



Yoga y Mindfulness para el cuidado de la Familia



Principales objetivos de la práctica de Yoga y Mindfulness en casa

- Aprender a respirar
- Aprender a enfocar la atención
- Aprender a comprender desde la calma
- Aprender a responsabilizarse
- Aprender a gestionar emociones

Hoy en día con el ritmo que llevan las familias, trabajo, escuela, tareas domésticas, etc se hace relevante crear un **espacio de reencuentro familiar**.

En ese lugar pondremos una esterilla o una alfombra, varios cojines, una mesita con una velita, quizás un cristal, flores etc.

Podemos disponer de cartas de yoga, cartas con mensajes bonitos...

Será un espacio siempre disponible para cualquier miembro de la familia que lo necesite. Es sorprendente la experiencia de muchos padres que, habiendo creado este rincón mágico en casa, observaban como sus hijos acudían a él cuando se sentían nerviosos, enfadados, tristes...

También recomiendo una pizarra!

El mejor lugar es el de la cocina o donde se suela desayunar y toda la familia se reúna.

En la pizarra escribiremos el **planning semanal!**

Describiremos las tareas para esa semana, por ejemplo:

Esta semana nos lavaremos los dientes cada mañana, de forma lenta y relajada!

Esta semana practicaremos la respiración de armonización antes de irnos a dormir!



Os recomiendo realizar estos sencillos ejercicios de Mindfulness en casa

Se realizan acciones cotidianas a cámara lenta

- Cepillarse los dientes
- Vestirse
- Beber
- Comer
- Cocinar juntos

Respiración de la Calma

Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar derecho y hacemos 6 respiraciones por el lado izquierdo de la nariz, inhalando y exhalando lentamente.

Respiración de Armonización

Coloca la mano derecha en el abdomen y la izquierda cerca de tu corazón. Respira suavemente por la nariz sintiendo la conexión de tus manos con la respiración. Inhalando comienza en el abdomen y se expande hacia el pecho y al exhalar ambas manos sienten el descenso pecho-abdomen. Podemos incluir un ritmo respiratorio para niños a partir de 7 años: Inhala por la nariz muy lentamente contando 1...2 luego exhala lentamente contando 1...2...3...4. Repítelo al menos 6 veces.

El Frasco Mágico

Necesitamos un frasco de cristal!

Escribimos en papelitos de colores, frases positivas : estoy en calma, respiro profundo y me siento mejor, confío en mí, etc

Llenamos el frasco con ellas (los niños pueden participar aportando ideas de frases que les hagan sentir mejor).

Cuando lo necesiten pueden ir al frasco y sacar un papelito y leerlo !

Postura del árbol !

Haz la postura que ves en el dibujo y mantenla durante 5 respiraciones.

Si hay poco equilibrio, una mano puede apoyarse en la pared hasta que salga mejor !

