogieran algo. Imaginen que están “recogiendo” lo que sea que necesitan hoy.*
 - *Mientras inhalan, vuelvan lentamente a quedar erguidos y lleven ese sentimiento o actitud por encima de la cabeza.*
 - *Al exhalar, imaginen que permiten que lo que recogieron bañe su cuerpo entero y entre en su mente, mientras bajan los brazos a los costados del cuerpo.*

CONSEJOS DIDÁCTICOS: Este movimiento puede repetirse varias veces, con o sin representación de imágenes. Invite a los alumnos a compartir lo que necesitaban y recogieron. Haga ver, en voz alta, que cada uno recogió algo que era lo adecuado para esa persona desde su punto de vista.



Sentado Doblado Hacia Adelante

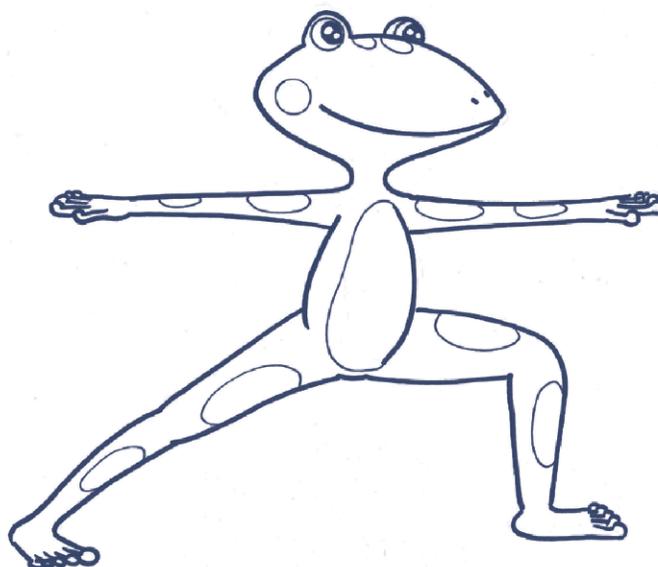
- *Comiencen por sentarse en una posición cómoda.*
- *Extienden las piernas hacia adelante. Si les resulta incómodo estirar las piernas por completo, déjenlas levemente flexionadas. Coloquen las manos del lado externo de las piernas.*
- *Al inhalar, siéntense erguidos.*
- *Al exhalar, inclínense hacia adelante y caminen con las manos por las piernas hacia los pies.*
- *Dejen que las manos descansen sobre los muslos, las espinillas o los dedos de los pies. Elijan la opción que les resulte más cómoda.*
- *Dejen que la cabeza, el cuello y los hombros se relajen.*
- *Esta es la postura Sentado Doblado hacia Adelante. Mantengámosla mientras respiramos dos veces más.*
 - *Inhalen, exhalen.*
 - *Inhalen, exhalen.*
- *Cuando vuelvan a inhalar, regresen lentamente a la posición de sentados.*



La Silla

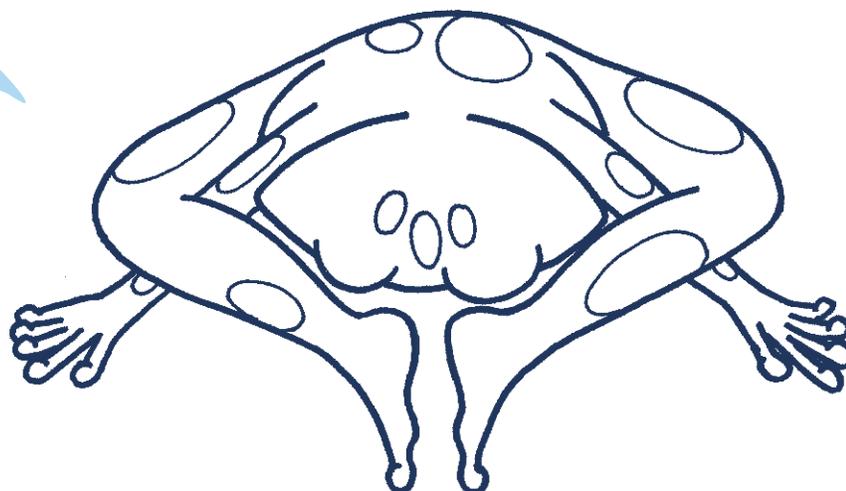
- *Comiencen en la postura de la Montaña.*
- *Inhalen y levanten los brazos para la postura del Amanecer.*
- *Mientras exhalan, flexionen las rodillas y hundan las caderas hacia abajo, como si estuvieran sentándose en una silla invisible.*
- *Quedémonos así mientras respiramos profundo dos veces.*
 - *Inhalen, exhalen.*
 - *Inhalen, exhalen.*
- *Mientras inhalan, vuelvan a enderezarse para quedar erguidos.*
- *Mientras exhalan, vuelvan a la Montaña con los brazos a los costados del cuerpo.*

El Surfista



- Comiencen en la Estrella de Mar de Pie y separen un poco los pies.
- Observen si los pies están tan separados que les resulta incómodo mantenerse erguidos; si están incómodos, deberán acercar los pies un poco. Observen si los pies están demasiado cerca: ¿Pueden separarlos sin perder la capacidad de ejercer presión con ellos de manera pareja?
- Inhalen y giren el pie derecho de modo que los dedos queden apuntando hacia el borde corto de la colchoneta.
- Mientras exhalan, flexionen la rodilla derecha sobre el tobillo derecho. Giren la cabeza para mirar sobre los dedos de la mano derecha.
- Esta es la postura del Surfista. Mantengamos esta postura mientras hacemos tres respiraciones.
 - Al inhalar, fijen la atención hacia adelante, como un surfista observando hacia dónde lo llevará la ola.
 - Al exhalar, ajusten el vientre suavemente y presionen los pies contra la colchoneta con firmeza para mantener el cuerpo firme sobre la tabla de surf.
 - Al inhalar, extiendan los brazos hacia los costados todavía más... ¡imaginen que los estiran y cubren todo el largo de la tabla de surf!
 - Al exhalar, hundan los hombros alejándolos de las orejas y vean si también pueden hundir las caderas para hacer más profunda la estocada.
- Vuelvan a respirar mientras miran el océano.
- Mientras inhalan, enderecen la rodilla de adelante. Mientras exhalan, giren ambos pies para que miren hacia el borde largo de la colchoneta y luego, con un salto o un paso, vuelvan a la posición de parados.
- Repitamos esta postura del otro lado.

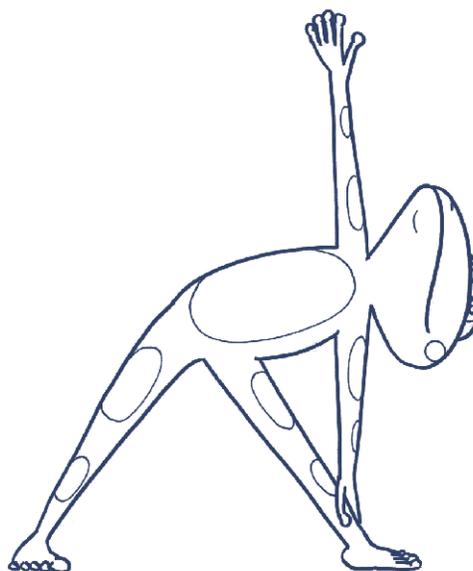
Cuando los alumnos flexionen las rodillas en esta postura, asegúrese de que mantengan las rodillas por encima del tobillo, sin sobrepasar los dedos del pie ni caerse.



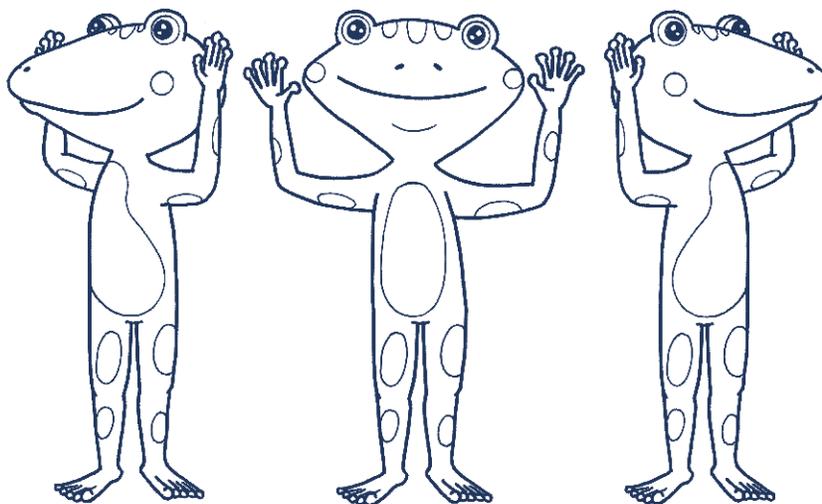
La Tortuga

- Comiencen en la postura de la Mariposa.
- Inhalen profundo y, mientras lo hacen, siéntense con el tronco bien erguido.
- Al exhalar, relajen lentamente las rodillas y bájenlas hacia la colchoneta.
- Ahora deslicen la mano izquierda por debajo de la pierna izquierda, y deslicen la mano derecha por debajo de la pierna derecha. Apoyen las palmas sobre la colchoneta o, si lo prefieren, sosténganse los pies.
- Inhalen profundo.
- Mientras exhalan, inclinen lentamente el torso hacia la colchoneta. Relajen la cabeza hacia abajo y dejen que la espalda se curve.
- Esta es la postura de la Tortuga.
- Mantengamos esta postura mientras respiramos dos veces.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
- Ahora lentamente siéntense derechos.
- Saquen los brazos de debajo de las piernas.
- Vuelvan a una posición de sentados cómoda.

El Triángulo



- Comiencen en la postura de la Estrella de Mar de Pie, mirando hacia el borde largo de la colchoneta.
- Inhalen y giren el pie derecho para que mire hacia el borde corto de la colchoneta. El talón izquierdo puede quedar en ángulo (de aproximadamente 45 grados) a la parte posterior de la colchoneta.
- Mantengan el pecho y el torso mirando hacia el borde largo de la colchoneta. Mientras exhalan, levanten el brazo derecho y llévenlo hacia el pie derecho, estirando el torso hacia la derecha sin flexionar la espalda. Dejen que la mano derecha toque el muslo, la espinilla, el tobillo o el pie del mismo lado. No apoyen la mano en la rodilla.
- Mientras inhalan, levanten el brazo izquierdo hacia el techo, con la palma mirando hacia adelante. Pueden mirar hacia la mano izquierda o bien hacia adelante, sin girar el cuello. Sigán haciendo presión contra el piso con los pies.
- Mantengan la postura mientras respiran entre tres y cinco veces:
 - Al inhalar, presionen los pies con firmeza contra la colchoneta.
 - Al exhalar, comprueben que, si levantan un poco la mano derecha y la alejan de la pierna, las piernas están lo suficientemente firmes como para sostenerlos.
- Al inhalar, ¿pueden estirar la columna vertebral en una larga línea desde el coxis hasta la cabeza? ¿El pecho puede expandirse con los brazos bien abiertos?
- Al exhalar, observen qué pasa si suavemente hunden el ombligo hacia la columna. ¿La espalda se siente fuerte y estable?
- Respiremos una vez más.
 - Inhalen, exhalen.
- Cuando vuelvan a inhalar, dejen que el brazo izquierdo los lleve a ponerse de pie, con los brazos en forma de T.
- Mientras exhalan, giren los pies para que miren hacia el borde largo de la colchoneta. Respiren.
 - Inhalen, exhalen.
- Cuando vuelvan a inhalar, giren el pie izquierdo para que mire hacia el borde corto de la colchoneta, y dejen que el talón derecho se ponga en ángulo hacia la parte posterior de la colchoneta. Ahora están listos para repetir el Triángulo del lado izquierdo.

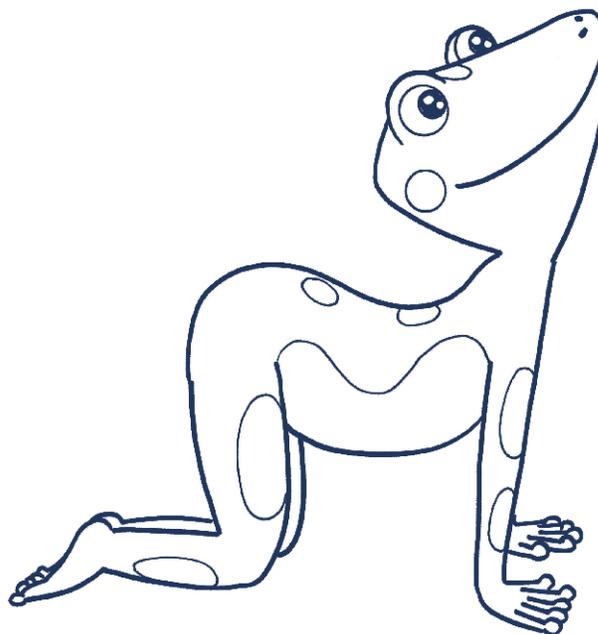


El Tridente/ el Giro del Tridente

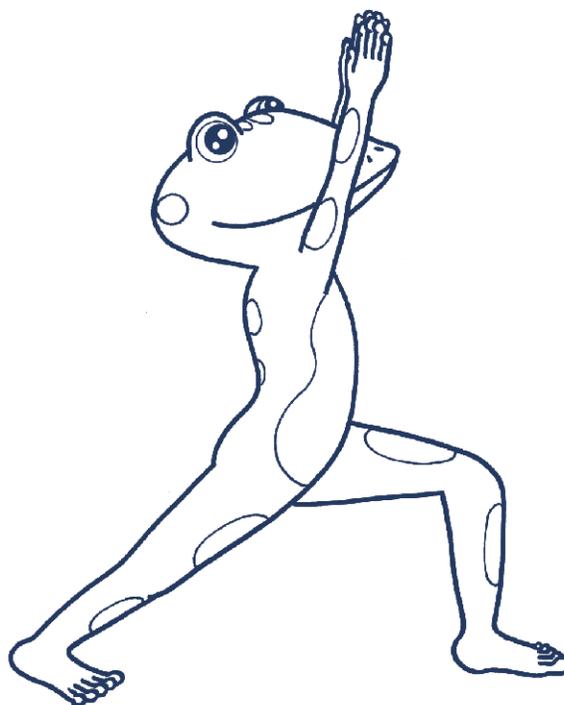
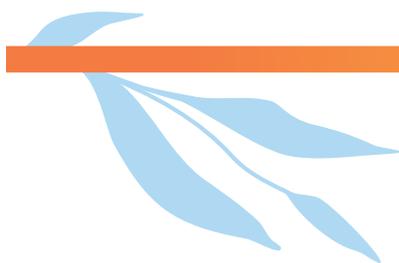
- Comiencen en la postura de la Montaña con los pies separados al ancho de caderas.
- Inhalen y extiendan los brazos hacia arriba, por encima de la cabeza, con las palmas enfrentándose.
- Mientras exhalan, flexionen los codos y bajen los brazos lentamente de modo que la parte superior de los brazos quede paralela a la colchoneta. Mantengan las palmas enfrentadas.
- Inhalen profundo y párense un poco más derechos, mientras mantienen una pequeña flexión en las rodillas. Este es el Tridente.
- Mientras exhalan, giren suavemente el torso hacia la derecha, manteniendo los pies estables y con cuidado de no trabar las rodillas. Dejen que su mirada también gire a la derecha.
- Mientras inhalan, vuelvan a girar suavemente hacia el centro. Sientan cómo la parte delantera del cuerpo se abre y su columna vertebral se estira.
- Mientras exhalan, giren al lado contrario, manteniendo los pies estables y las rodillas levemente flexionadas. Vuelvan la mirada hacia la izquierda.
- Inhalen y vuelvan a girar suavemente hacia el centro.
- Repitan el movimiento algunas veces, alternando de lado.
- Cuando regresen al centro con la última inhalación, exhalen y vuelvan a llevar los brazos a los costados para la postura de la Montaña.



La Vaca



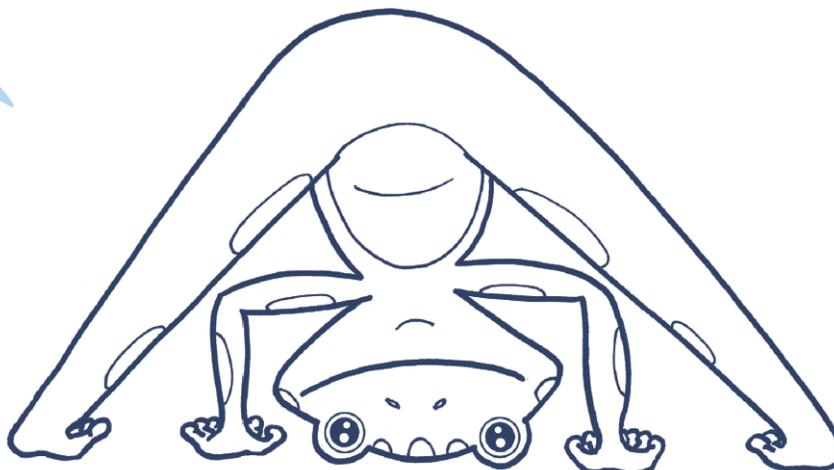
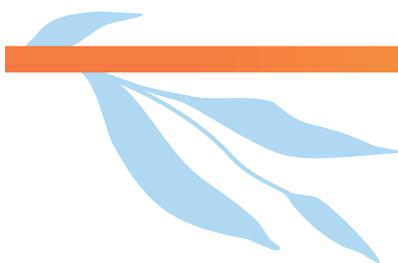
- *Comiencen en la postura de Manos y Rodillas.*
- *Inhalen profundo. Dejen que el estómago se hunda hacia el piso. Levanten el mentón y el pecho mientras miran hacia adelante.*
- *Mantengamos esta postura mientras respiramos dos veces.*
 - *Inhalen, exhalen.*
 - *Inhalen, exhalen.*
- *Mientras exhalan, enderecen suavemente la espalda y vuelvan a la postura de Manos y Rodillas.*



La Victoria

- Comiencen en la postura de la Montaña.
- Mantengan las manos en las caderas y den un paso largo hacia atrás con el pie izquierdo. Los dedos del pie derecho apuntan hacia la parte delantera de la colchoneta, y los dedos del pie izquierdo giran hacia el costado en un ángulo de 45 grados.
- Inhalen: Levanten los brazos a los costados de las orejas y estiren los dedos hacia el techo.
- Exhalen: Hagan presión hacia abajo con ambos pies y flexionen la rodilla de adelante. Asegúrense de que la rodilla quede arriba del tobillo y no sobrepase los dedos del pie de adelante.
- Mantengan la postura mientras respiran entre tres y cinco veces.
 - Mientras inhalan, imaginen que su respiración estira el torso mientras se extienden hacia arriba.
 - Mientras exhalan, presionen con firmeza el piso con el pie de atrás, al tiempo que buscan el equilibrio en las piernas.
- Inhalen: Enderecen la rodilla de adelante para levantarse lentamente de la postura.
- Exhalen: Den un paso para volver a la Montaña.
- Den un paso hacia atrás con el pie derecho y repitan la postura del otro lado.

Haga que los alumnos revisen su posición después de dar un paso hacia atrás. Si se sienten inestables, pueden acercar los pies un poco. Si tienen espacio para ampliar la posición sin perder el equilibrio, también pueden hacerlo.



El Volcán

- Comiencen en la Estrella de Mar de Pie.
- Exhalen y pongan las manos en las caderas.
- Inhalen y párense erguidos.
- Mientras exhalan, inclínense hacia adelante y suavemente deslicen las manos por las piernas. Pueden apoyarlas sobre las espinillas, los tobillos o el piso. Dejen que la cabeza cuelgue hacia abajo.
- Inhalen, mantengan las manos donde están y levanten apenas la cabeza y el pecho, mirando hacia adelante.
- Exhalen y vuelvan a inclinarse hacia adelante. Esta es la postura del Volcán. Hagamos una pausa y hagamos dos respiraciones.
 - Al inhalar, observen si pueden sentir la espalda estirándose con la respiración.
 - Al exhalar, ¿los músculos pueden relajarse y acomodarse en la postura?
 - Al inhalar, presionen los pies contra la colchoneta para ajustar las piernas.
 - Al exhalar, dejen que los músculos de las piernas se relajen.
- Cuando vuelvan a inhalar, pongan las manos en las caderas y levántense lentamente hasta quedar parados.
- Mientras exhalan, con un salto o un paso, junten los pies y bajen las manos a los costados para volver a la Montaña.

Posturas en Pareja

Las posturas en pareja brindan a los alumnos la oportunidad de practicar la compasión, el cuidado y la comunicación tanto con ellos mismos como con sus parejas. Hágalas a los alumnos preguntas como las siguientes para orientar la práctica de las posturas en pareja:

- *Cuando trabajemos en parejas hoy, ¿cómo le mostrarán a su compañero que cuidan de su seguridad y bienestar?*
- *Cuando hagan una postura en pareja, ¿qué comportamientos puede tener su compañero que los hagan sentir respaldados?*

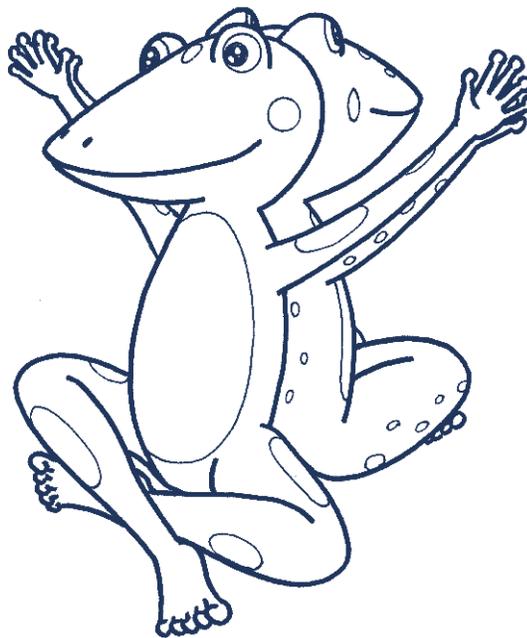
Oriente a los alumnos para que lleguen a acuerdos/pautas con su pareja, por ejemplo:

- **SALUDEN a su pareja.** Al comienzo de cada postura en pareja, establezcan contacto visual, digan hola, estrechen o choquen las manos o los puños.
- **PREGÚNTENLE a su pareja si está lista para comenzar y si se siente segura en esa postura.**
- **EXPRESÉSENSE:** Díganle a su pareja qué necesitan.
- **SEAN AMABLES.**
- **ESCUCHEN lo que su pareja les dice: DETENTE significa DETENTE.**
- **PRACTIQUEN brindarse apoyo mutuo en la postura.**
- **¡Diviértanse juntos!**

Recuerde que el contacto físico con otra persona siempre es opcional, y permita que los alumnos elijan cuándo y cómo participar en las posturas en pareja.



El Amanecer Sentado en Pareja



Variación 1: Cara a Cara

- Comiencen sentados en la Postura Fácil, de frente a su pareja, con las rodillas cerca de las de su compañero. Con los brazos extendidos hacia los costados y las palmas mirando hacia delante, acerquen las palmas hacia su pareja. Las palmas o las yemas de los dedos pueden estar juntas, o pueden estar cerca pero sin tocarse.
- *Inhalen:* Moviéndose junto con su pareja, estiren los brazos hacia los costados y hacia arriba en un movimiento de Amanecer.
- *Exhalen:* Moviéndose junto con su pareja, estiren los brazos hacia los costados y hacia abajo, invirtiendo el movimiento.

Repitan este ejercicio cuatro o cinco veces, respirando y moviéndose juntos.

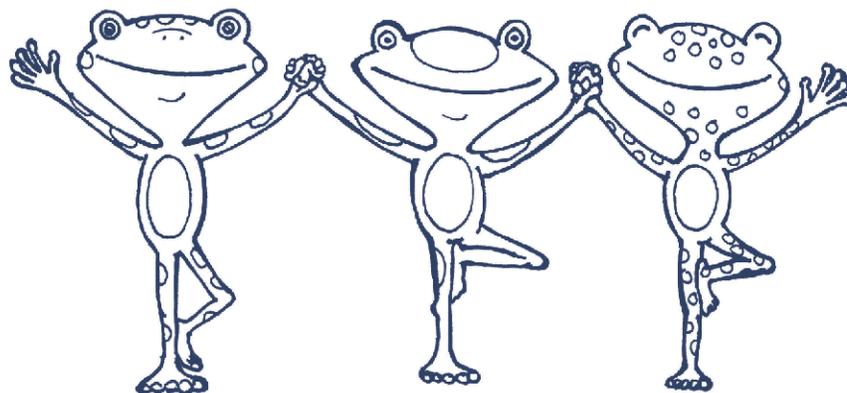
Variación 2: Espalda Contra Espalda

- Comiencen sentados espalda contra espalda con su pareja en la Postura Fácil. Con los brazos extendidos hacia los costados y las palmas mirando hacia delante, lleven la parte posterior de los brazos y las manos hacia la de su pareja. Los dorsos de las manos pueden estar juntos o cerca pero sin tocarse.
- *Inhalen:* Moviéndose junto con su pareja, estiren los brazos hacia los costados y hacia arriba en un movimiento de Amanecer.
- *Exhalen:* Moviéndose junto con su pareja, estiren los brazos hacia los costados y hacia abajo, invirtiendo el movimiento.

Repitan este ejercicio cuatro o cinco veces, sentados con el tronco erguido, respirando y moviéndose juntos.

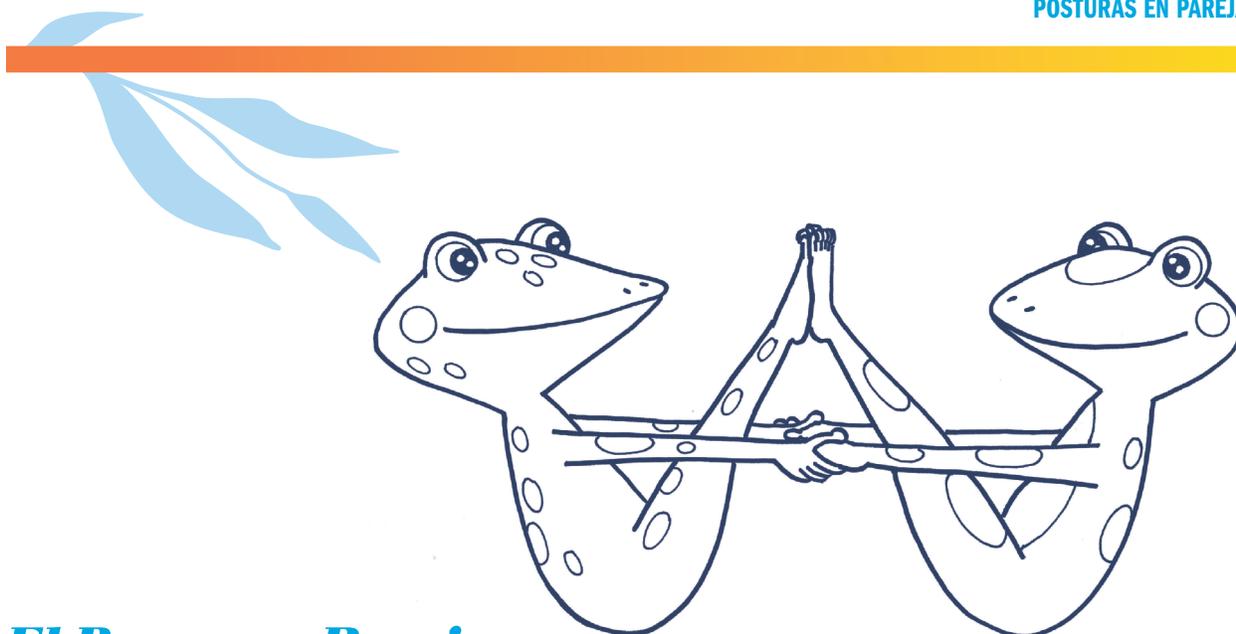
- ¿Pueden percibir la respiración de su pareja?
¿Están respirando juntos?

El Árbol en Pareja



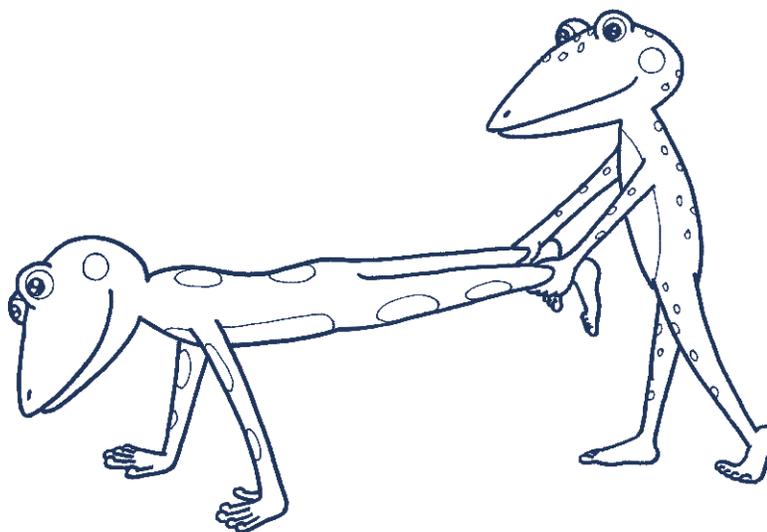
- Comiencen de pie en la colchoneta en la postura de la Montaña, lado a lado y hombro con hombro con su pareja. Pueden sostener la mano de su pareja, entrelazar los codos o tocarse el dorso de las manos.
- Enfoquen los ojos en un mismo lugar.
- Van a trabajar en pareja para crear un árbol gigante. Las piernas de adentro serán su tronco fuerte.
- *Inhalen:* Párense erguidos y trasladen el peso del cuerpo al centro del “tronco” del árbol (las piernas de adentro).
- *Exhalen:* Flexionen la rodilla de la pierna de afuera y roten la pierna para que la rodilla se abra hacia el costado. Comiencen a levantar el pie; primero, colóquenlo sobre el tobillo; luego, intenten colocar la planta del pie sobre la pantorrilla o el muslo para crear una imagen en espejo de la postura del Árbol de su pareja.
- *Inhalen:* Levanten los brazos de afuera en el aire y toquen las palmas de su pareja por sobre la cabeza.
- Para que ambos se mantengan seguros, presten atención a lo que el cuerpo les comunica. Si comienzan a sentirse tambaleantes, coloquen el pie en el piso y díganle a su pareja que necesitan volver a armar el Árbol.
- Mantengan la postura mientras respiran entre tres y cinco veces:
 - *Al inhalar:* Hagan crecer el Árbol, prolongándose desde las piernas y la columna vertebral.
 - *Al exhalar:* Echen raíces más profundas, haciendo presión en la colchoneta a través del “tronco” (el pie).
 - *Al inhalar:* Presten atención a cómo su pareja mantiene el equilibrio en la postura.
 - *Al exhalar:* Busquen estabilidad y calma para brindarle apoyo a su pareja.
- *Exhalen:* Desarmen la postura del Árbol y sacudan las piernas para liberar la tensión.
- Vuelvan a la postura de la Montaña y respiren algunas veces para hacer un examen interno con las manos en los Puntos de Anclaje.

Si hay suficiente tiempo, pídales a los alumnos que cambien de lugar para hacer la postura del Árbol en Pareja del otro lado.



El Barco en Pareja

- Siéntense de frente a su pareja con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo, con los dedos de sus pies tocando los de su pareja.
 - Extiendan los brazos por fuera de las piernas para tomar las manos de su pareja.
 - Tómense un momento para sentir la espalda. ¿Están inclinados hacia adelante? Si es así, tal vez deban acercarse un poco a su pareja para poder sentarse con el tronco más erguido. Vean si pueden mantener la parte delantera del cuerpo abierta y la columna vertebral recta durante toda esta actividad. Dejen que los hombros permanezcan abajo.
 - Ahora levanten una pierna al mismo tiempo que su pareja levanta la pierna que tienen directamente enfrente y presionen las plantas de los pies juntos.
 - Tómense un momento para buscar el equilibrio. Pregúntenle a su pareja cómo se encuentra.
 - Si se sienten estables, levanten la otra pierna y junten las plantas de los pies con las de su pareja.
 - Mientras inhalan, busquen el equilibrio.
 - Mientras exhalan, concéntrese en su pareja.
 - Si encontraron el equilibrio, pueden intentar enderezar las piernas sin perder la apertura en la parte delantera del cuerpo.
 - Si sienten las piernas tensas o incómodas en el estiramiento, pueden intentar salir de la postura y alejarse un poco de su pareja.
 - Quedémonos así mientras respiramos algunas veces.
- Haga una pausa y permita que los alumnos respiren entre tres y cinco veces en esa postura.
- Cuando estén listos, apoyen suavemente un pie en el piso y luego bajen el otro pie también con suavidad.
 - Ahora suelten las manos de su pareja.



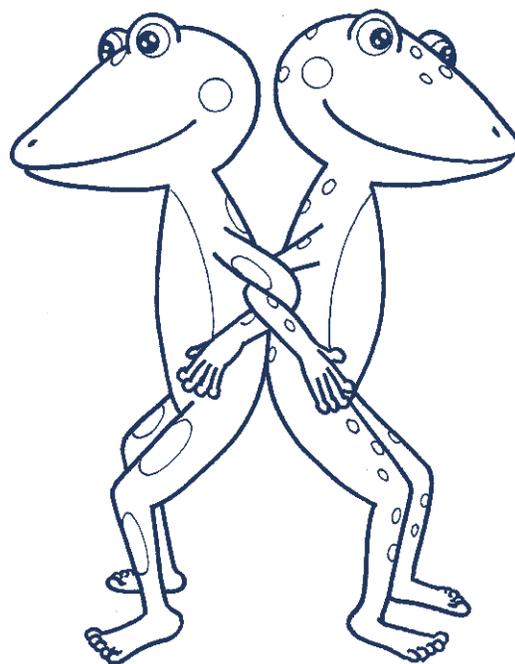
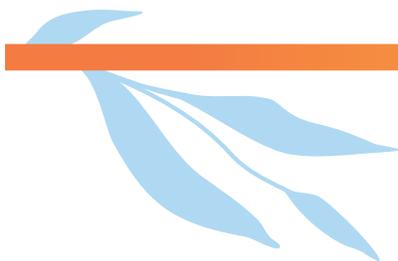
La Carretilla en Pareja

- Decidan quién va a ser el Compañero 1 y quién será el Compañero 2.
- Compañero 1: Arma la postura de la Plancha en la parte posterior de la colchoneta. Intenta mantener una posición estable con los dedos bien abiertos y los hombros alejados de las orejas.
- Compañero 2: Párate detrás del Compañero 1.
- Compañero 1: Comienza a levantar una pierna de la colchoneta.
- Compañero 2: Toma la pierna levantada del Compañero 1 del tobillo. (Tu mano debe estar del lado externo del tobillo, y tus dedos deben envolver la parte delantera del tobillo).
- Compañero 1: Comienza a levantar la otra pierna, pero pregúntale al Compañero 2 “¿Te sientes seguro?”.
- Compañero 2: Toma ambas piernas del Compañero 1 del tobillo y responde la pregunta del siguiente modo: “Sí, me siento seguro, ¿estás listo?” o “No, necesito acomodarme”.
- Si ambos están listos, trabajen juntos para moverse hacia adelante de a un paso a la vez (el Compañero 1 caminará con las manos).
- Compañero 1: Avísale a tu pareja cuando estés listo para desarmar la postura y, luego, baja un pie a la vez al suelo.

Para repetir la postura, haga que los alumnos vuelvan a la parte trasera de la colchoneta y cambien de rol.

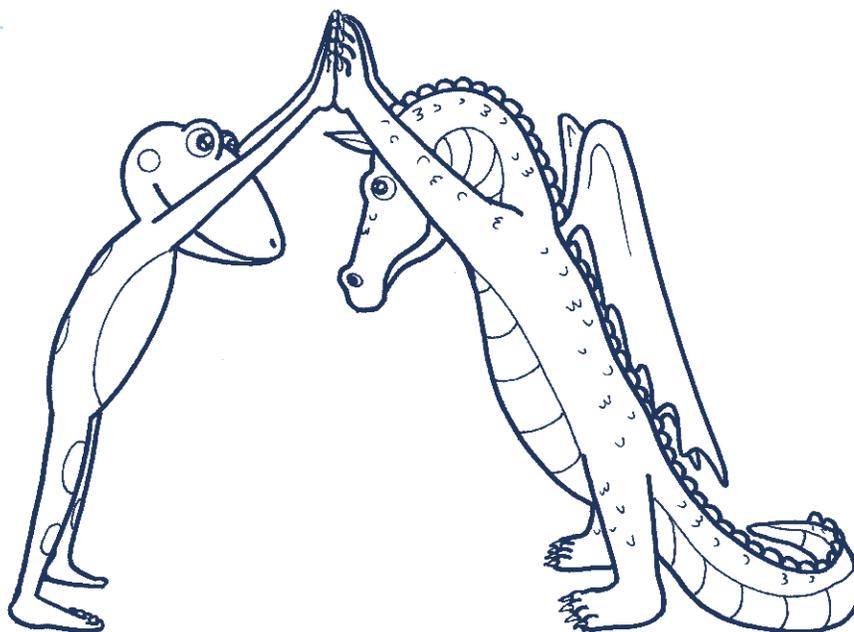
Recuerde a los alumnos que escuchen y se comuniquen claramente con su pareja.

Dependiendo del espacio, puede sugerir que cada uno dé entre tres y cinco pasos haciendo la Carretilla.



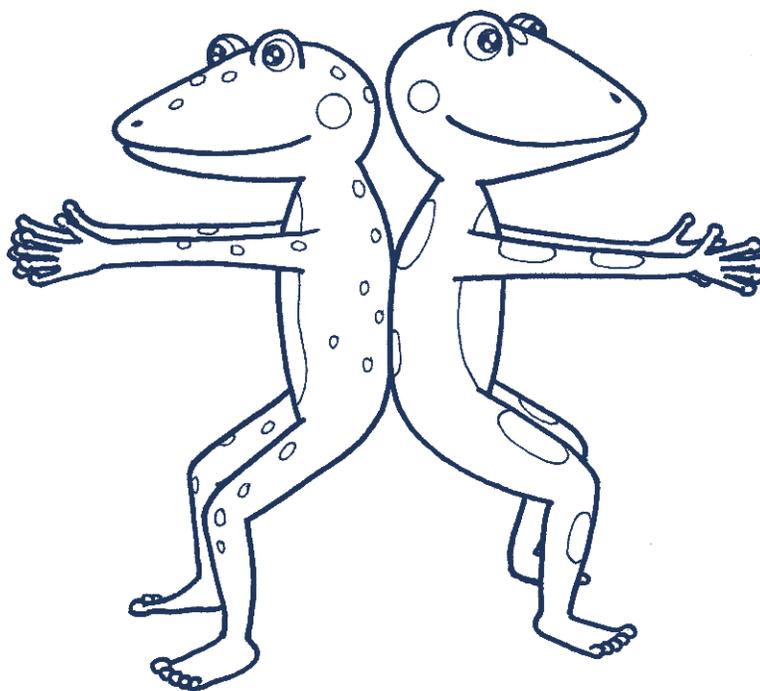
Desafíos en Pareja: Brazos Entrelazados/el Ascensor

- Párense espalda contra espalda con su pareja y enganchen suavemente los codos. Permanezcan espalda contra espalda para mantener los hombros de su pareja seguros y cómodos. Inhalen profundo y exhalen. Mientras respiran algunas veces, presten atención para ver si también pueden sentir y oír la respiración de su pareja.
- Pregúntele a su pareja si está lista antes de comenzar. Comiencen solo si ambos han dicho que sí. Recuerden hacer una pausa o terminar el desafío en cualquier momento que no se sientan seguros.
- Mientras mantienen los codos entrelazados, lentamente den un paso para alejarse de su pareja. Comiencen a flexionar las rodillas para bajar lentamente hacia el suelo, moviéndose juntos todo el tiempo. Díganle a su pareja que haga una pausa si en algún momento no se sienten seguros o estables.
- Desde el suelo (o desde el punto más bajo al que hayan llegado en la postura), mientras permanecen espalda contra espalda con los brazos entrelazados, cooperen con su pareja y comuníquense con cuidado para intentar moverse juntos y volver a quedar parados.
- Hablen con su pareja para asegurarse de que ambos se sientan seguros y apoyados. ¿Qué pueden hacer para confiar el uno en el otro y mantenerse seguros y apoyados?
- Cuando estén de pie, terminen la postura juntando los pies y la espalda, y soltando los brazos al mismo tiempo.
- Pregúntele a su pareja: ¿Qué te pareció el desafío?



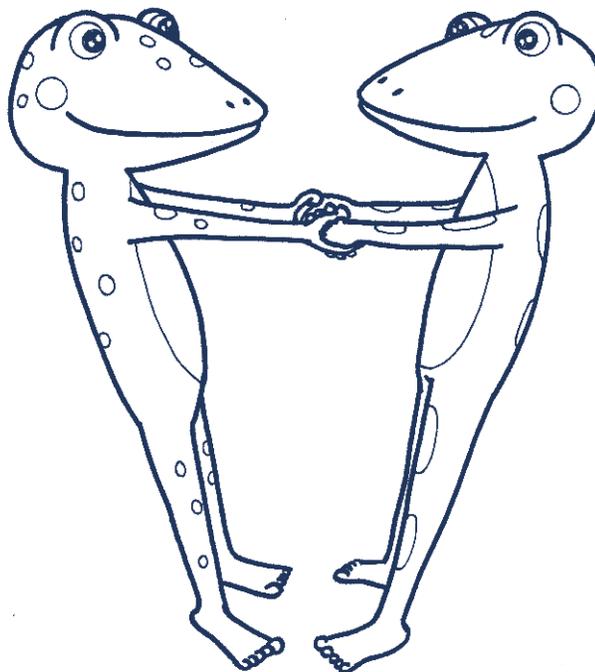
Desafíos en Pareja: El Puente Levadizo

- Párense de frente a su pareja, a una distancia aproximada de un brazo.
- Inhalen, lleven los brazos por encima de la cabeza y presionen las palmas contra las palmas de su pareja. ¡No entrelacen los dedos! Es posible que deban cambiar la posición de los pies para juntar las manos a la misma altura.
- Sigán haciendo presión contra las palmas de su pareja de forma delicada pero firme.
- Den un paso hacia atrás (como alejándose).
- Si ambos se sienten estables, cooperen con su pareja para seguir alejando los pies tanto como puedan sin dejar de hacer presión mano contra mano de manera constante.
- Pregúntenle a su pareja cómo se encuentra. ¿La postura se siente segura? ¿Necesitan hacer una pausa? ¿Pueden separarse un poco más pero manteniéndose seguros? ¿Cómo pueden actuar de modo que su pareja confíe en ustedes?
- Si pueden, mantengan la postura mientras respiran algunas veces. Cuando ambos estén listos, o si alguno siente que podría caerse, terminen el desafío dando un paso a la vez para acercarse.
- Después de que hayan juntado los pies, inhalen una vez mientras siguen tocándose palma con palma. Mientras exhalan, con cuidado dejen de tocar las manos de su pareja y lleven sus manos de nuevo a los costados, para quedar en la Montaña.



Desafíos en Pareja: La Silla Espalda contra Espalda

- Párense espalda contra espalda con su pareja. Inhalen profundo y presten atención a si también pueden sentir u oír la respiración de su pareja.
- Hagan presión de manera suave y uniforme espalda con espalda.
- Mantengan la espalda haciendo presión contra la espalda de su pareja mientras dan un pequeño paso hacia adelante (como alejándose de su pareja). Flexionen las rodillas como si fueran a sentarse en una silla.
- Pregúntele a su pareja cómo se encuentra. ¿Se sienten bien? ¿Necesitan hacer una pausa? ¿Pueden moverse de manera segura un poco más para armar la postura?
- Si ambos quieren moverse un poco más para armar la postura, den otro pequeño paso para alejarse y flexionen las rodillas un poco más. Las rodillas no deben flexionarse más de 90 grados.
- Si en algún momento se sienten inestables o están listos para terminar la postura, indíquenselo a su pareja.
- Cuando estén listos para salir de la postura, asegúrense de moverse al mismo tiempo que su pareja. Den un pequeño paso hacia atrás (hacia su pareja) para acercar sus pies a los de su pareja. Cuando lo hagan, sus rodillas comenzarán a enderezarse. Sigán acercándose, de a un paso a la vez, hasta que vuelvan a estar espalda contra espalda con su pareja y las piernas estén rectas en posición erguida.



Desafíos en Pareja: La Torre de Pisa Inclinada

Cuénteles a los alumnos:

- En Italia, hay un edificio de 800 años de antigüedad que se llama la Torre de Pisa inclinada. Con la ayuda de su pareja, vamos a practicar inclinarnos como si fuéramos la Torre de Pisa.
- Comiencen enfrentados en la postura de la Montaña en los extremos opuestos de la colchoneta.
- Extiendan los brazos hacia su pareja: ¿Pueden alcanzar las manos de su pareja? Si no pueden, den uno o más pasos hacia adelante hasta que puedan.
- Tomados de las manos y con los brazos rectos, comiencen lentamente a deslizar los pies hacia su pareja hasta que ambos estén tirando por igual mientras inclinan el cuerpo

hacia atrás. Mantengan el cuerpo en línea recta desde los pies hasta la cabeza tanto como puedan mientras se inclinan hacia atrás.

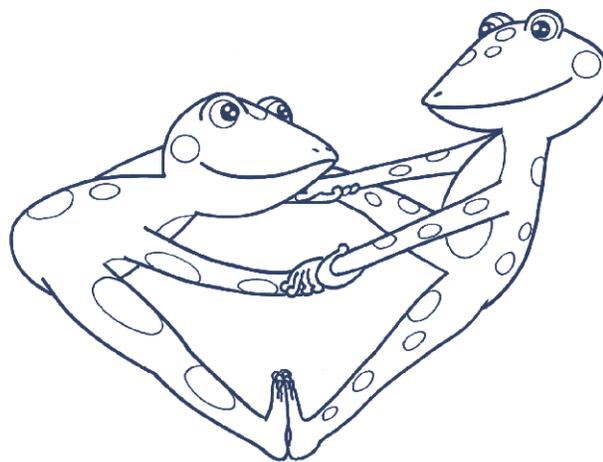
- Cuando estén listos para salir de la postura, trabajen con su pareja para hacerlo de manera segura, dando pasos hacia atrás hasta volver a estar derechos.

Pregunte a los alumnos:

- ¿Se sienten seguros? ¿Están apoyando a su pareja para que se sienta segura? ¿Necesitan hacer una pausa?
- Practiquen consultar con su pareja. Díganse cómo se siente la postura y qué necesitan para sentirse seguros y victoriosos en este desafío.

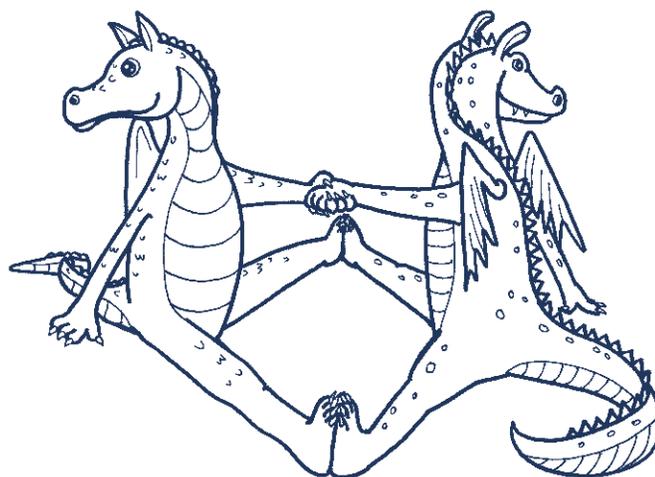
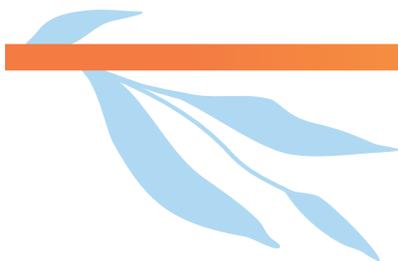


El Diamante en Pareja



- Comiencen sentados cómodos en una colchoneta de frente a su pareja.
- Ahora separen bien las piernas en forma de V. Esta distancia será diferente para cada uno. Alineen los pies con los de su pareja o bien, si su pareja tiene las piernas más abiertas que ustedes, sus pies podrían estar a la altura de las espinillas o los tobillos del compañero. Junto con su pareja decidan si quieren que los pies se toquen.
- Ahora sostengan las manos de su pareja o tómense de las muñecas o los antebrazos. Decidan quién va a ser el Compañero 1 y quién será el Compañero 2.
- Mientras inhalan, siéntense apenas un poco más derechos.
- Mientras exhalan, el Compañero 1 se inclinará suavemente hacia adelante mientras el Compañero 2 se inclina hacia atrás, llegando solo hasta donde les resulte cómodo a los dos.
- Mantengamos esta postura mientras respiramos dos veces.
 - Mientras inhalan, hagan presión con los muslos hacia el piso.
 - Cuando exhalen, estén atentos a su pareja mientras se inclinan un poco más para armar la postura, inclínense solo en la medida en que ambos se sientan cómodos.
- Cuando vuelvan a inhalar, siéntense erguidos suavemente.
- Ahora suelten las manos de su pareja y ayúdense con las manos para volver a juntar las piernas.
- Vuelvan lentamente a una posición de sentados cómoda.

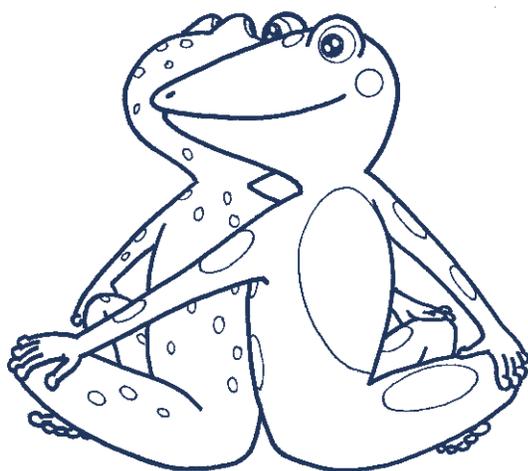
Aliente a los alumnos a hablar con sus parejas. Por ejemplo, pueden preguntarle si el estiramiento es cómodo. ¿Ambos compañeros están cooperando en el estiramiento con cuidado y amabilidad?



El Giro de Diamante en Pareja

- Comiencen sentados cómodos en la colchoneta frente a su pareja, y lleven las piernas a la posición del Diamante en Pareja. Las piernas deben estar en forma de V y, en pareja, pueden decidir si quieren que sus pies se toquen.
- Lleven los dedos de las manos al suelo por afuera de las caderas. Hagan presión con las yemas de los dedos para estirar el torso, abran el pecho y siéntense más erguidos.
- Mantengan los dedos de la mano derecha presionando hacia abajo mientras acercan la mano izquierda para tomar la mano izquierda de su pareja (se pueden tomar de las manos o de las muñecas).
- Inhalen: Vuelvan a hacer presión con la mano derecha mientras se sientan más erguidos.
- Exhalen: Con suavidad, jalen del brazo de su pareja mientras giran hacia la derecha. Pueden mirar por sobre su hombro derecho y alejar la mirada de su pareja.
- Mientras inhalan, permanezcan en la posición de giro, haciendo presión hacia abajo y estirándose desde los huesos sobre los que se sientan hasta la coronilla, para quedar más erguidos.
- Al exhalar, vean si pueden girar un poco más sin sentirse incómodos.
- Hablen con su pareja y adapten la postura según sea necesario.
- Al inhalar, elénguense más.
- Al exhalar, asegúrense de que las caderas permanezcan paralelas a las de su pareja mientras giran y que los huesos sobre los que se sientan estén apoyados con firmeza en el suelo. Es posible que una cadera tenga tendencia a girarse.
- Regresen lentamente al centro mientras inhalan y desarmen el giro.
- Suéltense las manos y siéntense erguidos mirando a su pareja.
- Repitan la práctica del lado contrario.

CONSEJOS DIDÁCTICOS: A veces, los alumnos no quieren tomarse de las manos y, a veces, físicamente no pueden tomarse de las manos y mantener la columna relativamente derecha (es decir, tienen que inclinarse o curvarse hacia adelante para llegar a su pareja). En estos casos, puede ser útil ofrecerles algún elemento, como una toalla pequeña, una cuerda, un hilo, un cinturón o una regla, para que sostengan entre las manos para poder realizar la postura de manera cómoda. Algunos alumnos pueden querer intentar colocar las manos como en el Giro Sentado en Pareja (la variación frente a frente). Esta opción debe usarse con precaución y solo si ambos alumnos pueden realizarla mientras mantienen la columna bastante derecha y erguida.



El Giro Sentado en Pareja

Variación 1: Espalda Contra Espalda

- Comiencen sentados espalda contra espalda con su pareja en la Postura Fácil.
- Inhalen y siéntense lo más erguidos que puedan, y lleven la mano derecha a la rodilla izquierda.
- Mientras exhalan, miren por encima del hombro izquierdo y lleven el brazo izquierdo, por atrás, hacia la rodilla derecha de su pareja.
- Al inhalar, levanten y estiren la columna vertebral.
- Al exhalar, hagan presión suavemente contra la espalda de su pareja para profundizar el giro.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.

- Cuando vuelvan a inhalar, regresen a la Postura Fácil y exhalen.
- Repitan la práctica del lado contrario.

Variación 2: Cara a Cara

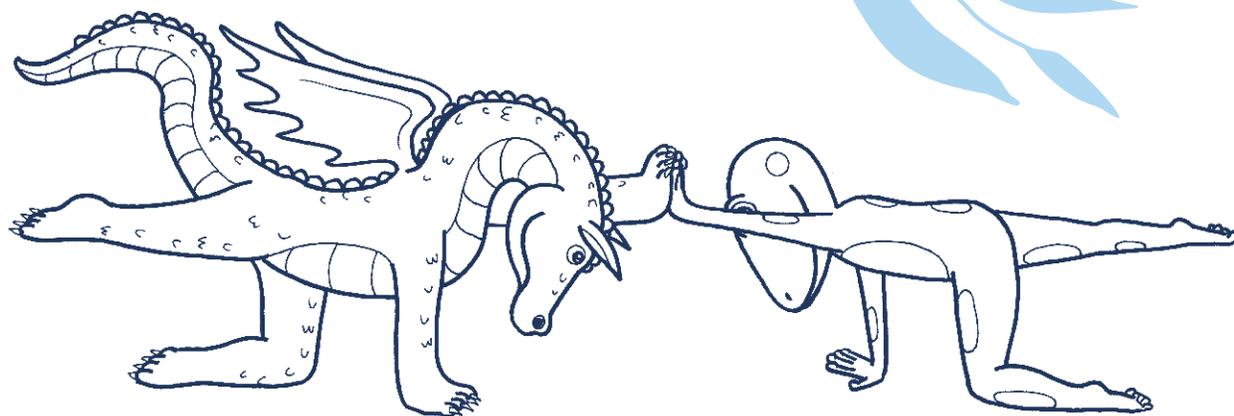
- Comiencen enfrentados a su pareja en la Postura Fácil, con las rodillas apenas tocándose.
- Al inhalar, siéntense erguidos.
- Al exhalar, comiencen a girar el torso hacia la derecha. Mientras giran, pasen el brazo derecho por detrás de ustedes, flexionando el codo y deslizándolo a lo largo de la parte baja de la espalda, hacia la cadera izquierda. Vean si las puntas de los dedos de la mano derecha pueden asomarse del otro lado del cuerpo, por encima de la cadera izquierda.

El Giro Sentado en Pareja (CONTINUACIÓN)

- *Extiendan la mano izquierda en diagonal hacia la mano derecha de su pareja (que está detrás de la espalda de su pareja).*
 - *Si pueden llegar a las manos de su pareja sin esforzarse, pueden tomar la mano de su pareja para ayudarse a elongar.*
 - *Miren por encima del hombro derecho y respiren.*
 - *Inhalen: Siéntense erguidos, manteniendo la cabeza y el pecho alineados.*
 - *Exhalen: Dejen caer los hombros para relajarlos.*
 - *Consulten con su pareja y hagan los cambios necesarios con cuidado. Si ambos están*
- cómodos, pueden mantener la postura o profundizar el giro. Suelten los brazos en cualquier momento que lo necesiten.*
 - *Si están cómodos, mantengan la postura mientras respiran algunas veces.*
 - *Inhalen, exhalen.*
 - *Inhalen, exhalen.*
 - *Inhalen, exhalen.*
 - *Suéltense suavemente y vuelvan a una posición neutra para respirar.*
 - *Mientras inhalan, siéntense erguidos y repitan el giro del lado contrario.*

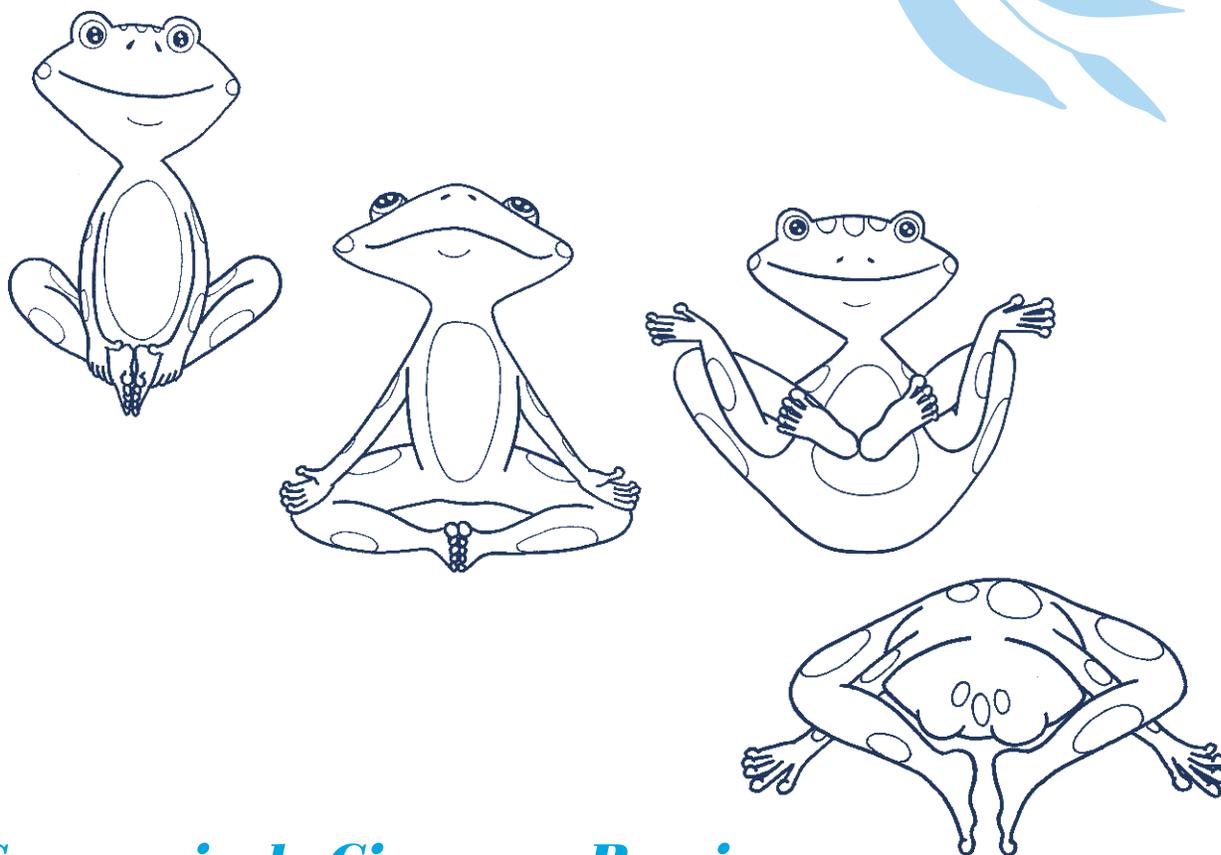
Si los alumnos tienen dificultad para llegar a la mano de su pareja con facilidad, pueden usar una toalla, una regla, un cinturón o una cuerda para tomarse más fácilmente.

Al finalizar la postura, haga que los alumnos mantengan contacto visual, sonrían y le den las gracias a su pareja.



El Perro que Señala en Pareja

- Pónganse en Manos y Rodillas de frente a su pareja. Asegúrense de que haya suficiente espacio entre ustedes para extender los brazos hacia adelante.
- Ahora, examinen la posición de su cuerpo y comprueben que las rodillas estén al ancho de caderas, directamente debajo de las caderas. Las manos deben estar separadas al ancho de hombros y alineadas con los hombros, y los dedos deben estar bien abiertos y apuntando hacia su pareja.
- Mientras inhalan, levanten lentamente la mano derecha y extiéndanla hacia la mano de su pareja, de modo que las puntas de los dedos se toquen, o bien pueden presionar las palmas juntas. Quizás deban cambiar de posición para acercarse a su pareja o para alejarse un poco.
- Mientras exhalan, levanten la pierna izquierda recta detrás de ustedes. Si se sienten inestables, siempre pueden apoyar los dedos de los pies en la colchoneta.
- Respiremos algunas veces en esta posición.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
- Vuelvan a inhalar.
- Cuando exhalen, regresen a Manos y Rodillas.
- Ahora repitamos la postura del otro lado.



Secuencia de Cierre en Pareja

LA MARIPOSA EN PAREJA

- Siéntense espalda contra espalda con su pareja. Junten las plantas de sus propios pies en la postura de la Mariposa.
- Hagan una pausa y respiren dos veces.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.

Variación:

- En la Mariposa en Pareja, haga que un alumno se incline hacia adelante mientras la pareja se inclina hacia atrás. De esta manera, el alumno que se inclina hacia adelante se estira más, y la pareja que se inclina hacia atrás abre el pecho. Haga que permanezcan así mientras

respiran un par de veces y luego cambien de rol. **NOTA:** Si quiere, puede mostrarlo primero y recordar a los alumnos que se comuniquen con su pareja y le hagan saber si quieren detenerse.

LA FLOR EN PAREJA

- Quédense espalda contra espalda con su pareja.
- Hagan la postura de la Flor valiéndose de la espalda de su pareja para no perder el equilibrio.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.

Secuencia de Cierre en Pareja

(CONTINUACIÓN)

LA TORTUGA EN PAREJA

- *Ahora giren para quedar de frente a su pareja mientras están sentados en la postura de la Mariposa. Alejen más los pies del cuerpo. Los dedos de sus pies pueden estar muy cerca de los dedos de los pies de su pareja o tocándolos.*
- *Inhalen profundo y siéntense con el tronco bien erguido.*
- *Al exhalar, relajen lentamente las rodillas y bájenlas hacia la colchoneta.*
- *Deslicen las manos por debajo de las pantorrillas y apoyen las palmas en el piso.*
- *Ahora inclínense suavemente hacia adelante para formar la postura de la Tortuga.*
- *Si quieren, vean si pueden estirarse y sostener las manos de su pareja desde esta posición. Escuchen a su cuerpo. Si comienza a sentirse incómodo, desarmen la postura un poco, acérquense a su pareja e inténtelo de nuevo. ¡Tengan cuidado de no chocarse las cabezas!*
- *Inhalen profundo.*
- *Mientras exhalan, relajen la cabeza hacia abajo y dejen que la espalda se curve.*
- *Mantengamos esta postura mientras respiramos dos veces.*
 - *Inhalen, exhalen.*
 - *Inhalen, exhalen.*
- *Cuando inhalen, suelten las manos de su pareja y lentamente siéntense erguidos.*
- *Saquen los brazos de debajo de las piernas.*
- *Vuelvan a una posición de sentados cómoda.*

Posturas en Grupo

Las posturas en grupo ofrecen a toda la clase la posibilidad de trabajar juntos y expresar cuidado y compasión unos por otros como comunidad. Repase brevemente los acuerdos para las posturas en pareja y reflexione acerca de cómo esos acuerdos serán útiles cuando trabajen juntos, con toda la comunidad, para hacer los movimientos o las posturas. Analice también cómo se podrían ampliar esos acuerdos. Invite a los alumnos a repasar cómo pueden tratarse con cuidado y respeto y mantenerse seguros durante las posturas en grupo.

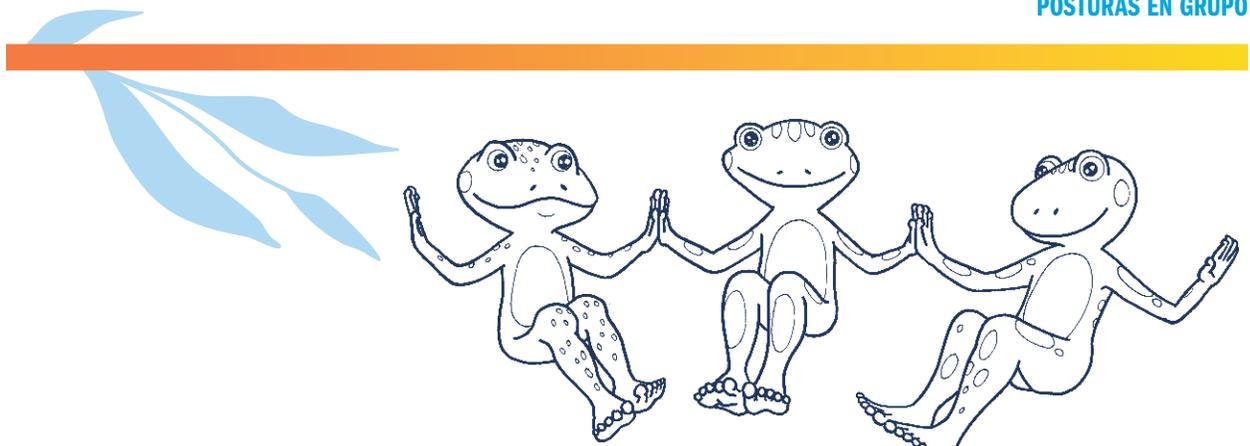
Recuerde a los alumnos que no tienen la obligación de tener contacto físico con los compañeros que están cerca durante una postura si no se sienten cómodos. Aliente a los alumnos a expresar sus preferencias

hablando o haciendo un gesto en silencio (como colocar las manos sobre sus Puntos de Anclaje durante la postura). Mientras da las instrucciones, brinde a los alumnos opciones para participar con o sin contacto con sus compañeros.

Recuerde a los alumnos que parte de ser una comunidad compasiva y que brinda cuidado es respetar las decisiones de los compañeros sobre cómo usarán hoy el cuerpo.

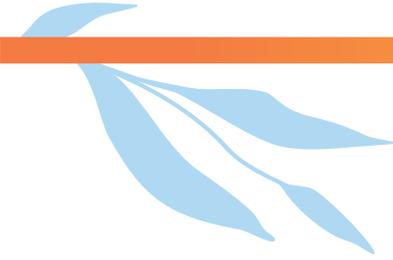
Antes de practicar cada postura en grupo, haga que los alumnos formen un círculo con una distancia de separación de un brazo o menos entre ellos. Una manera de hacerlo es pedirles que se paren hombro con hombro formando un círculo y que luego den un paso hacia atrás para ampliar el círculo un poco.



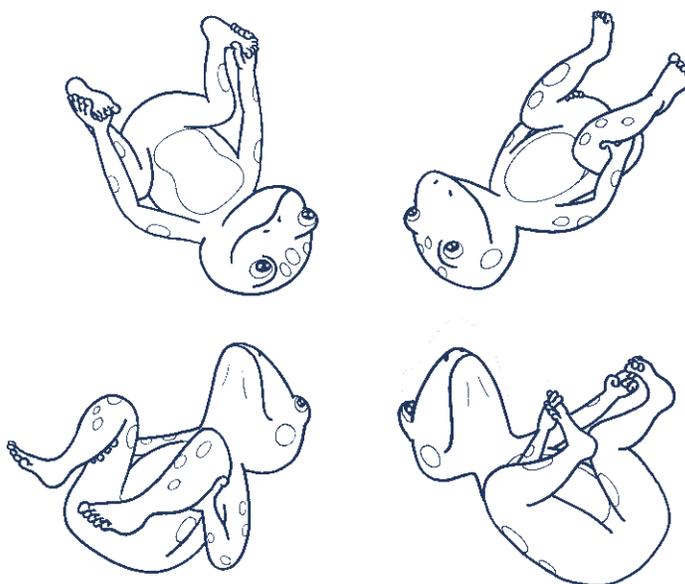


El Barco en Grupo

- Comiencen sentados, separados a un brazo de distancia de sus compañeros.
 - Ahora flexionen las rodillas y apoyen los pies planos en el piso. Mantengan las piernas juntas y las rodillas apuntando hacia el techo.
 - *Inhalen:* Siéntense con el torso erguido, levanten los brazos hacia los costados y coloquen sus palmas contra las palmas de los compañeros que tienen a cada lado, si se sienten cómodos. (Los alumnos pueden optar por mantener un espacio libre entre sus manos y las de sus vecinos).
 - *Exhalen:* Lleven suavemente el vientre hacia adentro y levanten los talones. Busquen el equilibrio en la postura del Barco y, si lo desean, despeguen por completo los dedos de los pies del piso.
 - Intentemos mantener la postura mientras respiramos tres veces. Mientras mantienen la postura, observen de qué forma se brindan apoyo mutuo con los compañeros que tienen a cada lado. Recuerden apoyar los dedos de los pies en el piso si en algún momento necesitan rearmar la postura.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
 - Cuando estén listos, vuelvan a apoyar los pies en la colchoneta y vuelvan a una posición de sentados cómoda.
- Desafío del Barco en Grupo/“Balancear el Barco”:**
- Volvamos al Barco en Grupo para hacer un desafío divertido que se llama “Balancear el Barco”. Primero, busquen una versión de la postura del Barco en la que se sientan fuertes y en equilibrio. Recuerden que siempre pueden tocar el piso con los dedos de los pies si necesitan recuperar el equilibrio en algún momento.
 - Mientras balanceamos el barco, presten atención a toda la comunidad para movernos al mismo ritmo. Al mismo tiempo, sean muy conscientes de las manos de los compañeros que tienen a cada lado y de cualquier pequeño movimiento que hagan para poder sostenerse mutuamente.
 - *Inhalen profundo.* Mientras exhalan, todos pueden inclinarse un poco hacia la derecha. Al inhalar, vuelvan al centro. Mientras exhalan, todos pueden inclinarse un poco hacia la izquierda. Al inhalar, vuelvan al centro. Hagamos una pausa por un momento. ¿Qué notaron? Intentemos balancear el barco de esta manera durante cuatro respiraciones más:
 - Inhalen para hacer equilibrio en el Barco. Exhalen e inclínense a la derecha.
 - Inhalen y vuelvan al centro. Exhalen e inclínense a la izquierda.
 - Inhalen y vuelvan al centro. Exhalen e inclínense a la derecha.
 - Inhalen y vuelvan al centro. Exhalen e inclínense a la izquierda.
 - Desarmen la postura del Barco y encuentren una posición cómoda sentados.



El Bebé Feliz en Grupo



Pida a los alumnos que se acuesten boca arriba formando un círculo, de modo que la cabeza de cada uno de ellos mire hacia el centro del círculo.

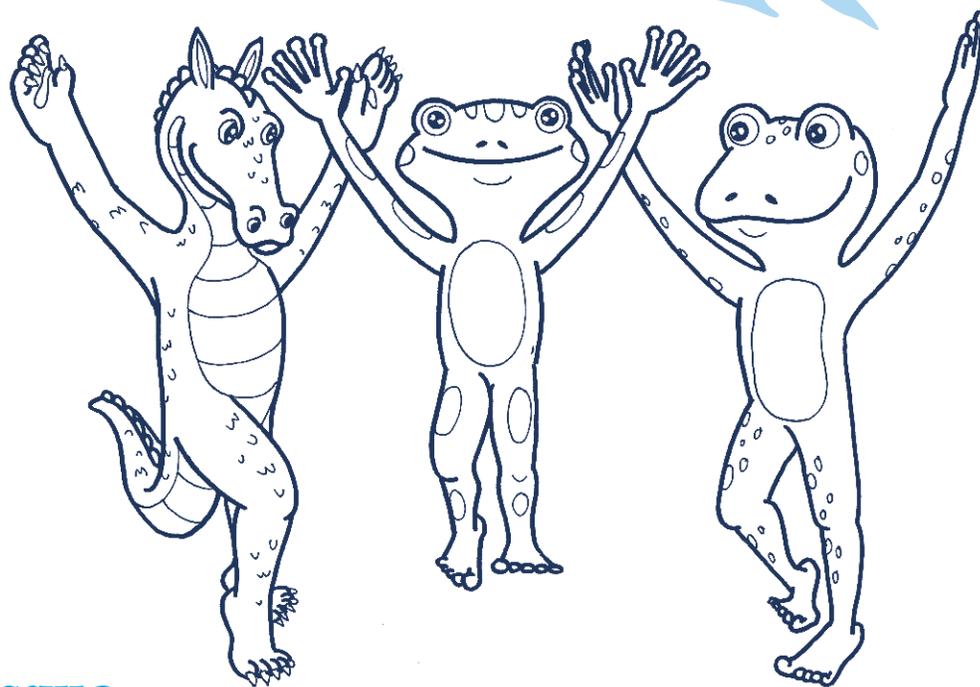
- Flexionen las rodillas y lleven las manos detrás de las rodillas, sobre los muslos. Ayúdense con las manos para llevar suavemente las rodillas hacia el pecho.
- Inhalen y presten atención a todos los lugares en que su cuerpo toca la colchoneta.

Los alumnos permanecen así durante esta postura.

- Mientras exhalan, abran las rodillas más anchas que el cuerpo y llévenlas hacia las axilas.
- Sin mover las rodillas, inhalen y levanten los pies hacia arriba, de modo que las plantas de los pies miren hacia el techo.

- Si la postura es cómoda, mientras exhalan, deslicen las manos hacia los pies para sostenerse los tobillos, los pies o incluso los dedos gordos del pie. Mantengan la cabeza, el cuello y los hombros apoyados planos sobre el piso. Si necesitan levantar la cabeza, ¡se están estirando demasiado!
- Empujen suavemente las plantas de los pies hacia arriba como si fueran a levantar el techo. Al mismo tiempo, usen las manos para jalar las piernas hacia abajo de modo que las rodillas se acerquen más al suelo.
- Respiren algunas veces.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
- Suelten suavemente un pie a la vez para apoyarlo en la colchoneta, con las rodillas flexionadas.

Invite a los alumnos a intentar balancearse de lado a lado como un bebé que descubre cómo mover su cuerpo antes de que suelten la postura. Aliéntelos a divertirse con el estiramiento: ¡Reírse está bien! Recuérdeles ser conscientes de los otros alumnos del círculo y moverse de una manera que sea segura para todos.



El Bosque

Haga que los alumnos formen un círculo con una distancia de separación de un brazo o menos entre ellos.

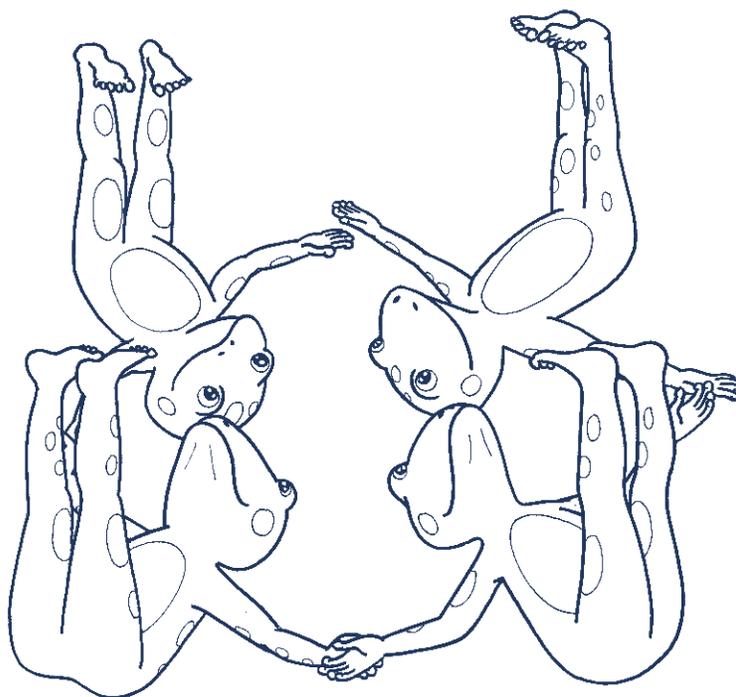
- Comiencen en la postura de la Montaña, parándose firmes y erguidos.
- Exhalen: Busquen el equilibrio en la postura del Árbol, comenzando con los dedos del pie tocando el piso para no perder la estabilidad.
- Inhalen: Extiendan los brazos hacia arriba en forma de V, cruzando las muñecas con los brazos de los compañeros que tienen a cada lado para crear las ramas y extendiendo bien los dedos para formar las hojas.
- Elijan si quieren mantener un espacio libre entre su muñeca y la de los compañeros que tienen a cada lado o si desean juntar las muñecas para estar conectados.

Cuénteles a los alumnos:

- Recuerden bajar el pie si en algún momento sienten que necesitan rearmar la postura.
- Mientras hacemos equilibrio, observen si el apoyo de los compañeros que tienen a cada lado les ayuda a mantenerse firmes. ¿Pueden usar los brazos para ayudar a los compañeros que tienen a cada lado a mantenerse estables?
- ¿Cómo se siente ser parte de un bosque que tiene tantos árboles altos y erguidos juntos?

Pídales a los alumnos que repitan la práctica del lado contrario.

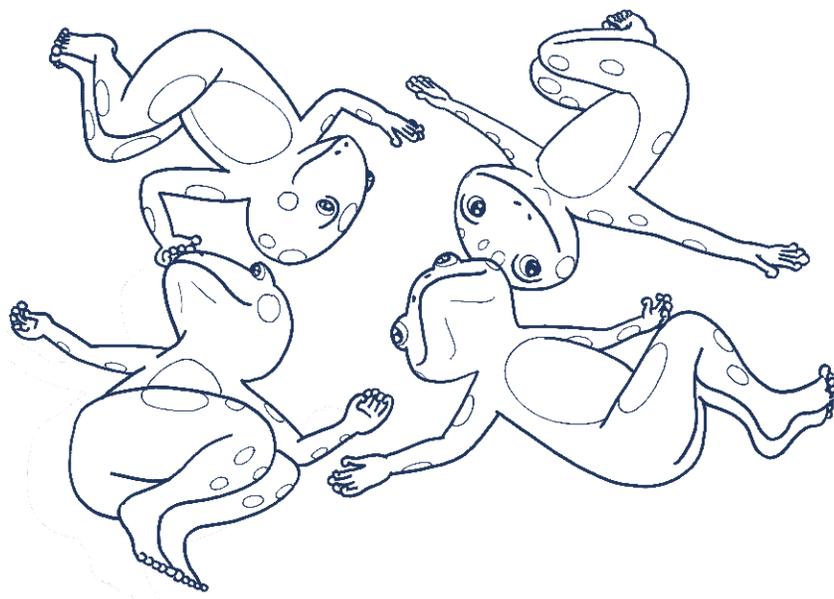
La Cascada en Grupo



Los alumnos comienzan acostados boca arriba, en un círculo, con la cabeza apuntando hacia el centro del círculo.

- Para la Cascada en Grupo, pueden elegir conectarse con sus compañeros de cada lado tomándose las manos o las muñecas, o bien pueden apoyar las manos sobre el vientre. Elijan la opción que les resulte más cómoda.
- Comiencen acostados boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados planos en el piso.
- Inhalen y, mientras exhalan, lleven las rodillas hacia el pecho.
- Inhalen, estiren las piernas y lleven los pies hacia el cielo, de modo que las piernas y el torso formen una letra L.
- Mantengan la postura mientras respiran algunas veces.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
- Mientras exhalan, flexionen las rodillas hacia el pecho; luego, coloquen los pies planos en el piso con las rodillas flexionadas.

Si a los alumnos les resulta más cómodo, pueden enrollar la mitad inferior de la colchoneta y ubicar esa parte debajo de sus caderas. Otra opción es ubicar las manos debajo de las caderas con las palmas mirando hacia la colchoneta.

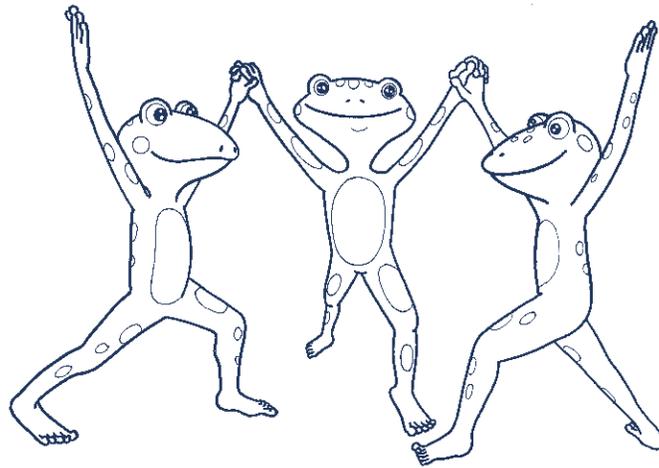


El Limpiaparabrisas en Grupo

Pida a los alumnos que se acuesten boca arriba formando un círculo, de modo que la cabeza de cada uno de ellos mire hacia el centro del círculo.

- Para el Limpiaparabrisas en Grupo, pueden elegir conectarse con los compañeros que tienen a cada lado tomándose las manos o las muñecas, o bien pueden dejar las manos a los lados. Elijan la opción que les resulte más cómoda.
- Comiencen acostados boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados planos en el piso. Respiren.
- Exhalen y suavemente dejen caer las rodillas hacia la derecha.
- Inhalen y levanten las rodillas para regresarlas al centro.
- Exhalen y suavemente dejen caer las rodillas hacia la izquierda.
- Inhalen y levanten las rodillas para regresarlas al centro.
- Muevan suavemente la cabeza de lado a lado para notar el movimiento de sus compañeros. Intentemos respirar y movernos al unísono durante algunas respiraciones. Exhalen y dejen caer las rodillas hacia el costado e inhalen para levantarlas y llevarlas al centro.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
- Liberen una pierna a la vez y regrésenla a la colchoneta; terminen en la postura de Descanso.

La Victoria en Grupo



Haga que los alumnos formen un círculo con una distancia de separación de un brazo o menos entre ellos.

- *Armen la postura de la Victoria con el pie derecho adelante y el pie izquierdo atrás.*
- *Inhalen: Enderecen los brazos hacia arriba, junto a las orejas, y estiren los dedos.*
- *Exhalen: Hagan presión hacia abajo con ambos pies. Flexionen la rodilla de adelante. Asegúrense de que la rodilla quede alineada con el tobillo y no avance más allá de los dedos del pie de adelante.*
- *Mientras inhalan, tómense de las manos con la persona que está a la izquierda y con la que está a la derecha, de modo que todo el grupo esté tomado de las manos formando un círculo, con los brazos por encima de la cabeza.*
- *Mientras exhalan, imaginen que, como grupo, están sosteniendo en alto algo inmenso. ¿Qué podrían estar sosteniendo?*
- *Respiremos entre tres y cinco veces.*
 - *Al inhalar, imaginen que su respiración se amplía y los hace crecer a medida que se extienden hacia arriba.*
 - *Mientras exhalan, busquen el equilibrio en las piernas haciendo presión firme en el suelo con el pie de atrás.*
- *Cuando vuelvan a inhalar, suelten las manos de sus compañeros. Cuando exhalen, lleven las manos a los costados del cuerpo.*
- *Inhalen: Enderecen la rodilla de adelante levemente para levantarse de la postura.*
- *Exhalen: Den un paso hacia adelante con el pie de atrás para quedar en la postura de la Montaña.*
- *Den un paso hacia atrás a la posición inicial.*
- *Haga que los alumnos repitan la postura del otro lado, girando para mirar hacia la derecha esta vez, con el pie izquierdo hacia el centro del círculo.*

Pregunte a los alumnos:

- *¿Cómo se siente practicar esta postura en grupo en lugar de individualmente?*

Variaciones:

- Mientras practican la postura de la Victoria en Grupo, explore estas opciones de posición de las manos.
 - 1.** Los brazos extendidos hacia arriba, sujetando las manos o las muñecas de los compañeros a cada lado.
 - 2.** Los brazos hacia abajo, sujetando las manos o las muñecas de los compañeros a cada lado.
 - 3.** Las manos en los hombros de los compañeros, de manera que todos los brazos estén conectados y formen un círculo cerrado.

Secuencias

Las secuencias son grupos de posturas que se juntan intencionalmente. Una secuencia puede constar apenas de dos posturas o puede ser mucho más larga. Las secuencias de Nuevo Comienzo suelen usarse para que los alumnos hagan un precalentamiento cuando inician una práctica de movimientos, mientras que el propósito de las secuencias de Cierre es estirar y encontrar la calma antes de descansar. Las secuencias de Cierre están diseñadas para realizarse una sola vez como relajarse, pero todas las demás secuencias están pensadas para repetirse.

¡Juegue con el ritmo! Un ritmo más rápido sirve como precalentamiento o como ejercicio cardiovascular más activo, mientras que un ritmo más lento y más prolongado genera resistencia y permite realizar estiramientos más profundos.

Las secuencias ofrecen una excelente oportunidad para practicar moverse con la respiración, así que recuerde unir la respiración con el movimiento mientras guía a los alumnos por las secuencias.

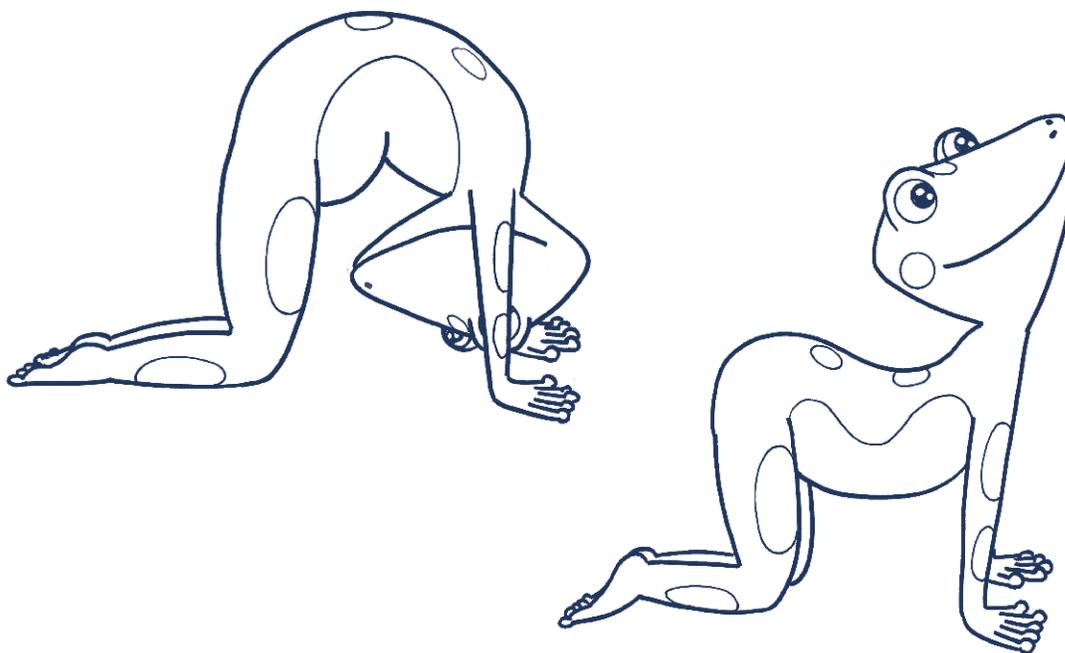


El Amanecer/el Atardecer



- Comiencen en la postura de la Montaña.
- Mientras inhalan bien profundo, giren las palmas hacia afuera y levanten los brazos desde los costados para extenderlos por encima de la cabeza.
- Mientras exhalan, inclínense hacia adelante y lleven suavemente los brazos hacia abajo hasta tocarse las espinillas, los tobillos o quizás tocar el piso. Flexionen las rodillas levemente y dejen que la cabeza cuelgue hacia abajo.
- Mientras inhalan, suavemente vuelvan a quedar erguidos mientras llevan los brazos hacia afuera y hacia arriba, imaginando al sol elevándose en el cielo.
- Luego, mientras exhalan, bajen suavemente las manos a los costados del cuerpo.
- Respiremos y repitamos esta secuencia algunas veces más.
 - Inhalen y lentamente levántense para llegar a la postura del Amanecer. Exhalen e inclínense para el Atardecer.
 - Inhalen, Amanecer. Exhalen e inclínense para el Atardecer.
 - Inhalen y extiéndase del todo hasta arriba hasta el Amanecer.
 - Exhalen y bajen las manos a los costados del cuerpo para regresar a la Montaña.

El Gato/la Vaca

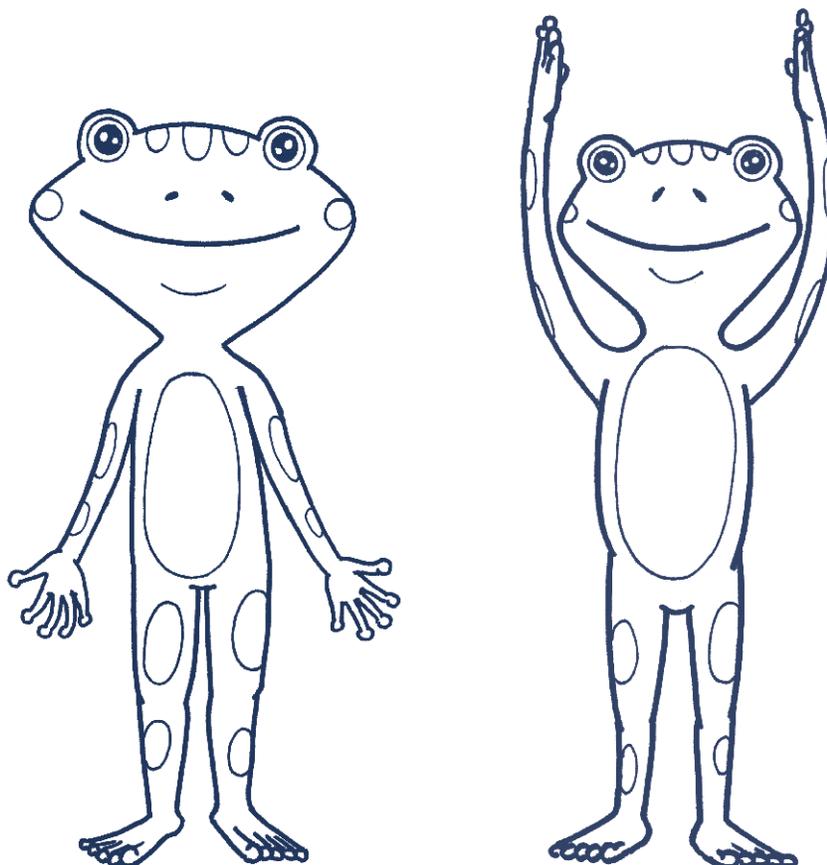


- Comiencen en *Manos y Rodillas* sobre la colchoneta. Abran bien las manos.
- Primero, inhalen profundo y sientan cómo el vientre se llena de aire.
- Ahora exhalen lentamente y, mientras el aire sale del cuerpo, curven la espalda hacia el cielo, bajen la cabeza y lleven el mentón al pecho.
- Esta es la postura del Gato.
- Ahora, inhalen profundo y, mientras el vientre se llena de aire, dejen que se hunda hacia el piso.
- Levanten el mentón y el pecho para que la espalda forme una letra U.
- Esta es la postura de la Vaca.
- Exhalen, curven la espalda y mírense el vientre para hacer la postura del Gato.
- Inhalen, levanten el mentón y el pecho y dejen caer el vientre para hacer la postura de la Vaca.

Repitan esta secuencia varias veces, exhalando para la postura del Gato e inhalando para la postura de la Vaca.

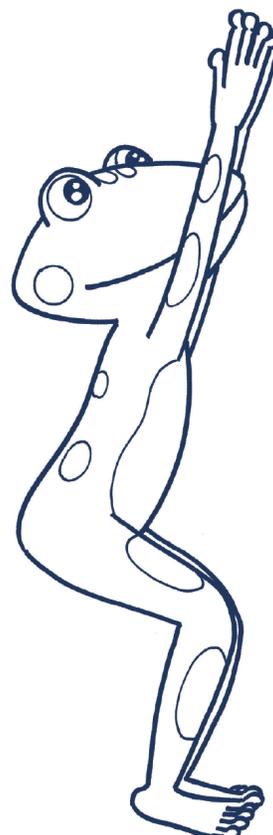
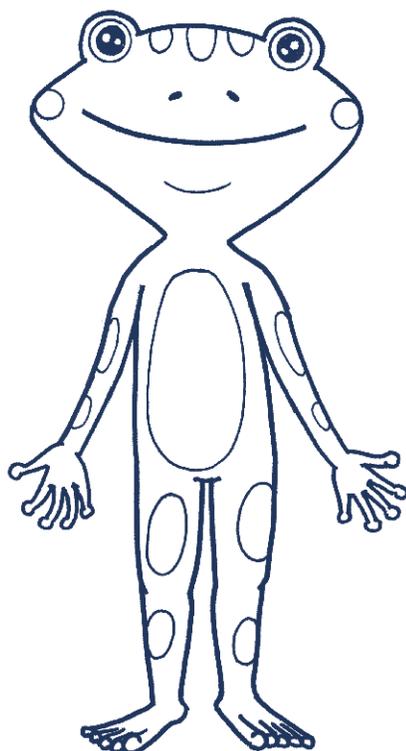
- Ahora regresen suavemente a *Manos y Rodillas*.

La Montaña/el Amanecer



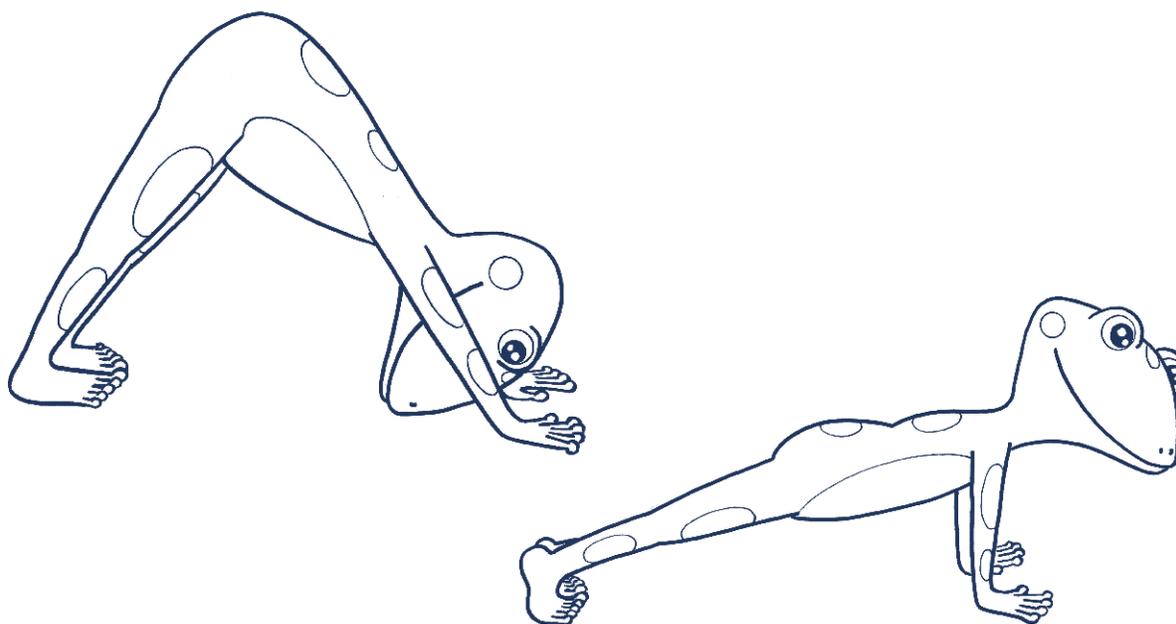
- Comiencen en la postura de la Montaña.
- Mientras inhalan, giren las palmas hacia afuera y extiendan los brazos hacia arriba para hacer el Amanecer.
- Mientras exhalan, lleven los brazos de regreso a los costados para quedar en la postura de la Montaña.
- Repitamos esta secuencia algunas veces más.
 - Inhalen, Amanecer. Exhalen, Montaña.
 - Inhalen, Amanecer. Exhalen, Montaña.

La Montaña/la Silla



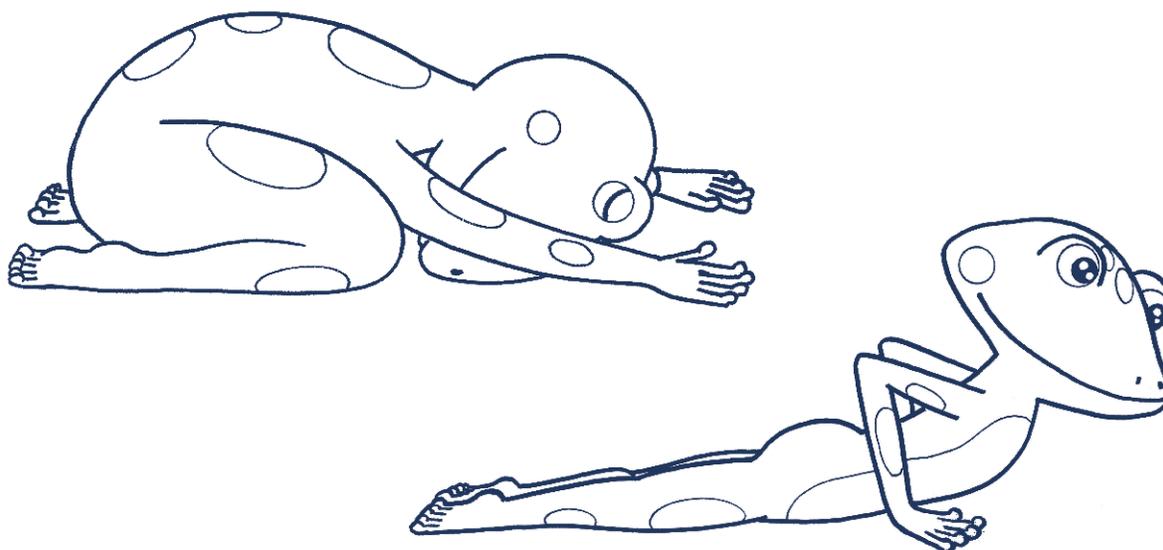
- *Comiencen en la Montaña.*
- *Inhalen y levanten los brazos para la postura del Amanecer.*
- *Mientras exhalan, flexionen las rodillas y hundan las caderas hacia abajo, como si estuvieran sentándose en una silla invisible.*
- *Inhalen y permanezcan así.*
- *Exhalen y vuelvan a la Montaña.*
- *Inhalen, Silla.*
- *Exhalen, Montaña.*
- *Inhalen, Silla.*
- *Exhalen y quedémonos así mientras respiramos profundo dos veces.*
 - *Inhalen, exhalen.*
 - *Inhalen, exhalen.*
- *Mientras inhalan, vuelvan a enderezarse para quedar erguidos.*
- *Exhalen y vuelvan a bajar las manos a los costados para la postura de la Montaña.*

El Perro/la Plancha



- Comiencen en la postura del Perro.
 - Inhalen y lleven los hombros sobre las palmas. Formen una línea recta con el cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Es posible que deban dar un paso atrás con los pies. Hagán presión hacia abajo con las manos y hacia atrás con los talones. Miren un punto en el piso adelante de ustedes. Esta es la Plancha.
 - Mantengamos esta postura mientras respiramos una vez más. Si necesitan descansar, pueden hacer la Plancha con las rodillas sobre el suelo.
- Inhalen, exhalen.
 - Inhalen. Ahora exhalen, y hagan presión con las manos y hacia atrás para volver al Perro.
 - Inhalen, y lleven el cuerpo hacia adelante a la Plancha.
 - Exhalen y vuelvan al Perro.
 - Repitamos esta secuencia algunas veces más.
 - Inhalen, Plancha. Exhalen, Perro.
 - Inhalen, Plancha. Exhalen, Perro.
 - Terminen en la postura de Manos y Rodillas.

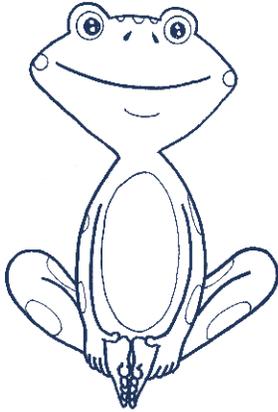
La Postura del Niño/la Cobra



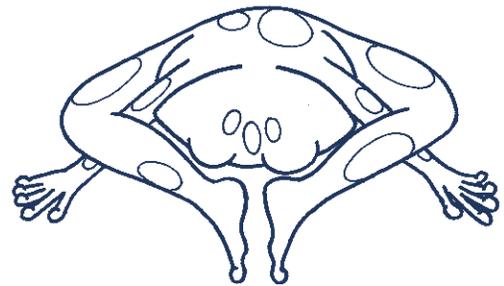
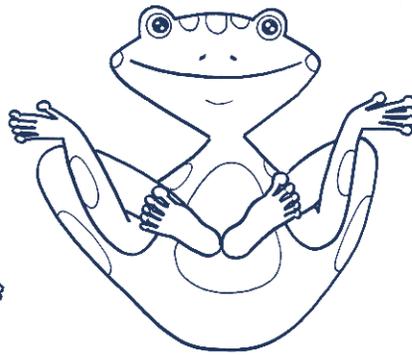
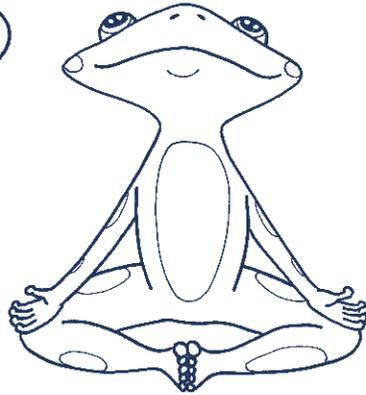
- Comencemos en la postura de Manos y Rodillas.
- Mientras inhalan, lleven las caderas hacia los talones, estiren los brazos delante de ustedes y dejen que el torso se relaje y caiga hacia la colchoneta en la Postura del Niño.
- Desde la Postura del Niño, inhalen para llevar los hombros hacia adelante para que queden arriba de las muñecas y hacer la versión arrodillada de la postura de la Plancha (con los brazos rectos).
- Mientras exhalan, flexionen los codos y, lentamente, bajen todo el cuerpo hasta quedar acostados sobre el vientre, con las palmas sobre la colchoneta y los codos apuntando hacia atrás.
- Inhalen: Levanten la cabeza y el pecho, llevando los hombros hacia atrás y mirando hacia adelante en la postura de la Cobra. Usen la fuerza de la espalda para ayudarse a levantar el pecho y la cabeza, en lugar de empujarse con los brazos.
- Exhalen: Hagan presión con las palmas para volver a la Postura del Niño.
- Repitamos esta secuencia algunas veces más.
 - Inhalen y muévase hacia adelante para hacer la Cobra. Exhalen y hagan presión para regresar a la Postura del Niño.
 - Inhalen, Cobra. Exhalen, Postura del Niño.

Secuencia de Cierre

La Mariposa



La Flor



La Tortuga

Secuencia de Cierre

LA MARIPOSA

- Comiencen por sentarse cómodamente.
- Suavemente junten las plantas de los pies. Dejen que las rodillas se abran hacia los lados.
- Mientras inhalan, siéntense un poco más derechos y dejen que las rodillas se relajen hacia abajo.
- Mientras exhalan, inclínense levemente hacia adelante sobre las piernas.
- Hagamos una pausa y respiremos tres veces.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
- Inhalen profundo y siéntense con el tronco bien erguido.

LA FLOR

- Desde la Mariposa, apoyen las manos sobre las rodillas.
- Inhalen, eleven el pecho y miren hacia arriba.
- Exhalen y dejen que los hombros caigan hacia abajo. Esta es la Flor.
- Si desean sumarle equilibrio a la postura de la Flor, inhalen profundo, levanten el pecho e inclínense levemente hacia atrás para hacer equilibrio sobre los huesos sobre los que se sientan, mientras levantan cuidadosamente las piernas del piso. Busquen el equilibrio.

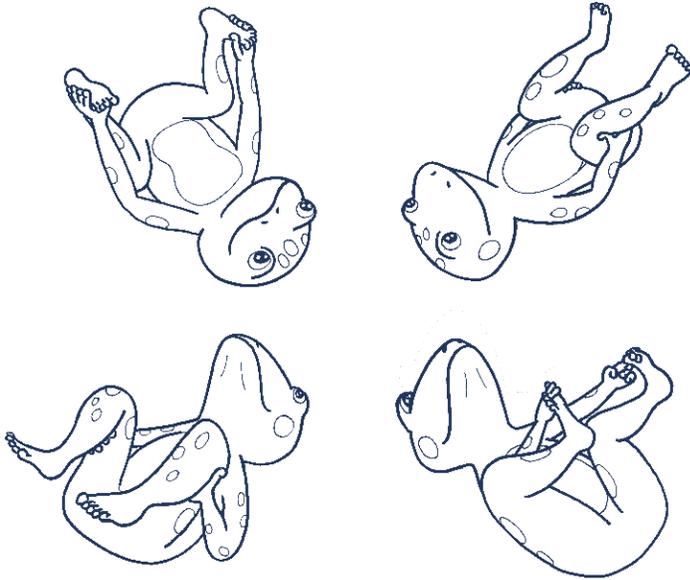
Pueden dejar las manos sobre las rodillas o pasarlas por debajo de las rodillas y las pantorrillas y girar las palmas hacia arriba.

- Hagamos una pausa y respiremos tres veces.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
- Bajen suavemente los brazos y las piernas para sentarse erguidos en la postura de la Mariposa.

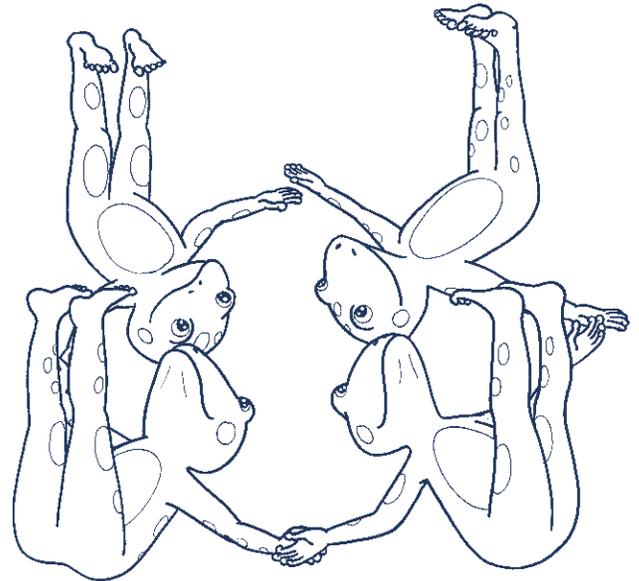
LA TORTUGA

- Comiencen sentados en la Mariposa.
- Inhalen y deslicen el brazo izquierdo por adentro y por debajo de la pierna izquierda, y el brazo derecho por adentro y por debajo de la pierna derecha, deslizando las palmas hacia adelante en el suelo.
- Exhalen e inclínense sobre las piernas. Relajen la cabeza hacia abajo.
- Mantengan la postura mientras respiran tres veces.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
- Inhalen y siéntense derechos mientras llevan los brazos desde abajo de las piernas a la postura de la Mariposa.

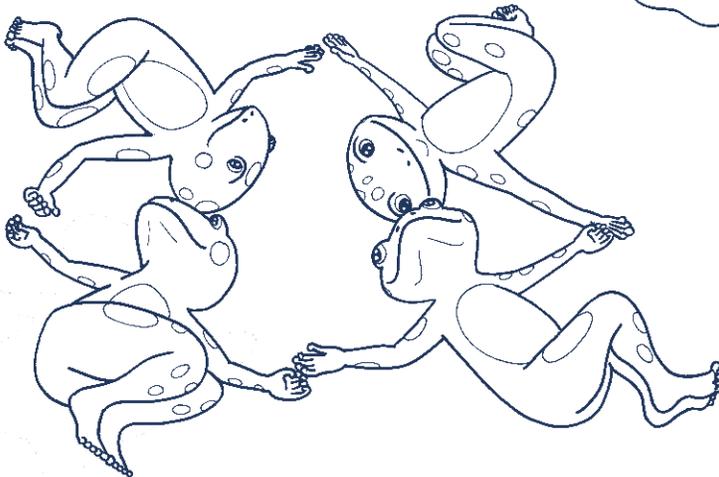
Secuencia de Cierre en Grupo



El Bebé Feliz en Grupo



La Cascada en Grupo



El Limpiaparabrisas en Grupo

Secuencia de Cierre en Grupo

Pida a los alumnos que se acuesten boca arriba formando un círculo, de modo que la cabeza de cada uno de ellos mire hacia el centro del círculo.

EL BEBÉ FELIZ EN GRUPO

- *Lleven las rodillas al pecho, sosteniéndose de la parte posterior de las rodillas (entre la pantorrilla y el muslo, no de las espinillas).*
- *Inhalen y presten atención a todos los lugares en que su cuerpo toca la colchoneta.*
- *Mientras exhalan, abran las rodillas más anchas que el cuerpo y llévenlas hacia las axilas.*
- *Inhalen y levanten los pies alejándolos del cuerpo. Los tobillos están sobre las rodillas y las plantas de los pies miran al techo.*
- *Si la postura les resulta cómoda, mientras exhalan, caminen con las manos por las piernas para tomarse los tobillos, los pies o incluso los dedos gordos. Lleguen solo hasta donde les resulte cómodo, y mantengan la cabeza, el cuello y los hombros en el piso.*
- *Empujen suavemente las plantas de los pies hacia arriba, como si fueran a levantar el techo, mientras se ayudan con las manos para tirar las piernas hacia abajo de modo que las rodillas queden más cerca del suelo.*
- *Suelten suavemente un pie a la vez para apoyarlo en la colchoneta, con las rodillas flexionadas.*

Antes de continuar con las siguientes dos posturas de la secuencia, diga lo siguiente a los alumnos:

- *Todos podemos conectarnos y relajarnos como comunidad si nos unimos en una gran postura en grupo. Esto exigirá que nos tomemos de las manos o las muñecas con los compañeros que tenemos a cada lado. Si no quieren participar de este modo, coloquen las manos sobre el vientre. Si les gustaría participar, extiendan las manos a los costados para tomarse de las manos o las muñecas con sus compañeros. Elijan la opción que hoy les parezca más cómoda.*

POSTURA DE LA CASCADA EN GRUPO

Los alumnos comienzan acostados boca arriba, en un círculo, con la cabeza apuntando hacia el centro del círculo. Sostienen la mano del compañero que tienen a cada lado o dejan las manos apoyadas sobre el vientre.

- *Inhalen y, mientras exhalan, lleven las rodillas hacia el pecho.*
- *Inhalen, estiren las piernas y lleven los pies hacia el cielo, de modo que las piernas y el torso formen una letra L.*
- *Mantengan la postura mientras respiran algunas veces.*
- *Mientras exhalan, flexionen las rodillas hacia el pecho; luego, coloquen los pies planos en el piso con las rodillas flexionadas.*

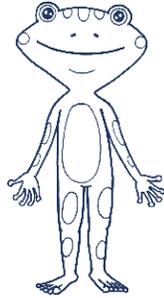
EL LIMPIAPARABRISAS EN GRUPO

- *Desde esta posición (véase la Cascada en Grupo arriba), exhalen y suavemente deslicen las rodillas hacia un lado, manteniéndolas flexionadas.*
- *Inhalen y levanten las rodillas para volver al centro.*
- *Exhalen y deslicen las rodillas suavemente al otro lado.*
- *Inhalen y vuelvan al centro.*
- *Repitan la secuencia algunas vez, exhalando para llevar las rodillas al costado e inhalando para volver al centro.*

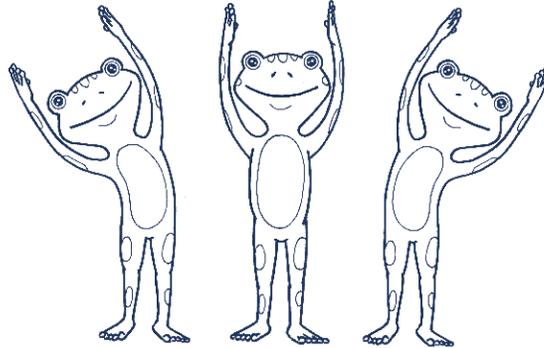
Si lo desea, pida a los alumnos que mantengan la postura en cada lado mientras respiran algunas veces.

- *Inhalen y vuelvan al centro.*
- *Liberen una pierna a la vez y regrésenla a la colchoneta mientras se acomodan en la postura de Descanso.*

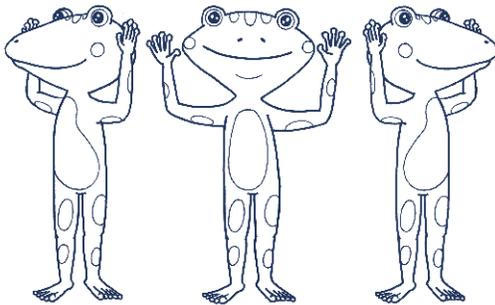
Secuencia de Giro



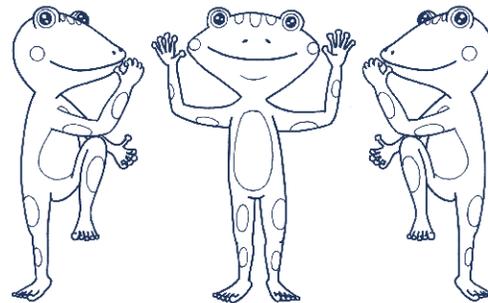
La Montaña



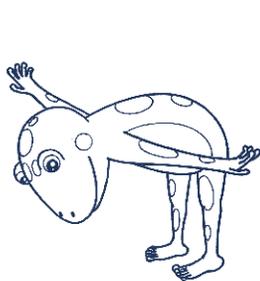
La Palmera Oscilante



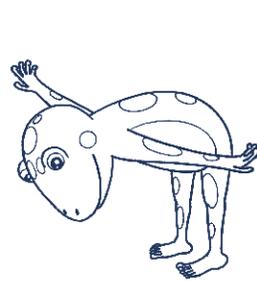
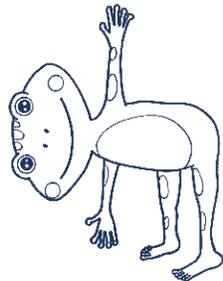
El Tridente/el Giro del Tridente



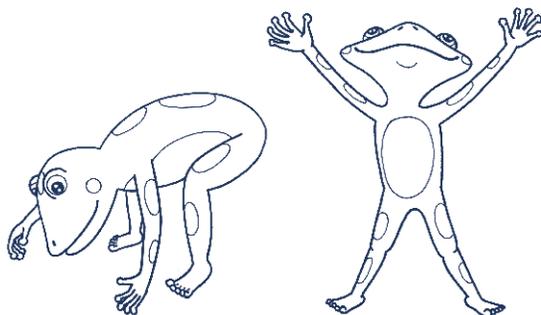
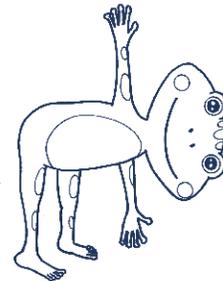
Codo a Rodilla



El Planeador



El Giro del Planeador



Recógelo



La Montaña

Secuencia de Giro



LA MONTAÑA

- Comiencen parados cómodos en sus colchonetas.
- Levanten suavemente la coronilla un poco más alto hacia el cielo, prestando atención a cómo se siente el cuerpo.
- Mientras inhalan bien profundo, giren las palmas hacia afuera y levanten los brazos desde los costados hasta que queden al lado de las orejas.

LA PALMERA OSCILANTE

- Exhalen y mantengan los pies donde están mientras inclinan suavemente el torso, la cabeza, el cuello y los brazos hacia un lado.
- Inhalen y vuelvan a la posición de parados, con los brazos extendidos por sobre la cabeza.
- Exhalen y mantengan los pies donde están mientras suavemente inclinan el torso, la cabeza, el cuello y los brazos hacia el otro lado.
- Inhalen y vuelvan a la posición de parados, con los brazos extendidos por sobre la cabeza.

EL TRIDENTE/EL GIRO DEL TRIDENTE

- Mientras exhalan, flexionen los codos y bajen los brazos lentamente de modo que la parte superior de los brazos quede paralela a la colchoneta.

- Mantengan las palmas enfrentadas.
- Inhalen profundo y párense un poco más derechos.
- Mientras exhalan, giren suavemente el torso hacia la derecha, manteniendo los pies estables y con cuidado de no trabar las rodillas. Dejen que su mirada también gire a la derecha.
- Mientras inhalan, vuelvan a girar suavemente hacia el centro. Sientan cómo la parte delantera del cuerpo se abre y su columna vertebral se estira.
- Mientras exhalan, giren a la izquierda, manteniendo los pies estables y las rodillas levemente flexionadas. Vuelvan la mirada hacia la izquierda.
- Inhalen y vuelvan a girar suavemente hacia el centro (el Tridente). Exhalen.

CODO A RODILLA

- Vuelvan a inhalar y, mientras exhalan, levanten y flexionen la pierna derecha y bajen el codo izquierdo hacia la rodilla levantada.
- Inhalen y vuelvan a bajar la pierna a la colchoneta mientras suavemente elevan la parte superior del cuerpo para regresar a la postura del Tridente.
- Hagan una pausa mientras exhalan.
 - Mientras vuelven a inhalar, párense erguidos.

Secuencia de Giro (CONTINUACIÓN)

(Codo a Rodilla, continuación)

- Mientras exhalan, levanten y flexionen la pierna izquierda y bajen el codo derecho hacia la rodilla levantada.
- Inhalen profundo y vuelvan a bajar la pierna a la colchoneta mientras suavemente elevan la parte superior del cuerpo. Mientras exhalan, lleven las manos a los costados para quedar en la postura de la Montaña.

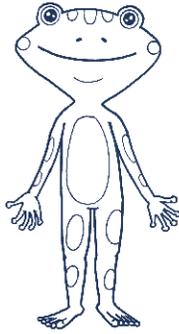
EL PLANEADOR/EL GIRO DEL PLANEADOR

- Mientras inhalan, extiendan los brazos en posición de T, con las palmas mirando hacia el suelo.
- Hagan una pausa mientras exhalan.
- Vuelvan a inhalar e inclínense hacia adelante desde las caderas hasta que el pecho quede paralelo a la colchoneta (el Planeador). Mantengan los brazos extendidos.
- Exhalen y giren a la derecha. Mantengan los brazos en la misma línea mientras tocan la rodilla derecha con la mano izquierda y la mano derecha se extiende hacia el cielo.
- Inhalen y vuelvan al centro.
- Siguiendo el mismo patrón de movimientos, exhalen y giren hacia la izquierda. Lleven la mano derecha a la rodilla izquierda y extiendan el brazo izquierdo hacia el cielo.
- Inhalen y vuelvan al centro.
- Exhalen y giren una vez más a la derecha.
- Inhalen y vuelvan al centro.
- Exhalen y giren a la izquierda.
- Inhalen y vuelvan al centro, al Planeador.
- Exhalen.

RECÓGELO

- Mientras inhalan, piensen en lo que podrían necesitar hoy... ¿determinación, curiosidad, confianza, valentía, calma o alguna otra cosa?
- Mientras exhalan, flexionen las rodillas, inclínense hacia adelante y bajen los brazos con un movimiento como si recogieran algo. Imaginen que están “recogiendo” lo que sea que necesitan hoy.
- Mientras inhalan, vuelvan lentamente a quedar erguidos y lleven ese sentimiento o actitud por encima de la cabeza.
- Mientras exhalan, imaginen que permiten que lo que recogieron bañe su cuerpo entero mientras lentamente bajan los brazos a los costados del cuerpo.

Secuencia de Nuevo Comienzo



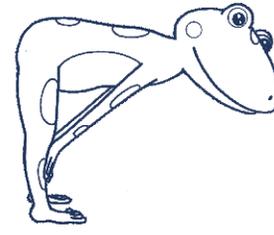
La Montaña



El Amanecer



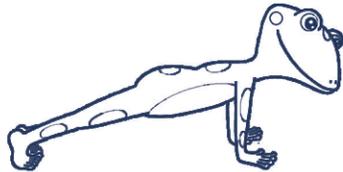
El Atardecer



El Mono



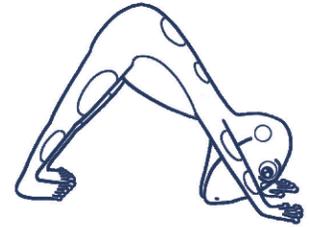
El Atardecer



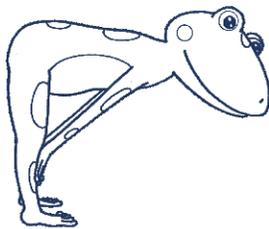
La Plancha



La Cobra



El Perro



El Mono



El Atardecer



El Amanecer



La Montaña

Secuencia de Nuevo Comienzo

LA MONTAÑA/EL AMANECER/EL ATARDECER

- Comiencen en la Montaña.
- Mientras inhalan bien profundo, giren las palmas hacia afuera y levanten los brazos desde los costados hasta que queden por encima de la cabeza, extendidos rectos hacia el techo.
- Mientras exhalan, inclínense hacia adelante y lleven suavemente los brazos hacia abajo hasta tocarse las espinillas, los tobillos o quizás tocar el piso. Flexionen las rodillas un poco y dejen que la cabeza cuelgue hacia abajo.

EL MONO/EL ATARDECER

- Mientras inhalan, eleven el pecho y miren hacia adelante, llevando las manos a las espinillas.
- Mientras exhalan, flexionen las rodillas hasta que puedan poner las manos en el piso.

LA PLANCHA

- Ahora, mientras inhalan, den un paso hacia atrás con los pies para que el cuerpo forme una línea recta desde los pies hasta la cabeza. Hagan presión hacia abajo con las manos y hacia atrás con los talones. Pongan las rodillas en el suelo si necesitan más apoyo.

LA COBRA

- Mientras exhalan, bajen el pecho a la colchoneta. Flexionen los codos y mantengan las palmas en la colchoneta, cerca de los hombros.

- Mientras inhalan, levanten la cabeza y el pecho de la colchoneta apenas un poco. Miren directo hacia adelante.

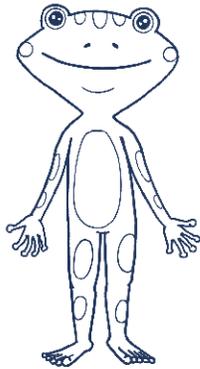
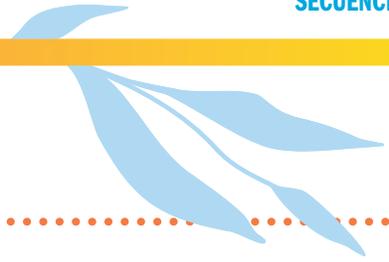
EL PERRO/EL MONO

- Mientras exhalan, hagan presión con las manos hacia abajo y empujen las caderas hacia atrás para hacer el Perro. Respiren algunas veces.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
- Mientras inhalan, den un paso para acercar los pies a las manos, levanten el pecho y miren hacia adelante.
- Mientras lo hacen, lleven las manos a las espinillas.

EL ATARDECER/EL AMANECER/LA MONTAÑA

- Mientras exhalan, inclínense hacia adelante y dejen que la cabeza cuelgue hacia abajo. Flexionen las rodillas un poco.
- Mientras inhalan, hagan presión con los pies sobre la colchoneta y lleven los brazos bien por encima de la cabeza mientras vuelven a quedar erguidos.
- Mientras exhalan, vuelvan a bajar suavemente los brazos a los costados del cuerpo para quedar en la postura de la Montaña.

Secuencia de Nuevo Comienzo, Parte 1



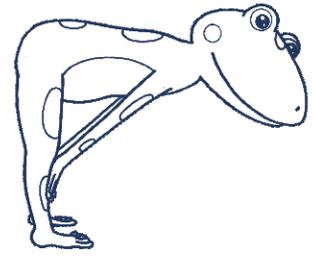
La Montaña



El Amanecer



El Atardecer



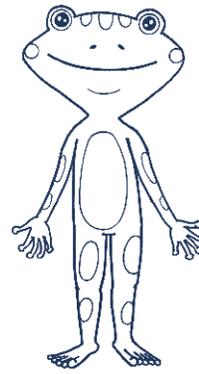
El Mono



El Atardecer



El Amanecer



La Montaña

Secuencia de Nuevo Comienzo, Parte 1



LA MONTAÑA

- Comiencen parados cómodos en sus colchonetas.
- Levanten suavemente la coronilla un poco más hacia el cielo, prestando atención a cómo se estira la espalda mientras lo hacen.

EL AMANECER

- Mientras inhalan bien profundo, giren las palmas hacia afuera y levanten los brazos desde los costados hasta que queden por encima de la cabeza, extendidos hacia el techo.

EL ATARDECER

- Mientras exhalan, vuelvan a llevar los brazos hacia abajo por los costados al mismo tiempo que se inclinan hacia adelante.
- Permanezcan de pie inclinados hacia adelante.
- Flexionen las rodillas levemente.
- Coloquen las manos sobre las espinillas, los pies o la colchoneta. Elijan la opción que les resulte más cómoda.
- Dejen que todo el torso se relaje sobre las piernas.

EL MONO

- Mientras inhalan, eleven el pecho y miren hacia adelante, deslizando las manos hacia arriba por las espinillas. Deténganse cuando la espalda esté paralela al piso. Exhalen. Esta es la postura del Mono.
- Hagan una pausa y respiren profundo una vez.

EL ATARDECER

- Mientras exhalan, inclínense nuevamente hacia adelante desde las caderas para volver a quedar de pie e inclinados hacia adelante.

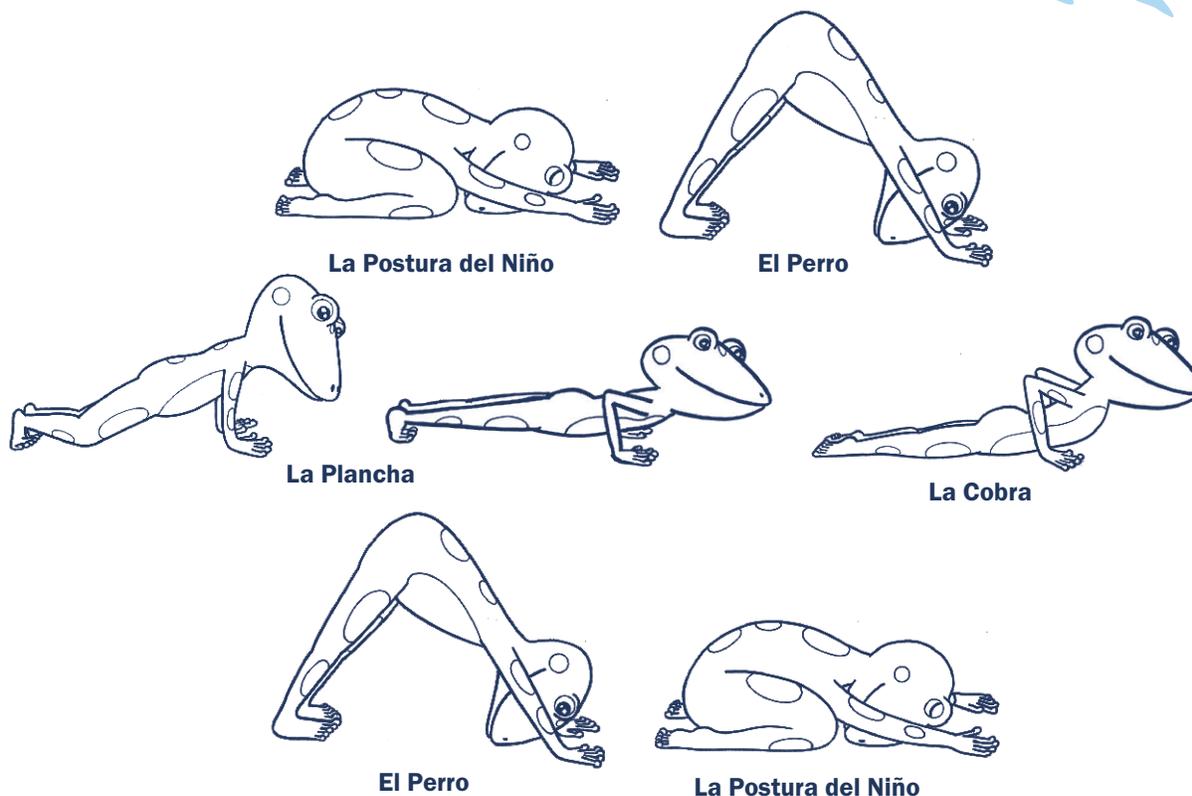
EL AMANECER

- Mientras inhalan, hagan presión con los pies en la colchoneta, flexionen las rodillas un poco y levanten los brazos desde los costados, otra vez en un movimiento de Amanecer, mientras vuelven a quedar erguidos con las palmas por encima de la cabeza.

LA MONTAÑA

- Mientras exhalan, bajen suavemente los brazos a los costados del cuerpo para quedar en la postura de la Montaña.

Secuencia de Nuevo Comienzo, Parte 2



LA POSTURA DEL NIÑO

- Comiencen en la Postura del Niño. Inhalen profundo.

EL PERRO

- Mientras exhalan, hagan presión hacia abajo con las palmas y levanten las caderas a la postura del Perro.

LA PLANCHA

- Ahora, mientras inhalan, suavemente vayan hacia adelante para hacer la Plancha, extendiendo el cuerpo desde la cabeza hasta los talones.

LA COBRA

- Mientras exhalan, bajen el cuerpo a la colchoneta. Flexionen los codos y mantengan

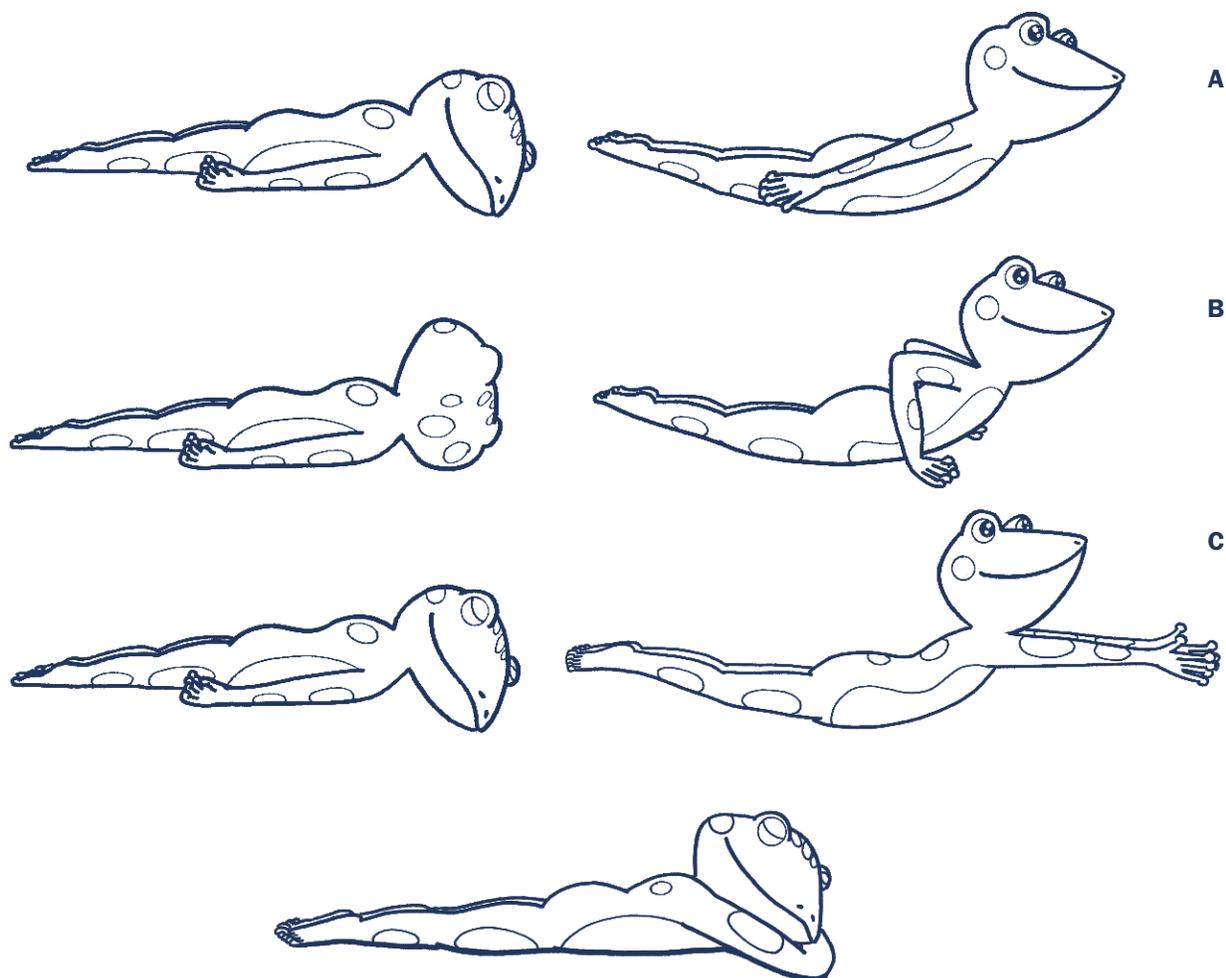
las palmas en la colchoneta, cerca de los hombros.

- Mientras inhalan, levanten la cabeza y el pecho de la colchoneta para hacer la Cobra, y miren hacia adelante.

EL PERRO

- Mientras exhalan, hagan presión hacia abajo con las palmas y levanten las caderas para volver al Perro.
- Hagamos una pausa para respirar una vez mientras hunden los talones hacia abajo y estiran las piernas.
— Inhalen, exhalen.
- Ahora vuelvan suavemente a la Postura del Niño.

Secuencia de Superhéroe



- Comiencen acostados boca abajo, con las piernas juntas y los brazos rectos y cerca de los costados del cuerpo. Los pulgares deben estar junto al cuerpo, y el dorso de las manos debe descansar sobre el piso.

SUPERHÉROE A

- Mantengan el dorso de las manos sobre la colchoneta. Aprieten las piernas para juntarlas y, cuando inhalen, levanten las piernas, el pecho y la cabeza de la colchoneta.

Quedémonos así mientras hacemos tres respiraciones:

- Al inhalar, extiendan el pecho hacia adelante y los pies detrás de ustedes.
- Al exhalar, lleven el ombligo hacia la columna vertebral para sostener la espalda, y envíen los hombros hacia atrás alejándolos de las orejas.
- Inhalen, exhalen.
- Inhalen, exhalen.

Secuencia de Superhéroe (CONTINUACIÓN)

(Superhéroe A, continuación)

- Cuando vuelvan a exhalar, aflójense y bajen. Formen una almohada con las manos y apoyen la cabeza sobre un lado.

SUPERHÉROE B

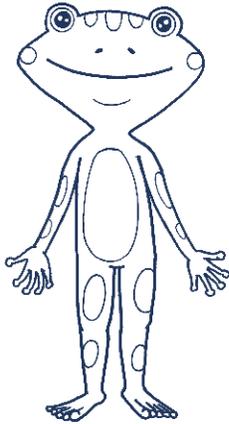
- Vuelvan a llevar la cabeza al centro. Flexionen los codos y coloquen las palmas planas sobre la colchoneta junto al tórax, con los codos apuntando hacia atrás. Ajusten los codos hacia el cuerpo, aprieten las piernas para juntarlas y, cuando inhalen, levanten las piernas, el pecho y la cabeza de la colchoneta. Quedémonos así mientras hacemos tres respiraciones:
 - Al inhalar, extiendan el pecho hacia adelante y los pies detrás de ustedes.
 - Al exhalar, lleven el ombligo hacia la columna vertebral para sostener la espalda, y lleven los hombros hacia atrás alejándolos de las orejas.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
- Cuando vuelvan a exhalar, aflójense y bajen. Formen una almohada con las manos y apoyen la cabeza sobre el otro lado.

SUPERHÉROE C

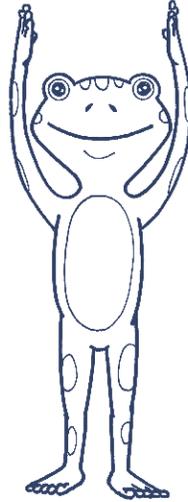
- Vuelvan a llevar la cabeza al centro. Levanten los brazos por encima de la cabeza, junto a las orejas, con las palmas enfrentadas. Aprieten las piernas para juntarlas e inhalen mientras levantan las piernas, el pecho y la cabeza. Quedémonos así mientras hacemos tres respiraciones.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
 - Inhalen, exhalen.
- Al exhalar, aflojen el cuerpo y déjenlo caer sobre la colchoneta. Formen una almohada con las manos y apoyen la cabeza sobre los brazos.

Secuencia de Todos los Lados de la Historia

La Montaña



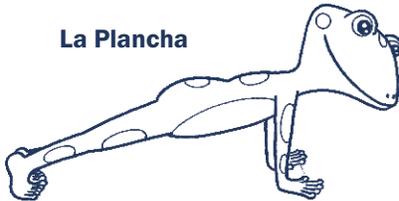
El Amanecer



El Atardecer



La Plancha



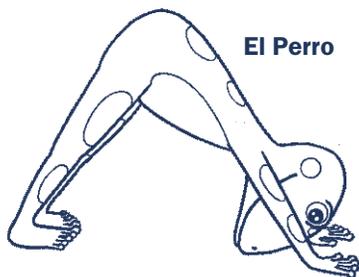
La Plancha Lateral (primer lado)



La Plancha Lateral (segundo lado)



La Cobra



El Perro

Manos y Rodillas



La Postura del Niño



Secuencia de Todos los Lados de la Historia



Guíe a los alumnos para que realicen la siguiente secuencia de minisecuencias y posturas. Use el guion sugerido para cada una. Haga al menos una respiración completa en cada postura.

¿Alguna vez se encontraron en una situación en la que ustedes y un amigo o familiar no estaban de acuerdo en algo? ¿O quizás tenían dos lados diferentes de la historia? Si quieren entender la perspectiva o el punto de vista de otra persona, tienen que intentar ver, sentir y entender su lado de la historia. Mientras practicamos la secuencia Todos los Lados de la Historia, vamos a recordarles a nuestra mente y a nuestro cuerpo que se tomen un momento para intentar ver el otro lado de la historia. Sigán mis movimientos mientras los guío por la secuencia.

LA MONTAÑA/EL AMANECER

- Comiencen parados cómodos en sus colchonetas.
- Levanten suavemente la coronilla un poco más hacia el cielo, prestando atención a cómo se estira la espalda mientras lo hacen.
- Mientras inhalan bien profundo, giren las palmas hacia afuera y levanten los brazos desde los costados hasta que lleguen rectos por encima de la cabeza.
- La forma en que podemos ver más fácilmente es mirar en línea recta hacia adelante. Podemos ver lo que está justo aquí en el momento presente o podemos mirar adelante, hacia el futuro.

EL ATARDECER

- Mientras exhalan, vuelvan a llevar los brazos hacia abajo por los costados al mismo tiempo que se inclinan hacia adelante.
- Flexionen las rodillas levemente.
- Coloquen las manos sobre las espinillas, los pies o la colchoneta. Elijan la opción que les resulte más cómoda.
- Hagan una pausa mientras respiran y dejen que todo el torso se relaje sobre las piernas.
- Tómense un momento para balancear suavemente la cabeza de lado a lado o haciendo pequeños

círculos lentos mientras cuelga hacia el piso. Mantengan las rodillas en una flexión suave. Relajen el cuello para poder ver hacia atrás de ustedes, hacia el pasado. También podemos mirar una situación a la inversa, ¿verdad?

LA PLANCHA/LA PLANCHA LATERAL

- Cuando vuelvan a inhalar, bajen a la postura de Manos y Rodillas.
- Y mientras exhalan, den un paso hacia atrás con los pies para quedar en posición de hacer lagartijas. Las rodillas pueden estar arriba o abajo.
- Mientras inhalan, formen una línea recta con el cuerpo que se extienda desde la cabeza hasta los dedos de los pies (o las rodillas, si las tienen apoyadas en el suelo). Esta es la postura de la Plancha.
- ¿Qué ven desde este punto de vista?
- Ahora estiren los dedos de una mano como si fuera una estrella de mar.
- Lleven el peso del cuerpo a esa mano.
- Suavemente muevan el cuerpo hacia ese lado.
- Si tienen las rodillas apoyadas, mantengan la rodilla y la espinilla de abajo sobre el suelo a modo de apoyo, con el pie apuntando hacia atrás. Estiren la pierna de arriba y coloquen el borde interno de ese pie en el piso. Aquí hagan equilibrio con una rodilla flexionada y una pierna extendida.
- Si tienen ambas rodillas levantadas, pongan un pie encima del otro y hagan equilibrio sobre el borde externo del pie de abajo.
- La mano de arriba puede quedar apoyada sobre la cadera o, si lo prefieren, pueden levantar el brazo izquierdo en el aire.
- Esta es otra perspectiva que podemos adoptar: Podemos mirar a nuestros lados, a la izquierda y a la derecha.

Secuencia de Todos los Lados de la Historia (CONTINUACIÓN)



(La Plancha/la Plancha Lateral, continuación)

- Observen cómo se ve la sala desde este ángulo. Presten atención a esta perspectiva distinta.
- Observen qué y quiénes están junto a nosotros.
- Ahora lleven lentamente el cuerpo al centro para regresar a la postura de la Plancha.
- Repitamos este proceso del otro lado.
- Esta vez, extiendan los dedos de la otra mano como si fuera una estrella de mar.
- Lleven el peso del cuerpo a esa mano.
- Lleven lentamente el cuerpo hacia ese lado, ya sea con una rodilla apoyada o con ambas piernas extendidas y un pie encima del otro.
- Ahora lleven la mano de arriba a la cadera o extiendan el brazo en el aire.
- ¿Ven algo de un modo diferente desde esta perspectiva?
- Ahora lleven lentamente el cuerpo al centro para regresar a la postura de la Plancha.
- Bajen lentamente el cuerpo a la colchoneta.

LA COBRA

- Flexionen los codos y pongan las palmas en la colchoneta, cerca de los hombros. Van a mantener los codos flexionados.
- Presionen las manos y los empeines suavemente hacia abajo.
- Mientras inhalan, levanten la cabeza y el pecho de la colchoneta apenas un poco. Usen la fuerza de la espalda, y no de los brazos para elevarse. Mantengan los codos flexionados.
- Mientras exhalan, miren directo hacia adelante y aprieten los codos contra el cuerpo.
- Una forma de ver el mundo es mirando hacia arriba, con el corazón abierto. Miremos hacia arriba y recordémonos ser optimistas.
- Hagan una pequeña inhalación.
- Mientras exhalan, vuelvan a bajar suavemente el pecho y la cabeza hacia la colchoneta.
- Hagan una pequeña inhalación.

EL PERRO

- Mientras exhalan, presionen las manos contra el piso, presionen las caderas hacia atrás en la Postura del Niño, pongan los dedos de los pies debajo, lleven las caderas bien hacia arriba y extiendan las piernas mientras hacen presión hacia atrás para volver al Perro.
- Hagan una pausa y respiremos una vez.
— Inhalen, exhalen.
- Otra forma de ver el mundo es mirando hacia abajo. No tiene que implicar que estamos tristes: Mirar hacia abajo puede ayudarnos a recordar lo que nos sostiene y nos sirve de apoyo, como nuestros pies y nuestras manos, o nuestra familia, nuestros amigos y nuestros maestros.

MANOS Y RODILLAS

- Regresen lentamente a Manos y Rodillas.
- De hecho, hay muchas perspectivas, muchos modos de ver el mundo y cualquier situación determinada. Comenzando desde un lado, muevan la cabeza en un círculo de manera muy lenta y suave, y digan: Se puede ver desde aquí, aquí, aquí, aquí, aquí...desde cada ángulo posible.

LA POSTURA DEL NIÑO

- Ahora, mientras mantienen las rodillas donde están, muevan un pie hacia el otro hasta que los dedos gordos se toquen.
- Suavemente lleven las caderas hacia atrás, a los talones.
- Y ahora extiendan los brazos delante de ustedes.
- Dejen que el pecho se hunda lentamente en la colchoneta.
- Sin embargo, no debemos olvidar tomarnos un tiempo para comprender la propia perspectiva que tenemos en nuestro interior. Tómense un momento para hacer un examen interno y observar los sentimientos y pensamientos que los visitan en este preciso instante. ¿Cómo se siente su cuerpo ahora? ¿Qué aprendieron hoy?

