



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

CURSO 19/20

ACTIVIDADES DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN

Hola chic@s

Como semanas anteriores os propongo:

- Un ejercicio de **respiración**.
- Un ejercicio de **atención**.
- **#YoEnCasita**: Con este hashtag te propongo varios mini-ejercicios diarios.



La respiración completa

Respirar bien es fundamental, y no siempre lo hacemos correctamente. Respirar solo a través del pecho implica usar únicamente los lóbulos superiores de los pulmones; ello es ineficiente, así no aprovechamos al máximo nuestra capacidad pulmonar, y como resultado se transfiere menos oxígeno a los pulmones y se produce una entrega de nutrientes más pobre al cuerpo.

Para comprobar cómo respiras ahora mismo, siéntate confortablemente y respira como sueles hacerlo. Pon la mano derecha sobre el pecho y la mano izquierda sobre el estómago.

Respira. ¿Qué mano se levanta más? Si tu mano derecha sube más, respiras con tu pecho; si por el contrario tu mano izquierda sube más, respiras con el estómago. **Para una respiración correcta, debería levantarse más la mano que tienes sobre el estómago**, a medida que tu diafragma se expande. Practica esta respiración varias veces. Vuelve a hacerlo a lo largo del día, conscientemente, acostumbrándote a la sensación de esta respiración «completa».



La mirada contemplativa

¿Necesitas cambiar tu foco de atención y activar tu capacidad de concentración?

La **meditación Trataka**, que significa «mirar» o «contemplar» fijamente un objeto, es una auténtica gimnasia, para tranquilizar la mente. ¡Pruébala!

Si estás al aire libre, elige un objeto natural, como una piedra, un árbol o la luna (pero ¡no mires directamente al sol en ningún caso!). Si estás en interiores, puedes encender una vela o mirar una imagen sencilla, como un punto negro. Céntrate en ese objeto unos veinte segundos, y luego cierra los ojos y sigue imaginando la imagen en tu mente. Alterna durante un rato imaginando, y otro rato mirando fijamente. Así entrenas tu capacidad para concentrarte y prestar atención. Repite cada día la meditación Trataka hasta que, poco a poco, puedas hacerla varios minutos seguidos.



#YoEnCasita

1. Ponerte el look que todavía no estrenaste.
2. Imaginarme _____ cuando esto acabe.
3. Mírate al espejo y dedícate un piropo, ¡Te lo mereces!
4. ¡Sonríe! cuando tengas un pequeño instante de bajón, coge un lápiz y colócatelo entre tus dientes, verás que fácil es sonreír.
5. Busca entre tu lista de éxitos esas canciones que te alegran el día, ¡es hora de bailar!
6. Jugar con los tuyos a adivinar qué animal, película...etc somos, mediante mímica.
7. Ver esa película que de pequeño tanto te gustaba.