

## **Dirija una serie de talleres juveniles - Lección 3: Movimiento Consciente (Mindful)**

Ser consciente puede aplicarse a la forma en que nuestros cuerpos se mueven y sienten. Entre movimientos, el cuerpo obtiene beneficios al enfocarse en las pausas o el descanso.

### **Qué necesita**

- Dispositivos electrónicos para cada uno de los participantes o una pantalla más grande para que todos la puedan ver.
- Conexión a internet.
- Colchoneta de espuma, manta o área suave para practicar movimientos conscientes.

### **Paso 1: Examínese: Desafío de relajación**

Los relajantes son mensajes rápidos y útiles para reducir la velocidad y alejarnos del estrés. Pida voluntarios para que compartan con el grupo los relajantes que desarrollaron o empezaron. Dele, a todos los que quieran, la oportunidad de mostrar o hablar acerca de lo que han hecho.

### **Paso 2: ¿Qué es el movimiento consciente (mindful)?**

Movimiento consciente significa reducir la velocidad. Estar presente en lo que estamos haciendo en todo momento. Al movernos, muchas veces nos apresuramos para terminar una actividad y podemos distraernos fácilmente con el movimiento o su resultado. Podemos quedar atrapados en cómo nos movemos o pensar en lo que deberíamos o podríamos lograr. Al practicar el movimiento consciente podemos reducir la velocidad para escuchar o descubrir lo que estamos pensando y sintiendo. Entonces, el movimiento se convierte en el propósito.

Al ser conscientes de nuestro movimiento, en lugar de evitar los sentimientos o pensamientos que surgen, podemos prestar atención a los sentimientos y observar cómo nos afectan. Podemos sentirnos más centrados y más a gusto, incluso durante las turbulencias emocionales. El movimiento consciente lento significa hacer algo realmente diferente, prestando atención a las sensaciones en un estado entre la actividad frenética y al detenernos. Entonces podemos permitir que esa pausa nos ayude a decidir qué hacer con los sentimientos y pensamientos.

### **Paso 3: Práctica**

Las secuencias del movimiento consciente que se encuentran aquí pueden hacerse solas o en una secuencia, dependiendo del tiempo. Explíqueles que cada salón ofrece una secuencia para una parte del día y se pueden hacer en cualquier lugar en donde los adolescentes se sientan cómodos.

- La secuencia de la **cocina** se enfoca en generar energía, despertar y calidez. Esta secuencia es ideal para cuando los adolescentes se acaban de despertar, tienen flojera o solo necesitan una ráfaga de calidez.
- La secuencia de la **recámara** puede hacerse en cualquier momento para descansar y relajarse. Esta es ideal para antes de acostarse para dormir mejor.
- La secuencia del **cuarto de estudio** puede hacerse en una silla, antes de un examen o en cualquier lugar en donde los adolescentes deseen concentrarse en el momento presente pero no tienen un lugar para pararse o acostarse.
- La secuencia del **pasillo** es para cuando los adolescentes se sientan estancados, en transición (un poco dispersos sin un propósito) o simplemente necesiten algo de equilibrio.

Haga que los participantes hagan las secuencias lenta y cómodamente, haciendo al menos cinco respiraciones completas durante cada pose dándole un minuto a cada una.

Movimiento consciente para cualquier habitación: **cocina** - <https://youtu.be/5rAzgMqu14g>

Movimiento consciente para cualquier habitación: **recámara** - <https://youtu.be/bK6ZNJZQVMs>

Movimiento consciente para cualquier habitación: **cuarto de estudio** - <https://youtu.be/taCOblpGbNw>

Movimiento consciente para cualquier habitación: **pasillo** - <https://youtu.be/M-uTD1mdlv4>

Según lo permitan el tiempo y el espacio, continúe con la práctica del movimiento consciente con las siguientes posiciones adicionales:

### **Cobra**

Acuéstense en el piso boca abajo. Si estás sentado(a) en una silla, siéntate derecho(a) con los pies firmes en el piso. Pon tus manos en el piso debajo de tus hombros. Si estás sentado(a) en una silla, pon las manos sobre las rodillas o escritorio.

Estira la parte de arriba de tu cuerpo hacia arriba, con los brazos estirados y el estómago descansando en el suelo. Si estás sentado(a), inclínate ligeramente hacia adelante, presiona las manos contra las rodillas o el escritorio y empuja los hombros hacia atrás mirando ligeramente hacia arriba, mantén el cuello derecho y alineado con tu columna.

Sigue estirándote e inhalando y exhalando mientras respiras lentamente. Aprieta los abdominales para sostener tu espalda.

Si estás en el piso, inhala y levanta los pies doblando las rodillas. Tratando de juntar la cabeza con los pies ¿Pueden tocarse?

### **Pintar el mundo**

Levántate. Inclínate hacia adelante con los brazos colgando hacia abajo. Junta las manos, entrelazando los dedos. Imagínate sosteniendo una brocha grande.

Después de un minuto, respira profundo y estira la “brocha” hacia arriba lo más que puedas.

Inclínate hacia atrás y con la “brocha” bien arriba hacia el cielo, exhala completamente mientras firmas tu nombre en el aire con un gran suspiro lento, bajando la “brocha” al exhalar (suspirando).

### **Pliegue relajado**

Arrodíllate en el piso y luego siéntate sobre los talones. Si estás sentado(a) en una silla, mantén los pies firmes en el piso.

Inclínate hacia adelante y estira los brazos hacia el piso. Sigue estirándote tanto como puedas. ¿Puedes tocar el piso con la frente? Si estás sentado(a) en una silla, agáchate tratando de alcanzar el piso lo más que puedas.

Estira los brazos tanto como sea posible, deja que tu cuerpo se relaje.

Respira profundamente, siente que tu pecho se levanta al inhalar y que se relaja hacia el piso cada vez que exhalas, inhala y exhala a tu propio ritmo.

Relájate por un minuto.

### **Relajación profunda supina**

Acuéstate en el piso boca arriba con las piernas estiradas y los brazos a los lados. O siéntate en una silla con los pies firmes en el piso y las manos en el escritorio o sobre tu regazo.

Las palmas de las manos están hacia arriba y descansando en el piso, escritorio o regazo. Cierra los ojos y respira suavemente.

Concéntrate en tu respiración y permite que cualquier pensamiento o distracción venga a ti y simplemente déjalos ir, vuelve a concentrarte en la respiración.

A veces, es posible que necesites una palabra en que concentrarte o imaginarte un lugar favorito, como estar acostado(a) o sentado(a) en una playa. Imagina la arena cálida, el calor del sol y la brisa fresca del agua. ¡Tu respiración suena como las olas! Mientras inhalas, ¡escucha! Suena como las olas que llegan a la orilla. Mientras exhalas, imagina que las olas regresan al mar. Sigue respirando con las olas durante uno o dos minutos más.

### **Desplante profundo**

Estando parado(a), desliza tu pie izquierdo hacia atrás lo más que puedas y se sienta cómodo, mueve el torso hacia atrás hasta que quede vertical al pie izquierdo, lleva la rodilla derecha a 90 grados si puedes y mantén la pierna izquierda firme y recta. Aprieta los abdominales mientras inhalas, mueve los brazos rectos de los lados hacia el cielo y colócalos en medio por encima de la cabeza, mantenlos allí por un momento. Luego, mientras exhalas, mueve los brazos rectos hacia abajo a los lados, repite 5 veces más, luego cambia de pierna.

### **Triángulo hacia arriba**

De pie, con los pies apuntando hacia adelante, separa los pies lo más que puedas. Sube los brazos rectos por encima de la cabeza, palmas juntas y mírate las manos, mete el coxis, aprieta los abdominales y enfócate en tener un cuerpo fuerte, activando todos los músculos del cuerpo para mantener esta postura. Inhala y exhala profundamente 5 veces.

### **Triángulo hacia abajo**

De pie, con los pies apuntando hacia adelante, separa los pies lo más que puedas. Lleva lentamente las caderas hacia adelante, lleva la cabeza y los codos lo más cerca posible al piso, respira profundo y completamente mientras te relajas durante 5 respiraciones.

**Paso 4: Relájate en casa**

Anime a los participantes a que pasen un tiempo entre ahora y su próxima reunión practicando el movimiento consciente al menos una vez, en cualquier entorno.