

# RELIGIÓN CATÓLICA

3 y 4

DINÁMICAS Y VISUALIZACIONES

# DINÁMICAS

Religión católica 3 y 4

## PRESENTACIÓN

Con estas dinámicas trataremos de conseguir la calma y el sosiego a través del movimiento pausado. Antes de empezar se explicará a los niños que van a representar una pequeña historia a base de movimientos suaves y lentos, y que deberán amoldarse a la música y a la cadencia de la voz. Sugerimos que se baje la intensidad de la luz dejando el aula en una semipenumbra. Si los grupos son muy numerosos o el espacio no es muy amplio, convendría dividir a los niños en dos grupos y mientras unos realizan la dinámica, otros la observan y disfrutan con la música.

La narración la realiza el adulto que vaya a guiar la actividad, al tiempo que suena la música grabada para cada dinámica. La lectura del texto será lenta y con una voz suave, y se irán haciendo pausas para que a los niños les dé tiempo de realizar el movimiento que se sugiere en cada momento. Las pausas vienen indicadas con un paréntesis con puntos suspensivos (...).

## LA BOLA VIVA

Los niños se distribuyen por el suelo, separados los unos de los otros para no molestar. Se sientan con las rodillas flexionadas y los brazos unidos por delante de las piernas.

Siguiendo la narración, se dejarán caer hacia un lado o hacia otro, sin soltarse de la postura en la que están, imaginarán que son una bola muy blandita –los niños tienen que visualizar que son blandos, blandos–. Al final se estirarán y quedarán tumbados boca arriba para relajar los músculos.



Antes de comenzar la narración, pueden probar la caída hacia los lados y hacia atrás y sus incorporaciones a la postura original.

La narración se leerá lentamente, dándole a las pausas que se indican (...) el tiempo que se estime necesario, según se va viendo el desarrollo de la dinámica.

Este ejercicio actúa sobre los pares de nervios de la columna vertebral y facilita en su última parte la entrada de oxígeno en los pulmones hasta sus partes más profundas.

**NARRACIÓN: LA BOLA VIVA (PISTA 1)**

«Había una vez un lugar maravilloso donde todo era redondo, suave y blando. Los habitantes de ese lugar, las bolas vivas, también eran redondos, suaves y blandos y vivían tranquilamente porque sabían que nada les podía hacer daño.

Uno de los pasatiempos favoritos de las bolas vivas era jugar con el viento: se dejaban empujar suavemente hacia un lado, sintiendo cómo su peso blando caía en el suelo (...) y volvían a su posición original (...), luego hacia el otro lado, otra vez su peso blando cayendo sobre el suelo (...) y vuelta a la posición original (...). Había días en que el viento estaba muy juguetón y empujaba a las bolas vivas hacia atrás (...), ellas volvían a su posición original (...), pero el viento las volvía a empujar otra vez (...) y se incorporaban (...) y otra vez las empujaba (...) y las bolas vivas, un poco cansadas, hacían algo insólito en ellas, estirarse, ¡sí, así, muy bien!, se quedaban todas estiradas en el suelo con los brazos por encima de la cabeza (...). Ahora ya no podían rodar más y se quedaban todas estiradas hasta que el viento, cansado de esperar, se marchaba, y entonces las bolas vivas volvían otra vez a ser redondas, suaves y blandas (...).»



## MARIONETAS

Los niños se colocan en parejas distribuidas por un espacio amplio. Uno será la marioneta de hilos y el otro un niño que va a jugar con ella. La marioneta se sienta en el suelo con las piernas estiradas, el cuerpo y la cabeza doblados hacia delante, y las manos descansando sobre las piernas. Se trata de que, siguiendo la narración, el niño haga que tira de unos hilos invisibles que harán que los distintos miembros de su marioneta se vayan moviendo arriba y abajo. La marioneta moverá cada parte del cuerpo y el niño que hace que tira de los hilos seguirá su movimiento.

### NARRACIÓN: MARIONETAS (PISTA 2)

«Hola, marioneta, hoy voy a jugar contigo, sé que hace tiempo que no lo hago y debes de estar algo entumecida, así que iré despacito, tensando tus hilos uno a uno.

Empezaré por la cabeza, tiro del hilo hacia arriba y la levantas despacito, así, arriba (...) y abajo (...). Ahora voy a estirar más para que tu cuerpo también se levante, poco a poco, hasta que quede erguido, arriba tronco y cabeza (...). ¡Esto funciona, estás mejor de lo que pensaba!

Probaré ahora con los codos, primero el derecho, arriba (...) y abajo (...). Y el izquierdo, arriba (...) y abajo (...). ¿Y los dos a la vez?, ¡sí!, arriba (...) y abajo (...) ¡Esto va fenomenal! Voy a tirar ahora del hilo de tu muñeca derecha, así despacito, para que todo tu brazo se levante, aunque las manos queden caídas, arriba (...) y abajo (...). Ahora tiraré del hilo de tu muñeca izquierda muy despacito, arriba (...) abajo (...), ¿y las dos muñecas a la vez?, arriba (...), abajo (...).

Pasemos a las manos que están descansando sobre tus piernas. Cojo el hilo de la derecha y tus dedos se levantan hacia arriba (...), abajo (...). ¿Y las dos manos a la vez?, arriba (...), abajo (...). Creo que por hoy ya hemos trabajado bastante, ahora cambiemos los papeles y volvamos a empezar».



### SOMBRAS (PISTA 3)

Esta dinámica se va a desarrollar a través de la improvisación de movimiento. No habrá ni historia ni objetos dinamizadores, el propio movimiento y la expresión corporal serán los que lleven al estado de calma y relación.

Se dividirá al grupo en dos, para que mientras unos realizan la experiencia, los otros observen y disfruten de la creación de sus compañeros.

Se colocan por parejas, uno delante y el otro detrás: el que está delante será siempre el que guíe, el que está detrás será siempre la sombra. La dinámica consiste en que el de delante, al sonar la música, comience a improvisar movimientos muy lentos y el que está detrás los siga como si fuera su sombra. El de delante debe tener en cuenta que el de detrás no puede verle la cara, ni tampoco ningún movimiento que haga por delante de su propio cuerpo.

Los movimientos serán muy lentos para que el de detrás pueda seguirlos sin problemas. También se puede utilizar el espacio, es decir: desplazarse, subir, bajar, sentarse, levantarse, además de mover brazos, piernas, cabeza, inclinarse, etc. Cuando el de delante quiera convertirse en su sombra, sólo tiene que darse la vuelta para pasar a imitar el movimiento. La dinámica terminará cuando el profesor o adulto decida parar la música, entonces el otro grupo pasará a realizarla.





# VISUALIZACIONES

## Religión católica 3 y 4

### PRESENTACIÓN

La dispersión del pensamiento produce nerviosismo, falta de rendimiento escolar, agresividad y tendencia a buscar la calma en lugares externos como videojuegos, máquinas sonoras, etc., que aún producen más dispersión. Estas visualizaciones tienen como objetivo enfocar la mente y centrarla en una imagen concreta a través del color, la profundidad o el movimiento, lo que seguidamente producirá un estado de calma y bienestar. Además, tienen el valor de actualizar potenciales dormidos cuyos frutos se irán recogiendo a lo largo de los años.

Es de suma importancia seguir los pasos de las instrucciones que se van narrando y que son previas a la visualización para acceder al estado mental adecuado.

Antes de empezar, hay que crear un clima propicio de silencio. Para ello se deja el aula en semi-penumbra. Los niños pueden tumbarse en el suelo, separados los unos de los otros, o bien pueden sentarse en una silla con la espalda recta y las manos apoyadas sobre las rodillas. Cuando se cree el silencio, comienza la visualización.

### SIEMPRE HAY MÁS (PISTA 4)

Hoy vas a recibir un regalo, el regalo de saber que siempre hay suficiente de todo para todos. Siéntate muy cómodamente en una silla, o tumbate en la arena, o en la hierba o en una colchoneta.

Cierra los ojos y respira profundamente, siente cómo el aire llega a todo tu cuerpo: a tus pies, a tus manos, a tu tripa, a tu cabeza.

Imagina que te encuentras en medio de un bosque de pinos; cada pino tiene miles de hojas en forma de aguja, y de cada rama penden muchas piñas y cada piña tiene muchos piñones.

Debajo de tus pies está la tierra, mucha tierra, toneladas de tierra, tanta que puede alimentar a todos los pinos, sostener a todas las personas, a todos los edificios, sostiene tu casa, tu colegio, tu ciudad.

Ahora imagina el cielo, ¿lo ves? Ese cielo es aire que ves algunas veces azul y otras gris. Ese aire sirve para que respires, para que respiren las plantas, los caracoles, los conejos, cientos de animales en cientos de países. Millones de seres humanos, millones de árboles, todos respiramos del mismo aire y nunca se agota.

Siente cómo el sol llega a tu cara, a tu cuerpo, a tu cabeza. Ese mismo sol llega a las montañas, al mar, a los lagos, nunca se termina; es tan importante que se mantiene encendido siempre, para todos. Se mantiene como el agua en los ríos, en los mares, en las fuentes.

A tu alrededor están las personas que te quieren: los amigos, la familia y otros que no conoces pero que están ahí, estamos ahí siempre. No lo dudes, hay para todos, lo hay siempre, y siempre puedes regalar algo: un beso, una sonrisa...

Con esa sonrisa vas a respirar profundamente y a ir moviendo poco a poco tus manos y tus pies. Siente todas las cosas buenas que tienes y que puedes compartir. Ahora abre tus ojos. Recibe un beso para ti, un beso para todos.

### **PATAGONIA (PISTA 5)**

Siéntate cómodamente, la espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla. Las plantas de los pies en el suelo y las manos sobre tus piernas. ¿Estás cómodo?, ¿sí? Ahora respira profundamente e imagina:

¿Has estado alguna vez en la tierra de los hielos?, ¿no?, bueno pues prepárate porque allá vamos: abrígate bien, cierra tus ojos y cuenta mentalmente hasta diez hacia atrás: diez, nueve, ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno, y ya estamos.

Te encuentras en un barco que surca un gran lago de aguas de un verde lechoso. Sales a cubierta, el cielo está encapotado y sin embargo hay muchísima luz y sientes el viento frío en tu cara, pero te gusta porque estás bien abrigado. Miras a tu alrededor y tus ojos quedan impactados ante los grandes témpanos de hielo azul, verde, turquesa, cobalto, que flotan en el agua, sus formas son caprichosas: ese de ahí parece un elefante tumbado, aquel un dragón, ese otro un barco, y allí un castillo... El barco ha parado sus motores y todo queda en silencio y en calma. Sólo se oye el suave choque de las olas contra el casco del barco. ¡Qué bien se está! Pero mira, mira a tu derecha, allí, ¿lo ves?, es la gran lengua glaciar que viene a morir a las aguas del lago, y si esperas un ratito en silencio escucharás el gran estruendo que produce el hielo cuando se desprende del glaciar y cae al agua ¡sí!, ¡es impresionante!

Echa un último vistazo a tu alrededor y guarda en tu memoria todo lo que ves: los témpanos azules, el blanco glaciar, las aguas verde lechoso del lago y sobre todo el silencio, ese grandioso silencio que te llena de calma y bienestar.

El barco ha vuelto a poner en marcha sus motores y regresamos, el viaje ha terminado. Mueve tus pies y tus manos, estira tus brazos, despiérate y abre los ojos. ¡Bienvenido!

### **COMER UNA MANZANA (PISTA 6)**

Hoy quiero que recuerdes cómo es la respiración que llega hasta tus pulmones, hasta el fondo de tus pulmones. Recuerda cómo entra el aire muy despacio, observa cómo entra y sale sin ningún esfuerzo; así, muy bien.

Estás sentado o tumbado, muy cómodamente, sin frío ni calor. Estás bien, así de sencillo.

Vamos a cerrar los ojos para usar imágenes que ya conoces. Seguro que has comido una manzana alguna vez. Ahora quiero que imagines cómo es eso, vas a sentir su jugo y su frescor. Primero mira su color rojo amarillento con algunas motitas verdes. Su piel brilla, está muy limpia. Es una manzana perfecta. Huele dulce, inspira su aroma. Muy bien, lo haces muy bien.

Ahora muerde despacio; un mordisco que suena y el jugo entra en tu boca. Mastica muy despacio y vas a tragar ese trocito convertido en una pasta muy sabrosa. Vuelves a morder otro trozo, llena toda tu boca, es delicioso. Parece que estás debajo de un manzano, podrías ver el árbol y una mariposa que hay alrededor; pero sigues sintiendo el sabor de la manzana y respirando su aroma. Das otro mordisco y ves las semillas en el centro de la fruta.

Nunca te había gustado tanto el sabor de una manzana. Otro mordisco y estás terminando. El jugo resbala por tus manos. Coge una servilleta y sécate. Ahora mira el corazón de la manzana. Ha quedado sólo el rabito y abajo algo de la carne de la manzana y sus semillas oscuras.

¿Has estado atento? Paso a paso has terminado con la fruta. Puedes recordar el color, la forma, el aroma, el sabor, también su piel fina y brillante. Es un buen experimento, ahora ya sabes comer una fruta paso a paso, sin prisa. Hazlo todo sin prisa, hay mucho tiempo.