ACTIVIDADES DE CENTRAMIENTO

Sentido y uso de Centramientos

Llamaremos centramiento a una acción que te puede ayudar a estar más receptiva/o, conectada/o, atenta/o, creativa/o y dispuesta/o a un estímulo, en este caso, a las diferentes tareas que están mediando el aprendizaje.

La atención es un proceso cognitivo del que depende, en gran parte, la posibilidad de ir incorporando nueva información, procesarla y aplicarla. Poner la atención y energía en la tarea y el propósito, requiere frecuentemente un esfuerzo intencionado. Sobre todo, cuando hay múltiples estímulos externos o internos compitiendo por ella.

Estas acciones pueden ayudarte a centrarte. Te invitamos a buscar la que más te acomode o necesites dependiendo del momento. Recurre a ellas cada vez que quieras y/o busca o crea alguna a tu medida.

Recomendaciones generales previas:

Te invitamos a buscar un espacio físico tranquilo para realizar esta actividad. Avisa a otras personas, para que puedas evitar interrupciones. También puedes invitar a otras personas a hacer centramiento juntas.

GIROS DE **CUELLO**[1]

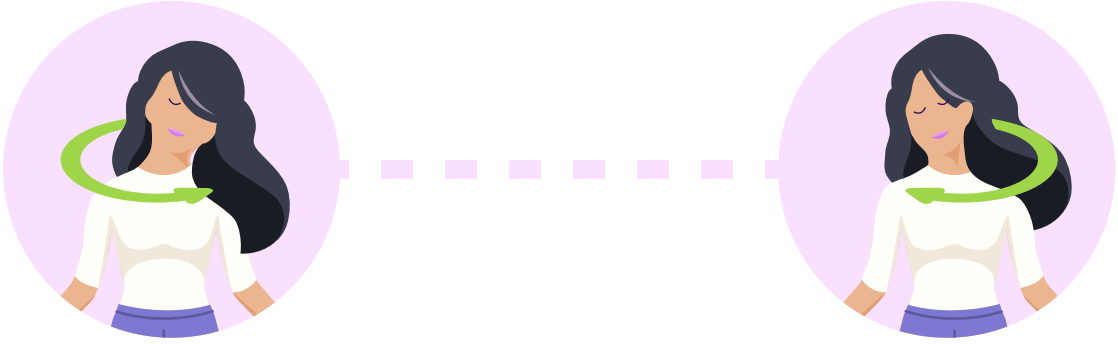
El movimiento giros de cuello permite relajar el cuello y liberar tensiones en esta zona y en los hombros. También puede prevenir y aliviar dolores de cabeza. Realiza este ejercicio siempre y cuando no haya dolores intensos o lesiones en el cuello.

Antes de comenzar, observa el grado de relajación en tu cuello y hombros. Después de hacer la actividad, vuelve a fijarte en la relajación de la parte superior del cuerpo. Chequea tu respiración antes y después de realizar los giros de cuello.

La posición ideal para este ejercicio es en postura fácil (piernas cruzadas y apoyadas en el suelo) con las manos sobre las rodillas. Sin embargo, puedes realizarlo también sentada/o en una silla, con tus piernas y pies al ancho de tus caderas; y que tus pies toquen el suelo. Tus manos se apoyan en tus muslos.

Revisa tu postura antes de comenzar: siéntate con la **columna erguida** pero relajada, y hombros relajados. Ajusta la cabeza de manera que tengas la sensación que está justo encima de la **columna**. Para ello, mueve la **cabeza ligeramente hacia atrás**, metiendo el **mentón un poco hacia dentro**. Prueba realizar movimientos con los ojos abiertos y cerrados.

INDICACIONES CENTRAMIENTO DE GIROS DE CUELLO



Deja que tu cabeza cuelgue hacia delante y gira la cabeza, lenta y cuidadosamente, hacia tu derecha, luego atrás, izquierda y adelante. Acompaña el movimiento con tu respiración. Inhalando una vez hacia la derecha y atrás, exhalando izquierda y adelante. Deja que sea el peso de la cabeza el que cree el impulso. Realiza esto de forma metódica para ir más lento por las áreas de tensión y así despejarlas. Practica el movimiento, al menos, durante un minuto en esta dirección.

Gira la cabeza, lenta y cuidadosamente, hacia tu izquierda, luego atrás, derecha y adelante. Acompaña el movimiento con tu respiración. Inhalando una vez hacia la izquierda y atrás, exhalando derecha y adelante. Deja que sea el peso de la cabeza el que cree el impulso. Realiza esto de forma metódica para ir más lento por las áreas de tensión y así despejarlas. Practica el movimiento, al menos, durante un minuto en esta dirección.

Para terminar, siéntate en quietud y presta atención a las sensaciones que tu cuerpo y tu columna experimentan.

[1] *Ejercicio de Kundalini Yoga*

Adaptación de Alejandra Acevedo Arriaza
Terapeuta- Practitioner de Brain Gym®- Gimnasia Cerebral

PUCV LIDERES EDUCATIVOS
JUNJI
JUNTA NACIONAL DE JARDINES INFANTILES

GIROS DE **CUELLO**[2]

BENEFICIOS CENTRAMIENTO DE GIROS DE CUELLO

AUTOCONTROL EMOCIONAL:

Mejora de la respiración.

Mayor relajación del cuello y los músculos detrás de los ojos.

Crecimiento emocional o centrado.

Ayuda a relajarse de forma inmediata y produce cambios en todo el cuerpo.

CONCIENCIA DE SÍ MISMO:

Asentamiento de hombros y caja torácica.

Coordinación de habilidades visuales y auditivas.

[2] *Los beneficios de cada movimiento están de acuerdo a la categorización de las competencias socioemocionales de CASEL. Fuente: https://casel.org/wp-content/uploads/2020/12/CASEL-SEL-Framework-11.2020.pdf*

Adaptación de Alejandra Acevedo Arriaza
Terapeuta- Practitioner de Brain Gym®- Gimnasia Cerebral