

## Mover brazos manos y descansar

La clave de frenar una respuesta al estrés demasiado intensa radica en que los niños aprendan a percibir cuando el cuerpo les está enviando señales. Señales de que los pensamientos y sentimientos de preocupación están comenzando a tomar el control. En estos casos pueden centrarse en un objeto simple y neutral que les permita anclar la atención. Por ejemplo, situar una mano en el corazón, tratar de sentir sus latidos, o de sentir la subida y bajada del pecho durante el proceso respiratorio, puede resultarles un ejercicio especialmente apaciguador.

El Doctor Peter Levine explica que las actividades físicas estructuradas constituyen una forma de liberar el exceso de energía, especialmente cuando estas están diseñadas de tal modo que los periodos de actividad y excitación estén intercalados con periodos de descanso de igual duración, con el fin de brindar a los niños un tiempo suficiente para relajarse...

Durante ambas fases excitación y calma, el exceso de energía se descarga automáticamente.

El siguiente ejercicio ejerce un efecto calmante precisamente por englobar periodos breves de activación y calma, y pone énfasis en la espiración.

**Objetivo:** Práctica corporal diseñada para ayudar a relajarnos física y emocionalmente.

Sentados con la espalda erguida, y el cuerpo relajado.

Alzamos los brazos hasta la altura de los hombros y sacudirlos.

Cuando nosotros lo indiquemos deberán espirar con fuerza y dejar caer los brazos, descansando, el mismo tiempo que los hemos agitado, con las manos posadas en las rodillas, sin tratar de controlar los pensamientos o las emociones.

Repetir la practica unas cuantas veces.

“Donde quiera que se posen los brazos tras soltarlos no es tan importante, no hagas nada ni trates de impedir nada. Simplemente descansa.

No hay necesidad de buscar estados especiales, ni de sentir nada en particular. Experimenta cualquier sensación que aparezca y toma consciencia de ella apaciblemente”.