

Pintura consciente CONECTADOS



■ MATERIALES

- Cartulina blanca o folio
- Lápiz y borrador
- Regla y tijeras
- Pincel, acuarelas o temperas
- Lápices de colores y rotuladores

■ DURACIÓN

Entre 10 y 20 minutos.

■ EDADES

Recomendado a partir de 4 años. Para niñas y niños más pequeños se puede adaptar.



Dale al play y te llevará directamente al vídeo

DESARROLLO

- 1** Nos sentamos delante de nuestros materiales. Y cerramos unos segundos los ojos, haciéndonos conscientes de nuestra respiración. El aire entra por la nariz y llena nuestros pulmones, poco a poco se vacían.
Nos damos cuenta de nuestros pensamientos y alejamos aquellos que son negativos como: "te va a quedar mal, tú no sabes pintar..." Los soltamos y nos centramos en nuestra respiración.
Observamos si nuestro cuerpo está relajado. Nos fijamos en nuestro cuello, inspiramos y espiramos soltando la tensión, ahora los brazos, espalda... Ya estamos preparados.
- 2** Cogemos una cartulina o folio y vamos a estrecharla un poco cortando un trozo del extremo. La dividimos por la mitad, con la regla y dibujamos una línea muy fina con lápiz.
En el centro de esa línea nos dibujamos en forma de árbol, flor o también tal y como somos: una persona. El tamaño tiene que ser muy pequeño.

3 Ahora dibujamos todo lo que hay debajo de nosotros hasta llegar al centro de la tierra: piedras, gases, agua, objetos antiguos de civilizaciones pasadas, esqueletos de animales y ya en el centro de la tierra dicen los científicos que hay un gran cristal de hierro, muy caliente.

Inspiramos y espiramos, contemplando nuestro trabajo.

Pasamos a dibujar lo que hay encima de nuestra cabeza: cielo azul, nubes, un avión, un globo, más arriba un cohete espacial, estrellas, la luna, planetas, el sol y la galaxia infinita.

4 Coloreamos con los materiales que queramos.

Inspiramos y espiramos disfrutando y coloreando. Alejamos cualquier pensamiento negativo que nos juzgue o compare con otras personas.

5 Nos vamos a conectar con todo lo que nos rodea por medio de este dibujo, para ello, dibujamos unas raíces que van desde nuestros pies o tallo si somos una flor, hacia el centro de la tierra con una pintura o rotulador marrón o similar.

Y ahora nos conectamos con todo el universo por medio de un símbolo que sale de nuestra cabeza: una espiral como si fuera un cable de teléfono antiguo, ondas como si se tratara de sonido o energía u otros símbolos que te hablen de comunicación o conexión.

Inspiramos y espiramos contemplando nuestro dibujo en el que estamos conectados con todo lo que nos rodea.

Colócalo en tu habitación, lugar de trabajo, carpeta u otro lugar visible y cercano, así lo utilizarás para practicar la respiración consciente y sentirte conectado a todo lo que te rodea.

EXPERIENCIAS Y VALORES

■ Te voy contar un secreto. Todos nacemos con la semilla de disfrutar creando, todos somos creativos: podemos pintar, bailar, cantar, cada uno con su estilo. Tú también. Mientras pintas te encuentras contigo mismo, con tu forma de ser y estar en el mundo.

Abandona la técnica de pintar comparándote con otros que pintan a tu lado y también la idea de que el que mejor pinta es el que mejor dibuja la realidad. Todos percibimos de forma distinta lo que nos rodea. Cada persona pinta desde lo que es y siente, por eso, es un arte, una forma de comunicación y cada persona debe descubrir y disfrutar de su propio arte.

■ Además, pintar consciente nos invita a disfrutar de crear, mientras practicamos atención plena, porque unimos la respiración consciente y esta actividad.

Dibujar y pintar está unido a nuestra imaginación y a la habilidad para visualizar, por lo que cuando practicamos esta modalidad de pintura desarrollamos muchas de nuestras funciones cognitivas y a la vez, al unirlo a la respiración consciente somos más capaces de observar esos pensamientos que detienen o paralizan nuestra creatividad, que nos hacen sentirnos inferiores o menos que otras personas. De esta forma fomentamos nuestra autoestima, asertividad e inteligencia emocional.

Te invito a compartir tus experiencias y dibujos conmigo escribiéndome a

hola@gemmasanchez.com

gemmasanchez.com [#mindfulnessjugando](https://twitter.com/mindfulnessjugando)