

Pequeños y profundos

Uno de los regalos de este año con la Fundación Yehudi Menuhin y el proyecto Relaciona, ha sido el trabajo desarrollado en el colegio Valdemera con varios grupos de niños/as entre seis y once años.

Hemos realizado doce sesiones en horario escolar con la presencia continua de los tutores.

1. La respiración y mono loco

La primera fase contempla cuatro sesiones.

Desde las primeras sesiones mostraron interés en la práctica meditativa pudiendo permanecer en la posición meditativa propuesta durante aproximadamente cuatro minutos.

Comenzamos a introducir al alumnado en la toma de contacto con **la respiración**, sintonizando con un estado de silencio y tranquilidad interna y externa.

Conectábamos con el silencio interno y externo **mientras nuestra nuestra cabeza seguía hablando. Para tomar conciencia de este parloteo mental, lo bautizamos como Mono Loco.**

Desde primero a sexto de primaria, todos conocían muy bien al mono y supieron dar el paso atrás y volver al momento presente. Esta práctica es base en la meditación y la fueron implementando con rapidez no solo en las sesiones sino en el resto de clases.

Este paso les llevo a poder diferenciar cuando estaban en presente y conexión con su cuerpo y cuando había una desconexión física y espacial.

Tras la meditación inicial empezábamos a trabajar con ejercicios de teatro intentando mantener el estado de conexión.

Cuando Mono Loco tomaba el control dábamos un paso atrás para volver al presente compartido.

El nivel de ruido disminuyó y ellos/as fueron familiarizándose con una ambiente en el aula más relajado y respetuoso.

2. Sensaciones corporales y presencia escénica.

En esta segunda fase hemos aunado presencia escénica y en el ámbito meditativo **“las sensaciones”**. **Así, a través de ejercicios teatrales donde el cuerpo está más despierto, el alumnado ha ido identificando sensaciones corporales, lo cual es uno de los primeros objetos de meditación.**

¿por qué es importante el despertar de las sensaciones en el cuerpo?

En la práctica meditativa el estado de conexión con el presente y el cuerpo nos ayuda a ser conscientes de que sentimos en cada momento. Las sensaciones corporales que vamos identificando nos dan pistas claras de cómo nos sentimos, dando así el primer paso para una mejor gestión emocional.

Cuando Mono Loco tomaba el control, los estudiantes no podían conectar con lo que realmente sentían, sino con lo que creían que debían sentir. Esta desconexión con el cuerpo les llevaba a estar más irritables y tener conductas individuales y como grupo más disfuncionales.

Hemos trabajado el despertar de las sensaciones en el cuerpo a través de la mirada a los ojos, caminar por el espacio mientras el grupo nos observa y el abrazo. En estos ejercicios se ha hecho latente que sentíamos muchas cosas a las que no sabíamos darle nombre pero podíamos señalar con nuestra mano en que parte del cuerpo estaba la sensación; La garganta, la boca del estómago, el pecho...

Hemos hechos muchísimas veces el **“Test de las sensaciones” hasta que el cuerpo se ha despertado siendo posible sentir las sensaciones con más facilidad en el día a día.**

Han utilizado nombres para definirlos muy descriptivo; Tener en la garganta tierra con agua e incluso señalar las cantidades de solidez o liquidez de las mismas... agua con burbujas, agua, agua con fuego

Por último, en el “test de las sensaciones” trabajaba señalando si las sensaciones eran agradables o desagradables y como nos

relacionábamos con esas sensaciones. Se hizo evidente que cuando nos conectábamos con la sensación y le abríamos un espacio amable la sensación dejaba de arrastrarnos a la risa tonta, los movimientos incontrolados...podíamos caminar por el espacio erguidos y despacio, mirarnos a los ojos sin reírnos histéricamente o abrazarnos de verdad. Así poco a poco se generó una “autenticidad emocional” en el grupo, y esto pudo deberse al descenso **de lo mental a lo emocional.**

3. El nacimiento de la empatía.

El trabajo con el silencio y las sensaciones hizo que la **empatía** naciese por sí sola. Los grupos se fueron abriendo a una intimidad donde cada miembro desnudaba su emocionalidad. La clase se convirtió en un espacio íntimo.

Todos tenían sensaciones parecidas, y observaban como esas sensaciones estaban relacionadas con los obstáculos del día a día.

Cuando un compañero/a lloraba o mostraba emociones todos nos poníamos en círculo y desde una emoción verdadera (no solo enunciada) mandábamos respeto y cariño al compañero/a.

4. De la sensación a la emoción

En el siguiente bloque intentaremos poner nombres a nuestras sensaciones.

¿Cómo nos hacía sentir la arena en la garganta, o el calor en la boca del estómago?

Una niña de cuarto de primaria, tras hacer una meditación que nos conectaba con el pecho describió su experiencia: *primero he querido sentir mi pecho, pero me veía todo el tiempo en mi cabeza y me decía (la cabeza) que estaba muy bien, muy contenta...me he dado cuenta de que era el mono y he bajado poquito a poco hasta mi corazón y entonces he sabido que estaba triste.*

Este paso ha abierto una riqueza y un grado de sinceridad enorme entre los alumnos/as. Durante cinco clases hemos trabajado la expresión entre las sensaciones y las emociones.

Ha salido mucha tristeza, agitación y miedo y hemos visto como las emociones no son blancas o negras sino que al mismo tiempo podíamos tener alegría y también algo de tristeza. Hemos visto como habían fuertes tabús en relación a las emociones “negativas”

El trabajo que hemos hecho en esta dirección ha sido:

- Comenzar a romper tabús emocionales. Normalizar la fluctuación emocional y la aparición de “estado más pesados”
- Observar la relación entre sensación y emoción

El cuerpo físico del amor

Siguiendo el método de unión de técnicas básicas meditativas y ejercicios de teatro hemos investigado en las sensaciones físicas que conectan con estados emocionales amorosos y empáticos.

Hemos bailado, dibujado, cantando e investigado las sensaciones asociadas a esos momentos de dicha. nos hemos movido desde esa sensación...

Han coincidido todos en ver que **el amor es sinónimo de espacio**. Las sensaciones que nos llevan al miedo, la agitación, solían describirse como sensaciones densas que cerraban el cuerpo.

En cambio cuando nos conectamos con la dicha, los brazos se abrían en grandes círculos para expresar el estado interno.

Por último, hemos practicado evocando frases sencillas como “ que me llene de amor, por arriba y por abajo, alrededor y por todos sitios

Con esta sencilla práctica hemos descubierto que evocar estados amables no siempre es fácil. En la mayoría de clases, encontramos niñas y niños que se han sentido incapaces de sentir amor. Es más, al intentar evocar un estado empático hacia si mismos, se ponía de relieve voces amargas y juzgadas.

Una niña de cuarto de primaria con historial de maltrato familiar, lo expresaba así: *yo no puedo sentir amor cuando meditamos y digo las palabras... Hay una voz que me dice que no tengo derecho a sentir amor, que nunca he hecho nada bien en mi vida, que no tengo derecho a nada.*

Sus palabras parecían las de un adulto. Parecía que la mirada de la madre, víctima de maltrato, se había introyectado en la niña y esa voz salía en la meditación al intentar conectar con el amor hacia ella misma.

Otro niño decía sorprendido – *pero si es que cuando hacemos esa meditación solo pienso soy tonto, soy tonto...* - es un efecto típico de esta meditación, poner de relieve el estado de autoestima.

Esto fue un gran avance pues tomamos conciencia del estado de nuestra autoestima a partir de ahí fue más fácil trabajar. Casi todos descubrimos que tenemos esa vocecilla juzgadora.

¿Cómo nos relacionamos con nuestras emociones?

En las últimas dos sesiones trabajábamos en técnicas básicas de meditación para relacionarnos con nuestras emociones a través de vivenciar la **naturaleza transitoria** de las sensaciones y emociones.

EL tabús de las emociones, el rechazo a las mismas y el creer que nunca se irán (que son permanentes) suelen ser las creencias inconscientes que pasamos de generación en generación.

En las sesiones fuimos rompiendo esos tabús, y cambiando la forma de acercarnos a las sensaciones/emociones. Intentamos abrir el espacio y generar una actitud de investigación y calma hacia nuestro mundo emocional.

Una de las claves consistía en investigar el estado transitorio de las sensaciones, como se movían en ocasiones con rapidez y cambiaban dentro del cuerpo.

Poníamos pequeños ejemplos; as sensaciones los pensamientos y las emociones pasan como las nubes en el cielo.

Por otro lado, investigamos como nuestro posicionamiento ante la sensación y la emoción era importante.

Conclusiones

Los estudiantes desarrollaron una sabiduría propia a través de la conexión con sus emociones.

Al ser más conscientes de sus estado internos aumentaron la empatía y mejoraron la convivencia de los grupos.

Se hicieron más conscientes de sus obstáculos personales y desarrollaron herramientas para suavizar estados emocionales pesados.

Según el profesorado, hubo numerosos casos de mejora en el aprendizaje, esta mejora pudo relacionarse con el desarrollo de la gestión emocional.