

RELAJACIONÁNDONOS es un método que utiliza utensilios que manejan habitualmente los niños como una goma de borrar, la regla, las carpetas, el sacapuntas, el espejo... para hacer cotidiano el bienestar creando nuestra propia caja de herramientas para el cuerpo, la mente y el corazón.

RELAJACIÓN, MINDFULNESS, INTELIGENCIA EMOCIONAL, EVOLUCIÓN EN LA EDUCACIÓN PARA NIÑOS, PADRES Y DOCENTES

Está basado en crear las condiciones necesarias para no hacer de este taller algo cerrado y dirigido, sino en plantar semillas en nosotros mismos para que puedan florecer y crecer en la familia, en el aula, etc.

Así, desde nuestro propio ejemplo enseñaremos a conocer otra forma de aprender, ser y vivir, y todos tendremos un niño interior feliz y sano para poder fomentar un mundo más consciente, compasivo e integrativo.

Todo pensado para utilizarse de forma cotidiana, acercándolo a las niñas y los niños sin más que aprender intelectualmente, sino vivencialmente.

Tener al alcance de la mano recursos y herramientas para todas las edades, niños, adolescentes, adultos...

TEMÁTICA Y DESARROLLO:

REFLEXIONEMOS

Introducción A LAS MADRES Y PADRES, EDUCADORES Y DOCENTES...

¿Cómo puedo sacar mi mayor potencial como educador, como enseñante?

¿Qué está pasando con los niños y niñas de hoy?

Las características ya desde su nacimiento son muy diferentes a generaciones anteriores.

Los padres y profesores están conteniendo con niñas y niños que no pueden estar sentados sin moverse, que les cuesta estar atentos y que tienen capacidad para «reventar» el sistema de aprendizaje.

¿Qué está pasándonos? Dificultades educativas.

Trabajar con nuevas habilidades y estrategias para un aprendizaje inteligente que enseñe a vivir una vida plena, equilibrada y feliz.

Nuestra labor es ser facilitadores para un sano desarrollo integral de las chicas y chicos, entendiendo, comprendiendo y disfrutando del nuevo giro que está ocurriendo.

El gran privilegio que tiene un docente es poder poner una semilla en una «tierra fértil «para que vaya dando los frutos que pueda en cada momento, respetando las vicisitudes y «contratiempos del tiempo», que a veces impedirán florecer y producir conforme a nuestras expectativas, que por cierto deberíamos revisar más a menudo.

Vivimos un momento importante con todo lo que está ocurriendo en este mundo vertiginoso. **Debemos dar la vuelta a la tortilla y aprovechar todo lo que nos sucede** para girar hacia una vida más plena y llegar a tener un mundo mejor, no como utopía, sino como una realidad que parta del compromiso de cada uno por cambiar y evolucionar en sí mismo.

Todos los factores de estrés son inhibidores de aprendizaje.

Sería bueno que hoy día en las escuelas se instaurase **una asignatura que se llamase BIEN-ESTAR**. Una hora también para aportar al estudiante y docente formas para desarrollarse emocional y mentalmente, no sólo a través del conocimiento, sino del sentimiento.

Posiblemente alguien que está aprendiendo y enseñando todo el día, tendría **un «respiro»** al encontrar recursos que le conecten con el cuerpo, que le ayuden a relajarse y que aporten una parte de interiorización y crecimiento personal.

¿QUÉ QUIERES SER DE PEQUEÑO?

Ver la vida desde otras perspectivas de plenitud y desarrollo personal es el camino para poder llegar a entender «qué queremos ser de mayores» y preguntarles a los niños ¿qué quieren ser de pequeños?

«Dicen que la vida es aquello que pasa mientras planeamos el futuro»

Mi niño interior. Te imaginas que de pequeño te hubieran enseñado cosas sobre tu mundo interno, sobre las relaciones personales y sociales, sobre la habilidad en la acción, sobre el cambio de la culpa por la responsabilidad, sobre la respiración, sobre la autoestima, sobre la parte espiritual de la vida... Posiblemente hubiera sido muy diferente.

Veremos cómo podemos **ofrecer alternativas a los niños para que vivan su proceso evolutivo** como seres humanos plenamente, y detrás de un médico, comerciante, albañil, abogado, etc., haya una persona plena.

Crearemos las circunstancias necesarias para que una niña, un niño, un adolescente crea en él y pueda levantarse feliz temiendo una de las mejores enseñanzas no académicas: tener recursos para manejarnos por dentro y por fuera.

Diferencias de edades y cualidades de cada una.

Trans-formando la educación. Nos hace falta una educación para trans-formarnos, para **convertir la vida en un proyecto personal**, para hacer el mundo que queremos y no acomodarnos a la pesadilla de un mundo poco humano.

Cuerpo, pensamiento y emoción están íntimamente ligados a través de las redes nerviosas y funcionan como una unidad para enriquecer nuestro conocimiento.

Los niños de hoy vienen deseosos de encontrar adultos que les mostremos otras alternativas

Herramientas para integrarnos e integrar al niño en nuestros aspectos emocional, cognitivo y creativo, y que consideran al hombre un ser holístico que interrelaciona constantemente con su cuerpo físico, mental y emocional.

Producen un inmenso bienestar y favorecen una salud equilibrada. Refuerzan una vida sana y equilibran la parte emocional, permitiendo fluidez y gozo en los procesos de aprendizaje y convivencia.

CÓMO UTILIZAR LAS HERRAMIENTAS EN EL AULA, EN LA FAMILIA, EN LA VIDA.

PONENTE:

Luis Fernando Caminero López de Lerma.

Empresario durante veinticinco años. Su vida cambia totalmente al ser padre. Comienza a ver un sentido diferente a lo que le rodea y estudia nuevas técnicas de pedagogía y filosofía, que le van ayudando a girar su vida hacia una conexión real y una afirmación personal. En 2005 comienza a practicar disciplinas cuerpo-mente buscando poder reducir el estrés y la ansiedad, que le aportasen armonía en las circunstancias personales y laborales



Empieza a tener la curiosidad por estas técnicas y las estudia al mismo tiempo que practica a diario, entendiendo sus efectos más por sentirlos en él mismo, que por la teoría o etiquetas propias de cada cosa.

Se titula como profesor de Yoga y Mindfulness para niños, adultos y familias, certificado por “Yoga Alliance”; Maestro del Sistema “Reiki Usui Shiki Ryoho”; Facilitador de técnicas anti estrés y relajación; Psicoterapeuta; aunque siempre mantiene que la mayor diplomatura es la que hay dentro de cada uno. Por eso dedica su tiempo a seguir aprendiendo cada minuto realizando un máster en la mayor Universidad y al mismo tiempo Gurú: La Vida.

Dirige y da clases en la “Escuela de herramientas para la salud y el bien-estar, Nosóloyoga”. Además, imparte talleres en diferentes centros de toda España, esparciendo su propio método que ha diseñado y plasmado en la edición de un libro titulado “RELAJACIONÁNDONOS, tus herramientas para cuerpo, mente y corazón”. Con este sencillo y práctico método para la vida diaria, ha logrado introducir técnicas de relajación, meditación, gimnasia emocional, inteligencia corporal y crecimiento interior, en universidades, colegios, institutos, ayuntamientos, hospitales, empresas, asociaciones, e instituciones como la ONCE, organización que ha hecho audiolibro su técnica para el beneficio de sus afiliados.

Más de 1.000 estudiantes avalan los beneficios de sus prácticas y liberadoras técnicas.

También cuenta con la experiencia que le aporta el voluntariado de asociaciones sin ánimo de lucro en ámbitos desfavorecidos y donde los recursos para el bienestar físico, mental y emocional son imprescindibles y de incalculable aporte.

Vive apasionado por integrar todo lo que pueda beneficiar al ser humano para vivir feliz.