

TALLER DE MASAJES Y RELAJACIÓN

1. RESPIRACIÓN

1.1. Beneficios de una correcta respiración

1.2. Tipos de respiración

1.3. Fases de la respiración

- Inspiración
- Espiración

2. RELAJACIÓN

2.1. Dinámica

- La hormiga
- Dibujo el rostro
- La casa del sueño
- Paso el pollito

2.2. Estática

- El muñeco de trapo

3. VISUALIZACIÓN Se puede presentar como una técnica de visualización estática, pero es lo suficientemente diversa que la presento en un epígrafe aparte.

3.1. Beneficios de la visualización

3.2. Tipos

- Visualización de colores: primarios, secundarios, gama fría, gama cálida, arco iris
- Visualización de sensaciones: visuales, auditivas, táctiles, gustativas, olfativas
- Visualización de objetos: El mar y los Mandalas
- Visualización de escenas: Los compañeros

4. MASAJE

4.1. Beneficios del masaje

4.2. Normas antes de dar un masaje

4.3. Normas de aplicación del masaje en el aula con los alumnos

4.4. Cómo introducir los masajes en el aula

- JUEGOS TÁCTILES: "Este era un gato", "Misi Gatito", "Vamos en bicicleta", "Pez, pulpo",
- MASAJE INDIRECTO: "Por aquí harina"

- MASAJE DIRECTO: "Dibujo - masaje"
- MASAJE DIRECTO SOBRE LA PIEL: canción "Dame un abracito" y "Mis dedos caminan"
- MASAJE LIBRE

4.5. Taller de masajes con madres y padres

5. EXPERIENCIA PRÁCTICA

5.1. Respiración

- El cuento del barquito
- Respiraciones con gestos corporales

5.2. Relajación dinámica

- ¿Qué hace mi mano?
- Duro y blando

5.3. Visualización

- El mar

5.4. Masaje

- Juegos táctiles: "Una casita muy pequeñita", "Yo tengo un gatito"
- Masaje indirecto: "El cuento del bosque"
- Masaje directo: "Las manos"

6. BIBLIOGRAFÍA

1. RESPIRACIÓN

"La respiración es la base de todo trabajo de relajación."

Sacado del libro: PAGÈS BERGÉS, Eugenia y REÑÉ TEULÉ, Alba (2008):
"Como ser docente y no morir en el intento". Ed. Graó. Barcelona

La característica de todos los tipos de respiración consciente es la "atención sin tensión". Significa que mientras se practica una técnica respiratoria se requiere una atención total en el acto de respirar pero, al mismo tiempo, ha de hacerse de la forma más relajada posible, con el mínimo de tensiones físicas y psíquicas.

1.1. Beneficios de una correcta respiración

- Reducción de la tensión muscular
- Disminución de la fatiga
- Disminución de la ansiedad
- Promoción de la sensación de tranquilidad y bienestar
- Entrenamiento de la mente para la concentración

1.2. Tipos de respiración

- ✓ CLAVICULAR O ALTA: se realiza en la parte superior de los pulmones y penetra poco aire
- ✓ INTERCOSTAL O MEDIA: se realiza con la parte central de los pulmones, los cuales se expanden más que con la respiración alta.
- ✓ ABDOMINAL, DIAFRAGMÁTICA O BAJA: se realiza con la parte inferior de los pulmones, gracias a la acción del diafragma.
- ✓ COMPLETA O PROFUNDA: es la combinación de las 3 anteriores y es la más importante aunque es la que menos usamos.

1.3. Fases de la respiración

- **INSPIRACIÓN:** tomar aire por la boca o por la nariz

■ MAMÁ LIMPIA LA CASA

"Todas las mañanas, mamá y papá limpian la casa. Lo primero que hacen es abrir las ventanas para que entre el aire fresco y toda la casa se

airee. Nosotros también vamos a limpiar nuestra casa y para eso vamos a abrir las ventanitas de nuestra nariz con ayuda de los dedos, para que entre mucho aire y nuestro cuerpo se ventile”

■ EL CONEJITO

Hacer movimientos de apertura con las ventanas nasales imitando lo que hacen con la nariz los conejos

■ NARIZ AMANTADA

Prolongar la inspiración para conseguir mantener pequeños objetos: un trozo de papel, una carta,...

Sacado de la página
<http://orientacionandujar.files.wordpress.com/2008/11/ejercicios-respiratorios.pdf>

- **ESPIRACIÓN:** salida del aire por la boca o por la nariz

■ LA SERPIENTE

Sopla con la lengua fuera. Expulsa el aire con el sonido zzzz.

■ EL CABALLO

Expulsa el aire haciendo vibrar los labios.

■ EL ASPIRADOR

Se colocan trocitos de papel, algodón,... Y juegan a aspirar los con una pajita y a lanzarlos con un sople fuerte.

■ LAS CARRERAS

Se trata de hacer competiciones de velocidad con objetos que puedan ser desplazados al espirar sobre ellos: botones, garbanzos, pelotas de ping-pong,...

Los escolares deben aprender a respirar correctamente y se ha demostrado que la forma más idónea es la **torácica abdominal**.

Aquí se muestran algunos ejemplos de ejercicios para una correcta respiración:

■ EL PUENTE

El niño se tumba de espaldas y coloca los dos pies completamente planos respecto al suelo, bien separados (lo mismo que las rodillas) y con las nalgas en alto. En esta posición respirar varias veces hinchando el vientre al inspirar y vaciándolo al soplar.

■ LA GALLINITA CIEGA

Un niño con los ojos cerrados se sitúa tras uno de sus compañeros y le coloca las manos sobre el vientre para percibir su respiración, repite al acción consigo mismo y compara.

■ LA RESPIRACIÓN DEL LEOPARDO

Se ponen a cuatro patas; inspiran el aire por la nariz, se hincha el abdomen y bajan la columna vertebral. Después espiran por la boca mientras vacían el abdomen y se eleva la columna. El ejercicio se realiza despacio.

■ RESPIRAR UNA NUBE Ejercicio de relajación que potencia la respiración profunda.

Este ejercicio de relajación potencia la respiración profunda y tranquila del niño. Percibe conscientemente cada parte de su cuerpo. En su imaginación el color respirado fluye por todo su cuerpo y esto le ayuda a eliminar sus tensiones físicas y psíquicas.

COMIENZO

"Acuéstate de espaldas sobre la manta. Intenta notar con que partes del cuerpo tocas el suelo. Ponte un poco más cómodo. Ahora cierra los ojos. Respiras tranquilamente dentro y fuera... dentro y fuera..."

LLEGA LA NUBE

"Ves un punto blanco muy lejos, en el horizonte. Te das cuenta de que cada vez se está haciendo más grande. Viene directamente hacia ti, y cada vez crece más y más, y ves que se trata de una nube. Viene flotando por los aires y se detiene justo delante de tu nariz. Pero la nube es de un color: tu

color favorito. Puede ser el amarillo, el naranja, el rosa, el verde, el azul,... Tu nube es preciosa, como si alguien hubiera hecho algodón de azúcar de tu color favorito."

AHORA HAY QUE INSPIRAR LA NUBE

"Empieza a inspirar el color de la nube y a dejar que penetre dentro de ti. Con cada inspiración absorbes el color y lo introduces en tu cuerpo. El color se expande completamente dentro de ti. Fluye por tus pulmones, en tu vientre, por tus piernas, tus pies, tus brazos, en tu cabeza. Ahora hay tanto color en ti que lo llena todo y empieza a salir por las puntas de los dedos de las manos y de los pies."

EXPULSIÓN

"El color fluye a través de ti y vuelve a salir. Así te limpia y elimina todo aquello que te molesta o te preocupa. Todo lo desagradable fluye hacia fuera. Disfruta durante un rato como el color fluye a través de ti hasta que ya tengas bastante."

SALIR DE LA RELAJACIÓN

"Inspira y espira profundamente un par de veces. Mueve los brazos y las piernas. Estírate y desperézate como al levantarte por la mañana. ¿Te apetece bostezar un poco?"

2.RELAJACIÓN

Tipos de relajación en función del grado de movimiento o contracción muscular

2.1.RELAJACIÓN DINÁMICA O ACTIVA: es aquella relajación muscular que requiere el movimiento (estiramientos de yoga) o la contracción muscular voluntaria. Ejemplos:

■ PASO EL POLLITO

Hablamos de los pollitos. Imaginamos que tengo uno en el cuenco de mi mano. Es muy suave y calentito. Lo acaricio, se lo paso a mi compañera de mi lado.

Ella lo coge, lo acaricia y se lo pasa a su compañera de al lado. Y así sucesivamente.

■ DIBUJO DEL ROSTRO

Buscad una posición cómoda, cerrar los ojos: dibujar lentamente el contorno del rostro con una sola mano, prestando atención a lo que sienten los dedos (comprobar que el resto del cuerpo permanece inmóvil):

- ✓ Acariciar la frente
- ✓ Dibujar las cejas
- ✓ Dibujar un ojo, sentir el contorno, las pestañas, los párpados, el hueso alrededor del ojo
- ✓ Dibujar la nariz, la línea de la nariz, las ventanas, girar sobre la punta de la nariz
- ✓ Dibujar los labios, sin abrir la boca, justo el contorno con mucho cuidado para no moverlos
- ✓ Dibujar el mentón haciendo un círculo
- ✓ Poner el brazo de nuevo, poco a poco junto al cuerpo

■ JUEGO DE MANOS

| | |
|--|---|
| <i>Doy la vuelta a mi casa</i> | Pásate la mano alrededor de la cara |
| <i>Cierro la puerta de la cocina</i> | Póngase la mano sobre la boca |
| <i>Cierro la puerta del comedor</i> | Apóyese suavemente la mano sobre la nariz |
| <i>Cierro la puerta del cuarto de baño</i> | Pásese la mano sobre un ojo y ciérrelo |
| <i>Cierro la puerta del dormitorio</i> | Pase la mano sobre el otro ojo y ciérrelo |
| <i>Estoy dormido</i> | Ponga una mano sobre otra. Ponga la cabeza sobre las manos y haga ver que duerme. |

El profesor también cierra los ojos y aprovecha para relajarse. Deje que se establezca el silencio. Cuando pasa un tiempo prudencial dice susurrando con voz suave:

Me despierto, me estiro y bostezo.

■ LA HORMIGA

El niño está de pie, con los brazos a lo largo del cuerpo.

Se toca con la mano al hombro, el codo, la muñeca, los pliegues de los dedos y las puntas de los dedos. Hace lo mismo con la otra mano.

Con los brazos a lo largo del cuerpo, cierra los ojos e imagina que una hormiga que parte del hombro desciende despacio hasta la punta de los dedos.

Se dice al niño "la siento en el hombro, baja, baja, la siento en el codo, baja, baja, la siento, etc."

A la inversa, la hormiga parte de la punta de los dedos y sube hasta el hombro. El niño abre los ojos.

Balancea los dos brazos a la vez sobre el costado, de derecha a izquierda varias veces. Lo mismo de delante atrás: "Tienes una hormiga en la punta de cada mano y se balancean".

Con los brazos colgando, mueve suavemente las manos: "Tienes hormigas en la punta de los dedos, quieres hacerlas caer".

2.2.RELAJACIÓN ESTÁTICA O PASIVA: es aquella relajación que se consigue sin movimiento ni contracción muscular voluntaria

■ EL MUÑECO DE TRAPO

"Vamos a imaginar que somos muñecos de trapo. Alguien nos ha dejado tirados en el suelo. No nos podemos mover. No tenemos vida propia. Solo respiramos... respiramos... acompasadamente... respiramos..."

Mi frente está floja... mis párpados también... aflojo las mandíbulas... respiro... mi cuello está flojo... mis hombros también... mis brazos pesan mucho... no los siento... mi pecho descansa... mi espalda también...

Respiro... respiro... mis glúteos se aflojan... mi abdomen está suelto... mis piernas están flojas... mis pies también... respiro... respiro... Todo mi cuerpo se cae, se hunde en el suelo, no lo siento... respiro... mi cuerpo no es mío, no lo puedo manejar... no lo puedo mover... me abandono... es una

sensación placentera. (Alargamos este momento el tiempo que nos parezca oportuno, después seguimos)

Poco a poco voy despertando... respiro... empiezo a cobrar vida... muevo un poco las manos... respiro... ahora muevo los pies... los brazos... las piernas... lenta y suavemente todo el cuerpo. Por último abro los ojos y vuelvo a ser yo.

Otras sugerencias

1. Imaginar que estamos rellenos de plomo. Pesamos mucho y nos hundimos en el piso
2. Somos pasajeros de un tren nocturno. Nos vamos durmiendo poco a poco
3. Somos un globo que se desinfla y cae al suelo sin fuerza
4. Somos un muñeco de nieve que se derrite lentamente
5. Somos un saco de harina que cae al suelo
6. Cualquier lugar al que nos lleve nuestra imaginación

3.VISUALIZACIÓN

Para visualizar debemos crear una "pantalla mental" que consiste en proyectar las imágenes sobre un fondo, como si las viéramos en el cine.

3.1.Beneficios de la visualización

- Consigue en poco tiempo sensaciones de paz y bienestar muy intensas. Libera las tensiones físicas y psíquicas rápidamente
- Potencia valores como la paz, la armonía, el amor incondicional, la belleza,...
- Potencia la creatividad
- Aporta madurez, plenitud e integridad

3.2.Tipos

- **VISUALIZACIÓN DE COLORES**

Se puede presentar los colores con soporte material, láminas, objetos reales,... Se trabaja previamente el color mostrándolo en la realidad.

-  Colores primarios: rojo (tomate), amarillo (limón), Azul (cielo)

- ✚ Colores secundarios: naranja (zanahoria), verde (pimiento), morado (berenjena)
- ✚ Blanco y negro
- ✚ Rosa
- ✚ Marrón
- ✚ Escalas de colores fríos y cálidos
- ✚ Arco iris

- VISUALIZACIÓN DE SENSACIONES

- ✚ Visuales: tu propia cara, olas del mar, puesta de sol, noche estrellada, montaña.
- ✚ Táctiles: agua fría, agua caliente, acariciar a un gato, dar un apretón de manos,...
- ✚ Olfativas: rosa, pan caliente, café, limón, hierba recién cortada,...
- ✚ Gustativas: zumo de naranja, helado de chocolate, caramelo de fresa,...
- ✚ Auditivas: campana, coche,...

- VISUALIZACIÓN DE OBJETOS (LOS MANDALAS)

Un mandala, del sánscrito significa "círculo", es un dibujo circular ordenado simétricamente respecto a un punto central. La vista del observador siempre converge en el centro.

En la tradición oriental han sido utilizados para la concentración y la meditación.

Existen en el mundo natural (copo de nieve, pétalos de una rosa,...) y en nuestro entorno (rosetones, monedas,...).

A los niños les encanta dibujar mandalas, incluso los niños más inquietos. Se pueden utilizar para cubrir las ventanas y tenerlos siempre presentes.

- VISUALIZACIÓN DE ESCENAS

"Ahora veo mentalmente la clase... Me veo a mí mismo, sentado y también a mis compañeros de clase... cuando oiga el nombre de alguien, voy a intentar acordarme del rostro de ese compañero, imaginándomelo sonriente,

feliz, radiante,... En el caso de que no me caiga bien, haré un pequeño esfuerzo por sentir simpatía hacia él, olvidando rencores y antipatías y transmitiéndole mi cariño... (se nombran todos los compañeros, dejando un tiempo entre uno y otro)... ahora para finalizar vuelvo a ver mi clase y a todos mis compañeros envolviéndolos a todos en una luz cálida y maravillosa..."

4.MASAJE

Se entiende el masaje como un conjunto de manipulaciones que consisten fundamentalmente en las acciones básicas de friccionar, amasar y presionar:

- **Friccionar:** deslizar las manos sobre la piel. Aumenta la temperatura de los tejidos, estimula la circulación sanguínea y mejora los reflejos nerviosos, al mismo tiempo que favorece la flexibilidad de los tejidos y repercute positivamente en el metabolismo.
- **Amasar:** con los dedos, con las palmas o con toda la mano. Puede tener distintas intensidades y puede servir para descontracturar un músculo.
- **Presionar:** con las palmas, los nudillos o con la punta de los dedos. Permite recuperar la elasticidad de los tejidos y mejorar la irrigación sanguínea.

4.1.Beneficios del masaje

Entre los beneficios del masaje nos podemos encontrar:

- Hace feliz al niño ya que se le trasmite amor y seguridad. Aumenta la producción de endorfinas. Es una vía importante de recepción de sensaciones corporales asociadas al placer y al cariño.
- Ayuda al niño a tomar conciencia de su cuerpo, contribuye al desarrollo de su esquema corporal
- Aumenta su sistema inmune, ya que se activa la circulación linfática
- Estimula al sistema digestivo
- Disminuye la ansiedad y el estrés tanto del que recibe el masaje como del que lo da.
- Ayuda a que el niño sea receptivo y sociable

- Estimula su inteligencia
- Mejora la capacidad respiratoria del niño

4.2. Normas antes de dar un masaje

- **NORMAS PARA LOS NIÑOS ANTES DE LAS SESIONES:**
 - Pedir a los niños que antes de la sesión vayan al baño
 - Tener su manta personal
 - Tener el clase un posible trabajo para permitir a los niños irse incorporando individualmente a la clase, con calma, cuando se hayan calzado, al final de la sesión
- **NORMAS PARA LOS PROFESORES:**
 - Llevar una ropa que le permita participar en la sesión
 - Estar calmado y relajado
 - Hablar lentamente , con suavidad, saber dejar hablar al silencio

4.3. Normas de aplicación del masaje en el aula con los alumnos

- La participación ha de ser voluntaria. Aquellos alumnos que no quieran participar permanecerán en silencio
- Debe haber un continuidad, los beneficios son acumulativos, no debe ser una experiencia puntual
- Tendrá una duración media de 5 minutos y máxima de 10. Si son los propios niños los que dan el masaje. Este tiempo se puede ampliar si el masaje lo da un adulto.
- Las inspiraciones deben ser breves, para evitar la hiperventilación. En cambio, alargar la espiración favorece alcanzar la calma deseada.
- Aceptar que se pueden reír al principio
- Algunos niños muestran su ansiedad ante la novedad riéndose, moviéndose,... Tras varias sesiones se tranquilizan.
- Para comenzar la relajación es importante partir de nuestra respiración. Para salir utilizaremos también la respiración junto con unos estiramientos de manos, pies, extremidades, cuello,..., contaremos mentalmente hasta 5 y abriremos los ojos, si los teníamos cerrados.

- Después de la relajación los alumnos se encuentran muy receptivos, aprovechar este momento para transmitir valores, hábitos, instrucciones,...
- No se puede interrumpir la relajación de forma repentina.

4.4. Cómo introducir los masajes en el aula

- Primero con **JUEGOS TÁCTILES**. Con ayuda de materiales (pañuelos grandes, p.e.). Se proponen juegos que transmitan sensaciones corporales placenteras

1. ESTE ERA UN GATO. (CD)

Éste era un gato
 con los pies de trapo
 y la barriguita también.
 ¿Quieres que te lo cuente otra vez?

Comienza este juego cuando tu peque esté tumbado boca arriba (después del baño, por ejemplo). Juégalo lentamente. En los dos primeros versos andas con todos los dedos de las dos manos desde la tripa hacia el pecho, en el tercer verso bajas las manos otra vez a la tripa y le masajearas moviendo tus manos en círculo, mientras acabas preguntándole presto a contárselo otra vez.

2. MISITO GATITO

3. VAMOS EN BICICLETA.

Una niña se tiende en el suelo, encima de una mesa o sobre las rodillas de una persona adulta.

La persona adulta recita la siguiente retahíla marcando el ritmo de forma exagerada:

Nos vamos de excursión.

Con un dedo le dibujamos un círculo amplio en su barriga.

Y vamos en bicicleta

Le cogemos los pies elevándolos.

Bi - ci - cle - ta, - bi - ci - cle - ta.

Le movemos los pies arriba y abajo como si estuviera pedaleando.

4. PEZ, PULPO.

Siento una niña frente a mí y la hablo de los peces que van por el agua y nadan moviendo las aletas como dos dedos en forma de tijeras que se abren y se cierran.

Decimos:

Pez, pez, pez.

A la vez que con dos dedos los vamos pasando por el cuerpo de la otra persona como si fueran peces que nadan por encima. Enseñamos a la niña a que lo haga sobre nuestro cuerpo.

Después hablamos de los pulpos y la explicamos que tiene muchos tentáculos que mueve para nadar. Elevamos una mano moviendo los dedos.

Decimos:

Pulpo, pulpo, pulpo.

Y movemos todos nuestros dedos por encima del cuerpo de la otra persona como si fuera un pulpo que va nadando.

Después animamos a otra parejita de niñas para que haga la actividad ayudándolas a contar la historia y a realizar los movimientos.

- **MASAJE INDIRECTO**: se puede trabajar la estimulación táctil indirecta (sobre la ropa) y seguir con materiales diversos: muñecos de peluche, pinturas de maquillaje, cochecitos, globos, botellas de agua,...

1. POR AQUÍ HARINA.

Primero lo hago con una niña para que vean cómo se hace. Después les coloco por parejas y les animo a que lo hagan como yo.

Les digo que vamos a hacer un pastel:

Por aquí harina,
por allí leche,
por aquí miel,
y así, así,
se amasa el pastel.

Se acarician suavemente diferentes puntos del cuerpo de la niña como si mezcláramos los productos alimenticios y terminando con una especie de amasamiento.

- **MASAJE DIRECTO** sobre partes del cuerpo que no requieran quitarse la ropa (cara, manos,...) o masaje directo con materiales (piernas, espalda, barriga,...) sin usar las manos utilizando diversos materiales como útiles para masaje, pelotas,...

1. DIBUJO - MASAJE

Lo haremos sobre la mano de nuestro compañero de al lado con un dedo. Dibujamos: una línea, un círculo, un cuadrado, un triángulo, puntos, serpientes, un sol, una luna, una flor, una hoja,... Después de cada dibujo borramos la superficie de la palma de la mano con una caricia.

Este mismo ejercicio se puede hacer con varios dedos (caminando con los dedos por la palma de la mano), con materiales: por ejemplo una pluma o un pincel,...

- **MASAJE DIRECTO SOBRE LA PIEL**, se experimenta con aceite, se puede asociar a canciones, cuentos y se pueden introducir movimientos concretos de masaje.

1. CANCIÓN PARA CALENTAR LAS MANOS ANTES DE DAR EL MASAJE

DAME UN ABRACITO

Chincha que te chincha
chincha que te chon
chincha que te chincha
chincha que te chon
no me gusta chincha
no me gusta chon
dame un abracito de tu corazón
pega que te pega
pega que te pon
pega que te pega
pega que te pon
no me gusta pega
no me gusta pon
dame un abracito de tu corazón.

2. MIS DEDOS CAMINAN: para hacer en la espalda con esta sencilla canción

Mis dedos caminan
mis palmas caminan
mis manos caminan
por tu cuerpo así
¿dime si te gusta?
¿al pasar mis manos?
¿dime si te gusta?
o yo paro aquí.

Sacado del libro "*¿Te acaricio el alma?*"

También se puede plantear un masaje boca arriba en la barriguita, solo se tienen que levantar la camiseta: "El gatito con movimiento del sol y la luna"

- **MASAJE LIBRE.** Los mismos alumnos piden dar masajes y los practican entre ellos libremente.

- Si se trata de masaje por parejas hay que pedir permiso y respetar si no quiere hacerlo (se le pedirá que permanezca en silencio). Cuando se termine el masaje por parejas se dará las gracias con un abrazo.

4.5. Taller de masajes con madres y padres

✓ BENEFICIOS DEL MASAJE

PARA LOS NIÑOS

- Les da seguridad
- Fomenta los vínculos positivos

PARA LOS PADRES/ACOMPAÑANTES

- Otorga autoconfianza
- Concede un valioso tiempo centrado en sus hijos
- Disminuye los inconvenientes de estar separados
- Ayuda a relajarse
- Constituye un momento de diversión
- Incrementa las habilidades para ayudar a sus hijos en el futuro
- Fomenta la interacción

Beneficios sacados del libro: "MASAJE PARA BEBÉS"

✓ TALLER DE MASAJE Y RELAJACIÓN CON LAS FAMILIAS

Desde que comencé a trabajar en Educación Infantil me ha gustado implicar a las familias en mi labor educativa.

Una de las formas para lograrlo son los talleres. La tipología de los mismos puede ser variada: cocina, manualidades, de las estaciones, informática, experimentos, costura,...

El taller que nos ocupa: MASAJES Y RELAJACIÓN, lo he desarrollado en diversas ocasiones y ha tenido una gran aceptación entre los niños y las familias.

El desarrollo de talleres con las familias favorece un vínculo de colaboración con el centro. La temática de los mismos y su tipología puede ser muy variada (manualidades, de las estaciones, costura, informática, elaboración de medios de transporte con material de desecho,...). A través de ellos, conseguimos que las familias conozcan de primera mano la dinámica de la clase (me gusta comentarles que ni estamos las cinco horas haciendo fichas ni todo el tiempo jugando con plastilina). Sería interesante que investigáramos con nuestras familias cómo piensan que ocupamos el tiempo durante la jornada escolar en infantil, seguro que nos sorprenderíamos.

- **DÓNDE**

Las actividades de relajación se pueden desarrollar en el **aula** (con una duración más corta para desarrollar por ejemplo, durante la asamblea o bien cuando volvemos del recreo), en **espacios cerrados** más amplios (sala de juegos, gimnasio,...) o en **espacios al aire libre** (patio, parque, jardín,...).

Si desarrollamos la ACTIVIDAD EN EL AULA debemos procurar que sea un lugar acogedor y agradable. Que esté decorada, que tenga alguna planta, que esté recogida y limpia, potenciar los colores verde manzana favorece la relajación, en cambio los naranjas estimulan la actividad

Para desarrollar el taller de masajes y relajación con los padres y madres utilizamos el gimnasio del centro. Necesitamos un espacio amplio, tranquilo, con una temperatura agradable y donde podamos conectar la música ambiental.

Son necesarias colchonetas para tender a los niños y donde se puedan colocar los acompañantes. Si el grupo es muy numeroso se puede solicitar a las familias que traigan colchonetas de yoga, aislantes de camping, mantas, toallas mullidas,... Cuando los acompañantes han sido mayores hemos utilizado las colchonetas grandes que hay en los colegios y les hemos colocado una silla al lado para que puedan dar el masaje sentados.

Con respecto a esto, señalar que es muy importante estar cómodo a la hora de dar y recibir un masaje ya que podemos transmitir nuestras emociones a través del tacto:

EJERCICIO

A través de la piel se transmiten emociones. Probad a sentaros frente a un compañero, lo bastante cerca como para poder tocarle el brazo. Pensad en situaciones que os provoquen ternura, ira o indiferencia; visualizad cada una de estas sensaciones y luego dejáros llevar por vuestra intuición y aplicar un masaje sobre el brazo de ese compañero sin decirle en qué estabais pensando; acto seguido preguntarle cómo se ha sentido. Según vuestros pensamientos la fuerza, la presión y el ritmo del masaje serán muy distintos en cada caso.

- **OBJETIVOS**

- Que los alumnos vivan, conozcan y controlen mejor su cuerpo mediante las sensaciones que se transmiten a través del contacto de una persona querida (madre, padre, abuela, tito, prima).
- Potenciar la inteligencia emocional tanto de los niños como de los adultos.
- Mejorar la capacidad de atención y concentración.
- Favorecer nexos de unión entre el centro educativo y las familias.

5. EXPERIENCIA PRÁCTICA

5.1. Respiración

✓ EL CUENTO DEL BARQUITO:

Nuestra barriga es el mar y cuando se mueve hace olas. Cuando metemos el aire dentro de nuestro cuerpo, nuestra barriga sube y las olas también. Cuando el aire sale de nuestro cuerpo, nuestra barriga baja y las olas también. (Ponemos un barco de papel en el abdomen) En este barquito va subido un niño que quiere que haya olas muy grandes. Así que tenemos que meter dentro de nuestra barriga mucho, mucho aire.

Ahora en este barquito, va subido otro niño que no le gusta que haya olas muy, muy grande. Así que vamos a meter aire en nuestro cuerpo, pero no demasiado.

✓ RESPIRACIÓN CON GESTOS CORPORALES

- Al tomar aire, echo hacia atrás la cabeza un poco, muy despacio, muy suavemente... Al expulsar el aire, la bajo lentamente hacia el pecho...
- Al inspirar, giro la cabeza suavemente hacia la derecha... al espirar, la giro hacia la izquierda, muy despacio...
- Al inspirar, junto lentamente los dedos índice y pulgar con las dos manos, mientras digo "dentro"... Al echar el aliento, vuelvo los dedos a su posición original mientras digo "fuera"...
- Al tomar el aire aprieto la mano derecha despacio, haciendo un poco de fuerza al final... Al expulsarlo, relajo la mano.
- Cuando inspiro, elevo lentamente los antebrazos, de forma paralela a los muslos, cuando espiro, los llevo hacia los muslos, bajándolos despacio.
- Al tomar el aire, elevo los brazos describiendo un círculo, hasta las manos por encima de la cabeza; al espirar, los bajo describiendo también una circunferencia.

5.2. Relajación dinámica

✓ ¿QUÉ HACE MI MANO?

¿Qué hace mi mano?

Golpea. ¡Pam, pam, pam!

(La mano derecha golpea el dorso de la mano izquierda)

Araña. ¡Grr, grr, grr!

(La mano derecha araña el dorso de la mano izquierda)

Pellizca. ¡Ay, ay, ay!

(Hacerse cosquillas en la palma de la mano izquierda)

Hace cosquillas. ¡Ji, ji, ji!

(Hágase cosquillas en la palma de la mano)

Acaricia. ¡Suave, suave, suave!

(Acaricie suavemente la mano)

Ahora intervienen las dos manos:

¿Qué hacen mis manos?

Golpean. ¡Pam, pam, pam!

(Golpéese las mejillas como dando suaves palmadas)

Arañan. ¡Grr, grr, grr!

(Aráñese las mejillas de arriba a abajo)

Pellizcan. ¡Ay, ay, ay!

(Pellízquese las mejillas)

Hacen cosquillas. ¡Ji, ji, ji!

(Hágase cosquillas en el mentón)

Acarician. ¡Suave, suave, suave!

(Acaríciense la cara suavemente)

Ahora nos damos golpecitos con la yema de los dedos, en diferentes partes del cuerpo:

La cabeza

Frente

Mejillas, con la boca cerrada, con la boca abierta

Mejillas con los dedos planos

En las orejas con los dedos planos

En la orejas con las manos ahuecadas

✓ DURO Y BLANDO

- Contrae los dedos de los pies mientras inspiras y relájalos mientras espiras.
- Tensa las pantorrillas mientras inspiras y las relajas mientras espiras.
- Vientre
- Ciñe los brazos a lo largo del cuerpo, con las palmas hacia arriba, dobla y tensa los brazos, las manos a los hombros mientras inspiras y los relajas mientras espiras.
- Eleva los hombros mientras inspiras y los relajas mientras espiras.
- Tensa el cuello echando la cabeza hacia atrás mientras inspiras y lo relajas mientras espiras
- Frunce todo el rostro y cierra los ojos con fuerza mientras inspiras y lo relajas mientras espiras.
- Abre la boca lenta y ampliamente, varias veces, luego bosteza.
- Siente todo el cuerpo en el suelo, se hunde en el suelo (como una mano en la arena) y permanece un tiempo así con los ojos cerrados.

5.3.VISUALIZACIÓN

✓ EL MAR

"Imagina ahora un mar, un mar azul... Veo la línea del horizonte completamente recta... Siento el color azul llenando toda mi mente... No hay casi olas en este mar... todo está tranquilo... Escucho ahora el subir y bajar de la marea, el sonido que hace el agua cuando sube... El momento de pausa y silencio que sigue... el sonido del agua cuando baja y se retira... Aspiro el olor del mar, lo saboreo claramente... Imagino ahora que soy una parte de ese mar, que estoy flotando en él... Siento que al flotar me relajo más y más profundamente..."

Se puede asociar el vaivén respiratorio con la pulsación rítmica de la marea: la inspiración corresponde a la subida y la espiración a la bajada.

Que nos produce relajación en este ejercicio: la horizontalidad (símbolo geométrico del reposo), el color azul (es el color más relajante en su tonalidad turquesa) y la quietud del agua.

5.4.MASAJE

- **JUEGOS TÁCTILES**
 - ✓ **UNA CASITA MUY PEQUEÑITA.**

Una niña se pone de pie frente a la persona adulta. La persona adulta recita la siguiente retahíla:

Una casita muy pequeñita

Recorre la cara de la niña con un dedo.

Con dos ventanas

Le toca suavemente los ojos.

Un pequeño balcón

Le acaricia la punta de la nariz

Una puerta bien cerrada . . .

Le toca la boca

¡Y un timbre para llamar! Din, don.

Le hace cosquillas en el ombligo.

- ✓ **YO TENGO UN GATITO.**

**Tengo un gatito
y con mis manitas
le lavo la cara
y las orejitas.**

Le voy recitando esta poesía a la niña que tengo al lado a la vez que hago como si le lavo.

Después les invito a que ellas lo hagan también con sus amigas como lo hago yo.

Podemos añadir otras partes del cuerpo: El cuello, la espalda, la tripa, le lavo el pelo, le seco, le peino,. . .

- **MASAJE INDIRECTO:**

- ✓ **EL BOSQUE**

Nos ponemos de pie en círculo mirando a la espalda de nuestro compañero de la derecha. Pasaremos mensajes sobre la espalda del compañero que tenemos delante.

"Al Salir del pueblo me fui hacia el bosque (hacemos gestos de caminar con los dedos sobre la espalda)

Y allí encontré hormigas que caminando lentamente subían a los árboles. (pasamos los dedos suavemente).

También había gusanitos que se movían de forma ondulante (trazamos ondas en la espalda)

Después pasaron muchos saltamontes de camino a casa (damos saltitos con las puntas de los dedos índice)

Que se lo pasaban muy bien sin molestar a las hormigas (pasamos los dedos suavemente).

También había hermosas mariposas (creamos una mariposa con nuestras manos y movemos los dedos)

dando vueltas por el bosque (trazamos una espiral en la espalda).

Había una gran cantidad de árboles (trazo líneas rectas)

Y grandes flores de maravillosos colores(dibujó una flor).

Al final del camino me encontré un río sinuoso (lo dibujó con la palma de la mano)

que reflejaba la luna llena de esa noche (dibujó un gran círculo).

Comenzó a soplar un suave viento (sopló en el cuello)

Que me acarició mientras dormía (acaricio con las yemas de los dedos la espalda mientras dejó las palmas de ambas manos apoyadas en la espalda de mi compañero y me centró en nuestra respiración)

**OTRA OPCIÓN HACER GALLETAS O INVENTARTE TUS PROPIOS CUENTOS
POR EJEMPLO CUENTO DE ISABEL Y EL PRIMO JULIO EN LA PLAYA**

- **MASAJE DIRECTO:**

Partir de la poesía este encontró un huevo, este lo partió, este lo friyó, este le echó sal y este gordito, gordito se lo comió.

Ejemplo de ejercicio para el taller de masajes con los padres y madres:

- ✓ **CANCIÓN PARA CALENTAR LAS MANOS**

DAME UN ABRACITO

Chincha que te chincha
chincha que te chon
chincha que te chincha
chincha que te chon
no me gusta chincha
no me gusta chon
dame un abracito de tu corazón
pega que te pega
pega que te pon
pega que te pega
pega que te pon
no me gusta pega
no me gusta pon
dame un abracito de tu corazón.

- ✓ **MASAJE DE MANOS**

- Tomo la mano a la que voy a aplicar el masaje entre las mías para darle calor y transmitir tranquilidad.
- Mientras respiramos tranquilamente varias ocasiones escuchando la música de fondo.
- Comenzamos con rodamiento de pulgares en la palma de la mano.
- Rotamos tres vueltas hacia cada lado cada uno de los dedos empezando por el pulgar.
- Masajeamos cada dedo con las yemas de los dedos de nuestra mano desde la unión de los dedos hasta las puntas.

- Por último, hacemos una caricia en el dorso de la mano hasta la punta de cada dedo completándola como si alargáramos un hilo invisible.