

LIBERAMOS ENERGÍA CON LA «RESPIRACIÓN DEL LEÓN»

Orientación de la actividad:

La ira es una emoción muy intensa. Bien gestionada se convierte en una fuerza positiva que nos hace tomar una determinación, avanzar y defender el respeto hacia uno mismo, sin necesidad de recurrir a la violencia.

Se genera de forma natural ante situaciones que suponen una mentira, una injusticia o una amenaza hacia nuestros límites o nuestra integridad personal. Cuando se identifica y gestiona positivamente, abre la puerta a la expresión de las propias necesidades desde la asertividad.

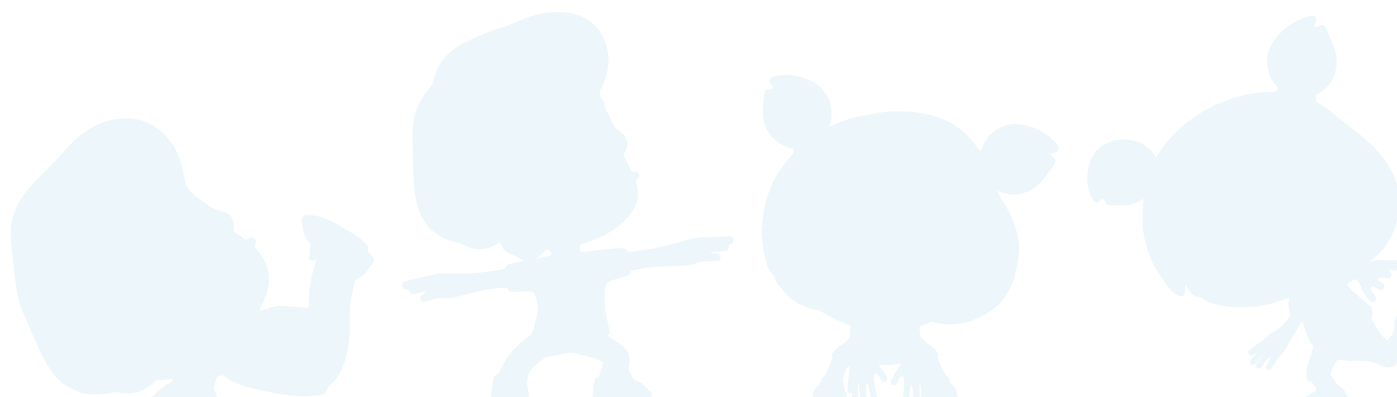
A menudo se confunde con la violencia. La violencia implica daño; la ira, no. Sin embargo, si esta energía se reprime puede tener consecuencias negativas para la salud, o puede terminar expresándose a través de conductas violentas e impulsivas.

La postura del león invita a liberar, de una forma saludable y respetuosa, toda la ira contenida.

Desde el **Programa SI!** os invitamos a practicar esta postura como una rutina, a primera hora de la mañana o cuando el ambiente esté un poco tenso, ya que suele provocar risas cuando se hace. Tras su práctica, los niños y las niñas seguramente se encontrarán en una mejor disposición para hablar de lo que les ha sucedido.

Objetivo: Aprender la «respiración del león» para expresar la energía contenida.

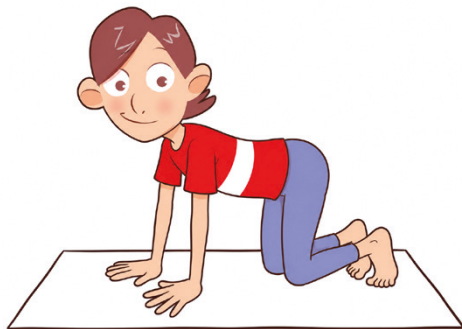
Material: Esterillas.



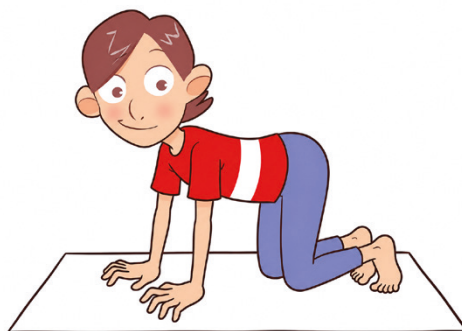
Desarrollo

Opción 1. A cuatro patas

1. Colócate a cuatro patas como si fueras un león, con las palmas de las manos, las rodillas y los dedos de los pies apoyados en el suelo, formando un cuadrado con los brazos, la espalda y las piernas, y con la mirada al frente.



2. Estira las puntas de los dedos como si fueran garras.



3. Coge aire por la nariz y, al echarlo por la boca mientras intentas tocarte la barbilla con la lengua, ruge como un león.
4. Aguanta así hasta que vacíes los pulmones.
5. Relaja la cara y esconde la lengua.



NOTA: al soltar el aire, recomendamos que imaginen que expulsan las cosas que les generan malestar. Al «sacarlas», es posible que les resulte más sencillo hablar de ellas. Si no tienen ganas comentarlas, es mejor dejarles con la vivencia de *liberación de energía a través de la postura*. Cuando se sientan capaces y con ganas, las explicarán.

Opción 2. Sentados sobre los talones

1. Siéntate sobre los talones, con los dedos gordos de los pies tocándose y las manos apoyadas en las piernas.



2. Lleva las manos a la altura del pecho, abriendo los dedos como si fueran garras.



3. Coge aire por la nariz y, al echarlo por la boca mientras intentas tocarte la barbilla con la lengua, ruge como un león.
4. Aguanta así hasta que vacíes los pulmones.
5. Relaja la cara y esconde la lengua.



NOTA: al soltar el aire, recomendamos que imaginen que expulsan las cosas que les generan malestar. Al «sacarlas», es posible que les resulte más sencillo hablar de ellas. Si no tienen ganas comentarlas, es mejor dejarles con la vivencia de *liberación de energía a través de la postura*. Cuando se sientan capaces y con ganas, las explicarán.



Fundación "la Caixa"

