

Extraído de @El Aula: un remanso de paz@

<http://www.remansodepaz.es/spip>

EL AULA: REMANSO DE PAZ

13- Cromoterapia y Relajación Visual (y II)

- EL AULA:REMANSO de PAZ - El Aula: Remanso de Paz -



Fecha de publicación : Lunes 14 de septiembre de 2009

Description :

¿Puede la reeducación del sentido de la vista aumentar la atención de mis alumnos?

¿Puede ayudar la CROMOTERAPIA?

@El Aula: un remanso de paz@

CROMOTERAPIA y Relajación Visual

▶ **El objetivo que se busca es doble:**

1º Conseguir relajar el espíritu. Serenarse.

2º Reeducar el sentido de la vista y aumentar nuestro poder de atención.

▶ Todo eso se conseguirá mediante prácticas conscientes y otras inconscientes.

La motivación más empleada es la de no causar risa en el colegio al que lleguemos para hacer Secundaria.

Destacar ante otros por nuestra preparación.



Todo está en la receptibilidad.

Recibir sensaciones conscientes comprende, no solamente la simple excitación de los sentidos por el sonido, color, dureza, etc. y la consiguiente transmisión de las corrientes nerviosas hasta los centros cerebrales, sino también la **vivificación de las sensaciones**, la **conciencia clara** de las mismas y el dejarlas **archivadas en la memoria**.

▶ **Con la relajación visual pretendo que el alumno imite al niño de pocos años, que sólo recibe.** Se da cuenta del hecho o del objeto, pero no discurre sobre sus causas o efectos. Para eso conserva sus ojos blandos o con frecuente parpadeo, tendiendo a la sonrisa.

▶ Muchas fobias, transferencias, reflejos condicionados, etc. se podrían evitar o curar si percibiésemos el mundo exterior tal cual es.

▶ **Todo es del color del cristal con que se mira** dijo el poeta. Quiere decir que todo puede quedar modificado, y con frecuencia distorsionado, si no somos **meros receptores**, si estamos pensando mientras miramos. **La maestra puede llegar a representar la bruja del cuento.** Vea este Documental sobre LA IMPORTANCIA DEL COLOR

▶ **El objetivo que se pretende conseguir mediante la relajación visual es favorecer la ATENCION del alumno.**



Según los profesionales en Psiquiatría las causas de una atención defectuosa pueden deberse a:

13- Cromoterapia y Relajación Visual (y II)

1º Debilidad orgánica o tensión muscular (miopía, presbicia,).

2º Tensión psíquica por problemas afectivos no resueltos (pensamiento en la nube).

3º Falta de entrenamiento.

4º Falta de interés por el trabajo presente.

- ▶ Dejando a un lado los dos primeros, en los años de experimentación me he concentrado más en los dos últimos puntos. Y hacia ellos me he volcado: **el entrenamiento en la atención y motivar el interés por aprender** (como curiosidad: mis alumnos de Matemáticas de 5º realizaban los ejercicios de 6º de E.P. y aún pedían alcanzar el nivel de 1º de E.S.O.).
- ▶ **Para favorecer la atención he empleado diversas técnicas.** Unas son ejercicios conscientes, otras inconscientes y alguna que otra subconsciente.

(Continuará)