

Extraído de @El Aula: un remanso de paz@

<http://www.remansodepaz.es/spip>

EL AULA:REMANSO DE PAZ

# 06- Meditación Zen

- EL AULA:REMANSO de PAZ - El Aula: Remanso de Paz -



Fecha de publicación : Lunes 27 de julio de 2009

**Description :**

Técnica de relajación que hacemos a la entrada de clase.

---

@El Aula: un remanso de paz@

---

# Meditación Zen

## Nota Aclaratoria sobre ZEN

- ▶ El Zen **no es una religión**.

El Zen es una técnica como la "acuarela" o "el óleo" es a la pintura.

Tampoco enseño Zen. Ni a meditar empleando Zen.

- ▶ Utilizo una de las técnicas zen, para **respirar, bajar pulsaciones y, relajar la mente**.

El propósito es conseguir estar perfectamente preparados para comenzar a trabajar la materia escolar.

- ▶ Utilizo esta técnica por ser simple y eficaz.

Por no tener ningún riesgo.

Empleo 3 minutos solamente y durante estos tres minutos realizo ejercicios de **imaginación mental**, de **visualización de imágenes**, y de **pensamientos positivos**.

- ▶ Hay días en que propongo visualizar una salida del Sol.

En otras una puesta de sol.

**Y en otras cuento una historia corta -que tanto les agrada- como esta:**

... Juan y Pedro son dos amigos que están patinando sobre el hielo de un lago helado cercano a su casa.

Juan se ha adentrado patinando y ha roto la capa de hielo. Se ha hundido.

Pedro lo ha visto desaparecer y, cuando se acerca observa a su amigo bajo la capa de hielo.

No puede ir a la orilla a coger una piedra. decide quitarse el patín y con la cuchilla, golpea una y otra vez para romper la capa de hielo que le separa de su amigo.

Golpea, golpea, golpea como un loco.

- ▶ Lejos un guarda forestal ve la escena y llama al servicio de bomberos.

Cuando se presentan, separan a Pedro del hueco.

Está agotado, pero consiguió romper la capa y tenía a su amigo cogido por la ropa.

Su mano está amoratada.

- ▶ **¿Cómo habrá podido romper esta gruesa capa de hielo?** -pregunto el bombero

Apenas es un muchacho y delgado.

▶

Porque no tuvo a un adulto a su lado que le dijera: **Tú no puedes..** -dijo el guarda.

- ▶ En la vida os vais a encontrar con personas que os dirán: **tú no puedes..**

No las escuches. **Tú si puedes...**

**Puedes llegar a ser lo que quieras ser**

Tienes una página en blanco para escribir tu destino.

**Sólo tienes que creer en tí mismo: Tú si puedes...**

- ▶ Hay que "**creer**" en lo que quieres "**crear**" ([¿Ver vídeo?](#))

Como ven -debería escribir: como leen- Son como **pildoritas para meditar.**

Pequeñas "[fábulas](#)" con sabio contenido.

## PROFESORES APRENDIENDO LA MEDITACIÓN

<param name="FlashVars"

value="flv=http://www.remansodepaz.es/DESCARGAS/VIDEOS/Maestros\_meditando.flv&title=Maestros meditando &width=400&height=300&volume=200&bgcolor=FFFFFF&bgcolor1=0000E1&showstop=1&showvolume=1&showtime=1&showprevious=1&shownext=1&showfullscreen=1&playercolor=8788B4&showiconplay=1&iconplaycolor=dc0033 &iconplaybgalpha=50" /> **Maestros aprendiendo la técnica de meditación en clase.**

## PROSIGAMOS con el MÉTODO

Una vez terminada la **ASAMBLEA** y con el acuerdo de todos nos preparamos para realizar una relajación mental. Consiste en realizar **tres inspiraciones profundas**, y al término de la tercera se **cierran los ojos** y durante tres minutos (hasta 4) **la mente y el cuerpo se relajan.**

- **Objetivos:**



- ▶ Evadirse de los problemas.
- ▶ Equilibrar los estados emotivos y energéticos.
- ▶ Regular y bajar pulsaciones.
- ▶ Eliminar el estrés acumulado.
- ▶ Oxigenar la sangre.
- ▶ Aportar mayor flujo sanguíneo a las células cerebrales.

- **Recomendación:**

El profesor comenzará motivándolos a relajarse como técnica a aprender para usar antes de los exámenes.

- ▶ Si han visto alguna película de **kung-fu**, esta es una de las técnicas de concentración empleada.

▶ Pero el profesor ha de destacar que si respiramos muy rápidamente, el oxígeno entra en nuestros pulmones y al ser expulsado, el intercambio de gases con el flujo sanguíneo no se ve favorecido. Hay que inspirar, mantener el aire en los pulmones al menos 3 segundos y después expulsar el aire. De esta forma, le damos tiempo al oxígeno de nuestros pulmones para que se incorpore al flujo sanguíneo, y éste riegue y alimente todas y cada una de nuestras neuronas cerebrales.

▶ **Enseñarles a respirar es fundamental.**

- **Ayuda :**

Como ayuda a la meditación se emplea una cinta con música del tipo New Age.

[Bajarse el audio](#)

En concreto, se trata de una grabación del compositor [SALVADOR CANDEL](#) (español).

Dicha composición musical, además de ser **plácida**, **cadenciosa** y contener **sonidos naturales** (sonido de lluvia, caída de agua, gotas, pájaros, viento, etc.) tiene mezclada una cadencia de sonido blanco - semejante al ruido de la respiración de unas 70 respiraciones por minuto, lo que produce que nuestro ritmo cardíaco se acomode de forma consciente, o bien de manera inconsciente, a tal frecuencia. Serenando su ritmo cardíaco, serenamos su actividad. Otro de los factores que me han hecho elegir dicha composición para la relajación ha sido por tener mezclados según su autor y a un nivel no audible, **sonidos de ondas alfa**.

**Las ondas alfa son emisiones de ondas cortísimas** que el encéfalo produce en estado de concentración. Cuando buscamos una solución a un problema que nos agobia, generamos ondas alfa.

Como ve, lo de consultarlo con la almohada tiene su razón científica.

▶ Al estar mezcladas con la música **pasan desapercibidas** de una forma consciente, **pero el subconsciente las capta** y se pone a emitir en sintonía con la percibida inconscientemente con la música. **Puesta la cinta antes de comenzar la clase de Matemáticas, les prepara para los procesos de abstracción o de razonamiento lógico.**

▶ Antes de salir de la relajación yo suelo terminar con una oración que pueden compartir católicos, judíos, evangélicos y mahometanos. Lo hago así por mis creencias y por las creencias de mis alumnos [1]. Me sirve para reforzar desde la visión espiritual las metas que nos proponemos.

▶ Creo que si pongo un ejemplo se entenderá mejor.

Si la meta quincenal fuese **obedecer a los padres**, lo haría así:

▶ Buenos días Señor, sé que estás aquí, que nos ves, nos oyes y nos sientes.

Gracias Señor por un día más de vida.

Gracias Señor por la familia que tenemos.

▶ Me contaron Señor que en cierta ocasión una niña esperaba debajo de un árbol, con su vestido nuevo, a que sus padres saliesen de casa para ir a la Iglesia.

Cuando el papá apareció en el marco de la puerta, éste le gritó a la niña: ¡Ana tírate al suelo, arrástrate y ven hacia mí!

Ana entendió bien el mensaje. Si se tiraba al suelo, su precioso vestido se mancharía de barro. Pero Ana, **obediente** se arrojó al suelo y llegó hasta su papá reptando.

Al llegar **preguntó** al papá la razón de tal orden, y el papá dándole la vuelta le señaló una gran serpiente que, enroscada, estaba sobre una rama bajo la cual había estado instantes antes Ana.

**Ana hizo bien en obedecer a sus papas.**

**También hizo bien en preguntar la razón.** Si no hubiese obedecido, quizás hubiese perdido la vida.

▶ Señor **haz que mis alumnos sean obedientes** a sus papas y maestros. Ayúdales durante esta quincena a superar las pruebas de debilidad de carácter.

Y Señor, como Padre que eres, atiende ahora a estas peticiones que mis alumnos te van a realizar.

- ▶ ( Los que desean pedir o dar gracias levantan la mano. Los voy nombrando y ellos en voz baja piden o dan gracias).
- ▶ Termino diciendo:
- ▶ Respiramos profundamente.
- ▶ Soltamos el aire.
- ▶ Y abrimos los ojos.

### ▶ ¿Que tal si comenzamos las Matemáticas?

(Ahora ellos se encuentran preparados y relajados para comenzar su trabajo).

#### **Escuchen una grabación de este momento:**

Meditación y Sólo por Hoy [2]

**Como complemento sobre el Zen, nada mejor que escuchar a un Maestro Zen**, comentando que el Zen son técnicas para estar relajado, tranquilo y en paz con los demás y consigo mismo.

El Zen como técnica de relajación. [Visite su página Web.](#)

## **IMPORTANCIA de la MEDITACIÓN en el AULA**

Creo conveniente que leas este trabajo:

[http://www.sedin.org/propesp/X0085\\_06.htm](http://www.sedin.org/propesp/X0085_06.htm) (**Continuará**)

---

[1] creencias: Salvo dos alumnos, todos reciben clases de religión

[2] Sólo por Hoy: Cada mes hay una meta que alcanzar. Durante todos los días de ese mes, se dice en voz alta y lo correa la clase entera. Hay nueve meses de trabajo y nueve metas.