

# WAPSI



GUÍA DIDÁCTICA PARA  
ACTIVAR SUPERPODERES

**PLANEA**

RED DE ARTE Y ESCUELA — REDPLANEA.ORG

Esta guía es un recurso generado en colaboración con **PLANEA, red de arte y escuela.**

Este proyecto de educación a través del arte ha sido posible gracias al soporte de la **Fundación Daniel y Nina Carasso** en colaboración con **Pedagogías Invisibles.**

Creadoras de Wapsi y textos: **Dayana Rivera, Laura Valor**

Edición, ilustraciones y diseño: **Abel Jiménez**

Todas las imágenes son propiedad de sus respectivas autoras y autores y se muestran con fines meramente didácticos e informativos.

Coordinación Pedagogías Invisibles: **Eva Morales, Clara Megías, Andrea de Pascual y Carmen Oviedo.**

Coordinación CEIP República de Chile: **Arantxa Mitjavila**

Esta obra está editada bajo licencia Creative Commons [CC BY-SA 4.0]. Eres libre de copiar, redistribuir, remezclar, transformar y crear a partir del material en cualquier medio o formato siempre y cuando reconozcas la autoría y lo compartas bajo la misma licencia.



[https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es\\_ES](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es_ES)

Una publicación para:



Un proyecto desarrollado por:



Con el impulso de:



# WAPSI

GUÍA DIDÁCTICA PARA  
ACTIVAR SUPERPODERES

**PLANEA**

RED DE ARTE Y ESCUELA — REDPLANEA.ORG



NOTA: esta guía didáctica está planteada desde una perspectiva de género inclusiva. Para facilitar la lectura del texto en ocasiones utilizamos la forma del femenino para referirnos a todos los géneros, otras veces el signo @.

# GRACIAS

por ser parte de WAPSI

Bienvenid@ a un tiempo/espacio especial.

Inhala profundo expandiendo el abdomen.  
Suspende un momento la respiración.  
Exhala lo más despacio que puedas por la nariz.

Tómate un tiempo para sentir tu cuerpo  
y tu contacto con la Madre Tierra.  
Percibe tu relación con el Padre Cielo.

Gracias por tu anhelo de acercarte a WAPSI  
con un cuerpo sano,  
una mente despejada  
y un corazón tranquilo.

Gracias por compartir TU LUZ INTERIOR  
con tus estudiantes  
y acompañarlos a entrar en contacto con la suya propia.

# Índice

1. Antecedentes y  
agradecimientos

7

2. Introducción

8

3. A quién va  
dirigida la guía  
didáctica

9

4. Cómo usar la guía

10

5. Requerimientos  
técnicos  
y materiales

11

6. Objetivo

13

7. Historia que  
sostiene las  
experiencias

14

8. Términos clave

15

9. Actividades para  
todas las sesiones

16

10. Jugar a arte  
y yoga para activar  
superpoderes

22

Hasta pronto

63

Sobre las  
creadoras de wapsi

64

Bibliografía

65

Tabla de  
posturas

66

# Antecedentes y agradecimientos



Diferentes experiencias **WAPSI** se han llevado a cabo en 2018 con alumnado de infantil del CEIP Francisco de Goya; en 2019 con un grupo de familias en el Centro de Residencias Artísticas de Matadero Madrid, dentro de la programación educativa “Pensar con las Entrañas”, de la exposición “Corazón Pulmones Hígado”; en 2020 con grupos de 3 a 9 años del CEIP República de Chile.

**WAPSI** ha sido posible gracias a las niñas y niños que han participado en estas experiencias, desbordándolas con su energía y espontaneidad. Ell@s nos ayudan a desaprender constantemente.

Agradecemos a las instituciones y personas que han apoyado estas propuestas:

Fundación Daniel y Nina Carasso

Fundación Banco Santander: Susana Gómez

Pedagogías Invisibles: Eva Morales

Matadero Madrid, Programa Levadura: Manuela Villa, Eva Morales

FelipaManuela: Andrea Pacheco

CEIP Francisco de Goya: Inma Alcázar Carrillo, Ana Oliva

CEIP República de Chile: Arantxa Mitjavila, Estibaliz Martín Moreno,

María González Bouzan, Marta Ayerbe Agraz

Programación Pensar con las Entrañas: Andrea Pacheco, Monica Hoff

Abel Jiménez, Daniel Encinas

# Introducción

**WAPSI** introduce el campo artístico en el campo educativo entendiendo al arte no como producción de objetos, sino como generador de mecanismos de socialización. Colocar a la práctica pedagógica como obra de arte implica reconocer la riqueza de experiencias procesuales lúdicas. Exploramos las estéticas de lo que acontece al ponernos en relación, conscientes de que somos sujetos participantes con potencial de modificar las cualidades de la comunidad educativa. El arte no se basa en la producción de objetos, sino que se orienta sobre todo a la producción intelectual y afectiva, a alimentar nuestras necesidades de sentido y deseo, de significado y placer. El arte no sucede en museos y galerías, rescatamos la presencia del arte en el entramado social. Al participar con estas propuestas y desafiarlas, la comunidad educativa es productora de conocimiento, en un intenso intercambio en tiempo real.

**WAPSI** significa vapor de agua o atmósfera en Kichwa, uno de los idiomas de la región andino amazónica del Ecuador. **WAPSI** es el sonido con el que nombramos a una serie de experiencias de arte educación para desarrollar la inteligencia emocional con pedagogías decoloniales.

Normalmente la identidad se construye a partir de referentes externos, como lo que poseemos o no poseemos; lo que sabemos o no sabemos; nuestra historia individual o colectiva. Estos referentes refuerzan una identidad en base a la comparación, en lo que que nos hace diferentes a otras personas, para consolidar y defender el ego. Desde esta perspectiva es fácil desarrollar la tendencia a construir relaciones basadas en ganar o perder; en tener más o menos; en calificar a unas personas como mejores o peores que otras.

Para **WAPSI** planteamos abordar la identidad a partir de la fortaleza espiritual que todos los seres compartimos, a la vez que nos reconocemos únic@s. Hacemos y dejamos de hacer para ayudarnos a recordar que tanto tú como las otras personas y seres tenemos una LUZ INTERIOR que podemos reconocer y valorar. Con ella podemos sentir y vivir el amor hacia nosotr@s mism@s, hacia l@s demás y hacia toda la existencia.



# 03

---

## A quién va dirigida la guía didáctica



Esta guía está dirigida a educadoras de infantil y primaria (3 a 9 años), que deseen introducir en el aula técnicas híbridas que involucran educación, arte, narrativa y yoga para generar una atmósfera de fantasía, calma y convivencia pacífica en la que las niñas y niños se sientan acogid@s y segur@s para desarrollar su inteligencia emocional.

# Cómo usar la guía



Tú eres quien mejor conoce tus capacidades, el estado de tu cuerpo, mente y emociones; también eres quien mejor conoce a tus estudiantes. Sabemos que tu estado físico, mental y emocional afecta directamente a tus estudiantes, por lo que te recomendamos usar esta guía como inspiración para que muevas y relajes tu cuerpo físico, aprendas a sentir tu cuerpo energético, reconozcas la calidad de tus pensamientos y tomes pequeñas acciones efectivas que te ayuden a encontrar estados de bienestar. Encarnando la inteligencia emocional podrás ser una presencia inspiradora para las niñas y niños.

Te recomendamos probar las experiencias contigo y entrar en una actitud de disfrute para compartirlas. Usa esta guía como mejor te sirva para crear y ser parte de una atmósfera de paz, lo que requerirá de tu capacidad para “jugar en serio” :) Activa tu presencia consciente, tu habilidad para escuchar profundamente y tu sensibilidad para percibir energéticamente a cada estudiante. Puedes tomar las experiencias al pie de la letra, modificarlas un poco o desbordarlas por completo de acuerdo a las necesidades de tu Verdadero Ser, a tu contexto específico y al grupo con el que las implementarás.

# Requerimientos técnicos y materiales



Para generar la atmósfera de **WAPSI** te recomendamos desplegar tus capacidades creativas para hacer una instalación artística efímera. La instalación artística es un género experimental de arte contemporáneo, que surgió en los años 50 y se refiere a una ambientación que se realiza en y para un espacio y contexto determinado. En esta instalación es posible una interacción sensorial.

Todo lo que te apoye para crear una atmósfera de magia y paz es bienvenido. Cuando hemos realizado actividades de **WAPSI** transformamos completamente el espacio: ponemos colchonetas en el suelo, colocamos tul blanco con cascabeles en el techo, utilizamos linternas, espejos, sonidos y aromas sutiles e inspiradores. Esto requiere tiempo, imaginación y unos cuantos recursos, por lo que la posibilidad de transformación del espacio dependerá de tu contexto específico. Si en tu cole dispones de un gimnasio, teatro, sala de danza o de uso múltiple, podrías realizar **WAPSI** en alguno de esos espacios. Si no, encuentra tu propia manera de generar en tu aula un espacio especial.

Aquí tienes algunas ideas



Baja un poco las persianas y enciende alguna lámpara o una vela electrónica led.

Arma una red de cuerda entre las paredes, para colgar telas translúcidas o tules, puedes colocar cascabeles en las telas o pequeñas luces.

Coloca las sillas en círculo alrededor para generar un espacio diáfano de contención donde todas puedan mirarse y mover sus cuerpos con libertad.

Pide a l@s estudiantes que se retiren los zapatos y hazlo tú también.

Si tu cole cuenta con colchonetas, esterillas de yoga o mantas, las puedes colocar en el suelo para realizar los ejercicios.

Si no hay alergias, coloca un aroma relajante casi imperceptible como esencia de lavanda o incienso.

Crema un altar con algún/os objeto/s especial/es (una piedra, una concha, una pluma, un cuenco tibetano). El altar puede estar cubierto y cuando hagas WAPSI lo destapas, o estar en una caja y para empezar WAPSI colocas los objetos sobre un pañuelo o una tela bonita.

Si tienes muchas restricciones de tiempo, recursos y espacio, tu imaginación será tu mejor aliada. El espacio se puede transformar con visualizaciones, una palabra mágica (como por ejemplo: WAPSI), un sonido específico, o lo que se te ocurra. Por ejemplo, en caso de que no puedas mover nada: con los estudiantes sentados, les guías para que apoyen sus brazos sobre la mesa de trabajo y que descansen su cabeza sobre los brazos con los ojos cerrados. Imaginan que entran a una nube y cuando suene una campanita mágica abrirán los ojos y estarán en WAPSI.

Aunque podrías realizar las experiencias en tu aula sin modificarla, la idea es que tanto tú como las niñas y niños se transporten a un tiempo/espacio distinto al devenir de la cotidianidad, para ello ayudan mucho recursos sensoriales que inviten a la calma.

Como referencia de una posible ambientación puedes ver [este video](#)

# Objetivo



Generar una atmósfera segura y sagrada en la que cada persona pueda relajarse y sentirse bien, para conectar con su capacidad innata de amar y cuidar la vida, que se manifiesta en el amor y cuidado de sí mism@ y de los demás seres. A esta capacidad la llamamos “luz interior”. El objetivo de **WAPSI** es conectar con la luz interior y reconocer la luz interior de las demás personas.

# 07

---

## Historia que sostiene las experiencias



En la atmósfera llamada **WAPSI** vive **WAYRA**, el hada del viento, una amiga imaginaria que ha venido a recordarnos que tenemos superpoderes y que podemos aprender a activarlos para sentirnos san@s, felices y tranquil@s.

## Términos clave



- **WAPSI:** vapor de agua. Es una atmósfera de paz que se forma con tu presencia consciente, tu capacidad de escucha profunda, tu predisposición para acompañar a tus estudiantes a jugar con su cuerpo, su mente y sus centros de poder. Puedes resaltar la presencia de **WAPSI** con recursos sensoriales: penumbra, olores, colores, iluminación especial, telas, disposición diferente del espacio, música, sonidos. En **WAPSI** jugamos a yoga.
- **WAYRA:** significa viento en kichwa. Es el nombre del hada del viento que vive en **WAPSI**, tu amiga imaginaria que guía y acompaña las sesiones para activar superpoderes.
- **LUZ INTERIOR:** en **WAPSI** llamamos “luz interior” a la fortaleza espiritual que cada ser tiene dentro. Es la fuente de amor, paz y sanación, a la que se accede cuando nos relajamos, respiramos y hacemos cosas que nos hacen sentir bien.
- **SUPERPODERES:** Todas las personas tenemos superpoderes. Las fuerzas de la naturaleza también están presentes en nuestros cuerpos: la tierra, el agua, el fuego, el aire y el éter. En la tradición yóguica se conoce con el nombre de chakras a los diferentes centros de poder del cuerpo energético. Es posible activar estos centros energéticos con técnicas sencillas como: respiraciones, movimientos corporales, visualizaciones, sonidos, meditaciones. Nuestros superpoderes nos ayudan a sentirnos mejor, comunicarnos, concentrarnos, relajarnos, compartir y sentirnos seguros.
- **MASAJE QUITA PROBLEMAS:** técnica “wapsiana” para aliviar la tensión física, mental y emocional.
- **SUSPIRO DE LA TRANSFORMACIÓN:** técnica “wapsiana” para limpiar energéticamente el espacio en el que nos encontramos.
- **YOGA:** significa unión. Consiste en técnicas de movimientos corporales, respiraciones, meditaciones, relajación, para dejar de sentirnos fragmentad@s y poner a funcionar el cuerpo, la mente y el espíritu en comunión y armonía.

# Actividades para todas las sesiones

La conformación de un espacio sagrado, mágico y “especial” se hace reconocible para l@s estudiantes a través de símbolos y actividades secuenciales que se repiten en todas las sesiones, de tal forma que se marca la transición de un momento a otro. Deberás convertirte en una cuentacuentos convencida para sostener la atmósfera con tu presencia, participación y una narración coherente. Cada sesión puede durar entre 45 y 60 minutos.

## 9.1. Preparación personal

Te recomendamos que muevas un poco el cuerpo, tomes algunas respiraciones profundas y te sientes un momento en quietud y silencio para aquietar la mente y abrir el corazón. Esto puede tomarte de unos pocos segundos a unos 3 minutos y sería mejor si puedes hacerlo en soledad o con otra/s facilitadora/s, en caso de que haya más personas adultas involucradas en la experiencia.

## 9.2. Preparación del espacio físico o imaginario de WAPSI

Elige la estética del espacio de acuerdo a lo comentado en el apartado 6 (requerimientos técnicos y materiales) y prepáralo con amor y cuidado sin que las niñas y niños lo vean para que la primera vez que entren se encuentren con una sorpresa. <https://youtu.be/x7qJ2B9j1EA> ▶



### 9.3. Entrada a WAPSI con bienvenida de la Madre Tierra

Retirarse los zapatos, hacer una fila y al entrar pisar un cojín, alfombra o una marca sobre el suelo, prestando atención al contacto de los pies con la Madre Tierra que da la bienvenida a cada niña y niño. Es mejor que sea algo de un color bonito y que tenga una textura que produzca una sensación agradable al pisar. La Madre Tierra entrega amor desde los pies a todas las personas por igual, aceptándolas tal como son y tal como están. Puedes pedir que al sentir la Madre Tierra cierren los ojos con las palmas de las manos juntas y tomen una inhalación profunda mientras haces sonar una campanita tenue sobre la cabeza de cada niña.



### 9.4. Presentación de WAPSI y Wayra<sup>1</sup>

¡Bienvenidas y bienvenidos a **WAPSI!** una atmósfera mágica donde vive Wayra, el hada del viento. ¿Queréis conocerla? Wayra es invisible y para que aparezca necesitamos conseguir respirar en equipo, intentando inhalar, exhalar y movernos iguales al mismo tiempo 5 veces, mientras contamos de forma regresiva. Colocamos las manos sobre el pecho, tomamos una inhalación profunda y al exhalar extendemos los brazos y las manos hacia arriba mientras con la exhalación en un susurro poderoso decimos “cinco”, y así vamos repitiendo el ejercicio susurrando “cuatro”, “tres”, “dos”, “uno”, “Wayra!”. ¡Hola Wayra! (moviendo las manos para saludarle)  
¡Gracias por venir a jugar con nosotras en WAPSI!

Puedes contar a tus estudiantes cómo conociste a Wayra, cómo os hicisteis amigas y cómo te diste cuenta de que tiene superpoderes (inventa tu propia historia para que la hagas muy tuya). Cuéntales cómo aprendiste a escucharla con el idioma del silencio. Cuéntales que estarás feliz de compartir con ell@s cómo activar superpoderes jugando con Wayra.

1. Si prefieres, en lugar de una amiga imaginaria, Wayra puede ser una hermosa muñeca de trapo que aparezca en cada sesión, saliendo de un lugar muy especial, como por ejemplo una bolsa o un cofre mágico.

## 9.5. Masaje quita problemas

Wayra enseña al grupo a activar el superpoder de sanar y quitar problemas. Sentadas en círculo frotar las palmas de las manos entre sí con fuerza. “¿Sentís el calor y la energía entre las manos? Así se activa el superpoder de sanar y quitar problemas”. Puedes empezar tú diciendo que hoy te quieres quitar los problemas de .... (nombrar una parte del cuerpo) y te das un auto masaje en esa parte invitando al grupo que haga lo mismo. Luego vas preguntando a cada niña de qué parte del cuerpo se quiere quitar los problemas y en base a su respuesta todo el grupo masajea esa parte de su cuerpo, respirando y prestando atención. Lo ideal es que todas las niñas y niños sean escuchadas. Si te apetece puedes incluir un sonido al masaje, ya sea con la voz o con el contacto de las manos con el cuerpo.

Ahora daremos un masaje quita problemas a la Madre Tierra que nos sostiene, nos cuida y nos da alimento. Presionamos las manos contra el suelo, damos pequeños golpecitos, lo podemos hacer también con los pies. ¡Gracias Madre Tierra por amarnos tanto, todas queremos cuidarte y mimarte!



## 9.6. Suspiro de la transformación

Para que los problemas que nos quitamos del cuerpo y de la Tierra no se queden flotando en el espacio, Wayra nos enseña el superpoder de transformar los problemas en nubes, con el suspiro de la transformación. Se hace inhalando profundo por la nariz y suspirando con un pequeño sonido “aaahhhhh”. Lo repetimos algunas veces hasta que sentimos que hemos logrado transformar todos los problemas en nubes que ahora son parte de **WAPSI**. Si es posible puedes poner una música suave para andar sobre el espacio, cuando haces una pausa a la música cada niña se detiene y hace un suspiro de la transformación en ese lugar. Y así se recorre todo el espacio limpiándolo.

## 9.7. La luz interior

Wayra nos enseña el superpoder de encender la luz interior. Ella nos cuenta que hace mucho mucho tiempo solo había el silencio y el vacío, y de repente en el espacio una explosión distribuyó muchas lucecitas por todas partes creando todo lo que existe: estrellas, lunas, planetas, plantas, animales, personas. Por eso todos los seres tenemos una luz interior. Cuando la recordamos se enciende, nos sentimos bien y nos da ganas de amar y cuidar la vida en todas sus formas. Nos apetece querernos a nosotras mismas, a nuestras compañeras, a los animales y plantas, a nuestra familia y también a las personas que no conocemos.

Para recordar y activar la luz interior, Wayra nos enseña a frotar el centro del pecho con ambas manos, a dar golpecitos con los puños en el esternón y también con las yemas de los dedos. Luego, para recordar que todas las luces interiores vienen de una sola gran fuente de luz, Wayra ha colocado en el centro de la clase una bola de luz dorada y muy brillante que trajo del espacio. Con nuestras manos cogemos un poquito de esa luz y nos la llevamos al centro del pecho, cantando “ven luz caliente mi corazón, ven luz limpia mi corazón, ven luz que crezca mi corazón”. ¡Ahora sentimos como tenemos esa luz dentro de nuestro corazón! ¡Se siente tan bien!

Wayra nos cuenta que es muy importante el superpoder de encender la luz interior para sentirse bien pero es más importante aún compartirla con las demás. Cuando compartimos la luz interior es más fácil escuchar y entender a otras personas y ayudarlas. Haciendo contacto visual con alguien en la clase, con tu mano tomas un poco de esa luz interior del centro de tu pecho y se la lanzas por el aire a la persona que miras y te mira, quien la recibe con su mano y se la coloca en el centro del pecho. Todas al mismo tiempo lanzamos, recibimos y colocamos luces interiores en el centro del pecho cantando “yo te doy la luz, tú me das la luz; yo te doy la luz, tú me das la luz; yo te doy la luz, tú me das la luz”. Si colocamos nuestras manos como binoculares podemos ver las luces interiores de nuestras compañeras y compañeros. ¡Nuestros pechos están brillando!

## 9.8. Actividad artística recomendada

En el apartado 10 te ofrecemos algunas ideas que apoyan conceptual y estéticamente la experiencia del superpoder que se esté explorando ese día. Si bien estas actividades tienen un componente plástico evidente, recuerda que toda la experiencia de WAPSI es en sí una propuesta artística.



## 9.9. Jugar a yoga

Cada sesión Wayra contará una historia distinta para activar un superpoder determinado, mientras el grupo performa las posturas de yoga correspondientes a la historia. En el apartado 11 proponemos ocho narraciones, cada una diseñada para trabajar en un centro de energía o chakra.



## 9.10. Relajación

Este momento es muy importante. Wayra enseña el superpoder de la relajación profunda tumbándonos sobre la Madre Tierra. Los tonos de tu voz y tu capacidad para guiar al grupo en las visualizaciones mientras las niñas y niños relajan sus cuerpos será fundamental para conseguirlo. En el apartado 11 te proponemos visualizaciones para cada sesión, de acuerdo al chakra que se esté trabajando.

## 9.11. La luz se quedó en mi corazón

Cantando varias veces la canción “esta luz, se quedó, dentro de mi corazón, y ahí estará, y por siempre permanecerá”, movemos los brazos extendiéndolos hacia los lados y luego los cruzamos frente al pecho dándonos fuertes auto abrazos.

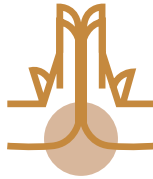


## 9.12. Despedida a Wayra

Wayra dice que cuando te sientas un poco mal, recuerdes que puedes activar tus superpoderes: pisar y sentir la Madre Tierra; darte un masaje quita problemas; transformar los problemas en nubes con el suspiro de la transformación; encender y compartir tu luz interior; jugar a yoga o relajarte. Wayra dice que te quiere mucho y que estará feliz de regresar otro día para seguir jugando contigo en **WAPSI**.

Te recomendamos que realices todas las actividades del apartado 10 (actividades para todas las sesiones) en el mismo orden en todos los encuentros, para que las niñas y niños vayan recordando las secuencias, los movimientos y las canciones, como ritos de paso que les permita sentir que cada vez más reconocen y fluyen con **WAPSI**.

## Jugar a arte y yoga para activar superpoderes



A continuación presentamos ocho actividades que corresponden a las secciones 9.8., 9.9 y 9.10. dentro de la secuencia sugerida para todas las sesiones.

# 10.1. Wayra nos enseña el superpoder de las raíces profundas

## Consideraciones teóricas sobre el primer centro de poder para tu inspiración

**Ubicación:** base de la columna

**Elemento:** tierra

**Color:** rojo

**Comentario:** raíz, soporte, eliminación. La raíz es la primera parte de la planta que aparece cuando germina una semilla, se sumerge en la tierra en busca de los nutrientes, agua y minerales. En nuestro inconsciente la tierra nos vincula con el sustento, la protección y el bienestar físico.

**Partes del cuerpo:** coxis, piernas, pies, órganos de eliminación, sistema digestivo, sistema urinario.

**Energía o emoción positiva, cuando el chakra está fluyendo en armonía:** seguridad, autoconfianza, sentido de pertenencia.

**Energía o emoción negativa, cuando el chakra está sub o sobre estimulado:** mentalidad de escasez, estreñimiento (en la vida o en la digestión), sensación de desconexión, soledad.

**Posturas de yoga y prácticas para estimular o equilibrar:** postura de cuervo, postura de la silla, postura de la rana, estiramientos frontales, acostarse sobre el estómago, patear los glúteos con los pies, rotación rítmica de la cadera. Estar de pie sin zapatos, dieta alta en fibra.

## Actividad artística

Hacer raíces de arcilla en posición de rodillas en el suelo y unir las raíces de tod@s.

**Otros materiales sugeridos:** cuarzo rosa, aceite esencial de patchouli, notas graves y profundas de órgano, bajo o tambor.

## Práctica de Yoga

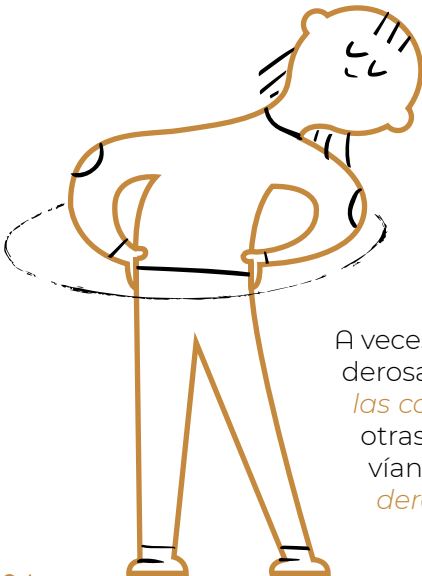
Wayra y tú contáis juntas la historia y hacéis movimientos corporales con el grupo, de acuerdo a la narración

Unas niñas y unos niños caminaban por el bosque (*podemos caminar por el espacio*). Era primavera y el bosque estaba lleno de flores de todos los colores y tamaños. Se trataba de un bosque mágico, donde vivían criaturas mágicas. De pronto, según iban caminando se encontraron con un árbol robusto y muy alto. Todos se pusieron en esta postura para saludarle (*postura de árbol*) y en ese momento el árbol dijo: Hola, soy el abuelo árbol.

El abuelo árbol tenía unas ramas largas y grandes donde vivían muchos pajaritos. Sus raíces eran muy fuertes y llegaban hasta el fondo de la tierra (*ponemos los pies firmes en el suelo, imaginamos cómo nos crecen raíces hacia el centro de la tierra*). Así, con esas raíces tan profundas, si venía mucho viento el árbol permanecía de pie y no se caía nunca (*movemos las caderas en círculos con los pies bien arraigados al suelo*)



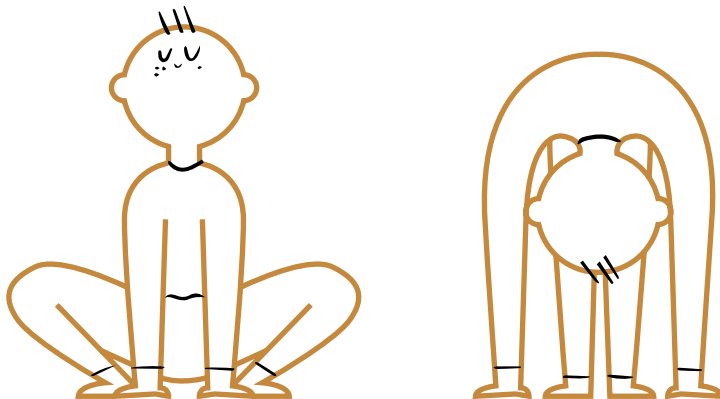
Árbol



A veces soplaban vientos que movían sus poderosas ramas hacia la derecha (*movemos las caderas en círculos hacia la derecha*) y otras veces soplaban vientos que las movían hacia la izquierda (*movemos las caderas hacia la izquierda*)

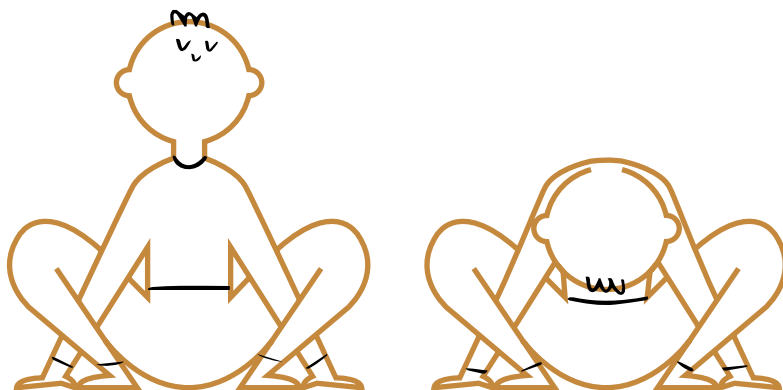


Debajo del árbol había un charco donde vivía una familia de ranas azules (*hacemos postura de rana*)



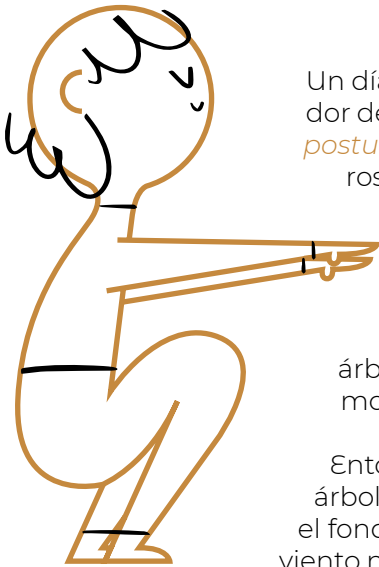
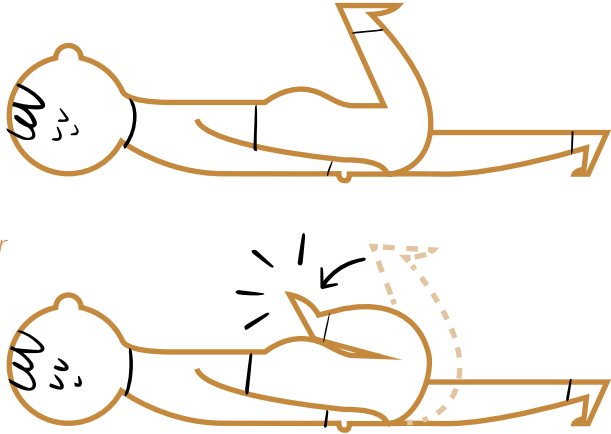
Rana

Les gustaba mucho saltar alrededor del tronco del árbol (*seguimos haciendo saltos de rana alrededor de un círculo*) y jugaban con las tortugas que también vivían en la tierra bajo el abuelo árbol (*postura de tortuga*)



Tortuga

Los días de mucho calor a las ranas les gustaba tumbarse sobre su tripi-ta dentro del charco y sacudir sus patitas (*patear los glúteos con los pies*) para que las gotitas de agua que salían del charco refrescaran a sus amigos pajari-tos que vivían en el árbol. Cuanto más fuerte sacudían las pati-tas más pajaritos venían a jugar con las gotas de agua.



Cuervo

Un día mientras las ranas saltaban alrededor del tronco del árbol (*volvemos a hacer postura de rana*) aparecieron dos pája-ros grandes y negros que nunca antes habían visto y estos pájaros les dijeron: hola, somos la cuerva y el cuervo (*hacemos postura de cuervo*) y hemos venido hasta aquí porque estamos buscando un árbol fuerte y poderoso donde podamos vivir con nuestros bebés.

Entonces las ranas respondieron: este árbol tiene unas raíces que llegan hasta el fondo de la tierra y aunque haya mucho viento nunca se cae (*nos ponemos de pie en postura de árbol*)

Cuando sopla el viento de la derecha sus ramas se mueven hacia la izquierda (*con ambos pies en el suelo movemos las caderas en círculo de hacia la izquierda*) pero el árbol nunca se cae.

Cuando sopla el viento de la izquierda sus ramas se mueven hacia la derecha (*con ambos pies en el suelo movemos las caderas en círculo hacia la derecha*) pero el árbol nunca se cae.



Silla

Es un árbol muy seguro para vivir. Además su copa está muy alta y desde allí se puede ver todo el bosque. Cuando oyeron esto, la cuerva y el cuervo volaron a lo más alto del árbol y allí encontraron unas sillas (*postura de silla*) donde se sentaron a contemplar felices el horizonte desde su nuevo hogar. Mientras tanto las ranas se pusieron de nuevo a jugar en su charco tumbadas sobre su tripita (*patear los glúteos con los pies*) y todos los pajaritos vinieron para darle la bienvenida a la cuerva y al cuervo a su nuevo hogar.

## Relajación / Visualización:

**1)** Nos tumbamos boca arriba sobre las colchonetas y nos relajamos como si nos fuéramos a dormir.

---

**2)** Estiramos los brazos a los lados del cuerpo, colocamos las palmas de las manos hacia arriba y dejamos que los pies cuelguen hacia los lados.

---

**3)** Nos imaginamos que un manto de estrellas brillantes baja del cielo a cubrirnos y así tumbad@s y cubiert@s por el manto de estrellas vamos a respirar lenta y profundamente. Para respirar profundamente cogemos aire despacito por la nariz hasta llenar todo nuestro cuerpo, muy despacio.

---

**4)** Notamos como el aire va entrando por los agujeritos de la nariz y la tripita se va llenando de aire, después el pecho y así todo nuestro cuerpo se va llenando más y más de aire como si fuéramos un globo, desde los dedos de los pies hasta la coronilla.

---

**5)** Podemos empezar todas y todos juntos.

---

**6)** Los tobillos se llenan de aire, las rodillas se llenan de aire, la tripa se llena de aire, las espaldas se llenan de aire, los brazos se llenan de aire, el corazón se llena de aire, la garganta se llena de aire, la cabeza se llena de aire, todo nuestro cuerpo se llena de aire limpio.

---

**7)** Ahora vamos soltándolo muy lentamente por la nariz. Soltamos el aire mientras vamos notando que nuestro cuerpo se va quedando muy tranquilo y feliz.

---

**8)** Volvemos a coger aire muy muy lentamente por la nariz, pero esta vez el aire que respiramos ¡es luminoso! Este aire luminoso llena primero nuestra tripita y la ilumina, después nuestro pecho y todo nuestro cuerpo. Va llenando las puntas de los dedos de los pies, las piernas, las palmas y los dedos de las manos, también las uñas, la tripita, la espalda, el corazón, el cuello, la boca, la frente, el pelo...

---

**9)** Ahora somos seres luminosos y estamos llenos de luz especial, una luz que sólo se puede ver y sentir con los ojos cerrados porque es mágica. ¿Veis la luz?

---

**10)** Lentamente vamos soltando todo este aire mientras nuestro cuerpo se va quedando con esa luz, ahora más feliz y tranquilo. La luz mágica que tenemos dentro de nosotr@s se está poniendo ¡roja!

---

**11)** Seguimos respirando y así dentro de nosotr@s cada vez estamos más llenos de luz roja.

---

**12)** El abuelo árbol dice que con los ojos cerrados podemos meternos dentro de la tierra y ver sus raíces. ¿Os imagináis cómo son las raíces del abuelo árbol que van profundo hacia el centro de la tierra? Son raíces fuertes y poderosas y van en muchas direcciones. La tierra le da energía a través de sus raíces para que el abuelo árbol pueda mantenerse fuerte.

---

**13)** Ahora poco a poco volvemos a pensar en nuestro cuerpo lleno de luz roja. Según respiramos la luz roja se está haciendo más brillante y de la tripita nace una flor. Nos llevamos las manos a la tripita donde está naciendo la flor. Es una flor grande y con pétalos preciosos. ¡Es un regalo del abuelo árbol!

---

**14)** Seguimos respirando con los ojos cerrados un poco más para darle la bienvenida a la flor.

---

**15)** Ahora poco a poco le vamos dando las gracias al abuelo árbol por todo lo que nos ha enseñado y por la flor que nos ha regalado.

---

**16)** Si te ha gustado conocer sus raíces puedes decírselo en silencio.

---

**17)** Cuando abramos los ojos, la flor, aunque no la veamos seguirá siempre allí.

---

**18)** Ahora lentamente nos estiramos. Estiramos los pies, damos vueltas en una dirección y en otra, estiramos las manos, los dedos, las piernas, los brazos hacia atrás, movemos el cuello hacia los lados.

---

**19)** Respiramos profundo y ya estamos preparad@s para abrir los ojos.

---

## 10.2. Wayra nos enseña el superpoder de fluir como el agua

---

### Consideraciones teóricas sobre el segundo centro de poder para tu inspiración

**Ubicación:** sacro / aparato reproductivo

**Elemento:** agua

**Color:** anaranjado

**Comentario:** la humedad y fluidez del agua representa lo onírico, lo inconsciente, aquello oculto o sumergido.

**Partes del cuerpo:** sacro, órganos reproductivos, caderas, pelvis, sistema endocrino.

**Energía o emoción positiva, cuando el chakra está fluyendo en armonía:** creatividad, sensibilidad.

**Energía o emoción negativa, cuando el chakra está sub o sobre estimulado:** frigidez o hipersexualidad, vergüenza, miedo al cambio.

**Posturas de yoga y prácticas para estimular o equilibrar:** ranas, danza, postura de pez, postura de mariposa.

### Actividad artística

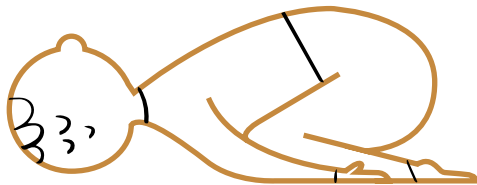
Jugar con pompas de agua y jabón.

**Otros materiales sugeridos:** aceite esencial de sándalo, plata, fuente con sonido de agua, sonido de violonchelo y laúd.

### Práctica de Yoga

Wayra y tú contáis juntas la historia y hacéis movimientos corporales con el grupo, de acuerdo a la narración.

Cuando Wayra llegó a la tierra, con su gran bola de luz, se encontró con un grupo de pequeños gusanos durmientes (*postura de celibato con la frente en el suelo*)



Celibato

Estos pequeños gusanos llevaban mucho tiempo dormidos, pero de pronto, al sentir el calor de la bola de luz de Wayra se convirtieron en preciosas mariposas con alas de colores brillantes como las flores (*postura de mariposa*)

Las recién nacidas mariposas, felices por la llegada de Wayra y su bola de luz, comenzaron a volar a su alrededor con sus luminosas alas (*movemos las piernas con el aleteo de mariposa*). Volaban y volaban,

y cuando llevaban un rato volando, a las mariposas se les ocurrió lle-

var a Wayra a un lugar mágico al que siempre habían querido ir y dijeron: "Wayra, vamos a un lugar muy bonito, se trata de ¡un lago!". Además en ese lago ¡hay una casacada!"



Mariposa

Wayra se sintió tan contenta que se puso a bailar (*nos ponemos de pié para bailar libremente por la clase*) Wayra bailaba libremente mientras las mariposas le guiaban a las orillas del lago. Wayra movía los brazos hacia arriba, agitaba las manos, daba saltos y vueltas, levantaba sus piernas, doblaba sus rodillas, daba palmas, corría, se agachaba y se volvía a levantar. Su cuerpo se movía como las olas del mar. Estaba feliz.

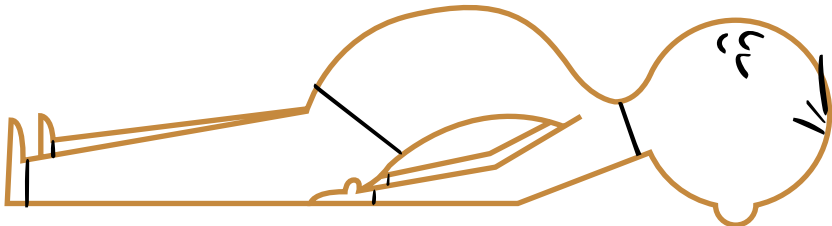
Cuando Wayra y las mariposas llegaron a la orilla del lago se sentaron con las piernas estiradas a los lados y las manos delante para inclinar varias veces el tronco hacia adelante y así saludar al agua del lago (*flexión en ángulo abierto*)



Ángulo abierto

¡Hola lago! ¡Hola lago! ¡Hola lago! El agua del lago era de muchos colores azules y estaba muy tranquila. A lo lejos en el lago había una cascada blanca preciosa.

Dentro del lago vivía una familia de peces (*postura de pez*) que estaban descansando en la postura en la que descansan los peces.

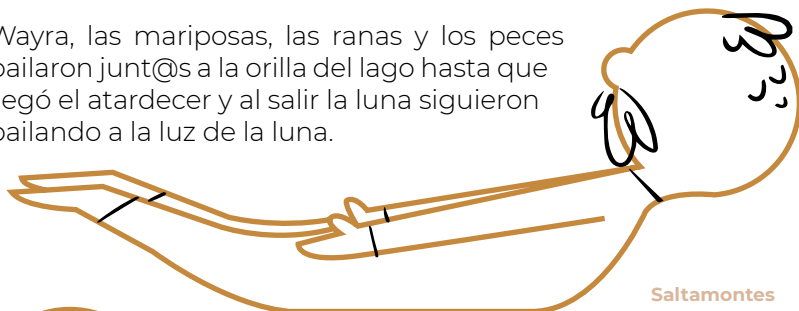


Pez

De pronto a lo lejos se empezó a oír : “croac, croac, croac, croac” ¡Eran unas ranas que venían en dirección a la orilla del lago!  
*(hacemos postura de rana y vamos saltando por la clase)*

Resulta que las ranas venían en busca de Wayra y las mariposas, a las que habían visto desde lejos bailando. Cuando llegaron a la orilla las ranas le dijeron a Wayra y a las mariposas: “hemos venido hasta aquí porque queremos bailar con vosotras”. “A nosotras nos da mucha vergüenza bailar porque siempre damos saltos y queremos que se nos quite la vergüenza”. Entonces Wayra posó su bola de luz sobre las ranas y estas de pronto se pusieron a bailar contentas y felices, también los peces y las mariposas se pusieron a bailar *(nos ponemos a bailar todos libremente por la clase)*

Wayra, las mariposas, las ranas y los peces bailaron junt@s a la orilla del lago hasta que llegó el atardecer y al salir la luna siguieron bailando a la luz de la luna.



Se unieron más animalitos del bosque como los saltamontes *(hacemos postura de saltamontes)* y los camellos *(hacemos postura de camello)*.

A partir de ese día las ranas ya nunca volvieron a sentir vergüenza de bailar y bailaban todas las noches a la luz de la luna.



## Relajación / Visualización:

**1)** Nos tumbamos boca arriba sobre las colchonetas y nos relajamos como si nos fuéramos a dormir. Cerramos los ojos.

---

**2)** Estiramos los brazos a los lados del cuerpo y ponemos las palmas de las manos hacia arriba. Estiramos también las piernas y dejamos que los pies cuelguen hacia los lados.

---

**3)** Nos imaginamos que un manto de estrellas brillantes baja del cielo a cubrirnos y así tumbad@s y cubiert@s por el manto de estrellas vamos a respirar lenta y profundamente. Para respirar profundamente cogemos aire despacio por la nariz hasta llenar todo nuestro cuerpo, muy despacio.

---

**4)** Notamos como el aire va entrando por los agujeritos de la nariz y la tripita se va llenando de aire, después el pecho y así todo nuestro cuerpo se va llenando más y más de aire como si fuéramos un globo, desde los dedos de los pies hasta la coronilla.

**5)** Podemos empezar todas y todos juntos.

---

**6)** Los tobillos se llenan de aire, las rodillas se llenan de aire, la tripa se llena de aire, las espaldas se llenan de aire, los brazos se llenan de aire, el corazón se llena de aire, la garganta se llena de aire, la cabeza se llena de aire, todo nuestro cuerpo se llena de aire limpio.

---

**7)** Ahora vamos soltándolo muy lentamente por la nariz. Soltamos el aire mientras vamos notando como nuestro cuerpo se va quedando muy tranquilo y feliz.

---

**8)** Volvemos a coger aire muy muy lentamente por la nariz, pero esta vez el aire que respiramos ¡es luminoso! Este aire luminoso llena primero nuestra tripita y la ilumina, después nuestro pecho y todo nuestro cuerpo. Va llenando las puntas de los dedos de los pies, las piernas, las palmas y los dedos de las manos, también las uñas, la espalda, el corazón, el cuello, la boca, la frente, el pelo...

**9)** Somos seres luminosos y estamos llenos de luz especial, una luz que sólo se puede ver y sentir con los ojos cerrados porque es mágica. ¿Veis la luz?

---

**10)** Lentamente vamos soltando todo este aire mientras nuestro cuerpo se va quedando con esa luz, más feliz y tranquilo. La luz mágica que ahora tenemos dentro de nosotr@s se está poniendo ¡anaranjada! Seguimos respirando y así dentro de nosotr@s cada vez estamos más llen@s de luz anaranjada.

---

**11)** Ahora nos imaginamos que estamos flotando en un lago precioso rodeados de luz anaranjada y oímos el sonido del agua. El agua está calentita y huele muy bien. La luna y la bola de luz de Wayra están también por encima de nosotr@s alumbrándonos. Seguimos respirando muy despacito.

**12)** Cogemos aire por la nariz y la tripita se llena de aire y soltamos el aire y cada vez estamos más llen@s de luz anaranjada. Cogemos aire de nuevo y de pronto la luna empieza a bajar y se posa en nuestra tripita. La luna empieza a bailar, es una luna anaranjada y está muy feliz de estar en nuestra tripita. Respiramos como las olas del mar mientras la luna baila y nosotr@s estamos flotando.

---

**13)** Seguimos respirando un poco más lento y le damos gracias a la luna por haber bajado a vernos. Le damos gracias a Wayra por alumbrarnos con su luz.

---

**14)** Si te ha gustado conocer a la luna puedes decírselo en silencio. Poco a poco la luna sube al cielo y nosotr@s nos vamos desperezando.

---

**15)** Movemos los dedos de las manos y de los pies, estiramos los brazos y las piernas, movemos el cuello de un lado a otro y también la espalda.

**16)** Ya estamos preparad@s para abrir los ojos.

## 10.3. Wayra nos enseña el superpoder de la constancia

### Consideraciones teóricas sobre el tercer centro de poder para tu inspiración

**Ubicación:** punto umbilical

**Elemento:** fuego

**Color:** amarillo

**Comentario:** el fuego es transformador, purifica; está relacionado con el poder, la capacidad para levantarse y seguir adelante ante las dificultades.

**Partes del cuerpo:** sistema digestivo, músculos abdominales, espalda media, glándulas suprarrenales.

**Energía o emoción positiva, cuando el chakra está fluyendo en armonía:** motivación, poder, compromiso, disciplina, fuerza de voluntad, perseverancia.

**Energía o emoción negativa, cuando el chakra está sub o sobre estimulado:** pereza, desmotivación, depresión, ira, falta de confianza en sí mism@.

**Posturas de yoga y prácticas para estimular o equilibrar:** postura de estiramiento, respiración de fuego, postura de pez, postura de arco, postura de triángulo, alimentos integrales.

### Actividad artística

Bailes transformadores de fuego con capas doradas

**Otros materiales sugeridos:** aceite esencial de salvia, malaquita

### Práctica de Yoga

Wayra y tú contáis juntas la historia y hacéis movimientos corporales con el grupo, de acuerdo a la narración.

Un día Wayra estaba sentada en la orilla de un lago y vio a un pececito pequeño que estaba triste (*hacemos postura de pez*)

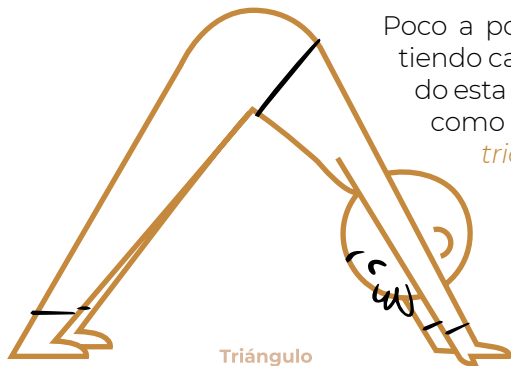
Al ver que no sonreía y parecía sentirse mal Wayra le preguntó: "¿qué te pasa pececito que estás triste?" y el pececito contestó: "me ha traído aquí la corriente y ahora tengo que volver al otro lado del lago donde están mi familia y mis amig@s y no tengo fuerza para nadar tanto". Entonces Wayra le dijo: "no te preocupes pececito, estoy segura que podrás llegar hasta el otro lado. Mi bola de luz te acompañará como si fuera un sol. Además te voy a enseñar una respiración mágica que te dará mucha fuerza, se llama respiración de fuego".

Entonces el pececito se sentó para aprender esta nueva respiración mágica. Wayra le dijo: "en esta respiración tienes que bombear la tripita hacia fuera y hacia dentro, cuando cojas aire por la nariz la tripita se llenará de aire como un globo y cuando sueltes el aire por la nariz la tripita se meterá para dentro". Entonces Wayra y el pececito empezaron a respirar juntos de esta manera

(*hacemos respiración de fuego*)



Respiración de fuego

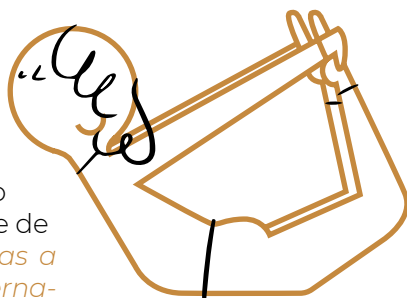


Poco a poco el pecesito se fue sintiendo cada vez más fuerte. Haciendo esta respiración serás tan fuerte como una montaña (*postura de triángulo*) le dijo Wayra.

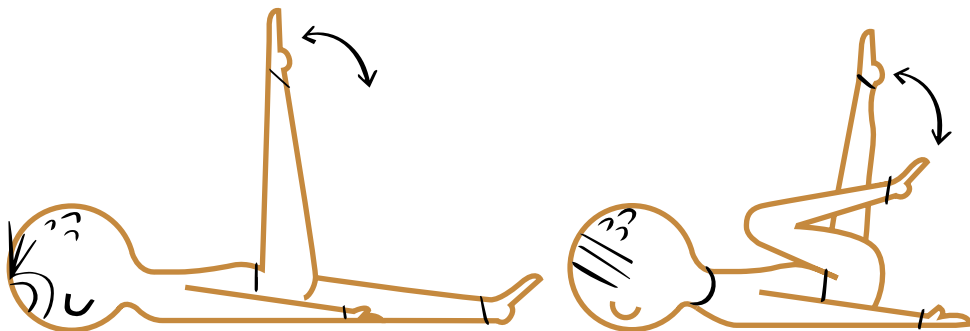
Al pecesito le gustaban mucho las montañas y se imaginó que era una montaña. Entonces, como ya se sentía más fuerte empezó

a nadar. Estaba nadando boca arriba moviendo sus aletas con fuerza (*nos ponemos tumbados boca arriba y subimos alternadamente las piernas rectas a 90°*), cuando a lo lejos vio una barca que venía hacia él (*postura de arco*)

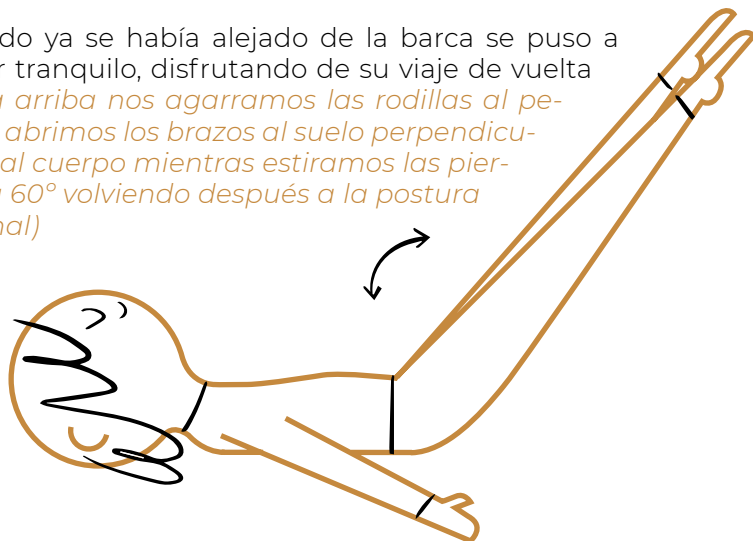
La barca se balanceaba (*nos movemos en balanceo en postura de arco*) y cada vez estaba más cerca. Al ver que se acercaba el pecesito se puso a nadar más rápido para alejarse de ella (*boca arriba con las piernas a 90° pataleamos los glúteos alternadamente*)



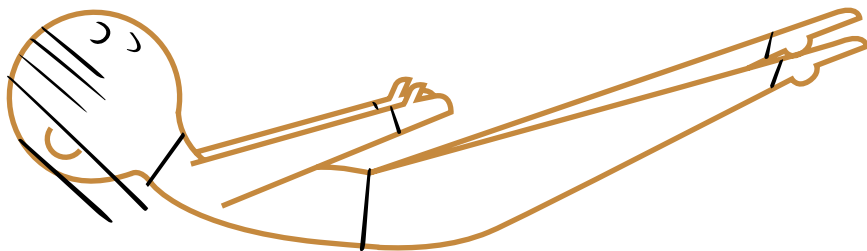
Arco



Cuando ya se había alejado de la barca se puso a nadar tranquilo, disfrutando de su viaje de vuelta (*boca arriba nos agarramos las rodillas al pecho y abrimos los brazos al suelo perpendiculares al cuerpo mientras estiramos las piernas a 60° volviendo después a la postura original*)



Nadaba y nadaba y entonces vio que arriba en el aire, la luz de Wayra le iba acompañando en su viaje. Siguió nadando y ya sabía que le quedaba poco para llegar a la otra orilla pero se sentía cansado. Entonces recordó que la respiración de fuego le daría fuerzas, y allí en el agua se puso firme como una tabla (*postura de estiramiento con respiración de fuego*) y empezó a hacer esta mágica respiración. De pronto escuchó la voz de su mamá que le llamaba ¡Había llegado a la otra orilla! ¡Su familia y sus amigas y amigos fueron a recibirle felices por su llegada! ¡También vio a Wayra y a su bola de luz que le había acompañado todo el viaje!



## Relajación / Visualización:

**1)** Nos tumbamos boca arriba sobre las colchonetas y nos relajamos como si nos fuéramos a dormir. Cerramos los ojos lentamente.

---

**2)** Estiramos los brazos a los lados del cuerpo y ponemos las palmas de las manos hacia arriba. Estiramos las piernas y dejamos que los pies cuelguen hacia los lados.

---

**3)** Ahora nos imaginamos que un sol amarillo brillante baja del cielo a cubrirnos, y así tumbad@s y cubiert@s por el sol vamos a respirar lenta y profundamente. Para respirar profundamente cogemos aire despacito por la nariz hasta llenar todo nuestro cuerpo, muy despacio.

---

**4)** Notamos como el aire va entrando por los agujeritos de la nariz y la tripita se va llenando de aire, después el pecho y así todo nuestro cuerpo se va llenando más y más de aire como si fuéramos un globo. Desde los dedos de los pies hasta la coronilla.

---

**5)** Podemos empezar todas y todos juntos.

---

**6)** Cogemos aire lentamente y la tripita se llena de aire, el pecho se llena de aire, los tobillos se llenan de aire, las rodillas se llenan de aire, la espalda se llena de aire, los brazos se llenan de aire, también el corazón y la garganta se llenan de aire. La cabeza se llena de aire y todo nuestro cuerpo se llena de aire limpio.

---

**7)** Ahora vamos soltándolo muy lentamente por la nariz. Soltamos el aire mientras vamos notando como nuestro cuerpo se va quedando muy tranquilo y feliz.

---

**8)** Soltamos el aire de la tripita, del pecho, de las manos y los pies, de la garganta, de los brazos y la cabeza. Nuestro cuerpo está muy feliz.

---

**9)** Volvemos a coger aire muy muy lentamente por la nariz, pero esta vez el aire que respiramos ¡es luminoso! Este aire tiene la luz ¡del sol! es un aire amarillo luminoso que llena nuestra tripita y la ilumina, después nuestro pecho y lo ilumina y así todo nuestro cuerpo. Va llenando las puntas de los dedos de los pies de luz, las piernas, las palmas y los dedos de las manos, también las uñas, la garganta, la espalda, el corazón, el cuello, la boca, la frente, el pelo...

---

**10)** Somos seres luminosos y estamos llenos de luz amarilla del sol, una luz que sólo se puede ver y sentir con los ojos cerrados porque es mágica. ¿Veis la luz?

---

**11)** Lentamente vamos soltando todo este aire mientras nuestro cuerpo se va quedando con esa luz, ahora más feliz y tranquilo. La luz mágica que ahora tenemos dentro de nosotr@s se está poniendo cada vez más amarilla y brillante y de ella empiezan a nacer muchos soles.

---

**12)** Nos ponemos las manos entre el ombligo y el pecho porque por allí van saliendo todos los soles amarillos en dirección al cielo.

---

**13)** Seguimos respirando despacito con la luz amarilla del sol en nuestro interior y sentimos que somos un sol gigante. Cuanto más despacito respiramos más brilla la luz..

---

**14)** Así seguimos respirando y le damos gracias al sol por alumbrarnos y por su calor. Cuando abramos los ojos, la luz y el calor del sol seguirán con nosotr@s y estarán allí todos los días.

---

**15)** Ahora poco a poco vamos despezándonos. Movemos los dedos de las manos y de los pies, estiramos los brazos y las piernas, movemos el cuello de un lado a otro y también la espalda.

---

**16)** Subimos y bajamos las piernas y estiramos mucho los dedos.

---

**17)** Ya estamos preparad@s para abrir los ojos.

## 10.4. Wayra nos enseña el superpoder del amor

### Consideraciones teóricas sobre el cuarto centro de poder para tu inspiración

**Ubicación:** centro del pecho

**Elemento:** aire

**Color:** verde

**Comentario:** el cuarto chakra es el lugar donde confluyen el triángulo inferior y superior de energía. Su máxima expresión es el amor incondicional.

**Partes del cuerpo:** corazón, pulmones, costillas, hombros, brazos, glándula timo, sistemas circulatorio y respiratorio.

**Energía o emoción positiva, cuando el chakra está fluyendo en armonía:** amor, ternura, compasión, solidaridad, empatía, ganas de cuidar y ayudar a l@s demás, prosperidad, abundancia..

**Energía o emoción negativa, cuando el chakra está sub o sobre estimulado:** sensación de carencia, necesidad, apego, egoísmo, dudar.

**Posturas de yoga y prácticas para estimular o equilibrar:** erradicador del ego, postura de camello, postura de gato/vaca, servir/hacer voluntariado, equilibrio entre dar y recibir, postura de cobra.

### Actividad artística

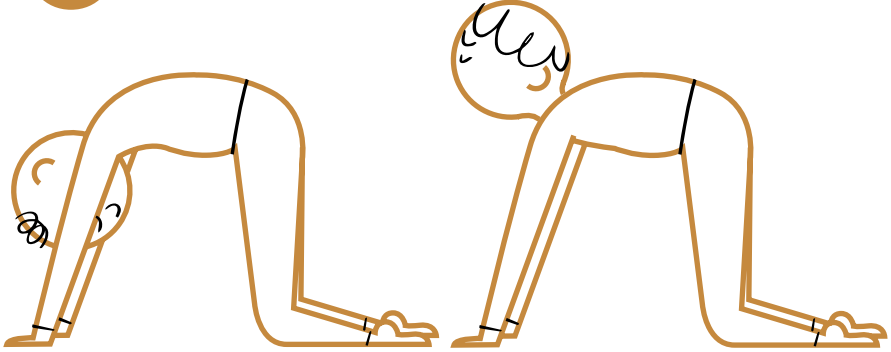
Colocar bolitas verdes de papel, tela o algodón sobre el suelo. Sin tocar las bolitas, moverlas por el espacio soplando con pajitas, hasta colocarlas a todas en un lugar determinado.

**Otros materiales sugeridos:** aceite esencial de rosa, sentido del tacto, piedra esmeralda, sonido de piano y violín.

### Práctica de Yoga

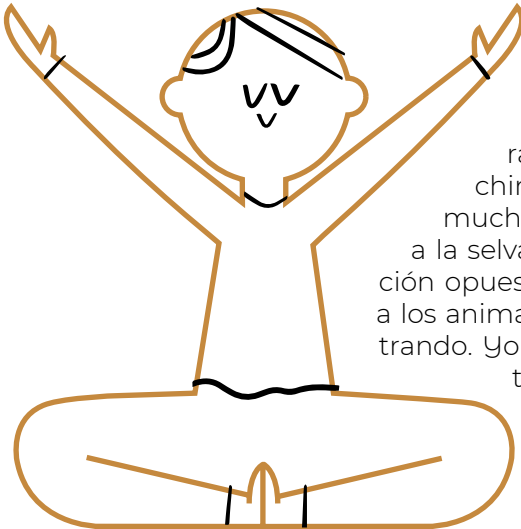
Wayra y tú contáis juntas la historia y hacéis movimientos corporales con el grupo, de acuerdo a la narración.

Una vez Wayra se encontró con una vaca y un gato que eran amigos. La vaca decía “muuu” y el gato decía “miauu” (*hacemos postura gato/vaca con “miau” “mu”*)



Gato - Vaca

Querían llegar a una selva verde pero no conocían el camino. Hablaban entre ellos y el gato decía “miaaaau” y la vaca decía “muuuuu” y no se ponían de acuerdo. Ninguno de los dos había estado antes en la selva así que decidieron preguntarle a Wayra. ¿Wayra sabes por donde está la selva?



Erradicador de Ego

Wayra les contó que la selva era un bosque verde y frondoso y que allí vivían la rana de los ojos rojos, los chimpancés, los elefantes y muchos insectos. “Para llegar a la selva tenéis que ir en la dirección opuesta al desierto y preguntar a los animalitos que os vayáis encontrando. Yo os esperaré allí. Si necesitáis llamarme para que os ayude solo tenéis que sentaros así (*postura de erradicador de ego*) y apareceré”.

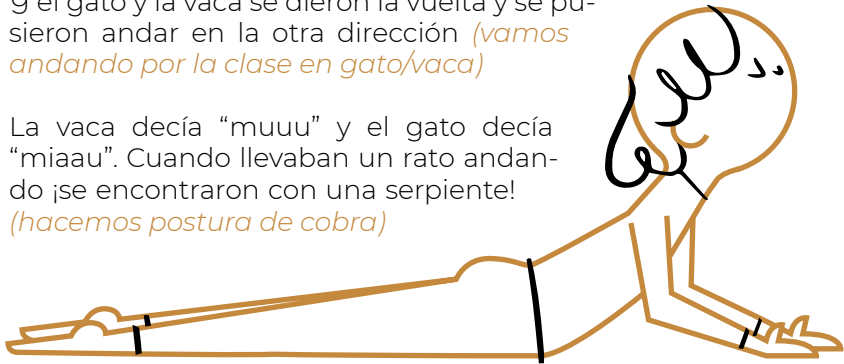


Entonces el gato y la vaca se pusieron a andar. (*hacemos postura gato/vaca*). El gato decía “miauuu” y la vaca decía “muuu”.

Llevaban un rato caminando cuando se encontraron con un animal que tenía dos jorobas, ¡era un camello! (*hacemos postura de camello*)

y le preguntaron “¿Sabes por dónde se va a la selva?” “¡Yo soy un camello y vivo en el desierto! Nunca he estado en la selva... para ir a la selva tenéis que ir en la otra dirección”.  
Y el gato y la vaca se dieron la vuelta y se pusieron a andar en la otra dirección (*vamos andando por la clase en gato/vaca*)

La vaca decía “muuu” y el gato decía “miauu”. Cuando llevaban un rato andando ¡se encontraron con una serpiente!  
(*hacemos postura de cobra*)



Cobra

La serpiente sacaba la lengua y decía “szhiii” “szhiiii” (*en postura de cobra sacamos la lengua y hacemos el sonido “szhii”*). “Hola serpiente, ¿sabes por donde se va a la selva?” y la serpiente les dijo “tengo algunas amigas serpientes que viven en la selva pero yo no he estado nunca, no lo sé” y se fue reptando como reptan las serpientes sacando la lengua y diciendo “szhiii” “szhiiii”. El gato y la vaca siguieron caminando aunque no encontraban ningún animal que les pudiera llevar hasta la selva (*postura de gato/vaca*)... ¡pero no perdían la esperanza!

Entonces se sentaron en la postura mágica que Wayra les había enseñado (*postura de erradicador de ego*) y dijeron su nombre: “¡Wayra! ¡Wayra!”

De pronto apareció una bola de luz verde muy grande y en ella venía Wayra. “Hola gato, Hola vaca”. Dijo el hada de los vientos. “Os voy a contar un secreto, hay una forma mágica de llegar a la selva verde”. El gato y la vaca escuchaban muy atentamente (*nos ponemos las manos en las orejas en gesto de escuchar*)



“Hay muchos caminos pero uno es muy especial. Si abrimos mucho los brazos y nos abrazamos todos y todas ¡el desierto se convertirá en selva!” (*abrimos los brazos en gesto de abrazo*) Entonces el gato y la vaca abrieron los brazos para abrazarse (*nos abrazamos con los compañeros o al aire*)



y mientras se abrazaban todo su alrededor se empezó a llenar de vegetación verde. Crecieron plantas altas de verde brillante y ¡de pronto ya estaban en la selva!

## Relajación / Visualización:

**1)** Nos tumbamos boca arriba sobre las colchonetas y nos relajamos como si nos fuéramos a dormir. Cerramos los ojos lentamente.

---

**2)** Estiramos los brazos a los lados del cuerpo y ponemos las palmas de las manos hacia arriba. Estiramos las piernas y dejamos que los pies cuelguen hacia los lados.

---

**3)** Ahora nos imaginamos que un sol amarillo brillante baja del cielo a cubrirnos, y así tumbad@s y cubiert@s por el sol vamos a respirar lenta y profundamente. Para respirar profundamente cogemos aire despacito por la nariz hasta llenar todo nuestro cuerpo, muy despacio.

---

**4)** Notamos como el aire va entrando por los agujeritos de la nariz y la tripita se va llenando de aire, después el pecho y así todo nuestro cuerpo se va llenando más y más de aire como si fuéramos un globo. Desde los dedos de los pies hasta la coronilla.

---

**5)** Podemos empezar todas y todos juntos.

---

**6)** Cogemos aire lentamente y la tripita se llena de aire, el pecho se llena de aire, los tobillos se llenan de aire, las rodillas se llenan de aire, la espalda se llena de aire, los brazos se llenan de aire, también el corazón y la garganta se llenan de aire. Ahora la cabeza se llena de aire y todo nuestro cuerpo se llena de aire limpio.

---

**7)** Ahora vamos soltándolo muy lentamente por la nariz. Soltamos el aire mientras vamos notando como nuestro cuerpo se va quedando muy tranquilo y feliz.

---

**8)** Soltamos el aire de la tripita, del pecho, de las manos y los pies, de la garganta, de los brazos y la cabeza. Nuestro cuerpo está muy feliz.

---

**9)** Volvemos a coger aire muy muy lentamente por la nariz, pero esta vez el aire que respiramos ¡es luminoso! Este aire tiene ¡la luz verde de la selva! es un aire verde luminoso que llena nuestra tripita y la ilumina, después nuestro pecho y lo ilumina y así todo nuestro cuerpo. Va llenando las puntas de los dedos de los pies de luz, las piernas, las palmas y los dedos de las manos, también las uñas, la garganta, la espalda, el corazón, el cuello, la boca, la frente, el pelo...

---

**10)** Somos seres luminosos y estamos llenos de luz verde brillante. Una luz que sólo se puede ver y sentir con los ojos cerrados porque es mágica. ¿Veis la luz?

---

**11)** Lentamente vamos soltando todo este aire mientras nuestro cuerpo se va quedando con esa luz, ahora más feliz y tranquilo. La luz mágica que ahora tenemos dentro se está poniendo cada vez más verde y brillante y de nuestro corazón empieza a nacer una flor de pétalos verdes que irradia luz del mismo color. Nos ponemos las manos en el corazón para sentir como va naciendo la flor verde luminosa.

---

**12)** Seguimos respirando despacito con la luz verde en nuestro interior y sentimos cómo la luz brilla tanto que llega hasta el cielo. Cuanto más despacito respiramos más brilla la luz.

---

**13)** Así seguimos respirando y le damos gracias a las plantas porque nos dan oxígeno y limpian el aire.

---

**14)** Ahora poco a poco vamos desperezándonos. Movemos los dedos de las manos y de los pies, estiramos los brazos y las piernas, movemos el cuello de un lado a otro y también la espalda. Subimos y bajamos las piernas y estiramos mucho los dedos.

---

**15)** Ya estamos preparad@s para abrir los ojos.

## 10.5. Wayra nos enseña el superpoder de expresar nuestra verdad y escuchar

### Consideraciones teóricas sobre el quinto centro de poder para tu inspiración

**Ubicación:** garganta

**Elemento:** éter

**Color:** celeste

**Comentario:** la palabra es una herramienta poderosa de creación, el silencio es fundamental para conocer cómo funciona todo.

**Partes del cuerpo:** tráquea, esófago, tiroides, cervicales, glándula timo, sistema respiratorio, cuerdas vocales, oídos, hombros, boca.

**Energía o emoción positiva, cuando el chakra está fluyendo en armonía:** expresar tu verdad con claridad, ser auténtica, escuchar, ser escuchada y entendida.

**Energía o emoción negativa, cuando el chakra está sub o sobre estimulado:** expresar con dureza, miedo a expresar, falta de claridad.

**Posturas de yoga y prácticas para estimular o equilibrar:** giros de cabeza, cantar, honrar la palabra, postura del arado, postura del león, postura de la media torsión

### Actividad artística

Elegir una palabra favorita y decírsela a nuestro@ compañer@ al oído en un círculo jugando al teléfono escucharrado.

**Otros materiales sugeridos:** escuchar sonidos casi imperceptibles (cajita musical, escuchar una concha), aceite esencial de lavanda, lapislázuli.

### Práctica de Yoga

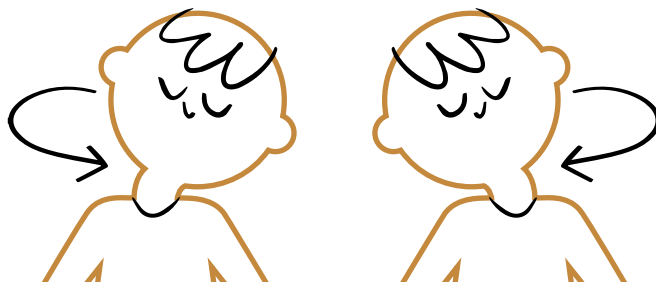
Wayra y tú contáis juntas la historia y hacéis movimientos corporales con el grupo, de acuerdo a la narración.

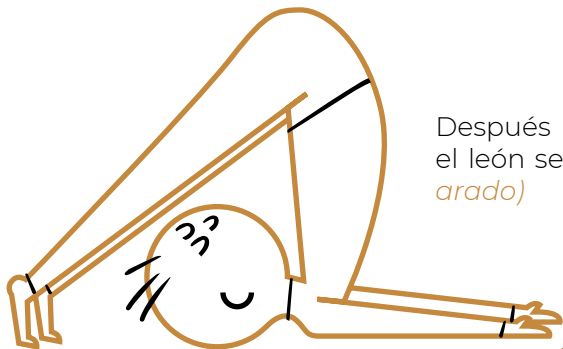
Érase una vez un león con una melena larga y preciosa que todas las mañanas al despertarse saludaba al viento moviendo su melena (*hacemos giros de cabeza en postura fácil*).

El viento, que se ponía muy feliz al sentir la melena del león, le contestaba diciendo “ham, ham” (*decimos ham en postura fácil*).



Postura fácil

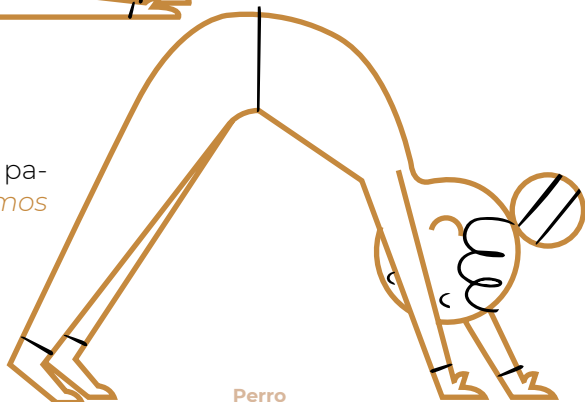




Arado

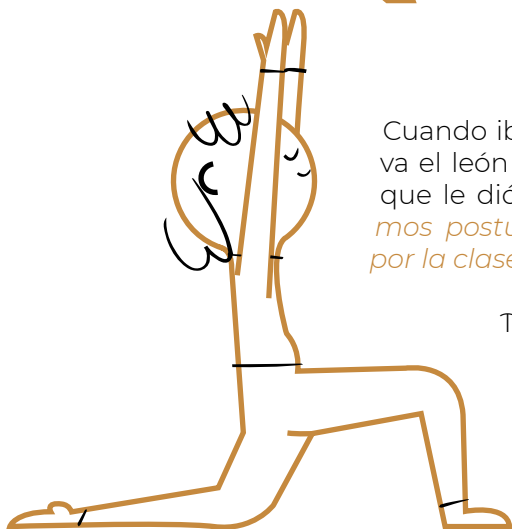
Después de mover su cabeza el león se estiraba (*postura del arado*)

antes de irse a dar un paseo por la selva (*andamos en postura de perro*)



Perro

Quando iba caminando por la selva el león se encontró con la rana que le dió los buenos días (*hacemos postura de rana y saltamos por la clase*).



Mono

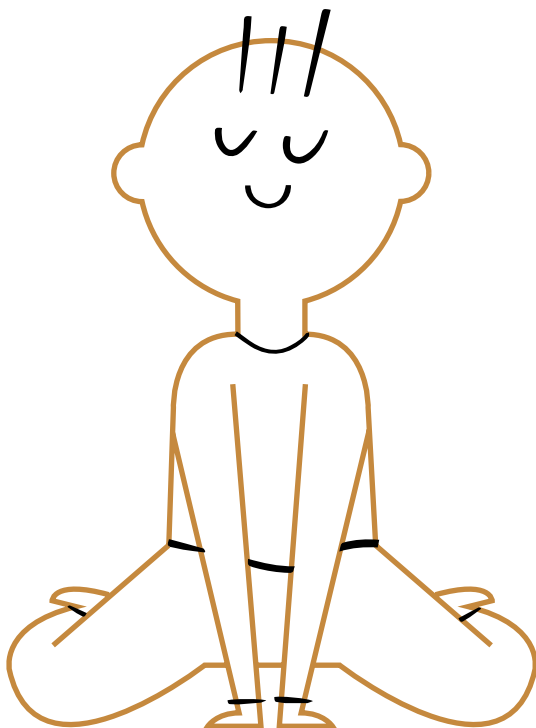
También se paró a hablar con un mono que le deseó que pasara un buen día (*postura de mono*).

Todos los animales de la selva se saludaban por las mañanas y se contaban lo que habían hecho el día anterior. También los peces (*postura de pez*)

y las serpientes (*postura de cobra*) daban los buenos días, hablaban y se escuchaban entre ellos.

Esa mañana, cuando el león iba andando por la selva (*andamos en postura de perro*)

de pronto se encontró con un bebé león que estaba muy callado (*nos sentamos en postura de león*)



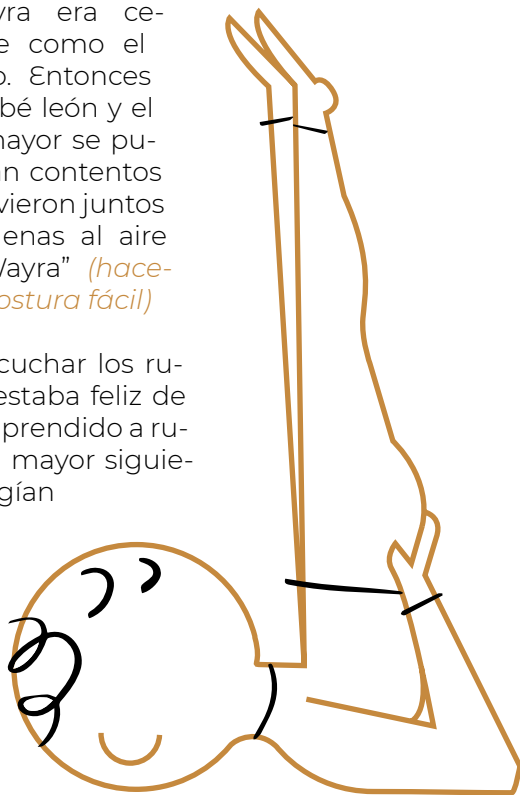
León

El león le preguntó “¿Cómo estás?” El bebé león intentó rugir para contestarle pero como era muy pequeño todavía no sabía... Entonces el león grande se sentó a su lado y le dijo “para rugir, tienes que abrir mucho la boca, sacar la lengua, mirar hacia arriba, coger aire por la nariz y soltarlo por la boca diciendo aaaahhhg”.



Entonces el león grande y el león bebé se pusieron a rugir juntos (*hacemos rugido de león*). Cuando llevaban un rato rugiendo de pronto ¡apareció Wayra con su gran bola de luz! Esta vez la bola de luz de Wayra era celeste como el cielo. Entonces el bebé león y el león mayor se pusieron tan contentos que movieron juntos sus melenas al aire mientras decían “hola Wayra” (*hacemos giros de cabeza en postura fácil*)

Wayra había venido al escuchar los rugidos de los dos leones, ¡estaba feliz de que el bebé león hubiera aprendido a rugir! El bebé león y el león mayor siguieron rugiendo y según rugían la bola de luz azul cielo de Wayra se hacía más y más grande. Se hizo tan grande que llegó al cielo y todos los animales de la selva se tumbaron (*postura de vela*) y subieron sus patitas para tocar la bola de luz azul con ellas.



Vela



## Relajación / Visualización:

**1)** Nos tumbamos boca arriba sobre las colchonetas y nos relajamos como si nos fuéramos a dormir. Cerramos los ojos lentamente.

---

**2)** Estiramos los brazos a los lados del cuerpo y ponemos las palmas de las manos hacia arriba. Estiramos las piernas y dejamos que los pies cuelguen hacia los lados.

---

**3)** Ahora nos imaginamos que un cielo azul brillante baja y nos cubre, y así tumbad@s y cubiert@s por el cielo azul vamos a respirar lenta y profundamente. Para respirar profundamente cogemos aire despacito por la nariz hasta llenar todo nuestro cuerpo, muy despacio.

---

**4)** Notamos como el aire va entrando por los agujeritos de la nariz y la tripita se va llenando de aire, después el pecho y así todo nuestro cuerpo se va llenando más y más de aire como si fuéramos un globo. Desde los dedos de los pies hasta la coronilla.

---

**5)** Podemos empezar todas y todos juntos.

---

**6)** Cogemos aire lentamente y la tripita se llena de aire, el pecho se llena de aire, los tobillos se llenan de aire, las rodillas se llenan de aire, la espalda se llena de aire, los brazos se llenan de aire, también el corazón y la garganta se llenan de aire. Ahora la cabeza se llena de aire y todo nuestro cuerpo se llena de aire limpio.

---

**7)** Vamos soltándolo muy lentamente por la nariz. Soltamos el aire mientras vamos notando como nuestro cuerpo se va quedando muy tranquilo y feliz. Soltamos el aire de la tripita, del pecho, de las manos y los pies, de la garganta, de los brazos y la cabeza. Nuestro cuerpo está muy feliz.

---

**8)** Ahora volvemos a coger aire muy muy lentamente por la nariz, pero esta vez el aire que respiramos ¡es luminoso! Este aire tiene ¡la luz celeste del cielo! que llena nuestra tripita y la ilumina, después nuestro pecho y lo ilumina y así todo nuestro cuerpo. Va llenando las puntas de los dedos de los pies de luz celeste, las piernas, las palmas y los dedos de las manos, también las uñas, la garganta, la espalda, el corazón, el cuello, la boca, la frente, el pelo...

---

**9)** Somos seres luminosos y estamos llenos de luz celeste del cielo, una luz que sólo se puede ver y sentir con los ojos cerrados porque es mágica. ¿Veis la luz?

---

**10)** Lentamente vamos soltando todo este aire mientras nuestro cuerpo se va quedando con esa luz, ahora más feliz y tranquilo. La luz mágica que ahora tenemos dentro de nosotr@s se está poniendo cada vez más azul celeste brillante y ahora brilla mucho en nuestra garganta. Nos tocamos la garganta.

---

**11)** Seguimos respirando despacito con la luz celeste del cielo en nuestro interior. Cuanto más despacito respiramos más brilla la luz mágica.

---

**12)** Ahora poco a poco vamos desperezándonos. Movemos los dedos de las manos y de los pies, estiramos los brazos y las piernas, movemos el cuello de un lado a otro y también la espalda. Subimos y bajamos las piernas y estiramos mucho los dedos.

---

**13)** Ya estamos preparad@s para abrir los ojos.

---

## 10.6. Wayra nos enseña el superpoder de ver lo invisible

### Consideraciones teóricas sobre el sexto centro de poder para tu inspiración

**Ubicación:** entrecejo

**Color:** azul

**Comentario:** se le conoce también como tercer ojo, está a cargo de activar la intuición.

**Partes del cuerpo:** glándula pituitaria, cerebro, frente, ojos, oídos, cejas, paladar superior, senos paranasales, entrecejo.

**Energía o emoción positiva, cuando el chakra está fluyendo en armonía:** intuición, visión expandida.

**Energía o emoción negativa, cuando el chakra está sub o sobre estimulado:** indecisión, falta de entendimiento.

**Posturas de yoga y prácticas para estimular o equilibrar:** meditar, cantar, dirigir los músculos de los ojos cerrados hacia el entrecejo, postura de media vela, postura de cigüeña.

### Actividad artística

Crear divertidas gafas para tres ojos, con papel o cartulina.

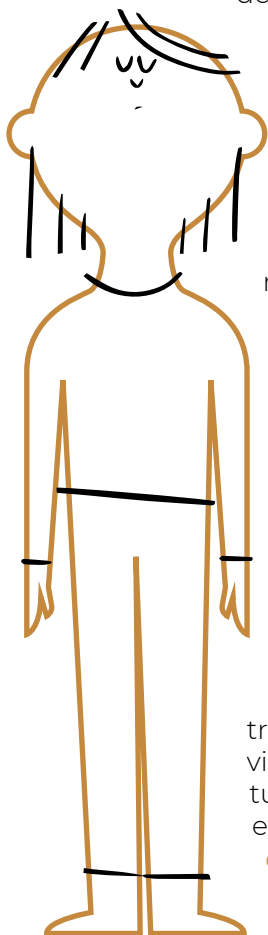
**Otros materiales sugeridos:** incienso, cuarzo, color blanco, velas, música con gran gama de armonías.

### Práctica de Yoga

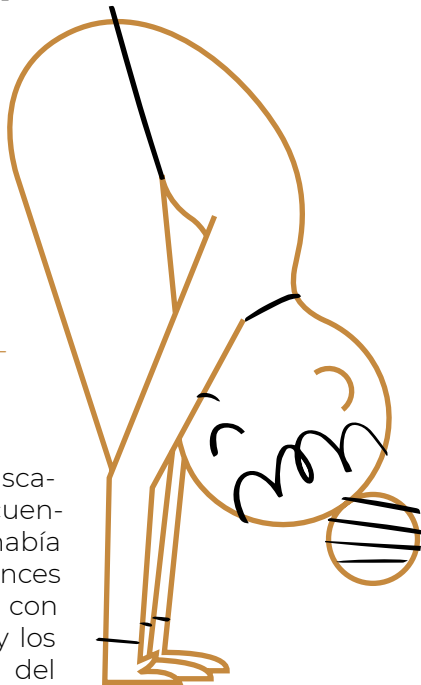
Wayra y tú contáis juntas la historia y hacéis movimientos corporales con el grupo, de acuerdo a la narración.

Érase una vez una cigüeña bebé que estaba dentro de su cascarón (*hacemos postura de bebé con la frente en el suelo*)

De pronto se escuchó “crac, crac” y la cigüeña bebé empezó a salir de su cascarón (*nos vamos poniendo en postura de cigüeña*) hasta que salió del todo (*postura de cigüeña*)

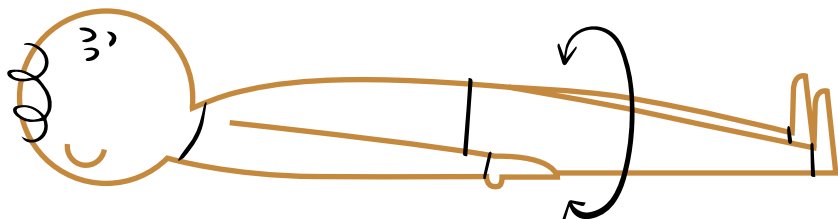


Cuando salió de su cascarón de pronto se dio cuenta de que nunca había visto el cielo, entonces se puso muy recta con sus patitas juntas y los brazos a los lados del cuerpo y dejó caer su cabeza con cuidado hacia atrás para mirar el cielo.



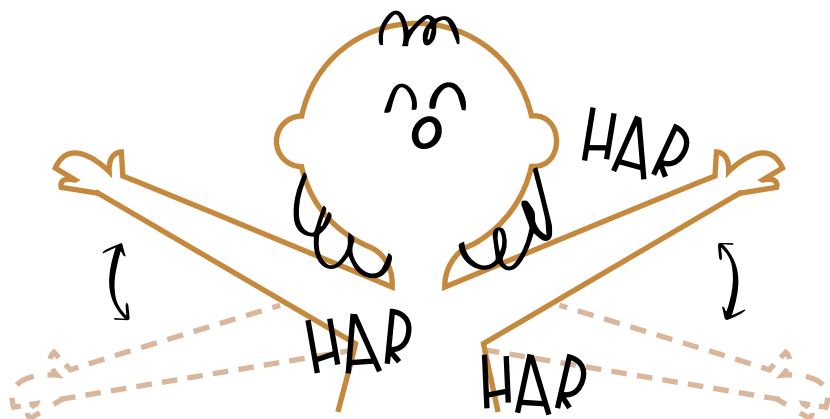
Cigüeña

Respiraba así lenta y profundamente disfrutando del cielo por primera vez cuando a la pequeña cigüeña le llegó un olor fresquito ¡Se trataba del olor de la hierba! Miró hacia abajo y vió ¡un bonito prado verde! La pequeña cigüeña se tumbó boca arriba y empezó a rodar por el prado en todas las direcciones (*con los brazos pegados al tronco y las piernas una contra la otra rodamos por la clase con todo el cuerpo recto*)



y estuvo rodando sin parar hasta que vio en lo alto de una montaña (*hacemos postura de triángulo*)

a ¡su mamá! La pequeña cigüeña empezó a volar hacia lo alto de la montaña (*andamos por la clase moviendo los brazos a los lados como si fueran alas mientras decimos "har"*)



Voló y voló hasta que llegó a la cima y allí se encontró con su mamá (*hacemos postura de cigüeña*) que era una cigüeña con alas grandes y fuertes. En ese momento, cuando la bebé cigüeña y la mamá cigüeña se encontraron apareció Wayra con su bola de luz, esta vez era ¡azul oscura! Felices de haberse encontrado se tumbaron a descansar (*postura de bebé con la frente al suelo*) bajo la bola de luz de Wayra.

## Relajación / Visualización:

**1)** Nos tumbamos boca arriba sobre las colchonetas y nos relajamos como si nos fuéramos a dormir. Cerramos los ojos lentamente.

---

**2)** Estiramos los brazos a los lados del cuerpo y ponemos las palmas de las manos hacia arriba. Estiramos las piernas y dejamos que los pies cuelguen hacia los lados.

---

**3)** Ahora nos imaginamos que un cielo morado y azul brillante baja a cubrirnos, y así tumbad@s y cubiert@s por el cielo vamos a respirar lenta y profundamente. Para respirar profundamente cogemos aire despacito por la nariz hasta llenar todo nuestro cuerpo, muy despacio.

---

**4)** Notamos como el aire va entrando por los agujeritos de la nariz y la tripita se va llenando de aire, después el pecho y así todo nuestro cuerpo se va llenando más y más de aire como si fuéramos un globo. Desde los dedos de los pies hasta la coronilla.

---

**5)** Podemos empezar todas y todos juntos.

---

**6)** Cogemos aire lentamente y la tripita se llena de aire, el pecho se llena de aire, los tobillos se llenan de aire, las rodillas se llenan de aire, la espalda se llena de aire, los brazos se llenan de aire, también el corazón y la garganta se llenan de aire. Ahora la cabeza se llena de aire y todo nuestro cuerpo se llena de aire limpio.

---

**7)** Vamos soltándolo muy lentamente por la nariz. Soltamos el aire mientras vamos notando como nuestro cuerpo se va quedando muy tranquilo y feliz.

---

**8)** Soltamos el aire de la tripita, del pecho, de las manos y los pies, de la garganta, de los brazos y la cabeza. Nuestro cuerpo está muy feliz.

---

**9)** Volvemos a coger aire muy muy lentamente por la nariz, pero esta vez el aire que respiramos ¡es luminoso! Este aire tiene ¡una luz azul brillante! La luz azul llena nuestra tripita y la ilumina, después nuestro pecho y lo ilumina y así todo nuestro cuerpo. Va llenando las puntas de los dedos de los pies de luz, las piernas, las palmas y los dedos de las manos, también las uñas, la garganta, la espalda, el corazón, el cuello, la boca, la frente, el pelo...

---

**10)** Somos seres luminosos y estamos llenos de luz azul, una luz que sólo se puede ver con los ojos cerrados porque es mágica. ¿Veis la luz?

---

**11)** Lentamente vamos soltando todo este aire mientras nuestro cuerpo se va quedando lleno de luz, ahora más feliz y tranquilo. La luz mágica que ahora tenemos dentro de nosotr@s se está poniendo cada vez más brillante y azul. Ahora brilla mucho en nuestra frente, como si fuera una vela. Nos tocamos la frente entre los ojos.

---

**12)** Seguimos respirando despacito con la luz azul en nuestro interior. Cuanto más despacito respiramos más brilla la luz mágica entre los ojos. Ahora brilla tanto que llena toda la clase y todo el colegio. Cuando abramos los ojos esa luz azul nos rodeará y seguirá con nosotros aunque no la veamos.

---

**13)** Poco a poco vamos desperezándonos. Movemos los dedos de las manos y de los pies, estiramos los brazos y las piernas, movemos el cuello de un lado a otro y también la espalda. Subimos y bajamos las piernas y estiramos mucho los dedos.

---

**14)** Ya estamos preparad@s para abrir los ojos.

## 10.7. Wayra nos enseña la importancia de la luz interior

### Consideraciones teóricas sobre el séptimo centro de poder para tu inspiración

**Ubicación:** coronilla

**Color:** violeta

**Comentario:** conexión con una fuerza mayor, con la dimensión espiritual.

**Partes del cuerpo:** glándula pineal, tope de la cabeza, cráneo, sistema endocrino.

**Energía o emoción positiva, cuando el chakra está fluyendo en armonía:** contacto con el alma.

**Energía o emoción negativa, cuando el chakra está sub o sobre estimulado:** dolor emocional, desconexión de una fuerza mayor, desconexión de la comunidad.

**Posturas de yoga y prácticas para estimular o equilibrar:** dirigir los músculos de los ojos cerrados al tope de la cabeza, cantar, escuchar profundamente.

### Actividad artística

Crear y pintar coronas.

**Otros materiales sugeridos:** aceite esencial ylang-ylang, amatistas, zafiro, calcita, luz violeta, campanas tibetanas.

### Práctica de Yoga

Wayra y tú contáis juntas la historia y hacéis movimientos corporales con el grupo, de acuerdo a la narración.

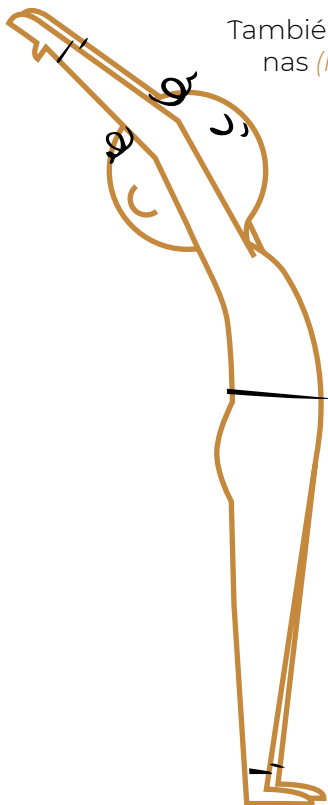
Un día Wayra les contó a todos los animales del bosque y a todas y todos los niñ@s la historia de las luces interiores. Había una vez en el universo un sonido que era... *(nos quedamos en silencio)* ¡el sonido del silencio! Escuchamos el silencio.

Ese silencio estaba lleno de amor. En ese silencio vivían todas las luces interiores juntas. De pronto se empezó a escuchar un sonido pequeñito y hubo una explosión de amor *(podemos hacer algún sonido)*. El amor se expandió por todo el universo en forma de luz y de ahí nacieron todos los seres. Los árboles nacieron de esa explosión de amor *(hacemos postura de árbol)*

También los peces *(hacemos postura de pez)* y las ranas *(hacemos postura de rana)*.

Todos los bebés nacieron de esa explosión de amor *(postura de bebé)*, los cuervos *(postura de cuervo subiendo y bajando)* y las cigüeñas *(postura de cigüeña)*.

El amor que había venido del infinito estaba en todas partes. Estaba atrás y adelante *(de pie inclinaciones hacia el frente con los brazos levantados, nos inclinamos un poco hacia atrás cuando subimos)*





También estaba a un lado y al otro (*hacemos estiramientos laterales de pie, con los brazos elevados por encima de la cabeza, al inhalar nos inclinamos hacia la izquierda y al exhalar nos inclinamos hacia la derecha*).

Para celebrar que todos tenían una luz interior, los animales del bosque hacían una danza especial. Se ponían las manos a la cintura y lanzando sus patitas al viento cantaban “jar” “jar” (*hacemos patadas rítmicas al aire con las piernas rectas dando vueltas por la clase mientras cantamos “jar”*).



Después se sentaban (*nos sentamos en postura fácil*) y entrelazaban sus manitas por encima de la cabeza respirando muy profundo con los ojitos cerrados.



## Relajación / Visualización:

**1)** Nos tumbamos boca arriba sobre las colchonetas y nos relajamos como si nos fuéramos a dormir. Cerramos los ojos lentamente.

---

**2)** Estiramos los brazos a los lados del cuerpo y ponemos las palmas de las manos hacia arriba. Estiramos las piernas y dejamos que los pies cuelguen hacia los lados.

---

**3)** Ahora nos imaginamos que una luna de múltiples colores baja a cubrirnos, y así tumbad@s y cubiert@s por la luna de colores vamos a respirar lenta y profundamente. Para respirar profundamente cogemos aire despacito por la nariz hasta llenar todo nuestro cuerpo, muy despacio.

---

**4)** Notamos como el aire va entrando por los agujeritos de la nariz y la tripita se va llenando de aire, después el pecho y así todo nuestro cuerpo se va llenando más y más de aire como si fuéramos un globo. Desde los dedos de los pies hasta la coronilla.

---

**5)** Podemos empezar todas y todos juntos.

---

**6)** Cogemos aire lentamente y la tripita se llena de aire, el pecho se llena de aire, los hombros se llenan de aire, los tobillos se llenan de aire, las rodillas se llenan de aire, la espalda se llena de aire, los brazos se llenan de aire, también el corazón y la garganta se llenan de aire. La cabeza se llena de aire y todo nuestro cuerpo se llena de aire limpio.

---

**7)** Ahora vamos soltándolo muy lentamente por la nariz. Soltamos el aire mientras vamos notando como nuestro cuerpo se va quedando muy tranquilo y feliz.

---

**8)** Soltamos el aire de la tripita, del pecho, de las manos y los pies, de la garganta, de los brazos y la cabeza. Nuestro cuerpo está muy feliz.

---

**9)** Volvemos a coger aire muy muy lentamente por la nariz, pero esta vez el aire que respiramos ¡es luminoso! Este aire tiene ¡una luz violeta y brillante! Esta luz violeta y brillante llena nuestra tripita y la ilumina, después nuestro pecho y lo ilumina y así todo nuestro cuerpo. Va llenando las puntas de los dedos de los pies de luz, las piernas, las palmas y los dedos de las manos, también las uñas, la garganta, la espalda, el corazón, el cuello, la boca, la frente, el pelo...

---

**10)** Somos seres luminosos y estamos llenos de luz violeta, una luz que sólo se puede ver con los ojos cerrados porque es mágica. ¿Veis la luz?

---

**11)** Lentamente vamos soltando todo este aire mientras nuestro cuerpo se va quedando con esa luz, ahora más feliz y tranquilo. La luz mágica violeta que ahora tenemos dentro se va posando en nuestra cabecita. Seguimos respirando despacito con la luz violeta sobre nosotr@s.

---

**12)** Cuanto más despacito respiramos más brilla la luz violeta en nuestra coronilla. Ahora brilla tanto que llena toda la clase y todo el colegio. Cuando abramos los ojos esta luz nos rodeará y seguirá con nosotr@s aunque no la veamos.

---

**13)** Ahora poco a poco vamos despezándonos. Movemos los dedos de las manos y de los pies, estiramos los brazos y las piernas, movemos el cuello de un lado a otro y también la espalda. Subimos y bajamos las piernas y estiramos mucho los dedos.

---

**14)** Ya estamos preparad@s para abrir los ojos.

---

## 10.8. Wayra nos enseña construir un escudo protector

### Consideraciones teóricas sobre el octavo centro de poder para tu inspiración

**Ubicación:** aura

**Color:** arcoiris

**Comentario:** el aura es como un huevo de energía que rodea todo el cuerpo, cumple al mismo tiempo con las funciones de proteger y proyectar.

**Partes del cuerpo:** espacio que rodea al cuerpo, campo electromagnético, sistema endocrino.

**Energía o emoción positiva, cuando el chakra está fluyendo en armonía:** radiancia, protección, ser como un imán que atrae lo que sirve a los propósitos del alma.

**Energía o emoción negativa, cuando el chakra está sub o sobre estimulado:** suciedad, exponerse a experiencias que no sirven al propósito de tu vida.

**Posturas de yoga y prácticas para estimular o equilibrar:** balanceo de brazos, meditaciones en movimiento.

### Actividad artística

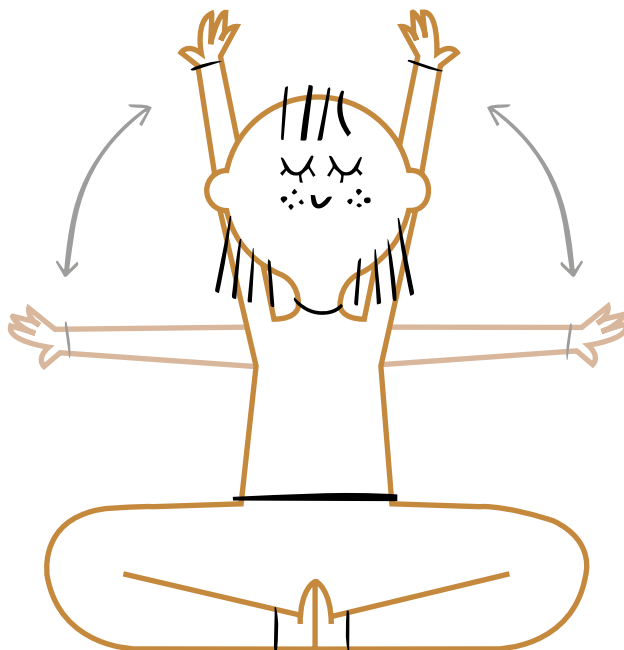
Baño de gong.

**Otros materiales sugeridos:** aceite esencial de mirra, arcoiris de colores.

### Práctica de Yoga

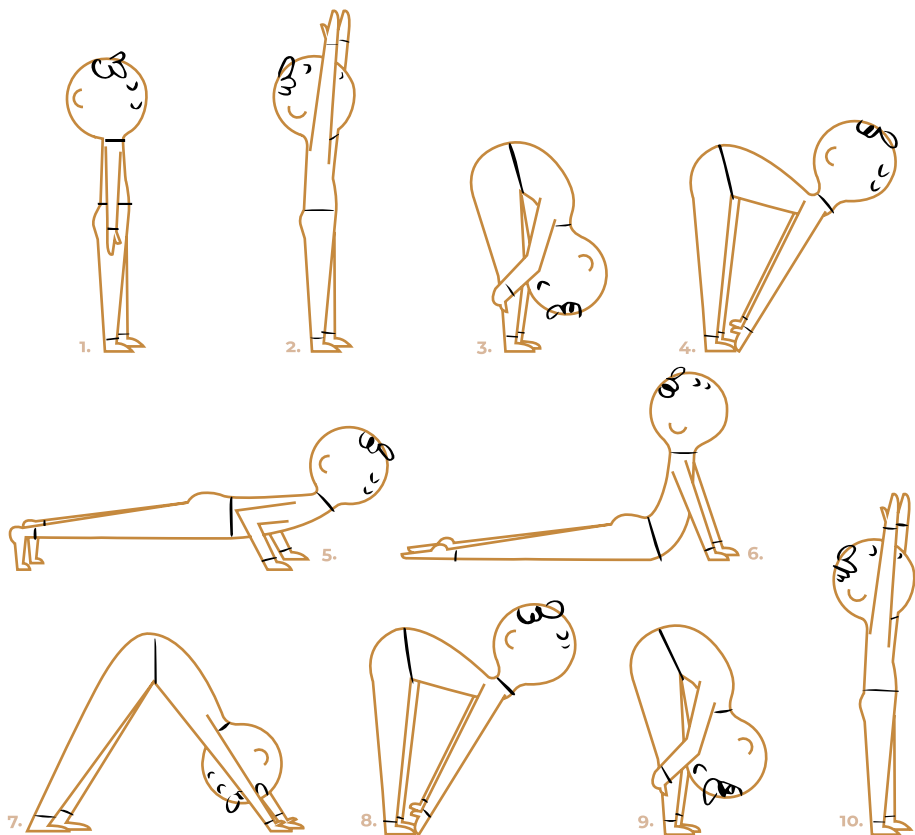
Wayra, que ha venido a la tierra para recordarnos que todas y todos tenemos una luz interior, tiene algo muy importante que enseñarnos hoy ¡El escudo protector de la luz interior!

**H**abía una vez unos niños y unas niñas que estaban bailando y cantando por un bosque lleno de animalitos, árboles y flores (*vamos bailando libremente por la clase*)



Subían y bajaban los brazos, daban saltos, movían las manos, las piernas, los codos, las rodillas... Pero de pronto el cielo ¡se puso oscuro y se llenó de nubes! ¡Empezaron a sonar truenos! “trun” “trun”. Entonces las niñas y los niños llamaron a Wayra. “¡Wayra!” “¡Wayra!” y Wayra apareció junto a ellos. Wayra les enseñó a hacer el baile protector para que todas las nubes negras se fueran de allí. Era un baile mágico que despejaba las nubes (*nos sentamos en postura fácil con los brazos paralelos al suelo y las palmas hacia abajo. Subimos los brazos rectos por encima de la cabeza hasta que las palmas se enfrenten entre ellas y los volvemos a bajar hasta que queden paralelos al suelo*).

Wayra les contó un secreto: moviendo los brazos de esta manera todas las nubes se iban lejos y las niñas y los niños podían seguir bailando por el bosque. ¡Era una forma mágica de espantar las nubes! Las niñas y los niños cogieron aire por la nariz mientras subían los brazos y soltaron el aire mientras bajaban los brazos. Así las nubes poco a poco fueron desapareciendo. Según iban desapareciendo las nubes, la luz de Wayra iba brillando más y poco a poco ¡se convirtió en un arcoiris! De pronto empezó a brillar de nuevo el sol y los niños y las niñas le saludaron al verle (*hacemos tres saludos al sol*) de la forma en la que se saluda al sol.



Muy contentos por aprender a despejar las nubes siguieron bailando por el bosque alrededor de las flores y los árboles. Bailaron y jugaron con las ranas (*hacemos postura de rana*), con los leones (*hacemos postura de león*), con los árboles (*hacemos postura de árbol*), con los peces (*hacemos postura de pez*).

Estuvieron bailando y jugando todo el día hasta que se empezó a hacer de noche... y entonces todo se puso muy oscuro... Las niñas y los niños se sentaron en círculo y en ese momento Wayra apareció de nuevo para enseñarles la canción mágica de las estrellas. Era una canción para llamar a la luna y las estrellas del cielo. Wayra les dijo que para cantar esa canción había que ponerse una mano en el oído y decir “maaaaaa” (*nos ponemos la mano izquierda en el oído izquierdo como si fuéramos a escuchar y decimos “maaaaaa”*) Y después ponerse la mano derecha en el oído derecho y decir “maaaaaa” (*nos ponemos la mano derecha en el oído derecho como si fuéramos a escuchar y decimos “maaaa”*)



“Cuando escuchen esta canción, todas las estrellas del cielo y la luna bajarán a veros y con su luz podréis encontrar el camino de regreso a casa” dijo Wayra. Según cantaban, las estrellas empezaron a bajar y a posarse encima de sus cabezas y desde allí les daban toda su luz. También bajó del cielo una luna grande, brillante y sonriente que se posó en medio todas y todos ellos. Muy felices los niños y las niñas se fueron a casa a dormir alumbrados por la luz de las estrellas.

## Relajación / Visualización:

**1)** Nos tumbamos boca arriba sobre las colchonetas y nos relajamos como si nos fuéramos a dormir. Cerramos los ojos lentamente.

---

**2)** Estiramos los brazos a los lados del cuerpo y ponemos las palmas de las manos hacia arriba. Estiramos las piernas y dejamos que los pies cuelguen hacia los lados.

---

**3)** Nos imaginamos que un manto de estrellas brillantes baja del cielo a cubrirnos y así tumbad@s y rodead@s por el manto de estrellas vamos a respirar lenta y profundamente. Para respirar profundamente cogemos aire despacito por la nariz hasta llenar todo nuestro cuerpo, muy despacio.

---

**4)** Notamos como el aire va entrando por los agujeritos de la nariz y la tripita se va llenando de aire, después el pecho y así todo nuestro cuerpo se va llenando más y más de aire como si fuéramos un globo. Desde los dedos de los pies hasta la coronilla.

---

**5)** Podemos empezar todas y todos juntos.

---

**6)** Los tobillos se llenan de aire, las rodillas se llenan de aire, la tripa se llena de aire, las espaldas se llenan de aire, los brazos se llenan de aire, el corazón se llena de aire, la garganta se llena de aire, la cabeza se llena de aire, todo nuestro cuerpo se llena de aire limpio.

---

**7)** Vamos soltándolo muy lentamente por la nariz. Soltamos el aire mientras vamos notando como nuestro cuerpo se va quedando muy tranquilo y feliz.

---

**8)** Volvemos a coger aire muy muy lentamente por la nariz, pero esta vez el aire que respiramos ¡es luminoso! Este aire luminoso llena primero nuestra tripita y la ilumina, después nuestro pecho y todo nuestro cuerpo. Va llenando las puntas de los dedos de los pies, las piernas, las palmas y los dedos de las manos, también las uñas, la tripita, la espalda, el corazón, el cuello, la boca, la frente, el pelo...

---

**9)** Somos seres luminosos y estamos llenos de luz especial, la luz de las estrellas, una luz que sólo se puede ver y sentir con los ojos cerrados porque es mágica. ¿Veis la luz?

---

**10)** Lentamente vamos soltando todo este aire mientras nuestro cuerpo se va quedando con esa luz, más feliz y tranquilo. La luz mágica que ahora tenemos dentro de nosotr@s se está poniendo ¡de todos los colores! A nuestro alrededor una luz brilla como si fuera un escudo.

---

**11)** Seguimos respirando y así dentro de nosotr@s cada vez estamos más llenos de luz. Ahora a nuestro alrededor imaginamos que tenemos una capa de luz roja pegada a nosotr@s y respiramos despacito por la nariz. Está muy cerquita nuestro rozándonos la piel y es muy calentita.

---

**12)** Soltamos el aire y por encima de la capa de luz roja aparece otra capa de luz naranja. Ahora tenemos una capa de luz roja y otra de luz naranja. Estas luces nos hacen sentir muy a gusto.

---

**13)** Seguimos respirando y por encima de la capa de luz naranja que nos rodea aparece una luz brillante amarilla. Ahora estamos rodeados de luz roja, naranja y amarilla.

---

**14)** Tomamos aire despacio por la nariz y lo soltamos, mientras lo soltamos alrededor de la capa amarilla va apareciendo ahora una capa de luz verde. Cada vez el escudo de luz que nos rodea tiene más colores.

---

**15)** Mientras respiramos profunda y lentamente aparece un nuevo color. Volvemos a tomar aire por la nariz y por encima de la capa verde de luz aparece una luz celeste que la rodea. Ahora estamos cubiert@s por una luz roja, una luz naranja, una luz amarilla, una luz verde y una luz celeste.

---

**16)** Alrededor de la capa de luz celeste está apareciendo otra luz azul más oscura y por encima de esta una luz violeta. ¡Estamos cubiertos por un arcoiris de colores!

---

**17)** Respiramos despacito sintiendo ese arcoiris de colores brillantes que nos rodea. Seguimos respirando un poco más lento y le damos gracias al arcoiris por protegernos con sus colores.

---

**18)** Poco a poco el arcoiris sube al cielo y nos vamos desperezando. Movemos los dedos de las manos y de los pies, estiramos los brazos y las piernas, movemos el cuello de un lado a otro y también la espalda.

---

**19)** Ya estamos preparad@s para abrir los ojos.

# ¡HASTA PRONTO!

Esperamos que estas ocho sesiones de WAPSI te ayuden a disfrutar de conectar con tu luz interior y conocer las luces interiores de tus estudiantes. Que esta guía te inspire para que tus clases incluyan elementos artísticos que ayuden a tus estudiantes a conocer la gran sabiduría corporal y energética con la que están equipadas. Gracias por ser parte de un movimiento transformador que busca incluir el amor a la vida en el centro de las experiencias educativas.

## Sobre las creadoras de WAPSI

Dayana Rivera y Laura Valor somos apasionadas del arte, el yoga y la educación para la transformación social. Creemos en la co-inspiración para acompañarnos a hacer una revolución interna que coloque al amor a la existencia en el centro de toda actividad humana. Consideramos que las prácticas artísticas, pedagógicas y espirituales, vividas desde esta perspectiva, son posibilidades de activismo emancipador ante un sistema donde prima el egoísmo y el descuido al amor. Ofrecemos capacitaciones para educadoras y experiencias artísticas sensoriales para todas las edades, encaminadas a reconectar con la esencia del Ser. Si tienes preguntas o comentarios estaremos encantadas de conocerte:

*[sahibadayana@gmail.com](mailto:sahibadayana@gmail.com)*

*[lauravalor@yahoo.es](mailto:lauravalor@yahoo.es)*



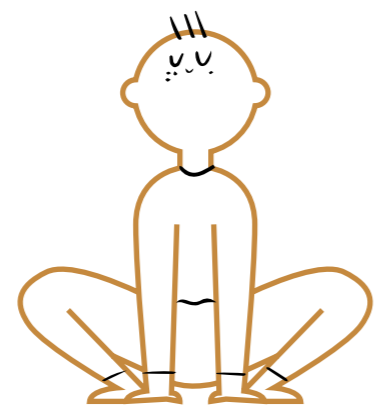
# Bibliografía

- Flores, P. (2006). *El taller de arte: una organización compleja (1ra ed.)*. Quito: Trama.
- Freire, P. (1965). *La educación como práctica de libertad*. México: Siglo XXI.
- Fromm, E., (1956). *The Art of Loving (1st ed.)*. New York: Harper.
- Garth, M. (2020). *Un rayo de sol, meditaciones para niños*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Gomez del Corral, E. (2016). *Chakras: energías vitales (1ra ed)*. Buenos Aires: Pluma y Papel. Ebook
- Hooks, B. (2000). *All about love (1st ed.)*. New York: Harper Collins.
- Illich, I. (2016). *Un humanista radical*. Barcelona: La llave Ediciones.
- Khalsa, G., (2013). *Senses Of The Soul (1st ed.)*. Santa Cruz NM: Kundalini Research Institute.
- Khalsa, H., (2011). *Art And Yoga (1st ed.)*. Santa Cruz NM: Kundalini Research Institute.
- Khalsa, P., (2015). *Yoga Con Niños. (1ra ed)*. Santiago de Chile: Editorial Cuarto Propio.
- Lumpkin, N. and Khalsa, J., (2015). *Enlightened Bodies (1st ed.)*. Santa Cruz NM: Kundalini Research Institute, p.256.
- Rivera Cusicanqui, S., (2015). *Sociología de la imagen. Miradas ch'ixi desde la historia andina (1ra ed.)*, Buenos Aires: Ed. Tinta Limón.
- Rivera, N. (2020). *Artículos*. Recuperado 11 enero 2020, from: <http://www.contusguaguas.com/>
- Young, A. (2020). *Anjali Nath Upadhyay on Radical Unlearning. For the Wild* [Podcast]. Retrieved 3 July 2020, from: <https://forthewildworld/listen/anjali-nath-upadhyay-on-radical-unlearning-190>
- Young, A. (2020). *Buffy Sainte-Marie on Creative Decolonization in a Global Village. For the Wild* [Podcast]. Retrieved 21 July 2020, from: <https://forthewildworld/listen/buffy-sainte-marie-on-creative-decolonization-in-a-global-village-192>

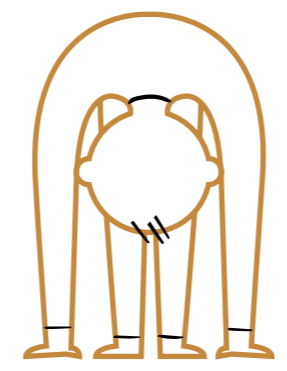
# Tabla de posturas



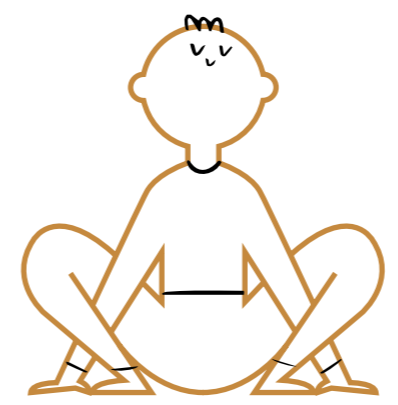
"Árbol"



"Rana"



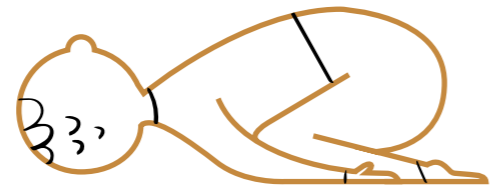
"Tortuga"



"Cuervo"



"Silla"



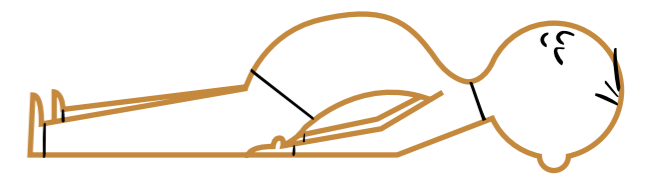
"Celibato"



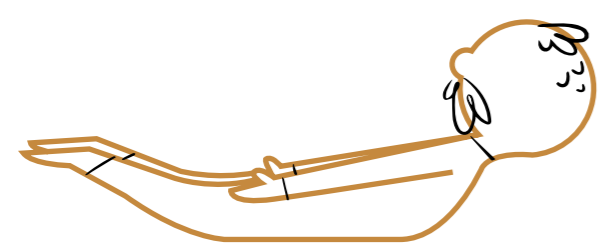
"Mariposa"



"Ángulo abierto"



"Pez"



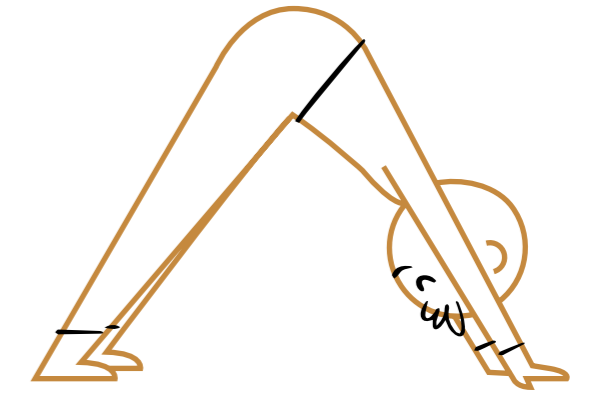
"Saltamontes"



"Camello"

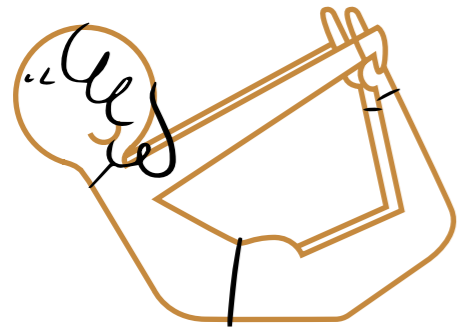


"Respiración de fuego"

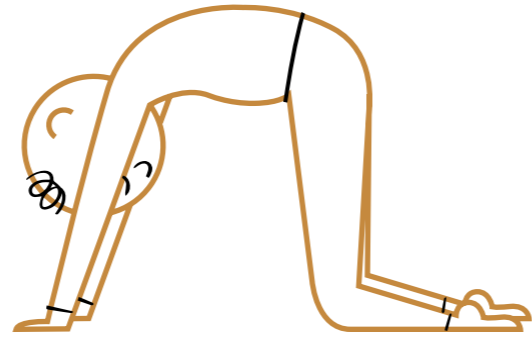


"Triángulo"

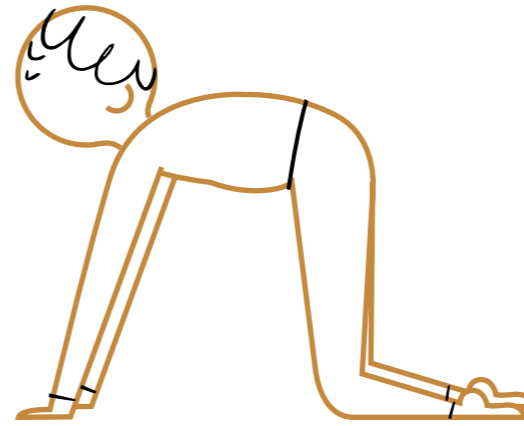
# Tabla de posturas



"Arco"



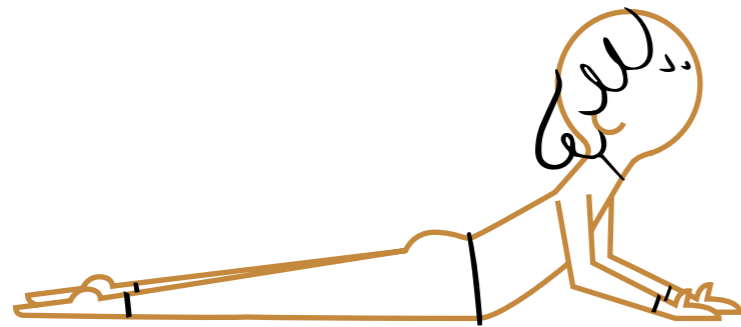
"Gato"



"Vaca"



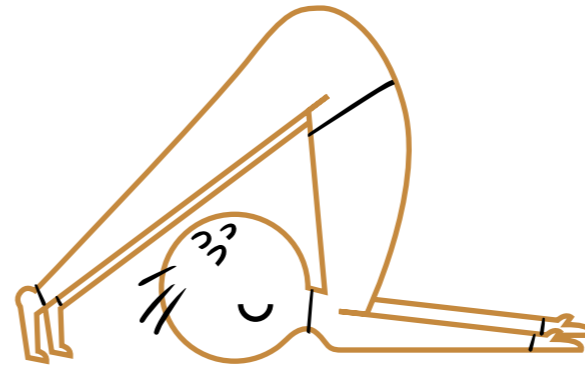
"Erradicador de Ego"



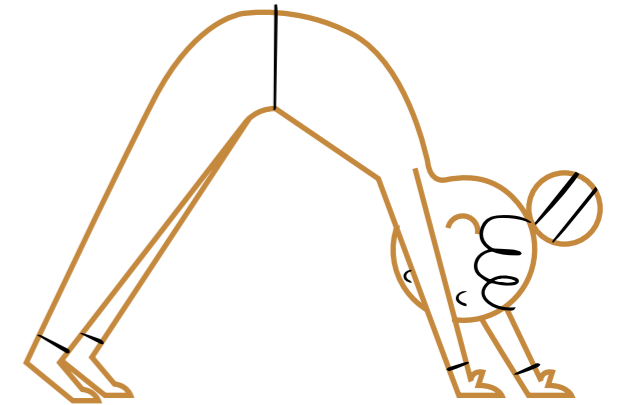
"Cobra"



"Postura fácil"



"Arado"



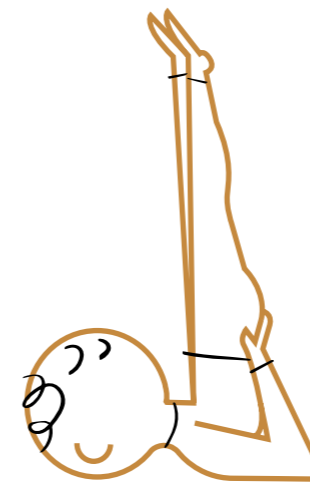
"Perro"



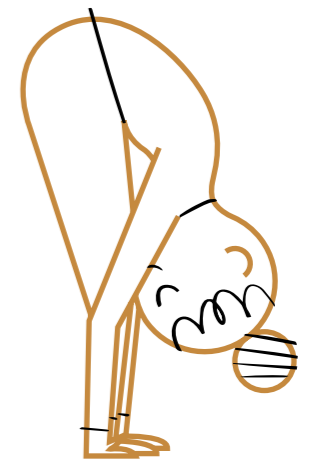
"Mono"



"León"



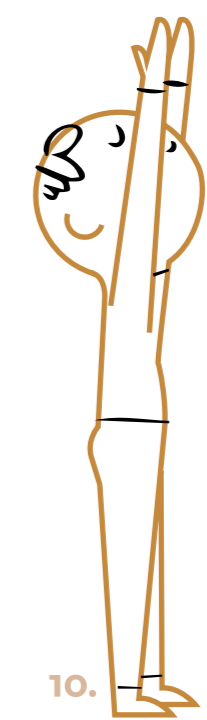
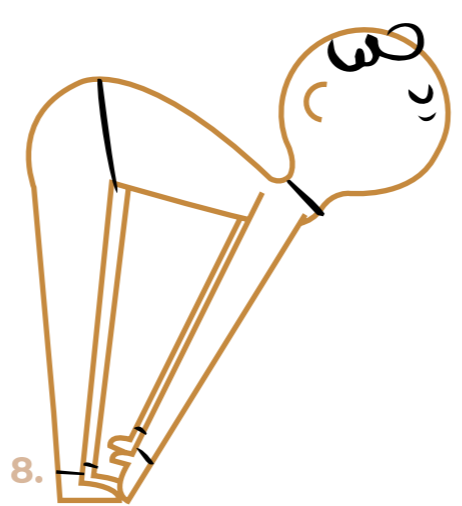
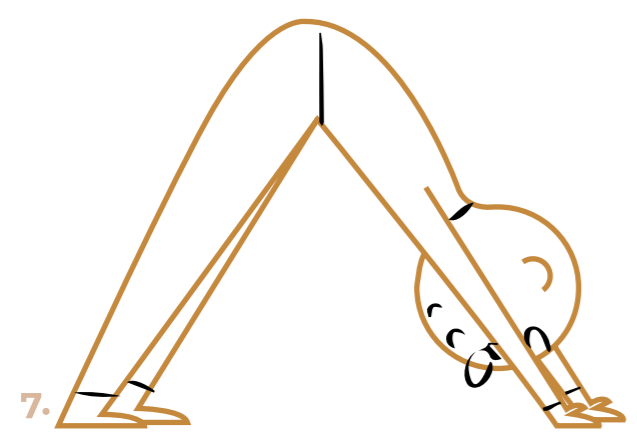
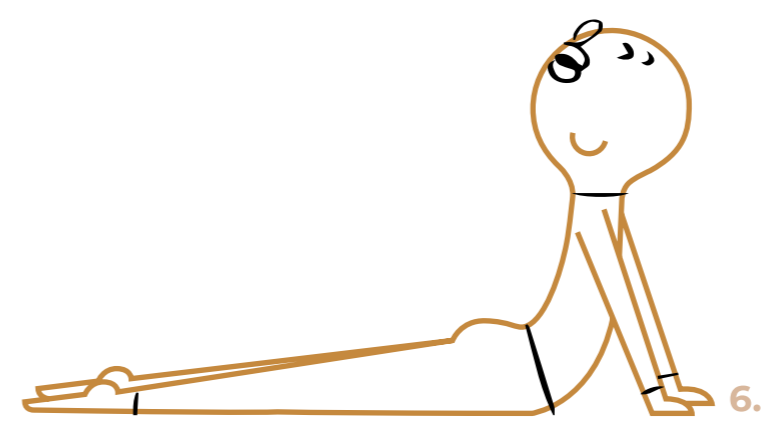
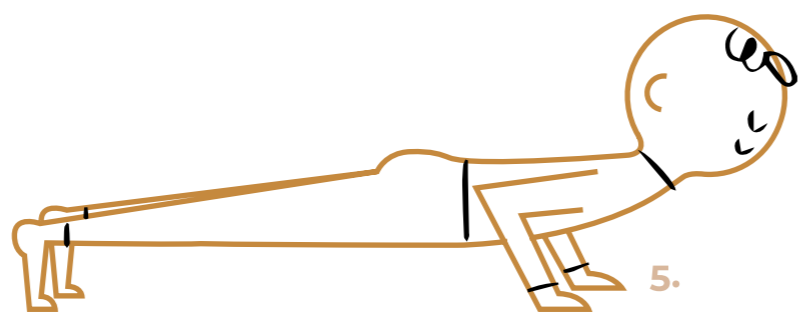
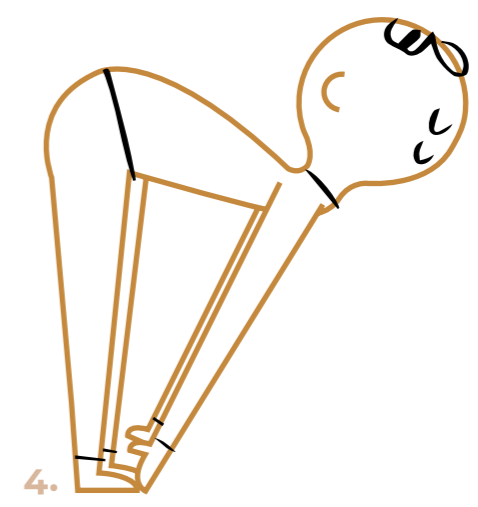
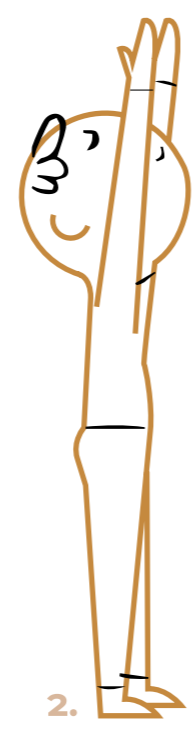
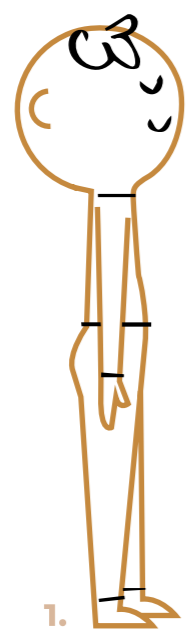
"Vela"



"Cigüeña"

# Tabla de posturas

"Saludo al sol"





**PLANEA**

RED DE ARTE Y ESCUELA — REDPLANA.ORG