

DR. DAVID O'HARE

COHERENCIA CARDIACA PARA NIÑOS



47 RESPI-RUTINAS
PARA DOTAR DE SUPERPODERES
A VUESTROS HIJOS



COHERENCIA CARDIACA PARA NIÑOS



ADVERTENCIA

El Grupo Macro mantiene y desarrolla su atención por el medio ambiente y lo hace de maneras cada vez más concretas, coherentes y sostenibles. Imprimimos nuestros libros, DVDs, revistas, catálogos y folletos en Italia utilizando papel reciclado y tinta ecológica. Con la compra de nuestros productos estarás contribuyendo a financiar el proyecto de la Fattoria dell'Autosufficienza (www.autosufficienza.com), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que tiene como objetivo la sensibilización de instituciones, empresas y comunidades con la finalidad de hacer que la vida sobre nuestro planeta sea cada vez más sostenible. Gracias a su compromiso en la batalla por tener un impacto ambiental cada vez menor, el Grupo Macro está reconocido por Greenpeace como editorial Amiga de los Bosques.

Desde hace más de treinta años nosotros del Grupo Macro publicamos libros sobre el conocimiento y el bienestar de cuerpo, mente y alma: empezamos en Italia en 1987, desde el 2010 también publicamos en francés (para Francia y Canadá) y desde el 2017 en español (para España y Sudamérica). Descubre nuestro catálogo internacional, así como todas las novedades en español, italiano y francés en nuestras webs:

Descubre nuestro catálogo internacional, así como todas las novedades en español, italiano y francés en nuestras webs:

• www.gruppomacro.com (IT) • www.macroeditions.com (FR) • www.macroediciones.com (ES)

Para más información sobre el autor y esta colección, visita nuestra página web:

www.macroediciones.com

Título original: Cohérence Kid. La cohérence cardiaque pour les enfants.

Copyright © Thierry Souccar Editions, 2018, Vergèze.

www.thierrysouccar.com

Todos los derechos reservados.



Ilustraciones © Zoé Figeac

coordinación editorial
traducción
revisión
layout
coordinación gráfica
maquetación y portada
impresión

Elio Bortoluzzi, Simona Empoli
Dylan Hanse
J&P Editoras
Émilie Boismeraou
Roberto Monti
Gloria Riceputi, Valentina Pieri
Tipografía Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición en español: febrero 2020

Colección: "Macro Junior"

© 2020 Macro Ediciones c
/ Comte Borrell, 318 Ent. 1ª
08029 Barcelona
978-84-17080-58-7

Depósito legal B 23235-2019



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro proviene de bosques administrados, y ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.



Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

DR. DAVID O'HARE

COHERENCIA CARDIACA PARA NIÑOS



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Ciudad de México
Montréal • Cesena • Paris

www.macroediciones.com

Sumario



Prefacio

LA COHERENCIA CARDIACA EN POCAS PALABRAS	13
--	----

Introducción

DEMOS RAÍCES Y ALAS A NUESTROS NIÑOS	15
★ Una guía de coherencia cardiaca para niños	16
★ Lo que esta guía os aportará	17
★ Respi-rutinas diseñadas para mis pequeños pacientes	17
★ Respi-rutinas ya probadas	18
★ Vosotros podéis activar los superpoderes de vuestros hijos	21

CAPÍTULO 1

LA VIDA ES SIMPLE	23
★ ¿Qué es la vida?	23
★ El sistema nervioso autónomo	25
<i>El sistema nervioso simpático</i>	26
<i>El sistema nervioso parasimpático</i>	26
★ Todo es cuestión de equilibrio	27
★ La clave: La respiración	32

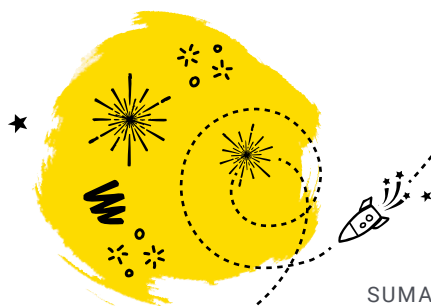
CAPÍTULO 2

EL ARTE Y LA MANERA DE RESPIRAR	33
El arte de respirar	33
★ La respiración, una forma de acceder al sistema nervioso autónomo	34
★ Los efectos de la inspiración (simpático)	35
★ Los efectos de la espiración (parasimpático)	35

* La vida actual es caótica, la respiración también	36
* La clave para pasar del caos a la coherencia: La respiración atenta	37
La manera de respirar.....	42
* La respiración atenta	42
* La respiración guiada.....	47
* La respiración sincrónica.....	50
* La respiración empática	53
* La espiración calmante.....	55
* La inspiración activa	56
* La respiración con movimientos lentos.....	57
* La respiración acompañada de imágenes mentales.....	60

CAPÍTULO 3

LOS SUPERPODERES	61
* Recursos humanos	61
* Superpoderes activados por la coherencia cardiaca.....	62
<i>Superpoderes primarios</i>	<i>62</i>
<i>Superpoderes secundarios.....</i>	<i>62</i>
* Superpoder SINCRONIZACIÓN.....	63
* Superpoder REORIENTACIÓN (CONCENTRACIÓN)	65
* Superpoder APACIGUAMIENTO (CALMA).....	67
* Superpoder ENERGÍA.....	69
* Superpoder RESILIENCIA.....	70
* Superpoder ATENCIÓN	72
* Superpoder BENEVOLENCIA	75
* Superpoder LATERALIZACIÓN	77
* Superpoder CONFIANZA.....	79
* Superpoder VISUALIZACIÓN	82



CAPÍTULO 4

LAS RESPI-RUTINAS

85

- * El respirotranqui88
- * 1 2 3.....90
- * El aspirasustos92
- * Adiós al aburrimiento.....94
- * El rugido del león96
- * El limpiaparabrisas.....98
- * El olivo100
- * Bubú el abejorro102
- * La ronda de la oruga104
- * Tormenta en el mar106
- * Flora de flor en flor108
- * La varita arcoíris110
- * El columpio112
- * Saltarín114
- * El círculo de la amistad.....116
- * La vela de Gabriela118
- * La lluvia120
- * La mariposa tranquila122
- * El corazón de dos brazos..124
- * El ocho acostado.....126
- * La siesta del peluche.....128
- * El chocolate de Carlota130
- * La sonrisa de Lila132
- * El bufido de Drago134
- * El día y la noche.....136
- * El vuelo de las barnaclas ..138
- * La tarta de cumpleaños140
- * La respiración de la panza142
- * El molino de viento144
- * La vuelta a la mano146
- * La montaña rusa.....148
- * Los molinos de mi corazón150
- * La respiración del acordeón 152
- * El osito que se duerme.....154
- * La casa de fieras156
- * Pobre Sara.....160
- * La respiración del ascensor..162
- * La ola de Malo164
- * Soplar las nubes166
- * Los pies desnudos sobre
la arena168
- * Toma mi mano.....170
- * Cuentaovejas172
- * La orquesta imaginaria174
- * ¡Qué más da!.....178
- * Mamá, pupa180
- * Tom se despierta.....182
- * Las tres respiraciones.....184



CAPÍTULO 5

RESPIROPRÁCTICO	187
* Cómo elegir la respi-rutina.....	187
* Las respi-rutinas en grupo	187
* Las respi-rutinas con un niño solo	190
* Para ayudar con los pequeños problemas cotidianos.....	191

CAPÍTULO 6

CONTINUANDO	195
* Continuando en coherencia.....	195
* Continuando con vuestras preguntas... y mis respuestas.....	198
* Continuando con las referencias	202
* El complemento ideal del libro, la guía musical	204

La coherencia cardiaca en pocas palabras

La coherencia cardiaca es un estado de equilibrio psicológico, físico, mental y emocional que restaura la concentración, los recursos y la solidez en cada uno de estos dominios. Básicamente, la coherencia cardiaca no es ni una práctica ni un método, sino un estado particular que puede inducirse mediante actos simples. El estado de coherencia cardiaca no es espontáneo, debe ser producido por una acción voluntaria que puede ser respiratoria, emocional o mental.

MI PRÁCTICA DE LA COHERENCIA CARDIACA ES RESPIRATORIA

Mi práctica personal de coherencia cardiaca ha sido inducida por la respiración. Otros autores o profesionales inducen sus prácticas de formas diferentes. El nombre «coherencia cardiaca» es genérico.

En Francia fue mi amigo David Servan-Schreiber quien introdujo el término «coherencia cardiaca» en su libro *Curar* para simplificar y unificar términos más complejos como *arritmia sinusal respiratoria*, *barorreflejo*, *coherencia cardio-fisiológica*, *resonancia psico-fisiológica*, *conexión corazón-cerebro* y otras locuciones no muy «sexis». Tuve el placer de trabajar con David durante años y de instaurar junto a él las primeras formaciones profesionales en coherencia cardiaca en el instituto que él mismo fundó en París y en el cual sigo trabajando hasta el día de hoy. Pensamos mucho sobre la denominación «coherencia cardiaca» y es la mejor que podríamos haber encontrado.

Podéis tener ya una práctica de coherencia cardiaca diferente de la mía, no hay ningún problema. Los ejercicios de este libro son aplicables a cualquiera y encontraréis fácilmente una forma de integrarlos en vuestra práctica personal.

Demos raíces y alas a nuestros niños



En 1953 Hodding Carter, editorialista estadounidense, escribía: «Una sabia mujer me dijo un día que solo hay dos legados duraderos que podemos esperar transmitirle a nuestros niños. El primero son las raíces. El segundo, las alas». Esta doble metáfora fue más tarde atribuida al Dr. Jonas Salk (inventor de la vacuna antipolio que lleva su nombre). Desde entonces ha sido citada por numerosos personajes célebres y utilizada en títulos de obras o programas de televisión.

Yo también deseo reivindicar esta bella imagen que ilustra perfectamente lo que haremos juntos, vosotros y yo, mediante el desarrollo de la práctica de coherencia cardíaca con niños. Proveamos a nuestros hijos de raíces y de alas. La coherencia cardíaca obtiene sus recursos de la fisiología, las emociones, los sentimientos y los pensamientos; permite a nuestros niños enraizarse en su cuerpo, sus emociones y el momento presente, para después volar hacia sus porvenires en total libertad, dejándose llevar por la maestría en su respiración, sus emociones y sus recursos.

La coherencia cardíaca es una base sólida sobre la cual se puede construir una práctica favorable a la salud y al bienestar. Es una raíz que podrá reforzarse iniciando a los niños en esta sencilla práctica y animándolos a continuar cultivándola. De esta raíz saldrá un tronco, y ramas y ramificaciones en forma de prácticas diferentes, una consciencia de estabilidad, capacidades de reorientación, de apaciguamiento, de energización, de visualización, de confianza, de atención al momento presente, de benevolencia y de resiliencia, y desde estas ramas los niños podrán volar hacia su bienestar con salud y equilibrio.

Ese es mi deseo y el objetivo fundamental de este libro.

UNA GUÍA DE COHERENCIA CARDIACA PARA NIÑOS

Coherencia cardiaca para niños está destinado a los adultos, pero su contenido es para niños de dos a once años, aproximadamente los que están en jardín de infancia y en primaria.

Este libro se dirige pues a vosotros, padres, maestros, cuidadores; os ofrece todas las llaves para presentar la coherencia cardiaca a los niños y activar en ellos superpoderes de los que se beneficiarán toda la vida.

La coherencia cardiaca es una respiración rítmica que tiene múltiples beneficios.

- ✦ Contribuye a la salud y al equilibrio emocional del niño.
- ✦ Ayuda a apaciguarse, a concentrarse, a reencontrar la serenidad.
- ✦ Aumenta la atención, la confianza en sí mismo, en los demás y en el porvenir.
- ✦ Mejora el aprendizaje y la memorización.
- ✦ Desarrolla la empatía y la benevolencia.
- ✦ Favorece la resiliencia: un niño que se encuentra regularmente en coherencia cardiaca se sentirá más inclinado a ser autónomo y a recuperarse por sí mismo de cualquier situación.

Para introducir la coherencia cardiaca en la vida cotidiana de los infantes, os propongo ejercicios de gran sencillez que han funcionado con miles de niños. Estos ejercicios son aire, aliento e inspiración sin fecha de expiración. Son las respi-rutinas; no tienen absolutamente ninguna contraindicación, son totalmente gratuitas y se pueden asimilar en pocos minutos.

Estas respi-rutinas, como indica su nombre, son rutinas respiratorias que inducen el estado de coherencia cardiaca a través de la respiración. Cada una se apoya en una historia o un juego imaginativo, un pretexto lúdico con el que el adulto puede guiar la respiración del niño mediante los gestos o la imitación para situarle en coherencia cardiaca. Hablamos entonces de *respiración sincrónica*: el niño sincroniza su respiración con la del adulto.

La mariposa tranquila, El corazón de dos brazos, El círculo de la amistad, El molino de viento... Todas estas respi-rutinas van a ayudarle a instalar y reforzar los recursos psicológicos que se convertirán en las raíces y alas de sus hijos.

LO QUE ESTA GUÍA OS APORTARÁ

A vosotros, queridos padres y madres, este libro os permitirá establecer una relación privilegiada con vuestros niños. Estos pequeños que tienen vuestra confianza, para los cuales la vida cotidiana, los hábitos y las rutinas han hecho que los silencios se pierdan entre el ruido, que las emociones sean poco más que explosiones, y que los instantes de compartir con suavidad sean cada vez más escasos. Esta relación privilegiada no os tomará mucho tiempo, solo algunos minutos para respirar juntos, sincronizados; vuestros corazones y vuestras emociones irán al unísono. Unos minutos de encuentro fisiológico y emocional.

A vosotros, queridos/as maestros/as y educadores/as¹, vosotros que estáis a cargo de una clase, de una comunidad de niños, os propongo ejercicios respiratorios testados para vuestras jornadas estresantes, rutinas simples aplicables a cualquier niño, en su diversidad de talentos, capacidades, reacciones emocionales, capacidades de adaptación, competencias sociales o nivel de oído. Estas respi-rutinas de pocos minutos podéis instaurarlas como os convenga, una o varias veces al día, en general para insuflar un retorno a la calma, inspirar un momento de atención o pacificar una jornada en la que estén “dando mucha guerra”.

A vosotros, queridos cuidadores, terapeutas y ayudantes. Las respi-rutinas pueden encontrar su lugar dentro del ejercicio de vuestro arte, podéis adaptarlas, y pueden inspiraros para amplificar los beneficios que vuestros cuidados brindan a los más jóvenes.

RESPI-RUTINAS DISEÑADAS PARA MIS PEQUEÑOS PACIENTES

Este año (2018) no he celebrado el cuadragésimo primer aniversario de mi instalación en la consulta de medicina general, anteriormente en Marsella. He ejercido con orgullo esta vocación de médico de familia para tres generaciones de pacientes. He sido feliz al recibir la confianza de padres, abuelos y sus descendencias de todas las edades.

Todos estos pequeños pacientes, a los que les decía sistemáticamente «a ver, ¿y ahora qué te pasa?» cuando venían a verme o iba a visitarles, siempre me han inspirado. A su lado he aprendido a explicar conceptos complejos de la forma más simple posible, ya fueran sobre anatomía o fisiología, he aprendido a encontrar

1. Este guiño epicénico va dirigido a mis amigos/as fervientes defensores/as de la escritura inclusiva. Os quiero sea como sea.

las imágenes, inventar las metáforas y acompañar mis recetas con chistes o palabras divertidas.

Siempre he admirado su capacidad de estar arraigados en el «aquí y ahora», de afrontar la enfermedad y las malas noticias con coraje y optimismo, de aceptar con seriedad, curiosidad y determinación las recomendaciones que les hacía. He sido un médico de cabecera feliz con ellos.

Han pasado casi veinte años desde que introduje la coherencia cardíaca en mi práctica profesional y, claro, incluí a mis pequeños pacientes en esta nueva experiencia.

Miedos, problemas, ansiedad, dolor de barriga, insomnio, miedo a la oscuridad..., he inventado con ellos ejercicios o prácticas para hacer en casa. Los han llevado a cabo y muy a menudo hemos conseguido juntos superar estos problemas de la infancia.

Cuando me los encuentro ahora, yo retirado y ellos adultos, me cuentan todo lo que estos pequeños ejercicios respiratorios lúdicos han aportado a sus vidas de adultos y de padres. Aprender a gestionar los problemas de la infancia les ha hecho capaces de gestionar también los de la adultez. Y esta es mi más bella recompensa.

Mis pequeños pacientes me han inspirado y deseaba desde hace mucho formalizar todas estas respiraciones guiadas que hacíamos juntos. Hoy, gracias a ellos, este libro ve la luz y podrá servir a otros niños y adultos.

RESPI-RUTINAS YA PROBADAS

No fui el primero en proponer la coherencia cardíaca para los niños. Fue implementada en escuelas de Estados Unidos hace dos décadas por el Instituto Heartmath (www.heartmath.org). A partir de 1999 se publicaron resultados positivos sobre el estrés, el rendimiento cognitivo y el aprendizaje.

La coherencia cardíaca ha sido también introducida en escuelas de los Países Bajos, por mi amigo Kees Blase (www.hartfocus.nl), psicólogo, hace unos quince años. Los alentadores resultados pueden compararse a los de Estados Unidos.

En estas dos experiencias la coherencia cardíaca no solo era inducida mediante ejercicios respiratorios, sino también con prácticas emocionales y corporales.

En Quebec, donde resido, varios educadores y psicólogos escolares que acudieron a mis formaciones comenzaron a introducir la coherencia cardíaca en la escuela

por iniciativa propia. Y en 2011, en Sherbrooke, por primera vez una maestra de jardín de infancia inventó y propuso rutinas respiratorias adaptadas a niños. Desde entonces la práctica se ha extendido rápidamente a otras escuelas y hoy en día en Quebec varios centenares de niños practican coherencia cardíaca cotidianamente.

Francia también ha visto cómo educadores y trabajadores de la comunidad proponen la coherencia cardíaca a los más pequeños. Estas experiencias surgían de iniciativas individuales hasta el día en que... los rectorados de la Academia de Poitiers y de La Reunión se interesaron por esta práctica respiratoria.

En el mes de julio del 2017 dos profesores-investigadores franceses me propusieron llevar a cabo dos experimentos con validación científica y publicación de resultados en revistas especializadas. Estos dos estudios debían realizarse en escuelas de Vienne y de La Reunión y con supervisión de la cadena de mando.

Juntos concebimos un protocolo sencillo y pusimos en marcha el programa de formación de educadores.

En La Reunión fueron 3 escuelas, 35 clases y 770 alumnos los que practicaron dos respi-rutinas por día (después del recreo y de la pausa para comer), durante dos meses, de noviembre a diciembre del 2017. Paralelamente se les pidió también a los maestros que practicasen la coherencia cardíaca por su cuenta en casa. El objetivo era evaluar los efectos de la coherencia cardíaca entre docentes mediante tests psicológicos, y evaluar varios parámetros del ambiente de la clase. El análisis de los resultados muestra una mejora significativa en cuanto al estrés percibido por los maestros, así como del clima de la clase: implicación de los alumnos, mayor cohesión del grupo, reducción de ruido, empoderamiento de los niños, mayor atención y menor agitación.

En la Academia de Poitiers (Vienne Sur), fueron 8 escuelas y 786 alumnos los que practicaron de tres a cuatro respi-rutinas diarias (a cada retorno a clase) durante cinco meses, de diciembre del 2017 a abril del 2018. El protocolo del estudio incluía varias pruebas: un test sobre el nivel de estrés en alumnos y docentes, una prueba de geometría (reproducir una figura compleja) y una prueba de lectura (comprensión de un texto complejo).

Los alumnos fueron evaluados antes y después de la práctica de coherencia cardíaca. Y los resultados fueron muy prometedores. Al cabo de un mes ya se podía observar que: había disminuido claramente el número de ocasiones en que los

alumnos pedían ayuda al profesor durante la prueba de lectura, el nivel de concentración había mejorado, aumentó la capacidad de los alumnos de organizar y sintetizar su trabajo. Los niños se proyectaban hacia más lejos en el futuro y consideraban estudios a más largo plazo.

Los resultados preliminares de estos dos trabajos fueron objeto de una comunicación en el primer congreso francófono que tuvo lugar en Marsella el 20 y 21 de abril del 2018², y también lo serán de una publicación que se está preparando mientras escribo estas líneas³.

TESTIMONIOS

«Siempre practico la coherencia cardiaca con mis alumnos antes de una lectura. Les siento metidos en la historia. Me escuchan, participan, están enfocados en lo que les cuento».

Laure Martineau, maestra de pequeños-medianos en la escuela de Marçay

«Con los ejercicios de respiración mi hija se ha abierto completamente. Ha ganado confianza en sí misma.

Las matemáticas antes le bloqueaban completamente y ahora las encuentra fáciles».

Séverine Chopin, madre de alumna, escuela de Champniers

«Mi hija, que está en segundo de primaria, me confió que la coherencia cardiaca le ayuda a calmarse en cualquier momento del día. Incluso la he sorprendido practicando sola».

Carine Picaud, madre de alumna, escuela de Sommières-du-Clain

«Sirve para concentrarse en clase y olvidarse de los problemas de la jornada».

Antoine, escuela de primaria de Vivonne

«Antes escribía mal, siempre llegaba tarde y entonces tenía que hacer las cosas con prisas. Ahora puedo seguir el ritmo y escribo mucho mejor. Me concentro en lo que escribo».

Gaston, escuela de Champniers

2. Congreso sobre Coherencia Cardiaca de Marsella MC3 en la Facultad de Medicina de Timone.

3. Los resultados estarán disponibles en www.coherencekid.com en cuanto sean publicados.





★ CAPÍTULO 4 ★

Las respi-rutinas

El respirotranqui

- ★ La mayoría de respi-rutinas propuestas se inspiran en la respiración sincrónica (ver p. 50), o en la respiración de reorientación. He aquí pues la primera respi-rutina de este mini-catálogo, la más simple de todas, que utiliza la respiración sincrónica.



OBJETIVO

Aprender y dominar la respi-rutina básica, la de la respiración sincrónica, para recentrarse y renovarla a menudo desarrollando así la resiliencia.



EN RESUMEN

Vamos a aprender a respirar juntos con idénticos tiempos de inspiración y espiración.

CÓMO PRESENTAR LA RESPI-RUTINA A LOS NIÑOS

Juntos, inspirar contando hasta 5; el adulto cuenta en voz alta y guía con la/s mano/s.

Juntos, espirar contando también hasta 5.

Efectuar este ciclo una docena de veces, y después guardar silencio durante 1 o 2 minutos.

Finalmente preguntarles a los niños lo que han sentido.



COMENTARIOS Y RECOMENDACIONES

Contar en voz alta ayuda a los niños a notar mejor que el tiempo de inspiración y el de espiración son equivalentes. Se puede emplear una guía respiratoria visual o auditiva, pero la dirección de la mano del adulto es más eficaz para la cohesión del grupo.

Dejar un tiempo de silencio, sin volver a hablar demasiado pronto al acabar los ciclos de respiración sincrónica, permite interiorizar mejor este momento de presencia compartida. Las sensaciones que se han tenido y la experiencia vivida, que los niños verbalizan al acabar el ejercicio, son a veces sorprendentes.

Notad que esta respi-rutina procura una emoción más intensa cuando se practica entre un gran número de personas. Probadla con ocasión de reuniones de grupo, de conferencias, de encuentros con los padres... o en otros eventos puntuales.



ACCESORIO OPCIONAL

Una guía visual o auditiva¹.



VARIANTE

Podéis comenzar directamente por la respi-rutina de *La mariposa tranquila* (ver p. 122), que también es un ejercicio de respiración sincrónica pero con una guía visual (imaginada).

Superpoderes

➡ REORIENTACIÓN
➡ RESILIENCIA

1. Para las respi-rutinas, para las cuales está indicado como accesorio opcional "una guía musical", está disponible una pista mp3. Para más informaciones consultar las páginas 204-205.

1, 2, 3, el escondite inglés¹

Es la historia de todos los niños que han jugado al «1, 2, 3, el escondite inglés»: 1, 2, 3 nos movemos, después nos inmovilizamos, nos calmamos y apreciamos el momento presente.



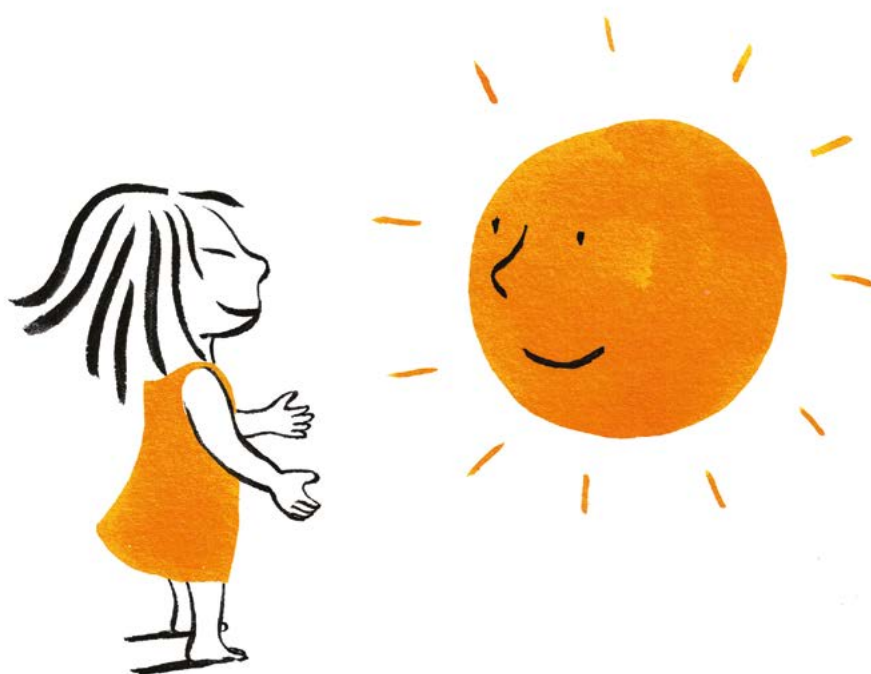
OBJETIVO

Relajarse cuando estamos estresados, excitados, ansiosos... para reencontrar la calma y la serenidad.



EN RESUMEN

Vamos a proponer a los niños varias etapas: poner una mano en el pecho sobre el corazón; girar la cara hacia el sol cerrando los ojos; imaginar que el calor del sol se desplaza hacia el corazón; finalmente, sentir este calor como si lo respirásemos con el corazón y lo difundiéramos a nuestro alrededor.



1. *N. del T.*: Juego infantil conocido en Francia como «1, 2, 3, Soleil», o sea «1, 2, 3, Sol».

CÓMO PRESENTAR LA RESPI-RUTINA A LOS NIÑOS

Para situarse en el contexto del juego «1, 2, 3, el escondite inglés» comenzar diciendo «1» mientras se posa una mano sobre el área del corazón. Pensar en esta mano sobre el corazón.

Decir «2» y, cerrando los ojos, girar el rostro hacia el sol (en interior girar hacia el cielo). Imaginar el agradable calor del sol sobre el rostro.

Decir «3» y levantar la mano para que no toque el pecho.

En el pensamiento desplazar el calor sentido en el rostro hacia el corazón.

Finalmente decir «sol» y después pedir a los niños que respiren este suave calor y lo difundan a su alrededor a partir de la región del corazón.

Continuar así con varias respiraciones «a través del corazón».



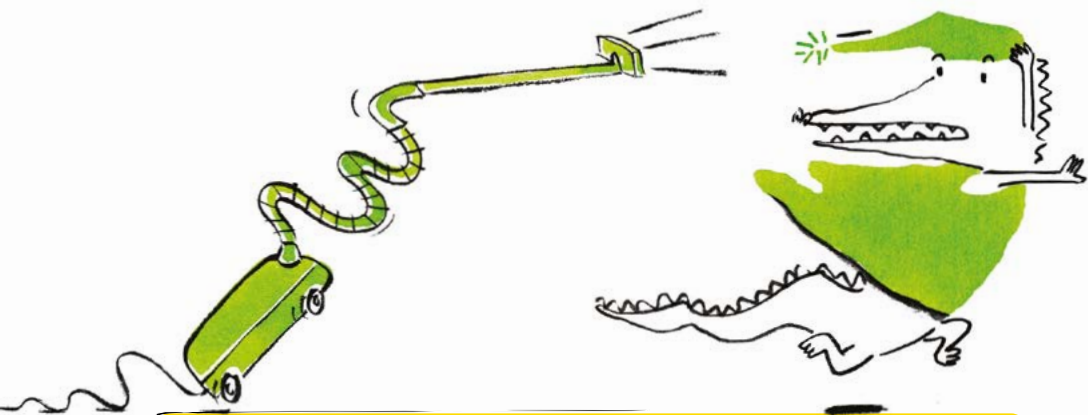
COMENTARIOS

Esta respi-rutina es un ejercicio de reorientación y de focalización en la región del corazón. Desencadena su relajación por la sugestión de calor suave. Esta evocación, asociada a la respiración atenta (ver p. 42) actúa sobre el sistema nervioso parasimpático provocando una vasodilatación periférica. Procura apaciguamiento y un intenso efecto calmante.



El aspirasustos

Es la historia de Gerónimo, a quien le da miedo irse a la cama, porque imagina que un cocodrilo se ha escondido debajo. Gerónimo va a utilizar una aspiradora que tiene el poder de hacer que huyan todas las bestias y monstruitos. ¡Lo llama con cariño su «aspirasustos»!



CÓMO PRESENTAR LA RESPI-RUTINA A LOS NIÑOS

Utilizar una aspiradora imaginaria para asustar al monstruo que acecha bajo la cama.

Meter la aspiradora hasta donde llegue bajo la cama y sopla al mismo tiempo. Podemos hacer ruido al soplar, ¡las aspiradoras son ruidosas!

Hacer que la aspiradora vuelva hacia nosotros inspirando; llevarla lejos al espirar.

Aspirar imaginariamente todo lo que hay bajo la cama.

Imaginar que vaciamos la aspiradora en la basura y que cerramos la tapa, de forma en que el monstruo ya no pueda escapar.

Terminar con seis respiraciones sincrónicas de apaciguamiento juntos.

OBJETIVO

Aprender a tener menos miedo y a encontrar coraje.

EN RESUMEN

Vamos a soplar empujando una aspiradora imaginaria que perseguirá a un monstruo escondido bajo la cama, después inspiramos tirando de ella para aspirar al monstruo. ¡La malvada criatura terminará en la basura, con la tapa cerrada! Esta respi-rutina está destinada más bien a niños solos, en familia; por ejemplo, al anochecer antes de ir a dormir.

COMENTARIOS Y RECOMENDACIONES

La aspiradora imaginaria permite al niño librarse de algunos temores o de pensamientos desagradables. Explorando los lugares donde prosperan sus pequeños miedos (bajo la cama, pero también en un cajón, en el sótano...), aleja todas las criaturas que le asustan. El adulto-guía practica el ejercicio varias veces con el niño soplando suavemente mientras empuja la aspiradora. Este ruido espiratorio crea una sobrepresión abdominal que refuerza la activación parasimpática apaciguadora.

Al final del ejercicio la acción de vaciar la aspiradora en la basura y cerrándola (y más aún, metiéndola en un camión de basura que se la lleve lejos) confirma la eliminación de lo que da miedo.

Esta respi-rutina está basada en el principio de exposición utilizado en la desensibilización en TCC (terapia cognitiva y de comportamiento): nos situamos en una situación imaginaria de peligro (la fingimos) asociándola con la respiración que crea una «inmersión parasimpática» de protección, para saber mejor cómo actuar en situaciones similares.

ACCESORIO OPCIONAL

Una aspiradora de juguete.

VARIANTE

Podemos usar una escoba imaginaria, una pala u otros objetos de la vida cotidiana. Esta respi-rutina puede adaptarse a cualquier miedo (a la oscuridad, al agua...).



El complemento ideal del libro la guía musical



MP3

🎵 22 pistas

🕒 duración total de 60 minutos

18 €

**¿QUIERES DESCARGAR GRATIS LA PRIMERA PISTA
DE COHERENCIA CARDIACA PARA NIÑOS – MÚSICA?**

¡Ve a la página web

www.macroediciones.com/coherenciamp3

y escúchala ahora!

CUANDO EL ACORDEÓN INVITA A RESPIRAR

La música, lenguaje universal y atemporal, promueve el desarrollo, el aprendizaje, las relaciones, la salud, etc. La música y los instrumentos musicales ayudan al bienestar proporcionando sentimientos y sensaciones de dejar ir, de presencia, de ligereza...

En el campo del bienestar, el acordeón aporta un nuevo aire, un aire bien suyo. Y es que sí, ¡el acordeón respira! ¿Qué más natural que un acordeón para invitarnos a respirar y practicar la coherencia cardíaca? Y no le falta aire: de hecho, ¡el acordeón tiene una tecla de aire que permite abrir y cerrar el instrumento sin que suene! Entonces solo se escucha una bella respiración.

ANTHONY DOUX

Coherencia cardíaca para niños - Música es el sexto álbum de Anthony Doux dedicado a la práctica de la coherencia cardíaca. Lanzado en septiembre de 2018, está dirigido a niños (y sus acompañantes) con la intención de hacerles descubrir la importancia de la respiración, y de fomentar su expresión, autonomía y creatividad.

Este proyecto nació de la colaboración con el Dr. David O'Hare. Su orientación cálida y profesional ha contribuido a la hábil y pertinente realización musical de las 22 respi-rutinas del libro *Coherencia cardíaca para niños*.

Coherencia cardíaca para niños - Música ofrece la posibilidad de jugar con las respi-rutinas, siguiendo las pequeñas piezas, imitando los movimientos propuestos, imitando un director de orquesta, imaginando que somos una mariposa, cerrando los ojos... Y dejándose guiar por los sonidos del acordeón, del kigonki, del canto, del talking drum, del tambor, del piano, del viento metal, de la flauta de émbolo, la kalimba...

Estas 22 respi-rutinas musicales, inspiradas en las del libro, apoyan a los niños en su conexión con los demás, con sus emociones y con la naturaleza. Favorecen el juego y la imaginación, y son ideales para ayudarles a desarrollar sus superpoderes de una forma lúdica, poética e intuitiva.

DR. DAVID O'HARE

COHERENCIA CARDIACA PARA NIÑOS

"DEMOS RAÍCES Y ALAS A NUESTROS NIÑOS"

HODDING CARTER, 1953

Coherencia cardiaca para niños está dirigido a vosotros, padres, educadores y cuidadores. Esta guía práctica os ayudará a instalar y reforzar recursos psicológicos que les serán útiles a los niños (de 2 a 11 años) durante toda su vida. También os ayudará a solventar las pequeñas preocupaciones del día a día: miedo a la oscuridad, ansiedad, dolor de barriga, insomnio, hipersensibilidad...

Os permitirá enseñarles a los niños a practicar la coherencia cardiaca, una respiración guiada que aporta múltiples beneficios. La coherencia cardiaca ayuda al niño a calmarse, a concentrarse, a aumentar su atención y su confianza en sí mismo, mejora su aprendizaje y su memoria y favorece su resiliencia: un niño que se mantiene regularmente en coherencia cardiaca tiene más facilidad para ser autónomo y para recuperarse de cualquier situación.

Para desarrollar estos superpoderes en vuestros hijos, el Dr. O'Hare propone 47 «respiratorias» como *La mariposa tranquila*, *El corazón de dos brazos*, *La orquesta imaginaria*, *El círculo de la amistad*, *El molino de viento*... Cada una un juego respiratorio que permite al adulto guiar la respiración del niño para llegar al estado de coherencia cardiaca.

Estos ejercicios simples y divertidos ya tienen miles de jóvenes usuarios. Han sido instaurados a gran escala en escuelas de Francia y de Quebec.



El Dr. **DAVID O'HARE** es médico y experto de fama mundial en "Coherencia cardiaca", que es el estudio de la correlación entre los latidos del corazón, la respiración y el bienestar mental y físico.

Forma a terapeutas y educadores en el instituto David O'Hare.

Padres
Meditación
Bienestar

Ibic: VXA, VFXC

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8417080587



9 788417 080587