

CUADERNOS PEDAGOGICOS

Serie 1 "La educación holística es posible"

3000

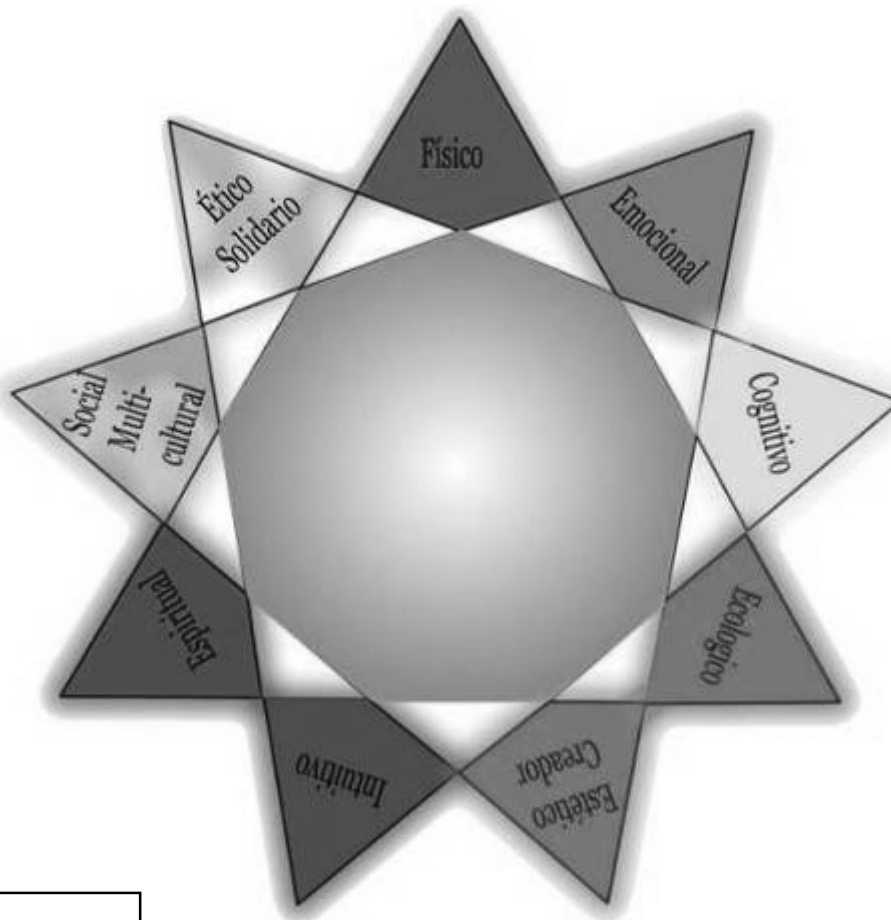


#25 Enseñanzas con el silencio y la respiración consciente

Hacia el Desarrollo Integral del Ser
Construyendo el Tercer Milenio con los niños, niñas
y jóvenes de hoy

Cuadernos Pedagógicos 3000

Serie 1 “La educación holística es posible”



#25

Enseñanzas con el silencio y la respiración consciente

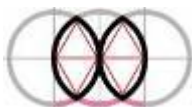
**Hacia el Desarrollo Integral del Ser
Construyendo el Tercer Milenio con los niños y niñas de ahora**

Para profesores, padres, psicólogos y terapeutas... y uno mismo

Pedagogía 3000

La Paz – Bolivia

2012

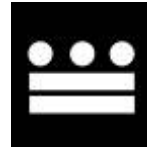


Estos cuadernos deben ser citados de la siguiente manera:

2012. **Cuadernos pedagógicos 3000: Hacia el Desarrollo Integral del Ser. #25. Enseñanzas con el silencio y la respiración consciente.** Serie 1. “La educación holística es posible”. Pedagoogia 3000. Compilación: Noemi Paymal. Editorial Ox La-Hun. La Paz, Bolivia.

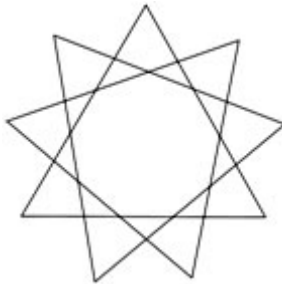
Revisión de texto: María Isabel González
Diseño y diagramación: Sergio Laura
Diseño de la portada: Sergio Laura, Noemi Paymal

Reproducción



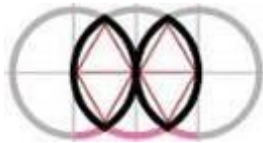
Se pueden reproducir libremente estos cuadernos, parcialmente o en su totalidad, siempre y cuando nada esté alterado, la fuente esté mencionada y no haya fines comerciales en la reproducción.

Para la impresión comercial de estos cuadernos y/o su traducción a otros idiomas, por favor contactar Ox La-Hun Noemi Paymal, npaymal@pedagoogia3000.info o daymepaymal@gmail.com
Derechos de autor: Noemí Paymal (Compiladora), Pedagoogia 3000



La portada

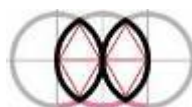
El diseño de la portada representa una estrella de nueve puntas con los diferentes interrelacionados ámbitos de desarrollo a tomar en cuenta para la educación holística del Tercer Milenio y lograr el Desarrollo Integral del Ser. Estos aspectos son físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, espiritual, social, multicultural y ético-solidario; están en estrecha relación con el planeta Tierra y su transformación actual. La estrella de nueve puntas o nonagrama representa una triada de triada y es un símbolo de progreso, logros y plenitud. Es a la vez estabilidad y cambios. La estrella de 9 puntas representa los nueve escalones evolutivos de la materia.



Las tres “O” de Pedagoogia 3000

Las intersecciones de las tres “O” de Pedagoogia 3000 forman dos veces la figura geométrica *Vesica Piscis*. Simboliza la expresión sagrada de la creación y representa el punto de surgimiento de la Vida. El nacimiento simbólico de una construcción con el nuevo sol es un tema universal relacionado también con la *Vesica piscis*. Los egipcios creían que de allí salieron los números, los siete sonidos fundamentales, las letras y toda la sabiduría de la creación. De allí se derivan todas las relaciones matemáticas fundamentales y los números más importantes como *phi* y *pi*. También simboliza la visión compartida, el mutuo entendimiento entre individuos iguales y el traspaso de Conocimiento.

”Cada vez que se genera una nueva esfera, se genera una nueva dimensión, un nuevo sonido en la escala musical, un nuevo color en la escala cromática. Así se van construyendo cuatro, cinco, seis esferas y ahora estamos llegando a la séptima y última con lo cual se cierra el primer el ciclo y se completa la Semilla de la Vida”, explica Fernando Malkun en su película *el Ojo de Horus*.



Juegos de Propósito de Vida

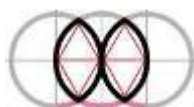
Índice

Introducción	5
Parte I: El Silencio	
El silencio como camino	7
La terapia del silencio sana el stress	8
Reporte científico, beneficios terapéuticos del silencio y de la meditación	8
Actividades de silencio	10
Parte II La respiración	
La importancia de la respiración	11
Los beneficios de la respiración conciente	11
El estrés y la respiración conciente	14
La respiración conciente abdominal	15
Tres Ejercicios prácticos de <i>Katsugen Yuki</i>	15
Actividades de respiración	15
Citas de las 13 abuelas	19
Ficha técnica	20
Glosario	20
Bibliografía	21
Links interesantes estoy en contacto	22
¿Qué es Pedagoogía 3000®?	23
¿Qué es el enlace mundial parA una nueva educación (emAne)?	23

El silencio cura. Dejamos que el silencio y la calma penetren en nosotros.

Respirar es Vivir; recuperar la pauta respiratoria natural es recuperar la Vida.

Este cuaderno permite aprender a tranquilizarse y a concentrarse. Tener Paz Interior en todo momento. Si uno sabe las técnicas del silencio y de la respiración, fácilmente se queda en su centro. Este cuaderno es para todos, pre-natal, niños/as, desde muy pequeños, adolescentes, jóvenes, adultos, padres y profesores, y tercer edad, hasta el ultimo aliento.



Introducción

¿Porqué estos cuadernos?

Estos cuadernos representan el inicio de una serie que desarrolla la instrumentación de Pedagoología 3000, de ASIRI y de muchas otras corrientes e iniciativas de comunidades educativas actuales que buscan cambios en la educación, apuntando al desarrollo integral u holístico del Ser. Incluye atender armónica y equilibradamente a los ámbitos: físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, espiritual, social, multicultural y ético-solidario del ser humano. Estos cuadernos consisten en la compilación de experiencias de muchos investigadores, profesores, terapeutas, padres y madres, quienes, en la marcha, han sentido que la educación es “algo más”, que conlleva a algo maravilloso: el despertar del Ser, el despertar de algo precioso, algo sagrado.

A todos y todas,... y a los niños/as y jóvenes, todo nuestro inmenso agradecimiento.

Cambian los chicos, cambia la educación... y ¡Drásticamente!

También estos cuadernos plasman los resultados de nueve años de investigación sobre los cambios de los niños y niñas de hoy y la educación que necesitan, y que han sido ampliamente documentados en el libro *Pedagoología 3000, Guía práctica para docentes, padres y uno mismo*. ¡Había que instrumentarlo! Los chicos de ahora han cambiado de manera formidable, la tecnología también, la sociedad también, los tiempos también y las necesidades también. Era lógico que cambiara la educación, primer sector tocado de golpe por esta oleada de chicos diferentes en su manera de aprender, en sus intereses, búsquedas metafísicas y existenciales, en su manera de vivir, sentir y ser. Para eso les invitamos a consultar el Cuaderno pedagógico # 2, donde repasamos estas características y damos algunas recomendaciones básicas para su educación armónica y cariñosa.

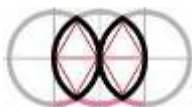
Estos cuadernos fueron recopilados para responder a la demanda cada vez más urgente tanto de los profesores como de los padres que preguntan “Y ahora... ¿Qué hacemos? Necesitamos ideas, cosas concretas, algo nuevo, algo concreto...”. Pero, ojo, somos conscientes sin embargo de que cada cuaderno es sólo un punto de partida, unas sugerencias, algunas ideas prácticas lanzadas, sobre las cuales cada uno va a ir desarrollando sus variantes, co-creando un montón de otras ideas, con los chicos y según sus recursos y entornos ecológicos, culturales, sociales y políticos, así como según los intereses, ideas y sentir del momento.

Haciendo se aprende

Lo principal es empezar haciendo (HACIENDO, no hay otra manera de aprender en estos tiempos) y en la marcha van a surgir muchas otras técnicas, ideas y vivencias. Toda idea presentada es sólo una base sobre la que es imperativo adaptar, explorar, ampliar, *co-re-crear*, según la edad de los chicos (también se pueden adaptar los ejercicios para los jóvenes, adultos y personas de la tercera edad, pre-natal, educación “especial”, niños trabajadores, terapias específicas, etc.).

¡Cuadernos en acción!

A medida que vamos explorando, **les invitamos a enviar sus sugerencias**, técnicas, ideas, mejoras a npaymal@pedagoologia3000.info, educooooopedia@gmail.com
Se pueden encontrar estos cuadernos en www.pedagoologia3000.info gratuitamente.
Colocaremos las ampliaciones, mejoras y más ideas a medida que avancemos.



Todo está interconectado

Es importante recordar que todo está interconectado. Tuvimos que dividir los cuadernos por áreas de desarrollo y ejes de técnicas, pero lo uno conlleva a lo otro y así sucesivamente. Realmente no podemos separarlos.

Un supermercado de herramientas prácticas e ideas

Todos los cuadernos tienen su importancia y un propósito específico. Esta serie de cuadernos es a la vez pedagógica y terapéutica. Se ha elaborado para ser utilizada tanto en las escuelas, en los hogares (con nuestros hijos, nietos, sobrinos, vecinos, nuestra suegra, es divertido...) así como en los diversos centros de desarrollo personal y consultorios. El propósito general es formar una especie de supermercado de herramientas prácticas e ideas. Adoptamos lo que necesitamos, en cualquier orden, según nuestros deseos, necesidades, interés, nuestro sentir, no importa...

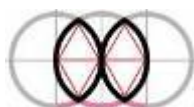
Físico, físico, físico

Cuando hay duda sobre un procedimiento educativo o sobre nuestro propio desarrollo personal, regresaremos al cuaderno básico, el Cuaderno pedagógico #3, *el Desarrollo Físico Integral*, ya que todo "pasa" por el ámbito físico y el cuerpo (¡Nos guste o no!), en este medio donde nos desenvolvemos. Todo, desde lo emocional hasta lo espiritual, pasa por nuestro cuerpo físico (por eso estamos en esta realidad...). Además, como educadores es el ámbito más fácil, "seguro" y lúdico a desarrollar, y veremos que hay miles de formas de hacerlo. ¡Y es divertido! Sus beneficios son enormes.

Sobre todo que lo disfrutemos, que aprendamos juntos con los chicos, que exploremos.

Y que cada uno de nosotros crezca...

*Co-re-creamos una educación vibrante de maravillas y magia, donde los chicos (¡y nosotros!) nos asombramos, descubrimos, gozamos y vivimos con toda la plenitud del Ser.
Todo cuanto soñamos está aquí y mucho más.
El momento es... Ahora*



Parte I: El Silencio

El silencio como camino

Extracto de

http://tantrayana.blogspot.com/2010/06/el-silencio-como-camino_6625.html budismo tibetano



La historia de Javier Akerman

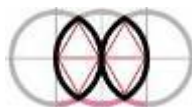
La primera vez que visité un monasterio ortodoxo fue en 1977, en la desaparecida Yugoslavia y en Taizé, la conocida comunidad cristiana ecuménica francesa. Años más tarde lo hice en otro, budista, en Nepal. En ambos casos el silencio que lo llenaba todo, incluidas las agitadas aguas de mi mente, fue el elemento alquímico que catalizó el camino espiritual que emprendí años más tarde al ordenarme como sacerdote ortodoxo y posteriormente en instructor de meditación budista y yoga tibetano.

Vivir el silencio amplía nuestra capacidad de atención contemplativa de forma casi inmediata. Defender el silencio en las sociedades industrializadas de hoy es casi una acción "contracultural". Parece como si no pudiésemos vivir sin el televisor encendido, el móvil (celular) pegado a la oreja o el MP3 resonando todo el día.

Pero el silencio, en su quietud, limpia y serena la mente transformando poco a poco la conciencia. El silencio nos hace más "conscientes" y nos conecta perceptivamente con todo lo que nos rodea de una forma más real y plena.

Ya lo dijo Buda: "El silencio tiene su lenguaje, sabe hacerse entender". El maestro budista Thich Nhat Hanh lo aconseja de esta forma a sus discípulos: *"Este silencio cura. Dejamos que el silencio y la calma penetren en nosotros. Dejamos la energía y la plena consciencia de la sangha penetrar en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu. Nos retiramos a nuestra tienda o nuestro dormitorio lentamente, conscientes de cada paso. Respiramos profundamente y apreciamos la calma y el frescor. No hablamos a la persona de al lado, ella tiene también necesidad de nuestro apoyo. Por la mañana, nos levantamos en plena consciencia y en silencio nos tomamos el tiempo de respirar. Después de haber ido al baño, vamos directamente a la sala de meditación. No esperamos a nadie. Si nos encontramos a alguien en el camino juntamos las palmas de las manos y nos inclinamos, para dejarle apreciar la mañana como nosotros lo hacemos."*

Busca un momento del día para vivir el silencio y meditar. Procura reducir el "ruido" en tu vida. Yo suelo hacer retiros periódicos de un fin de semana a lo largo del año en monasterios cristianos o budistas. Cuando el lunes regreso a mis actividades cotidianas me siento "renovado". Todos podemos ser de vez en cuando "monjes urbanos" y aprender a vivir la inefable experiencia del silencio.



La terapia del silencio sana el stress

Extraído de Univisión <http://foro.univision.com/t5/Iv%C3%A1n-L%C3%B3pez/TERAPIA-DEL-SILENCIO-SANA-EL-STRESS/td-p/373815487#axzz1y4kyGAQQ>

El silencio y el stress

El Silencio tiene un enorme poder antiestrés y un efecto que tranquiliza, además contribuye a que logres serenidad. Permanecer en silencio tiene efectos prácticos que son sanadores, te dan serenidad, relajación, atención consciente con la que percibes lo que en verdad pasa a tu alrededor e intuición creativa. Uno de los beneficios más importantes de la práctica regular del silencio es su poder antiestrés.

Esto se debe a que no hay tanta interacción con los estímulos externos sino una mayor atención hacia lo que llevas dentro, estás más conectado con tus pensamientos, emociones y sensaciones que vienen y van, en tu mente, corazón y cuerpo.

Paz para tu alma

Permanecer atento y en silencio a lo que te sucede tiene un efecto armonizador, esa mayor capacidad de atención y observación que adoptas acaba produciendo un estado de neutralidad, en el cual eres menos intolerante, cerrada y subjetiva.

Efectos terapéuticos

Los resultados que provocan el silencio tiene efectos terapéuticos que se acentúan cuando pasas por crisis personales y procesos de crecimiento, practicar el silencio te llevan a tener una reorientación de tus actos, te invitan a detectar lo que te duele.

Reporte científico, beneficios terapéuticos del silencio y de la meditación

<http://premprabha.blogspot.com/2010/06/durante-mucho-tiempo-la-meditacion-se.html>

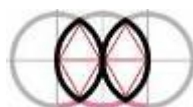
De la Universidad de Wisconsin, EEUU

Los trabajos de Richard Davidson no sólo lo ha hecho famoso por contar con un Nobel de la Paz como sujeto de experimentación, sino porque los resultados aportan datos interesantes y sorprendentes sobre la práctica milenaria.

«Nuestros resultados indican que la meditación tiene efectos biológicos. Produce cambios en el cerebro asociados a emociones más positivas y mejoras en la función inmune», dijo el investigador.

Daniel Goleman, autor de numerosos libros sobre inteligencia emocional y de 'Emociones destructivas' fruto del encuentro del Dalai Lama con los científicos, explicó a este suplemento que «lo importante es que la meditación cambia la base de las emociones» y añadió que los resultados de los experimentos «tienen importantes implicaciones para la gente a la hora de valorar sus beneficios».

De la Universidad de Sidney



La **meditación y el “silencio mental”** traen grandes beneficios para el bienestar y la salud del individuo, según un estudio realizado por científicos de la Universidad de Sidney.

“Hemos encontrado que la salud y el perfil de bienestar de las personas que habían meditado durante al menos dos años fue significativamente mayor -en la mayoría de las categorías referidas a salud y bienestar- que la de la mayoría de la población de Australia”, dijo el Dr. Ramesh Manocha, profesor titular de psiquiatría en la Escuela de Medicina de Sidney, quien dirigió la investigación.

El psiquiatra destacó que fue notoria la relación de este “silencio mental” con la mejor salud mental.

Más de 350 personas de toda Australia que practican la meditación por al menos 2 años fueron evaluados. Dado que estas personas, además, no fuman ni beben, se compararon los resultados con un grupo similar que tampoco fumaba ni bebía, logrando los mismos resultados.

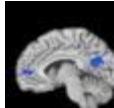
"Este es uno de los primeros estudios para evaluar los impactos [de la meditación] a largo plazo en la salud y el bienestar”, señala el informe del equipo, el cual incluye a la profesora Deborah Black y al Dr. Leigh Wilson de la Facultad de Ciencias de la Salud.

En el estudio se les consultó a los practicantes de meditación cuántas veces al día experimentaban silencio mental por más de algunos minutos, y el 52% respondió que lo experimentaban varias veces al día. El resto indicó solamente de 1 a 2 veces al día.

En el análisis detectaron que esta capacidad de silencio mental estaba muy relacionada a la buena salud mental. Este estudio, realizado sobre gente que practica la meditación por períodos prolongados, es considerado una primicia a nivel mundial en salud y calidad de vida. El mismo utilizó los mismos instrumentos de medición que los aplicados por la Encuestadora Nacional sobre Salud y Bienestar del gobierno federal australiano.

Para el Dr. Manocha, los resultados del estudio hacen pensar seriamente en la meditación como una estrategia de prevención primaria, especialmente a nivel mental.

Más información



Universidad de Yale desconcertada por los beneficios de la Meditación

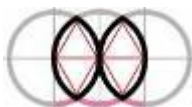
"Ha sido parte de las prácticas filosóficas y contemplativas desde hace miles de años", dijo el Doctor Psiquiatra Judson A. Brewer y explicó que ahora se conocen sus beneficios en enfermedades como el autismo, la esquizofrenia y el desarrollo de personas felices



Descubren que meditar aumenta el número de pliegues en corteza cerebral

Los investigadores de la Universidad de California a su vez revelan que la cantidad de pliegues se relaciona con la inteligencia

Actividades de silencio

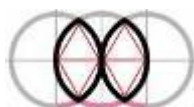


- Todos los ejercicios de ATB (*Awarness through the Body*), de Marti, Aloka, libro *Despertar de la conciencia a través del cuerpo*. Ed. Adhyayana 22. Barcelona, España
- Ir a la naturaleza en silencio (no hablar durante toda una caminata)
- Ir de caminata los ojos vendados y sin hablar durante una hora. Para este ejercicio se puede caminar en trencito, o tomar de la mano a una cuerda.
Variante: la locomotora (la primera persona del tren) puede tener los ojos vendados también. Tornarse para que todos sean de locomotora, para vivir lo que es de guiar a un grupo sin ver. Para este ejercicio, tener uno o varios “guardianes” si el grupo es grande, que tengan los ojos abiertos, para que todo el grupo no vaya a un precipicio o se choque con un auto.
- Caminar con otra persona en total silencio, y sentirla (emociones, su vida, etc...)
- Pintar mandala (u otra actividad artística) en total silencio. No se puede hablar, ni una palabra, hasta la hora convenida.
- Mirar a los ojos en silencio y luego dibujar la energía de la persona que uno vio en sus ojos

Para instituciones escolares

Se recomienda lo siguiente:

- LSC, Lectura Silenciosa Comunitaria. Técnica maravillosa que consiste en tener 20 minutos de absoluto silencio dentro de un establecimiento escolar. Las condiciones son:
 - que sea cada semana, a la misma hora.
 - que todo el establecimiento lo haga: los niños/as, secretaria, cuidador, profesores, director,...
 - los niños/as y adultos pueden: o leer, o quedarse en silencio haciendo nada o dormir o meditar. El asunto es no hablar ni molestar al vecino de ninguna forma.
 - todo los celulares con apagados.
 - ayuda mucho si se puede poner una música “tipo celestial” por megáfonos durante los 20 minutos.
- Establecer 10 minutos de silencio al comenzar y terminar la jornada escolar, como lo hace el colegio el IDEJO en Uruguay. Al inicio se puede ayudar a los chicos/as (y profesores) con la voz haciendo una pequeña visualización de inducción (cuaderno # 26, Visualizaciones y relajaciones creativas) y linda música.
- Tener de ser posible un cuarto “del Silencio” donde se puede retirar cualquiera que desea paz y silencio. Si este cuarto tiene una forma de Geometría Sagrada o una forma de cúpula o una forma de domo, aun mejor. Los chicos/as juntos acuerdan de las “reglas” de tal lugar y están a cargo.
- En Kinder y primara, adecuar un rincón de Paz, con decoración, objetos especiales (cristales, o conchas, plantas...), alfombra y cojines donde se puede retirar uno.
- Otra idea sugerida por al Educación Democrática, aunque no sea para el silencio en sí, la idea es buena, proveer un salón que sea exclusivamente para los estudiantes, lo pueden decorar como quiere y puede llevar a cabo las actividades que les gustan. Incluso puede dormir, lo que me pareció genial.



Parte II La respiración

La respiración es a la vez vitalidad, acción, amor, intuición, movimiento y conexión interior.

La importancia de la respiración

El investigador Paul Degryse explica lo importante de una respiración adecuada.

La respiración es la única función fisiológica que se ejercita a la vez de manera automática y voluntaria. Esta particularidad hace, por lo tanto, que la respiración sea un *puente* entre nuestro inconsciente, inmensa reserva de conocimientos y de energía, y nuestro consciente cotidiano. A medio camino entre la cabeza y los pies, entre el cielo y la tierra, el diafragma, el músculo más poderoso del organismo, es como un mensajero que asegura día y noche la conexión energética entre el espíritu y el cuerpo.

La respiración es la fuente de energía más indispensable, la más directa y la más sutil para el ser vivo. Nos podemos quedar más de 60 días sin comer, una semana sin tomar agua, pero no podemos quedarnos más de 3 o 4 minutos sin respirar. Nuestro ritmo respiratorio está totalmente ligado a nuestro estado de ánimo y nuestras emociones [...]. **Inversamente, al cambiar nuestra manera de respirar, nuestras reacciones emocionales y afectivas, así como nuestro estado de ánimo, cambian inmediatamente.**

El sistema sanguíneo transporta el oxígeno por todo el cuerpo, es decir, que la respiración le interesa hasta a la más mínima de nuestras moléculas. Además la respiración interfiere en la renovación celular permanente y la alimentación del cerebro. El cerebro utiliza aproximadamente el 30% del oxígeno que respiramos.

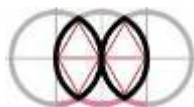
Una buena respiración ayuda por lo tanto con la memoria, el razonamiento, la asociación de ideas, una mejor percepción sensorial, así como baja la frecuencia de las ondas cerebrales y mejora la conexión entre los dos hemisferios cerebrales. Estimula la imaginación y la creatividad.

La respiración abdominal profunda permite un masaje suave y natural de todos los órganos situados debajo del diafragma: riñones, hígado, páncreas, estómago, intestinos, vesícula, así como una mejor circulación sanguínea en general. La respiración abdominal permite *desbloquear* el plexo solar y aliviar el estrés y las tensiones emotivas. Mejora la voz y la comunicación verbal. (Degryse, 1997:320ss)

Los beneficios de la respiración consciente

Extraído de <http://www.terra.com/salud/articulo/html/sal17195.htm>

Respiración consciente, primer paso para la salud mental y física



Respirar bien es una fuente de salud, ya que garantiza mayor vitalidad para nuestro cuerpo y nuestra mente favoreciendo la circulación. Pero además es la llave para la relajación efectiva, que nos ayudará a una mejor salud mental. La respiración lenta, profunda y rítmica puede ser también un buen recurso para relajarnos. Los ejercicios de respiración producen un aumento en la elasticidad de los pulmones y el tórax. Esto crea un aumento en la capacidad de respiración durante todo el día, no sólo durante el ejercicio. Por lo tanto, todos los citados beneficios permanecen durante todo el día.

Pero además, un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocada por éstas. En la práctica del yoga esto se traduce en un mayor bienestar físico y psíquico. Pero también puede ser una herramienta que apliquemos cotidianamente para sentirnos mejor.

En momentos de estrés y tensión

Muchos de nosotros respiramos mal en momentos de estrés y tensión. Una característica de la reacción de lucha o huida es la respiración rápida y entrecortada, la falta de aire y la sensación de ahogo en el tórax y la garganta. La relajación consciente y los ejercicios de respiración pueden ayudar a superarlo.

Cuando se respire rítmicamente, concéntrese en levantar el abdomen al aspirar, y llene conscientemente de aire la parte inferior, media y superior de sus pulmones. Mientras contiene el aliento, sienta cómo se expanden las costillas en la parte anterior y posterior de su cuerpo; la sensación será como inflar lentamente un globo.

Cuando suelte el aire contraiga el diafragma como si fuera un fuelle, acercándolo a la espina dorsal. Vacíe completamente de aire sus pulmones antes de respirar de nuevo.

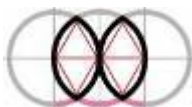
Los beneficios de una respiración profunda son los siguientes

En general:

- Mejora de las funciones del organismo
- Aumento de la creatividad
- Aumento de la capacidad de concentración
- Fortalecimiento del sistema inmunológico
- Recuperación del equilibrio mente-cuerpo-espíritu
- Mejor manejo de las emociones
- Disminución de los miedos y temores
- Mejora de la salud física, emocional y mental en general.

En efecto, la respiración profunda y conciente:

- Aumenta la cantidad de sangre, debido a su mayor oxigenación en los pulmones. Esto favorece la eliminación de toxinas del sistema.
- Mejora la capacidad del cuerpo para digerir y asimilar los alimentos. Los órganos digestivos, como el estómago, reciben mayor cantidad de oxígeno y, por lo tanto, su funcionamiento es más eficaz.
- Mejora el estado del sistema nervioso. Debido a la mayor oxigenación -y por lo tanto alimentación- del sistema nervioso que comunica con todas las partes del cuerpo.
- Beneficia el cerebro: el cerebro se beneficia especialmente del oxígeno, y requiere tres veces más que el resto del cuerpo. Esto tiene un impacto fundamental sobre nuestro bienestar.
- Mejora la piel. La piel se vuelve más suave, y se reduce la aparición de arrugas faciales.



- Masajea los órganos. A través de los movimientos de la diafragma durante los ejercicios de respiración profunda, los órganos abdominales -el estómago, el intestino, el hígado y el páncreas- reciben un masaje. Además, el movimiento de la parte superior de la diafragma le proporciona otro masaje al corazón. Estos masajes estimula la circulación sanguínea en estos órganos.
- Previene problemas respiratorios: Los pulmones logran ser sanos y fuertes, lo que supone un buen seguro contra futuros problemas respiratorios.
- Reduce la carga de trabajo del corazón. Esto produce un corazón más eficiente y más fuerte, que funciona mejor y dura más tiempo. También se traduce en una tensión sanguínea reducida, y una probabilidad menor de sufrir una enfermedad cardíaca.
- Ayuda a controlar su peso. Si tiene exceso de peso, el suministro extra de oxígeno ayuda a quemar las grasas. Si por el contrario, tiene insuficiente peso, el oxígeno alimenta a los tejidos y glándulas.
- Relajación corporal. La respiración lenta, profunda y rítmica provoca un estímulo reflejo del sistema nervioso parasimpático. Esto produce una reducción en los latidos del corazón y una relajación de los músculos.
- Relajación mental. Una mayor oxigenación del cerebro tiende a normalizar la función cerebral, reduciendo niveles excesivos de ansiedad. Concentrarse en la respiración es un instrumento ideal para bloquear los pensamientos extraños, tranquilizar y poner la mente en blanco.

Una de las herramientas más poderosas que existen

Alberto añade lo siguiente en su blog

<http://elkaminointerior.blogspot.com/p/taller-de-respiracion-consciente.html>

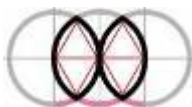
La Respiración Consciente es una de las herramientas más poderosas que existen tanto para restablecer la salud física, como para la liberación emocional y la superación de traumas, ya que es la única función del cuerpo que podemos manejar conscientemente y a voluntad.

Devolviéndonos esta pauta respiratoria natural, activamos un engranaje que funciona a todos los niveles del Ser, desde el cuerpo hasta la mente, las emociones y el sistema energético, como:

- alcanzar profundos estados de relajación y de atención
- desarrollar la capacidad pulmonar en su totalidad
- identificar una pauta de estrés y solventarla *isofacto* y a voluntad
- absorber y almacenar prana (la energía vital fundamental)
- a movilizar la energía y distribuirla por todo el cuerpo
- a liberarte de traumas antiguos y dejar atrás el pasado
- manejar emociones dañinas como la ira y la tristeza
- enfocarte y localizarte en el presente
- conectarte con tu Ser Interior y con el Universo
- oxigenar las células y la sangre devolviéndole la vitalidad al corazón.

En resume, la respiración consciente trae beneficios a todos los niveles; mental, emocional, físico, energético y espiritual.

Alberto 600613565 e-mail: sanergia9@yahoo.es



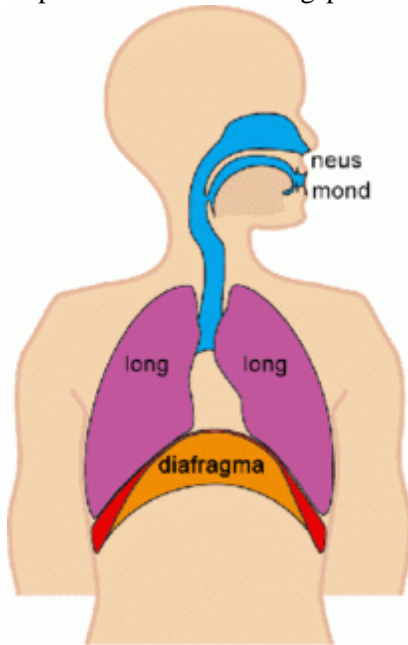
El estrés y la respiración consciente

Paul Degryse comenta:

Las incontables fuentes de contaminación, la presión que ejerce el productivismo desenfrenado, la frustración acarreada por idealizados mundos virtuales, la creciente agresividad de las relaciones con los demás y sobre todo, la ausencia total de educación ética y psicológica - la cual podría ser, desde la misma escuela primaria, fuente de sano equilibrio emocional y de óptima entereza - todos estos factores son tales que el estrés se ha vuelto un verdadero fenómeno patológico para más del 80% de los ciudadanos de nuestra sociedad actual. El estrés no sólo acaba con nuestro bienestar interior; añadido al mecanismo de somatización, genera toda clase de enfermedades y deteriora mucho la auto-confianza de la persona que lo sufre, resultando ello en un aumento del estrés.

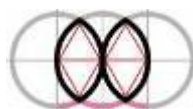
Combatir el estrés

El siguiente párrafo de como combatir el estrés es extraído de <http://anaisabeldelrio.blogspot.com/2012/02/los-beneficios-de-la-respiracion.html>



"Uno de los grandes -y devastadores- efectos del estilo de vida occidental es el estrés crónico"

Para recuperarnos del estrés, en el momento en que éste se apodera de nosotros negativamente o para mantener una actitud que evite su aparición disponemos de recursos sencillos y útiles. Uno de los más potentes y fáciles de llevar a cabo es la práctica de la respiración consciente. Respirar conscientemente es también una buena forma de regular nuestras emociones, recuperándonos de estados emocionales que nos alteran. Nos permite tomarnos tiempo, recuperar el cuerpo de sucesivas respuestas instintivas de lucha, parálisis o huida y restablecer nuestra capacidad de pensar y de reaccionar de forma acorde con nuestros deseos.



Es también una buena forma de romper las rumiaciones, pensamientos circulares que nos impiden dedicar nuestras energías a gestionar lo que nos sucede, atrapándonos como un pez que se muerde la cola. Los movimientos que realiza la imagen ilustra el masaje que produce una buena respiración abdominal, activando el sistema nervioso parasimpático.

La Respiración conciente abdominal

El maestro Itsuo Tsuda (1914-1984) discípulo del maestro Ueshiba, creador del Aikido y de Noguchi, creador del Katsugen, fundó en Paris la *Escuela de la Respiración*. Decía:

La respiración de los occidentales es básicamente pulmonar. Esto hace que el aire no penetre hasta el fondo de los pulmones. La respiración que llamamos abdominal, más generalizada en Oriente, permite que el aire llene la zona baja de los pulmones y produzca un ligero movimiento de ola en el abdomen; con ello es posible entra en un estado meditativo de mayor concentración. Al respirar con el abdomen permitimos que éste se llene de energía o *Qi*. Es así como se desarrolla el verdadero centro vital del ser humano que se encuentra a tres dedos por debajo del ombligo. Este centro de gravedad y fuerza – llamado *Hara*- es nuestro océano de energía.

Tres ejercicios prácticos de *Katsugen Yuki*

5.1 Concentración en las manos, respiración del cielo puro

De pie, sentados o de rodillas. Se pone las manos a la altura de la cara, las palmas mirando al cara, a unos 30 cm. una de otra y formando un ángulo recto con los codos, y estos son relajados. Con los ojos cerrados, imaginar que inspiramos por la punta de los dedos aire limpio desde el cielo puro y expiamos por la palma de cada mano, durante 3 minutos.

5.2 Transmisión de energía agradable, *Yuki*

En parejas, durante ocho minutos. Una persona se tiende boca abajo y la otra se sienta a su lado izquierdo cómodamente y le pone las manos sobre la zona dorsal. De esta manera, la energía de la persona que da, va pasar al receptor, reequilibrando su organismo, y produciendo un bienestar general. Cambiar de posición, y quien ha recibido ahora da durante 8 minutos.

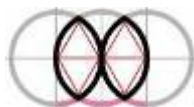
5.3 Movimiento regenerador

De pie, sentados o de rodillas pero con la columna recta. Concentrarse en las sensaciones del cuerpo y dejar primero que surjan aquellos movimientos de desbloqueo que el organismo necesita hacer. Se trata de estar plenamente conscientes, poniendo toda la atención en ellos en la base de la columna al mismo tiempo. Después, permitir que surja el movimiento regenerador, totalmente involuntario y consciente como una vibración en el interior de la columna vertebral.

Actividades de Respiración

Respiración de los 4 elementos a través de los dedos y autorregulación

Cada dedo corresponde a un elemento según la medicina ayurvédica:



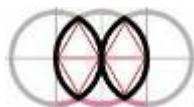
- El menique corresponde al elemento tierra (necesidad de “bajar” a la tierra, de concretar algo, cuando uno está muy volado)
- El auricular al elemento agua (necesidad de regular emociones)
- El dedo mayor al elemento fuego (necesidad de revitalizarse)
- El dedo índice al aire (necesidad de regularizar al actividad mental)
- El pulgar al éter (necesidad espiritual).

Según lo que deseamos regular (o aumentar o disminuir según), una mano aguara al dedo correspondiente al elemento deseado, respirando calmadamente.



Diferentes ejercicios de respiración fáciles de hacer en la casa o en la aula

- Ejercicio sencillo para relajar a los niños y mayores: de pie, respirar mientras abrimos los brazos; con los brazos estirados, en retención, estiramos los dedos de las manos; soltamos el aire bajando los brazos y relajándonos, es bueno bostezar durante el ejercicio.
- Otro ejercicio muy fácil de hacer es la *respiración caminando*: cuatro pasos inspirando, cuatro pasos expirando; poco a poco, ir aumentando el número de pasos.
- Soplo. Cualquier ejercicio o juegos que involucren el soplo.
- Juegos que involucren respiraciones
- Juegos debajo del agua



- Respirar con mantras y mudras
- Respiración a través de la piel. Acostarse y relajarse. Concentrarse en el pecho, en la respiración. Buscar la respiración atrás de la respiración. Luego respirar por todos el cuerpo, por toda la piel.
- Respiración afuera, luego a dentro. Mantener su atención los mas lejos posible afuera (por ejemplo escuchando lo mas lejos posible, a varios kilómetros). Luego poner toda su atención a dentro: latidos del corazón, sangre que circula, pulmones, ruidos del cuerpo. Respirar tranquilamente durante todo el ejercicio.
- Respirar por los pies
- Respirar “Soy un tubo de luz”
- Respirar luz dorada
- Canto, coral, sonidos armónicos, digerido (o sea instrumentos y/o técnicas que obligan a una respiracion conciente)
- Bucear.

Ejercicios para niños/as pequeños

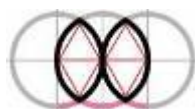
- Hacer columpiar su peluche sobre la barriga para trabajar la respiración abdominal. Acostarse. Poner un peluche sobre la barriga. Columpiar el peluche con la barriga, respirando por el abdomen.
- Los dos siguientes ejercicios de respiración están extraídos del libro *El Poder Curativo de la Respiración, 50 ejercicios de respiración para el cuerpo, el espíritu y el alma*, de Marieta Till.

1. Respiración bostezo

Abre la boca todo lo que puedas. Intenta forzar un bostezo con ayuda de la letra “a” al mismo tiempo que te estiras como un gato que acaba de despertarse. Como los bostezos se contagian la respiración *bostezo* se realiza más fácilmente en grupo. Espira con la boca abierta. Repite el ejercicio cinco veces. Efectos: sirve para profundizar la respiración, relajarse, liberar los miedos y dilatar los bronquios. Visualización: “Me siento despierto y sano”. (Till, 1995:35)

2. Respiración soplar la sopa

Pon los labios como si fueras a silbar, respira por la nariz y expulsa el aire por el hueco que forman los labios, imaginando que estás soplando para enfriar una cucharada de sopa muy caliente. Pon la palma de la mano delante de la boca para conseguir un mejor control. Efectos: preanimación del centro de energía situado entre las cejas, aumento de la memoria y de la lucidez. Visualización: “Me siento lúcido y con la mente clara”. (Till, 1995:36)



Respiraciones “exóticas”

¡Les encantan a los niños/as!

Investigamos sobre ejercicios de respiración locales o de otros países que sean divertidos y exóticos. Practicamos con los niños. Por ejemplo:

Respiración china

Respiración de Tai Chi y de Chi Kong. Pedir a un maestro de estas Artes marciales que te ayude a buscar las técnicas de respiración que mas les gustan a los niños. Las primeras veces, invítalo a tu salón escolar para que lo haga con los niños/as y respondan a sus preguntas. Se puede combinar con una lección de digipuntura para niños/as.

Respiración hindú

Pranayama u otra respiración de yoga.

Lo mismo que lo anterior, si puedes invitar a un profesor de yoga a tu clase, les van a encantar a los niños/as.

Ver <http://www.hispayoga.com/pranayama.htm>

Respiración extraterrestre

Juego. Hacer dos grupos. Un grupo son extraterrestres que bajan de una nave. El otro grupo son terrícolas que les reciben. El grupo extraterrestre enseñan respiraciones y ejercicios (que los mismos niños se inventan) al grupo de terrícolas. Luego se cambia de rol.

Respiración soplando concha o *pututu*

Hace un sonido sagrado (como trompeta más o menos). Difícil de hacer si uno no controla bien su respiración.



Tocador de pututu en Cusco

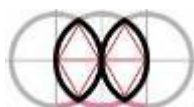
La respiración abdominal del *Brain Gym*

El siguiente ejercicio, la respiración abdominal, está extraído del libro de *Brain Gym* del Dr. Dennison.

Ponte la mano en el abdomen. Espira todo el aire de dentro, poco a poco, con soplos suaves (como si mantuvieras una pluma en el aire). Luego inspira lenta y profundamente llenándote poco a poco como un globo. La mano se levantará suavemente cuando inspires y bajará cuando espire. Si arqueas la espalda después de inspirar aún entrará más aire.

Efectos: este ejercicio ayuda a la agilidad de los dos hemisferios, la concentración, el enraizamiento, la relajación del sistema nervioso central y a los ritmos craneales.

Aplicaciones en la enseñanza: lectura (codificación y descodificación), lectura en voz alta, lenguaje. (Dennison, 1997:49)



Nota 1

Todos los ejercicios que apunten a la respiración consciente hay que hacerlos cuando estamos en estado de calma, de tal manera que la utilicemos automáticamente en caso de crisis. Es bueno enseñarlos a los niños y niñas a temprana edad.

Nota 2

Hay una infinidad de ejercicios de respiración. Lo mejor es probar, practicar y utilizar lo que mejor funciona para uno mismo y para su grupo de niños y niñas.

Enseñanza de las 13 abuelas

Todo comienza con la **respiración**.

Abuela Julieta

El **silencio** también se valoraba, porque creemos que trae consigo carácter, paciencia y dignidad.

Abuela Flordemayo, Nicaragua, 2008

Según las abuelas, el propósito más alto de la espiritualidad es tocar un misterio que va más allá de las palabras y que se percibe solamente **en silencio** y en soledad.

13 abuelas, 2008

Lo primero que hicimos al encarnarnos fue inhalar el aliento de la vida.

La iluminación es ese espacio, el hueco entre la inhalación y la exhalación en el que volvemos tan conscientemente. Sitúate en un espacio donde no tienes nada que hacer. Relájate en esa Conciencia.

En ese estado, entramos en el reino del “yo”. Puede que en los libros haya sabiduría pero este silencio interior nos lleva a una sabiduría interior más profunda. Cuando nos concentramos profundamente en nuestro interior, permitimos que nuestro poder interno surja. Es la gran sabiduría que albergamos en nuestras profundidades y el conocimiento de lo que supone nuestra particular y única contribución a la humanidad.

**Entonces, al estar concentrados en nuestra respiración,
recreamos al mundo exterior siendo más conscientes.**

Su Santidad Sai Maa, 2008:210-202

La Vacuidad

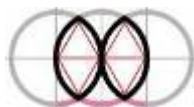
El yo que se vacía a sí mismo y así permite ser a todo. (Nishitani).

La unidad con el Tao anula el pensamiento. (Zhuang Zi).

La vacuidad es la extirpación de todas las visiones. (Nagarjuna).

La acción surgida de la vacuidad es acción no reactiva (Jordi Vilanova)

Vive eternamente quien vive el presente. (Wittgenstein).



Ficha técnica

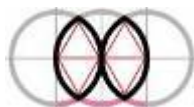
Cuaderno pedagógico #23	
Título	Enseñanzas con el silencio y la respiración consciente
Definición	Técnicas pedagógicas y de desarrollo personal que permiten aprender a tranquilizarse, a concentrarse y ayudan a afianzar la Paz Interior. Permite así conseguir equilibrio y ecuanimidad en cualquier situación.
Tipo de herramientas utilizadas	Herramientas bio-reconectoras
Ejemplos de actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Caminatas en silencio. - LSC, lectura silenciosa comunitaria. - Proveer clases que impliquen respiración conciente, como Tai chi, Chi Kong, Yoga, Aikido, canto, coral, bucear...
Tipo de inteligencias múltiples involucradas	Inteligencia trascendente
Áreas curricular en las cuales se puede desarrollar	- Todas.
Política del establecimiento y de los comités de profesores y de los padres	Ser abiertos, innovadores. Invitar a talleristas y profesionales.
Facilita el desarrollo	Del yo trascendente.
Recomendaciones	No preocuparse, las técnicas y los juegos mencionados en estos cuadernos “se dan por sí sólo” ya que se trata de una transmisión vibracional, no intelectual.
Variaciones	Variaciones: según país, ecología, edad, cultura...
Ver también	Cuaderno #9, Desarrollo Espiritual Integral. Cuaderno #20, Sonidos. Cuaderno #26, Visualizaciones y relajaciones creativas. Cuaderno #28, Técnicas anti-estrés para profesores y padres

Glosario

Integral u holístico: En el marco de estos cuadernos pedagógicos, entendemos por integral u holístico, una educación o un sistema de crecimiento personal y grupal que implique, entienda y atienda de manera armónica e integrada los diferentes ámbitos del ser humano: el desarrollo físico, emocional, cognitivo, ecológico-ambiental, estético-creador, intuitivo, espiritual, social, multicultural y ético-solidario.

Herramientas bio-inteligentes: Son prácticas pedagógico-terapéuticas de desarrollo *integral*, alternativas y complementarias; son naturales, flexibles, incluyentes e involucran al mismo alumno/a, hijo/a o paciente.

Herramientas bio-mórficas o técnicas de resonancia: Son técnicas que se basan en la activación del hemisferio cerebral derecho, las glándulas pineal y pituitaria, las ondas cerebrales alfa y theta y el campo psíquico/intuitivo y espiritual. Reconocen y promueven el acceso directo al conocimiento y a los campos mórficos por el efecto de resonancia. También



son conocidas como técnicas de acceso y manejo de mega-conocimientos. Se basan en los estudios del biólogo Rupert Sheldrake y son implementadas a nivel educativo por el Dr. Shichida, pedagogo japonés.

Herramientas bio-reconectoras: Como su nombre lo indica, reconectan al ser humano con su Esencia y su conexión natural con otras dimensiones. Su naturaleza es de carácter espiritual.

Multilateralidad: Es la facultad de atender un asunto o a una persona respondiendo simultáneamente a diferentes aspectos o facetas de los mismos.

Multidimensionalidad: Es la facilidad de poder percibir varias dimensiones de la realidad, es decir, poder percibir otros niveles vibracionales.

Bibliografía

Bibliografía

Croatto, Graciela

2008. *Aprender con los niños nuevos*. Ed. Kier. Buenos Aires, Argentina.

Degryse, Paul

1997. *L'Alchimie du savoir y de l'action*. Ed. Accarias l'Originel. Paris, Francia.

Marti, Aloka

2011 *Despertar de la conciencia a través del cuerpo*. Ed. Adhyayana 22. Barcelona, España

TILL, Marietta

1985. *El poder curativo de la respiración*. Poder Curativo. 50 ejercicios de respiración para el cuerpo, el espíritu y el alma. El Obelisco. Barcelona, España

Schaefer, Carol

2008. *Las 13 abuelas*. Ediciones Luciérnaga. Barcelona, España.

Bibliografía de Vipassana

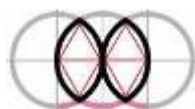
El Único Camino, La Enseñanza de la Meditación Vipassana. Venerable Ajahn Tong Sirimangalo. Edición privada.

El Cultivo de la Atención Plena. Henepola Gunaratana Nayaka Thera. Serie Bodhi, Editorial PAX, México, 2003.

La Práctica de la Atención Plena en Nuestra Vida Cotidiana: Caminando por la senda del Buda. Henepola Gunaratana Nayaka Thera. Serie Bodhi, Editorial PAX, México, 2007.

Budismo, Un Mensaje Vivo. Piyadasī Thera, Ed. Kier.

Siendo Nadie, Yendo a Ninguna Parte. Ayya Khema, Ed. Indigo.



La Palabra del Buda. Nyanatiloka Mahathera. Ed. Indigo.

La Esencia del Budismo el Noble Sendero Óctuple. Bhikkhu Boddhi, Ed. Edaf.

Links interesantes

<http://www.vipassana.org.mx/medretiros.htm>

Contactos para este cuaderno

Daniel Pacheco Ramírez. Terapeuta con Cristales, asesor pedagógico, especialista en educación holística y desarrollo personal.

E-mail: danielpachecoramirez@hotmail.com

Tel.: (591) 752 80 999, (591) 2 274 58 12, La Paz, Bolivia

Graciela Elsa Croatto

Licenciada en Ciencias de la Educación en la Universidad de Buenos Aires

Maestra Normal Nacional. Psicopedagoga. Terapeuta familiar

graciecr@gmail.com

www.aprendeminosnuevos.com.ar

Buenos Aires, Argentina

Mónica Alexandra Betancur Monsalve

Psicóloga Social Comunitaria

Portal Virtual [EXPANSIÓN DE LA CONS-CIENCIA](#)

www.tras-cendiendo.blogspot.com

E-mail: expansiondelaconsciencia@yahoo.com - monikbetancur@yahoo.com.ar

El Peñol, Antioquia, Colombia

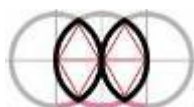
Ivette Carrión. ASIRI, Centro de investigación, la educación de mañana ¡hoy!

indigouniversal@gmail.com

www.ASIRIsac.org

www.indigouniversal.org

Tel.: (51) 9 991 704156, (51) 1 225 2771, Lima, Perú



¿Qué es Pedagoogia 3000®?

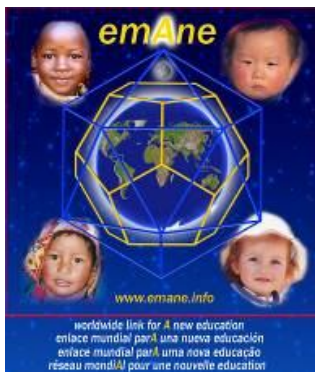


Pedagoogia 3000 es una sinergia pedagógica que prioriza al niño/a de hoy y de mañana, con sus cambios, sus necesidades específicas y su nueva manera de aprender, vivir, ser y hacer. Investiga, compila y propone herramientas pedagógicas integrales para el bienestar y desarrollo armonioso *integral-afectivo* de los bebés, niños, niñas, jóvenes, padres y docentes. Es flexible y se basa en los nuevos paradigmas del Tercer Milenio. Incluyente por naturaleza, Pedagoogia 3000 ofrece reunir y potenciar lo mejor de las metodologías, procedimientos y técnicas pedagógicas del pasado (incluyendo las ancestrales), del presente y del futuro. Se adapta al entorno social, cultural, económico y ecológico. Es un *entendimiento-acción* en constante *movimiento y crecimiento*.

www.pedagoogia3000.info, info@pedagoogia3000.info

La Paz, Bolivia. Noemi Paymal.

¿Qué es el enlace mundial parA una nueva educación (emAne)?



El **enlace mundial parA una nueva educación (emAne)** tiene el objetivo de introducir una nueva educación basada en una nueva consciencia, tanto para los niños que están llegando, como para la humanidad en general. Los objetivos estratégicos son: investigar, compartir, actuar con apoyo mutuo y difundir toda la información posible relacionada con la nueva educación y los niños/as y jóvenes de hoy. La meta es lograr una fuerza de sinergia, de conciencia mundial que induzca notables cambios en el campo de la educación y el desarrollo personal. Ver el **manifiesto Educación 3000** y el plan de acción quinquenal en la Web www.pedagoogia3000.info

Contacto: emanechile@live.cl, emane@pedagoogia3000.info

El libro Pedagoogia 3000

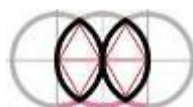
El libro *Pedagoogia 3000, Guía práctica para docentes, padres y uno mismo* está disponible gratuitamente en www.pedagoogia3000.info

<http://www.pedagoogia3000.info/html/libro02>.



**Inscríbese a nuestro boletín electrónico gratuito
Pedagoogia 3000**

El boletín para los precursores de la Nueva Educación
Enviando un email a: boletin@pedagoogia3000.info
Asunto: inscripción o directamente en nuestra página Web



Serie 1 “La educación holística es posible”

Esta serie “La educación holística es posible” se presenta en forma de 33 cuadernos pedagógicos, en el siguiente orden:

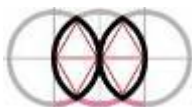
1. ¿Qué es el desarrollo integral del Ser en la educación?
2. Recomendaciones generales para con los niños y jóvenes del Tercer Milenio
3. Desarrollo Físico Integral
4. Desarrollo Emocional Integral
5. Desarrollo Cognitivo Integral
6. Desarrollo Ecológico Integral
7. Desarrollo Estético-creador Integral
8. Desarrollo Intuitivo Integral
9. Desarrollo Espiritual Integral
10. Desarrollo Social Integral
11. Desarrollo Multicultural Integral
12. Desarrollo Ético-solidario Integral
13. Los cuatro elementos y los cuatro cuerpos
14. Desarrollo familiar
15. Inteligencias Múltiples
16. Ejercicios para el hemisferio derecho y el “4to cerebro”
17. Mandalas y Laberintos
18. Luz - Sonido - Forma, cómo trabajar en una octava superior de conciencia
19. Luz y colores
20. Sonidos
21. Formas y movimientos
22. Juegos de Propósito de Vida
23. Juegos de Re-Conexión
24. Cultura de Paz planetaria
25. Enseñanzas con el silencio y la respiración consciente
26. Visualizaciones y relajaciones creativas
27. Auto-estima, sentimientos y conexión, para niños y jóvenes
28. Técnicas anti-estrés para profesores y padres
29. Geometría Sagrada, módulo I
30. Geometría Sagrada, módulo II
31. Geometría Sagrada, módulo III
32. ASIRI, juegos de Síntesis
33. El Futuro

Las próximas series son:

Serie 2: “La educación lúdica es posible”

Serie 3: “La educación activa es posible”

Serie 4: “La educación intuitiva o vibracional es posible”



Serie 1 “La educación holística es posible”

1. ¿Qué es el Desarrollo Integral del Ser en la educación?
2. Recomendaciones generales para los niños y jóvenes del Tercer Milenio
3. Desarrollo Físico Integral
4. Desarrollo Emocional Integral
5. Desarrollo Cognitivo Integral
6. Desarrollo Ecológico Integral
7. Desarrollo Estético-Creador Integral
8. Desarrollo Intuitivo Integral
9. Desarrollo Espiritual Integral
10. Desarrollo Social Integral
11. Desarrollo Multicultural Integral
12. Desarrollo Ético-Solidario Integral
13. Los cuatro elementos y los cuatro cuerpos
14. Desarrollo familiar
15. Inteligencias Múltiples
16. Ejercicios para el hemisferio derecho y el “4to cerebro”
17. Mandalas y laberintos
18. Sonido-Luz-Forma y cómo trabajar en un octava superior de conciencia
19. Sonidos
20. Luz y colores
21. Formas y movimientos
22. Juegos de Propósito de Vida
23. Juegos de Re-Conexión
24. Cultura de Paz planetaria
25. Enseñanzas con el silencio y la respiración conciente
26. Visualizaciones y relajaciones creativas
27. Auto-estima, sentimientos y conexión para niños y jóvenes
28. Técnicas anti-estrés para profesores y padres
29. Geometría Sagrada, módulo I
30. Geometría Sagrada, módulo II
31. Geometría Sagrada, módulo III
32. ASIRI, juego de síntesis
33. El Futuro