

IPUIN LASAIGARRI BATZUK.

- **Egun on, kimu txiki, de Anne Crahay, ed. Ibaizabal** Liburu honek lau erlaxazio ariketa proposatzen ditu, mugimendu eta hitzekin, haur txikiei bideratuak. Ariketa bakoitza bi zatitan aurkezten da, testu labur eta errazekin, ilustrazioekin lagunduta: lehenik eta behin, gurasoei edo irakasleei azaltzen zaie ariketa nola egin eta zertarako balio duen; bigarrenik, testu ilustratu baten bidez, hurrekin irakurtzeko, erlaxazio bakoitzari buruz.
- **¿Jugamos?", de Hérve Tullet, ed. Kókinos:** Ipuin hau zoragarria da lasaitzeko. Irakurri ere ez da egin behar, meditazio labirintoak bezala erabili: hatza lerroaren gainean jarri eta bideari jarraituz goaz, ahalik eta astiroen, ariketa arnasketa sakonekin eta musika lasaigarriarekin laguntzen saiatuz.
- **"Respira", de Inés Castell-Branco, ed. Pequeño Fragmenta:** Lo egin ezin duen haur baten istorioa kontatzen digu ipuin honek, eta amak arnasa hartzen irakastea erabakitzen du. Arnasketa ariketa ezberdinez eta yoga jarrera batzuek beteta dago. Lehenago irakurri badugu, hurrek, ilustrazioak ikustearekin batera, ariketaren bat egin eta lasaitzen joan ahal izango dute.
- **"Om", de M^a Isabel Sánchez Vegara y Albert Arryás, ed. Alba:** Protagonista den haurra patiora ateratzen da, eta yoga postura ezberdinen bidez hainbat animalia bihurtzen hasten da. Haiekin irakurri eta praktikatu badugu, ariketak egiteko erabili ahal izango dute (edo besterik gabe irakurtzeko).

MINDFULLNESS LIBURU BI FAMILIAN, GEHIAGO JAKITEKO.

- **"Tranquilos y atentos como una rana", de Eline Snel, ed. Kairós:** Oso laburra eta zehatza; beraz, oso azkar irakurtzen da, familian mindfulness-era egiten den lehen hurbilketa gisa. Meditazio gidatuak dituen CD batekin dator: 4 eta 10 minutu arteko iraupena duten hainbat ariketa praktiko eta erraz egiteko modukoak.
- **"Burbujas de paz", de Sylvia Comas, ed. Nube de Tinta:** Familian mindfulnessa interesatzen bazaizu hau da dudarik gabe zure liburua. Izugarri atsegina da irakurtzeko, eta seguru asko ezagutza edo baliabide interesgarri bat baino gehiago aterako dituzu zure seme-alaben heziketan aplikatzeko. Gainera, adibide asko ditu, baita egunerokoan aplikatzeko errazak diren jolasak eta jarduerak ere. Internet bidez eskura daitezkeen meditazio gidatuak ere barne hartzen ditu.

ALGUNOS CUENTOS RELAJANTES.

- **Egun on, kimu txiki, de Anne Crahay, ed. Ibaizabal** Este libro propone cuatro ejercicios de relajación, con movimientos y palabras, destinados a los niños pequeños. Cada ejercicio se presenta en dos partes, con textos breves y sencillos acompañados por ilustraciones: primero, mediante una explicación a los padres o profesores en la que se detalla cómo hacer el ejercicio y para qué sirve; segundo, a través de un texto ilustrado, para leer con los niños, acerca de cada relajación.
- **¿Jugamos?", de Hérve Tullet, ed. Kókinos:** Este cuento es magnífico para relajarse. Ni siquiera es necesario leerlo, solo usarlo igual que los Laberintos de meditación: colocamos el dedo sobre la línea y vamos siguiendo el camino, lo más despacio posible, intentando acompañar el ejercicio con respiraciones profundas y música relajante.
- **"Respira", de Inés Castell-Branco, ed. Pequeño Fragmenta:** este cuento nos narra la historia de un niño que no puede dormir y su madre decide enseñarle a respirar. Está lleno de diferentes ejercicios de respiración e incluso algunas posturas de yoga. Si lo hemos leído antes, los niños podrán, con solo ver las ilustraciones, hacer alguno de los diferentes ejercicios e irse tranquilizando.
- **"Om", de M^a Isabel Sánchez Vegara y Albert Arryás, ed. Alba:** El niño protagonista sale al patio y empieza a transformarse en varios animales mediante diferentes posturas de yoga. Si ya lo hemos leído con ellos y practicado, podrán usarlo para realizar los diferentes ejercicios (o simplemente para leerlo)

2 LIBROS DE MINDFULNESS EN FAMILIA PARA SABER MÁS

- **"Tranquilos y atentos como una rana", de Eline Snel, ed. Kairós:** Muy corto y conciso, así que se lee muy rápido, como primera aproximación al mindfulness en familia es más que aceptable. Viene con un CD con meditaciones guiadas para niños: varios ejercicios prácticos y sencillos de entre 4 y 10 minutos de duración, así que es fácil de llevar a cabo.
- **"Burbujas de paz", de Sylvia Comas, ed. Nube de Tinta:** si te interesa el mindfulness en familia este es sin duda tu libro. Es un libro tremendamente ameno de leer del cual seguro vas a sacar más de un conocimiento o recurso interesante para aplicar en la educación de tus hijos. Además incorpora muchos ejemplos, así como juegos y actividades fáciles de aplicar al día a día. También incluye meditaciones guiadas accesibles a través de internet.