



FORMACIÓN YOGA PARA NIÑXS

ADAPTA Y MODIFICA TUS CLASES DE YOGA
#YogaParaTodos



ÍNDICE

Descripción del curso y objetivos	3
¿Qué es el yoga? Una introducción	4
Algunos conceptos	5
Yoga para niñxs	6
Beneficios yoga niñxs	7
Tipos de aprendizaje	10
Desarrollo de los niñxs	11
Las emociones	13
Acompañamiento emocional	16
Calentamiento	20
Saludo al sol para niñxs	22
Beneficios asanas	25
Asanas con enfoque infantil	27
Secuencias de yoga infantil	43
Cómo evitar lesiones	48
Pranayama	49
Chakras	53
Mudras y chakras	56
Terapias expresivas y arte	58
Música y arte	50
Mantras	63
Materiales para llevar a clase	65
Meditación para niñxs	67
Cuentos y meditaciones para leer	71
Savasana o relajación final	73
Yamas y niyamas	74
El rincón de pensar	75
Inclusión	76
Saludo al sol en silla	77
Secuencias sencillas	80
Diversidad funcional	81
Nuestra figura como profesorxs	86
¿Qué lenguaje utilizar?	87
Estructura según la edad	88
Yoga en el aula	91
Yoga en familia	93
Lecturas y enlaces recomendados	96
Código ético Yoga Sin Fronteras	97



¿Qué esperar del curso?

El **Yoga para niñxs** es una oportunidad para ayudar a los más peques a relajarse, a ser conscientes de su propio cuerpo, a encontrar su equilibrio y a la vez aumentar su capacidad de aprendizaje, atención, percepción y memoria.

Acercar a niños y adolescentes la práctica del yoga, la relajación, la respiración consciente, la meditación o el mindfulness se está popularizando cada vez más en centros y escuelas de todo el mundo, dando lugar a numerosos casos de éxito en los que los niñxs mejoran su rendimiento académico y la convivencia en las aulas.

Este curso va dirigido a profesores de yoga, padres, educadores, docentes y todas aquellas personas que quieran adentrarse en el yoga infantil y entender que es un gran instrumento para educar a los niñxs desde la autoconsciencia.

En ésta formación descubrirás que los niñxs pueden canalizar su energía de una manera lúdica y divertida, mientras practican asanas, cantan mantras y descubren diferentes técnicas de respiración y relajación. Entendrás lo importante que resulta acompañar las emociones de los más pequeñxs y aprenderás técnicas y terapias que te permitan ayudar a manejarlas.

Desde **Yoga Sin Fronteras** visibilizamos la diversidad y por eso las ilustraciones de nuestro manual de estudio son niños y niñas que no siguen el patrón de la "normalidad" a la que estamos acostumbrados. Hay niñxs con diversidad funcional y niñxs de otras culturas. Aprenderás a adaptar tus clases según las necesidades de tus alumnos, a diseñar una clase según la edad y realizar un saludo al sol en silla. Las profesoras y voluntarias de YSF tenemos experiencia con diferentes entidades y asociaciones que luchan por la inclusión de los niñxs y eso mismo queremos reflejar también en ésta formación.



"El Yoga me inspiró para compartir
la alegría y nobleza de la vida"
- BKS Iyengar



¿Qué es el yoga? Una introducción

El yoga nació en la India hace miles de años. No se sabe con exactitud cuándo, pero hay evidencias arqueológicas que aseguran que hace más de 3000 años ya se practicaba cierto tipo de yoga. Pero no fue hasta el siglo II o III aC, que Patanjali, considerado el padre del yoga, sintetiza y hace un método del yoga, dentro del marco del hinduismo y escribe los conocidos sutras y estructura el Yoga en ocho pasos.

1. Yamas - Las cinco éticas sociales

- **Ahimsa:** No violencia en la acción, habla y/o pensamientos
- **Satyam:** Verdad en la intención, honradez, sinceridad.
- **Asteya:** No robar
- **Brahmacharya:** Moderación de los placeres y deseos.
- **Aparigraha:** No acumular cosas innecesarias o desear lo que no te pertenece.

2. Niyamas - Las cinco éticas personales

- **Saucha:** Limpieza del cuerpo y la mente. (Comida y pensamientos)
- **Santosha:** Satisfacción con lo que se tiene.
- **Tapas:** Austeridad y autodisciplina
- **Swadhyaya:** Estudio del Ser, autoconocimiento
- **Ishwarapranidhana:** Rendirse ante lo divino o ante la verdad.

3. Asanas - Posturas de Yoga

4. Pranayama - Respiraciones o regulación de la fuerza vital.

5. Pratyahara - Llevar los sentidos hacia dentro.

6. Dharana - Foco único. Concentración

7. Dhyana - Meditación

8. Samadhi - Liberación. Estado de consciencia.



Por lo tanto, a diferencia de lo que mucha gente cree, el yoga no es un deporte y la base de la práctica nada tiene que ver con el aspecto exterior, ni tampoco con mantenerse en forma, sino más bien a la transformación interior. La práctica del yoga ayuda a incrementar la solidez de los músculos, a aumentar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. Pero estas ventajas físicas no son el objetivo del yoga, son consecuencias de la práctica. El yoga facilita esencialmente la transformación hacia un estado de consciencia, libres de emociones y pensamientos constantes para traernos finalmente al único momento que existe: el presente.

"El yoga es equilibrio, orden, precisión y bienestar"
- Ramiro Calle



Algunos conceptos

Aunque no es necesario saber sánscrito para practicar o enseñar yoga, veremos que hay muchas palabras y/o conceptos que se utilizan en esta lengua, así que para los que no estéis familiarizados aquí os hacemos un resumen de las palabras que más se utilizan en el mundo del yoga. De todos modos, esto es simplemente un resumen para que como profesor/a te familiarices con ello, pero en una clase de yoga para niños no hace falta usar estos conceptos en sánscrito. Como veremos más adelante, usaremos otras técnicas y nombres para que los más pequeños se lo pasen bien mientras les ayudamos a memorizar secuencias, posturas, canciones o respiraciones.

- **Namasté:** Proviene del sánscrito y se compone del vocablo *namas*, que significa 'reverencia, adoración', y *te* que se traduce 'a ti' o 'a usted'. Así, literalmente, namasté significa 'te reverencio a ti' o 'me inclino ante ti', y es la forma más digna de saludo de un ser humano a otro.
- **Om:** Es el símbolo de lo esencial en el hinduismo. Significa unidad con lo supremo, la combinación de lo físico con lo espiritual. Es la sílaba sagrada, el sonido del que emergen todos los demás sonidos. Muchas clases de yoga empiezan y terminan con uno o tres Oms.
- **Asana:** Postura
- **Prana:** Fuerza Vital
- **Pranayama:** Control de la respiración
- **Nadi:** Canal energético que atraviesa el cuerpo
- **Chakra:** Vórtice o rueda energética
- **Mantra:** Canto o vibración. Sonido sagrado.
- **Mudra:** Gesto, normalmente realizado con las manos.
- **Kundalini:** Energía vital y divina de nuestro cuerpo
- **Hatha:** Sol y Luna. Equilibrio de las fuerzas opuestas.
- **Vinyasa:** Sincronización del movimiento y la respiración.



“Cuando entiendes quién eres y lo que eres, tu
resplandor se proyecta en la radiancia universal y todo
a tu alrededor se vuelve creativo y lleno de
oportunidades.”

-Yogi Bhaijan



Yoga para niñxs

Ya hemos visto que el yoga es una herramienta para alcanzar el equilibrio. La unión entre cuerpo, alma y mente, pero ¿cómo aplicar todo esto con los más pequeños? Es fundamental que los niños aprendan esta disciplina de una forma divertida y sin presiones. En nuestras clases enseñaremos todas las técnicas del yoga (y sus ocho pasos) mediante asambleas o reuniones (yamas y niyamas), respiraciones divertidas, juegos, posturas, meditaciones y visualizaciones que ayudarán al niñx a conocerse mejor así mismo, a gestionar sus emociones, a incrementar su creatividad y a tener más equilibrio, fuerza y flexibilidad.

Los niños pueden percibir el yoga como una clase más de educación física o un espacio en el que hacer acrobacias y juegos. Si bien es cierto que la parte lúdica de la práctica permite hacer crecer en ellos el interés por la misma, no debemos olvidar que el sentido del yoga a estas edades es ayudarlos a crecer interiormente, y esto es algo que debemos transmitir en las clases.

Aunque en algunas de las prácticas que se plantean en una sesión de yoga para niños no requieren el uso de esterilla, es conveniente que cada niño cuente con una para él, puesto que ésta les otorga un espacio en el que cada niñx se puede centrar en sí mismo e incrementar su seguridad ante sus compañeros. El yoga es una herramienta que facilita y acompaña la expresión de sus emociones.



Aida Camp, West Camp 2017
Campo de refugiados de Aida, Palestina



Beneficios del yoga para niños

Para imaginar cómo puede el yoga afectar positivamente el desarrollo de los más pequeños se hace necesario recordar que éste es un sistema que incide sobre los aspectos físico, mental, emocional y espiritual. Y, aún más allá, tiene un gran impacto en la forma en cómo nos comunicamos y nos relacionamos a nivel social. Una disciplina que abarca de una manera tan holística el desarrollo del individuo no puede ser menos que necesaria desde el momento en que el desarrollo se inicia, es decir, en la niñez.

Aunque el yoga puede ser de gran valor para el desarrollo de los niños, en algunos entornos se tiende a introducir la práctica con un sentido meramente productivo, desde un enfoque erróneo que persigue únicamente calmar a los pequeños. El yoga para niños no debe utilizarse para conseguir que los niños estén quietos y sigan nuestras órdenes, sino para acompañarlos a regular su energía, intentando evitar llevarlos de un extremo a otro.

El yoga es una manera magnífica de que los niños mantengan la conexión con la percepción sensorial con la que todos nacemos, y que en nuestro paso a la vida adulta a menudo perdemos. Además, se convierte en un arma poderosa ante las dificultades por las que puede atravesar un niño o un adolescente, dado que:



- Mejora la fuerza y la flexibilidad, eliminando bloqueos tanto físicos como mentales y liberando zonas de tensión
- Aumenta la autoconfianza y mejora la autoimagen, fomentando la autoaceptación
- Desarrolla la fuerza emocional
- Facilita la disciplina y el control en el paso a la edad adulta
- Potencia la creatividad
- Facilita el conocimiento, la observación y la gestión de las emociones
- Procura un equilibrio energético que relaja en los momentos de inquietud y activa ante la actitud perezosa
- Mejora la atención y la calidad del aprendizaje
- Mejora las relaciones interpersonales



Beneficios del yoga para niñxs

¿Por qué los beneficios de practicar yoga son tan valiosos para los niñxs?



Inmediatamente podemos pensar en el efecto físico de la práctica. Los cuerpos de los niñxs están en formación y no arrastran las patologías y la degradación que de manera natural se van sucediendo en la edad adulta. Aquí tiene un peso especial el fomentar una buena postura, puesto que no tenerla conlleva múltiples desajustes en todo el cuerpo que no tardan en manifestarse. Recordemos que hoy día los niñxs están sometidos a largas horas sentados, frente a pantallas y con falta de movilidad, y la columna vertebral se ve perjudicada por ello. Siguiendo en el plano físico, el paso de la infancia a la edad adulta conlleva la degeneración de la glándula pineal y el desequilibrio entre los sistemas simpático y parasimpático. Esta situación da lugar a muchas dificultades emocionales en el momento en que se produce la madurez sexual con las que los niños no saben lidiar. La práctica de yoga, que relaciona la glándula pineal con la ubicación de Ajna chakra y los sistemas simpático y parasimpático a los nadis Pingala e Ida respectivamente, facilita esta transición gracias a que desacelera la mencionada degradación y mantiene el equilibrio.

Yoga para todos los niñxs

Los pequeños deben realizar una actividad física regular para permitir su adecuado desarrollo. Sin embargo, son muy pocas las disciplinas que se pueden llevar a cabo por todos los niñxs, sea cual sea su condición física, y el yoga es una de ellas. No hay discapacidad física que pueda limitar los beneficios de una práctica que estira y tonifica todo el cuerpo, mejorando las funciones de los sistemas nervioso y endocrino. Pero además, cuando se trata de una discapacidad mental, el yoga sigue ofreciendo muchas herramientas compatibles para seguir obteniendo sus beneficios. Entraremos en más detalle en cómo hacer que ésta sea definitivamente una práctica inclusiva para todos, abrazando la diversidad funcional y entendiendo que es el yoga el que se adapta al cuerpo del niño o la niña y no al revés.



Beneficios físicos, emocionales y mentales

Beneficios a nivel físico:

- Fomenta la conciencia corporal; conocen mejor su cuerpo y aprenden a escucharlo
- Desarrolla la psicomotricidad,
- Aumentan sus capacidades motoras.
- Mayor conciencia respiratoria
- Mejora el equilibrio, la coordinación, la estabilidad, la fuerza, la resistencia, flexibilidad.
- Mejora la postura
- Calma el sistema nervioso
- Favorece oxigenación cerebro
- Canaliza la vitalidad y la apatía
- Aprenden a relajarse

Beneficios a nivel emocional:

- Fomenta la compasión, la generosidad y el agradecimiento
- Conecta con sus sentimientos y aprende a compartirlos.
- Confianza en uno mismo
- Mejora la capacidad de escuchar
- Adquieren una actitud positiva ante la vida
- Aprenden a actuar ante el estrés y la ansiedad
- Mejora la empatía y la tolerancia
- Ayuda a conciliar el sueño, a combatir los miedos y el insomnio infantil.
- Desarrollan el control de su mente
- Aumenta la conciencia de su entorno, naturaleza, animales, ecosistema.
- Aprenden el respeto por uno mismo y por los demás
- Mejora la cohesión de grupo, creando un ambiente cooperativo y de respeto.
- Ayuda a descubrir y aceptar los propios límites.
- Genera motivación
- Reduce la hiperactividad y la agresividad.

Beneficios a nivel mental:

- Mejora el aprendizaje
- Potencia la atención y la concentración
- Calma la mente y aprenden a relajarse
- Combate dispersión
- Reducción del estrés
- Estimula la creatividad.



Tipos de aprendizaje

Los procesos de aprendizaje son muy variados, muchos de ellos nos llegan por los ojos y por los oídos (aprendizaje visual y aprendizaje auditivo) pero no hay que olvidar que nuestro cuerpo posee memoria muscular y es capaz de actuar mediante recuerdos, experiencias e incluso estímulos inconscientes. De este modo diferenciaremos 3 tipos de aprendizaje según los niños y niñas que tenemos en clase.

- **Aprendizaje visual:** Los niños que retienen la información mediante el aprendizaje visual, necesitan visualizar las informaciones para poder de alguna forma memorizarlas o aprenderlas, de manera que esto se podrá realizar de maneras distintas (videos, fotografías, dibujos, rotuladores de colores, cartas o tarjetas de yoga con las posturas, etc...)
- **Aprendizaje auditivo:** Se adquiere utilizando el sentido del oído y la concentración. Es una forma de enseñanza dirigida a los estudiantes que tienen una efectiva comprensión y asimilación de los datos y de la información a través de la escucha. Consiste especialmente en hablar y escuchar como método principal de aprendizaje. Para potenciar éste tipo de aprendizaje podemos utilizar técnicas como metáforas para recordar las posturas de yoga, lectura y escritura de las posturas y los beneficios en voz alta, hacer que cada postura tenga un sonido de animal, grabar alguna clase nos permitirá que puedan volver a escucharla nuevamente y recordar las canciones, etc..)
- **Aprendizaje kinestésico:** Se basa en la experimentación con nuestro cuerpo. Se trata de un estilo de aprendizaje que puede resultar más lento, sin embargo, los conocimientos suelen ser más sólidos y perduran más en el tiempo. Los niños con un aprendizaje predominantemente kinestésico suelen expresar sus emociones con movimientos. Suelen ser niños inquietos, cuando leen se mueven constantemente y en ocasiones les cuesta concentrarse en su tarea. Por ello, la práctica del yoga es especialmente recomendada para niños con este tipo de aprendizaje, ya que el yoga es mucho más práctico que teórico. Incluir siempre en nuestras clases la misma rutina de calentamiento, por ejemplo, o la mismas canciones o posturas ayudará a que el niño o niña se sienta seguro y confiado porque ya sabrá de memoria lo que viene.

- **Los niños de 0-1 son olfativos y gustativos**
- **Los niños de 2-4 años son mas kinésicos y visuales.**
- **Los niños entre 5-7 años comprenden el mundo a través del uso combinado de ojos, oídos y manos.**



2- 6 años

- **Desarrollo físico:** En estos años, un niño adquiere más fuerza y comienza a verse más alto y delgado. La fuerza y la coordinación muscular mejoran rápidamente en estos años. La mayoría de niños aprenden durante estos primeros años a patear una pelota de fútbol o a jugar con una pelota de béisbol o incluso desarrollar destrezas en actividades más complejas, como jugar al básquetbol o bailar.
- **Desarrollo cognitivo:** Un niño de esta edad realiza grandes progresos en su capacidad de pensar y razonar. En estos años, los niños aprenden las letras, a contar y los colores. El período comprendido entre los 2 años y los 6 años es llamado preoperacional o de la inteligencia verbal o intuitiva. Se caracteriza por que el niño se encuentra inmerso en un mundo lleno de objetos físicos con los que interactúa, de personas con las que también se relaciona y un mundo interior de representaciones. La formación de símbolos mentales es una característica importante de este período. Esta función simbólica supone no tomar al objeto por lo que es sino por lo que representa. El dibujo (dibujar una animal que no están viendo), la imitación (imitar con una silla que conduce un coche), el juego (hacer que come con un plato vacío) y el lenguaje son modos de expresión simbólica.
- **Desarrollo emocional y social:** Entre los 2 y los 6 años, los niños aprenden gradualmente a manejar sus sentimientos. La etapa desde los 3 a los 6 años se considera crucial para la estructuración de la personalidad. Y son los padres y el contexto familiar los moldeadores de dicha personalidad. Interiorizan las normas y los valores. Se forma la conciencia moral, lo que está bien y lo que está mal. Interioriza las prácticas sociales, lo que se espera de él en cada situación. Hacia los 5 años, los amigos comienzan a ser importantes y le gusta ser cada vez "más independiente".
- **Lenguaje:** Hacia los 2 años, la mayoría de los niños pueden decir al menos 50 palabras. Para los 6 años, es posible que un niño sepa miles de palabras y que pueda mantener conversaciones y contar historias. Y es que después de los 2 años la adquisición de palabras adquiere un ritmo vertiginoso y usan conceptos semánticos más complejos. Después de los nombre vienen los adjetivos de uso general.
- **Desarrollo sensorial y motor:** Hacia los 2 años, la mayoría de los niños pueden subir escalones de a uno por vez, patear una pelota y dibujar trazos simples con un lápiz. Hacia los 5 años, la mayoría puede vestirse y desvestirse sin ayuda y escribir algunas letras en minúscula y mayúscula.



6-12 años

- **Desarrollo físico:** Los niños en edad escolar con mucha frecuencia tienen habilidades motrices fuertes y fluidas. Sin embargo, su coordinación (en especial ojo-mano), resistencia, equilibrio y capacidades físicas varían. Las destrezas motrices finas también varían ampliamente. Habrá diferencias considerables en estatura, peso y tipo físico entre los niños de este rango de edad. Es importante recordar que los antecedentes genéticos, al igual que la nutrición y el ejercicio, pueden afectar el crecimiento de un niñx. El sentido de la imagen corporal comienza a desarrollarse alrededor de los 6 años. Los hábitos sedentarios en niños en edad escolar están ligados a un riesgo de presentar obesidad y enfermedad del corazón de adultos. Por eso es tan importante que los niñxs en este grupo de edad practiquen mínimo 1 hora de actividad física por día.
- **Desarrollo cognitivo:** A los 5- 6 años, la mayoría de los niños están listos para comenzar a aprender en un ambiente escolar. Los primeros años se centran en el aprendizaje de lo básico y poco a poco el enfoque se vuelve más complejo. La lectura se centra más en el contenido que en la identificación de letras y palabras. La capacidad para prestar atención es importante para el éxito tanto en la escuela como en la casa. Un niño de 6 años de edad debe ser capaz de concentrarse en una tarea durante al menos 15 minutos. Para los 9 años, un niño ya debe estar en capacidad de centrar la atención durante una hora aproximadamente.
- **Lenguaje:** Los niños que están comenzando la edad escolar deben ser capaces de usar oraciones simples, pero completas que contengan un promedio de 5 a 7 palabras. A medida que el niño progresa a través de los años de escuela elemental, la gramática y la pronunciación se vuelven normales. Al ir creciendo, los niños usan oraciones más complejas.
- **Desarrollo emocional y social:** La aceptación de los compañeros se vuelve más importante durante los años de edad escolar. Los niñxs pueden involucrarse en ciertos comportamientos para formar parte de "un grupo". Las amistades a esta edad tienden a establecerse principalmente con miembros del mismo sexo. De hecho, los niñxs que están en los primeros años de la edad escolar a menudo hablan sobre cómo los miembros del sexo opuesto son "extraños" o "raros". Los niños se vuelven menos negativos hacia el sexo opuesto a medida que se acercan a la adolescencia. Mentir, hacer trampa y robar son ejemplos de comportamientos que esta edad escolar experimenta a medida que aprenden a lidiar con las expectativas y normas establecidas para ellos por la familia, los amigos, la escuela y la sociedad.



Las emociones

La definición etimológica del latín significa *movimiento que se expresa hacia fuera*.

Una emoción es información, es un aviso respecto aquello que me está pasando en éste preciso momento, aquí y ahora.

Es la primera reacción emocional, instintiva e inconsciente que recibimos de cualquier evento. Es la sensación primaria que noto respecto a un evento concreto, éste puede ser externo (en relación a los otros) o interno (en relación a mí misma).

La emoción me sitúa en el presente y me indica lo que estoy viviendo en éste preciso momento. Es imposible controlar la primera reacción emocional, básicamente porque es una respuesta inconsciente, es tan rápida que no te das cuenta que estás sintiendo dicha emoción.

Con consciencia y autoconocimiento y un buen acompañamiento podemos aprender a gestionarla, podemos influir conscientemente en lo que pensamos y modificar así lo que sentimos.

Las emociones nos protegen de las cosas que nos suceden.

Las emociones se expresan a tres niveles:

- **CORPORAL:** Sensaciones físicas que tengo aquí y ahora. Siempre se expresan a través del cuerpo. Por ejemplo: dolor de cabeza, dolor de barriga, apretón de mandíbula, respiración corta y rápida, presión en el pecho...
- **EMOCIONAL:** las emociones que siento. Es muy normal que sienta más de una emoción a la vez
- **MENTAL:** Es el relato que me explico. Normalmente son creencias adquiridas en la infancia por nuestros padres, la escuela... Es fácil detectar cuando la frase empieza por Debería, tengo que...

Delante de una emoción es importante atender al "para qué" y no el "porque":

- **Para qué** nos sitúa en el presente proyectando hacia el futuro. Explica lo que quiere conseguir sin culpabilidades. Expresa la función. De ésta modo vemos la necesidad que hay detrás de la acción, vemos la demanda que hay detrás.
- **Por qué** busca el origen de la causa. Se va al pasado que ya no puedo modificar. No transforma la conducta y normalmente ayuda a acentuar el sentimiento de culpa.

¿Qué es un sentimiento?

Justo después de ésta reacción primaria, podemos analizar la situación de eso que me está pasando. Estos pensamientos que vienen después de la reacción primaria pueden modificar la primera emoción que habíamos sentido inicialmente.

Ejemplo:

- Emoción primaria: miedo/Sentimiento: desesperación
- Emoción primaria: tristeza/Sentimiento: abandono

¿Cuáles son las emociones básicas?

Rabia, miedo, tristeza y alegría

Os recomendamos un libro para dar a conocer las emociones con niños pequeños:

"El monstruo de los colores".



1) RABIA: Es una emoción fuerte y difícil de sostener. Se expresa hacia fuera acompañada de gritos y gestos contundentes. Se expresa cuando pienso que se ha producido una injusticia o cuando me frustro por no conseguir lo que quiero.

La energía de la rabia es agresiva pero no agresora, no tiene que traducirse en violencia. Detrás de la violencia hay una acción intencionada de hacer daño.

Hay muchos grados de rabia, puede iniciarse desde una molestia causada por una inconformidad hasta llegar a su máximo que podría ser la ira o el odio.

Su función:

- Cambiar lo que no quiero o no me gusta
- Generar cambios sociales cohesionando el grupo para obtener cambios sociales.



¿Cómo se acompaña?

- Validando la emoción y dando espacio para que se exprese en un lugar seguro. Ya puede ser con cojines o con tubos de piscina. Son materiales blandos y de esta manera nos aseguramos que el niño no pueda hacerse daño ni romper nada ni dañar a nadie.
- Expresar la emoción con dichos materiales picando contra el suelo o picando entre más cojines
- Cuando el niño está calmado preguntar: Como está, qué es lo que le ha hecho enfadar, que es lo que quiero cambiar y a quién va dirigido?

2) TRISTEZA: Habla de nuestras pérdidas, de aquello que hemos perdido y echamos de menos. Estas pérdidas pueden ser alguna de alguna persona querida, animal, la pérdida de algún juguete o un enfado de un amigo.

Normalmente expresamos la tristeza a través del llanto sintiendo una gran sensación de vacío interno. Tiene diferentes graduaciones desde la melancolía hasta la depresión.

Su función:

- Parar y reflexionar
- Conectar con la vulnerabilidad y el mundo interior
- Cuando conecto conmigo misma puedo descubrir lo que necesito, lo que me gusta y lo que no me gusta y así me actualizo y acepto mi presente.
- Generar conexión interna
- Generar empatía
- Facilitar la despedida y aceptar la pérdida para poderla sanar.



¿Cómo se acompaña?

- Facilitar que se exprese con llantos o hablando explicando lo que le preocupa, mediante el dibujo o escribiendo una carta, para conectar con el sentido de la pérdida.
- Estar solo para que el niño pueda realizar esta conexión



3) MIEDO: Es una sensación intensa y desagradable. Aparece cuando hay un peligro o intuyo que algo es peligroso para mí. Aparece la incerteza cuando tengo la intuición de que algo malo pasará pero aún no tengo la certeza. Aparece el miedo a aquello desconocido para mí y no puedo parar la mente avanzándose a acontecimientos que imagino que me van a pasar pero no son reales. Por lo tanto puedo tener miedo de cosas reales y tangibles y también de cosas que no son reales, que sólo están en mi imaginación. Cuando el niño siente miedo se siente pequeño, incapaz de realizar cualquier cosa que se proponga. El miedo tanto puede paralizar a la persona o hacer que entre en acción. Uno de los problemas lo encontramos cuando el niño se pone en alerta cuando no hay ningún peligro. Tiene diferentes graduaciones desde sentirme un poco asustado hasta sentir terror.

Su función:

- Avisar y poner en alerta cuando hay un peligro.
- Promueve la adaptación a una nueva realidad.
- Indica el deseo que se tiene.



¿Cómo se acompaña?

- Dar la información necesaria o que necesita el niño para que le ayude a calmarse.
- Facilitar que el niño conecte con sus fortalezas.
- Ayudarlo a diferenciar cuando el miedo no es real.
- Facilitar su expresión mediante el dibujo. Que el niño dibuje su miedo(monstruo, sombras, luces...) para poder establecer un diálogo entre el niño y su miedo.

4) ALEGRÍA: Es una emoción contagiosa que apetece compartirla con la gente querida, cuando la compartimos en grupo dura más tiempo.

La alegría se expresa bailando, riendo, jugando, corriendo, saltando, cantando... se expresa mediante el movimiento.

Con la alegría nace la creatividad.

Tiene diferentes graduaciones, va desde sentir un simple contento interno hasta sentir la histeria.

Su función:

- Estar en armonía con uno mismo
- Homeostasis: proporciona equilibrio interno
- Apreciar y agradecer



¿Cómo se acompaña?

- Promover su expresión en grupo y que sea creativa aportando beneficios a cada uno que forma el grupo.
- Delimitarla bien con límites para que no se desborde.



Acompañamiento emocional

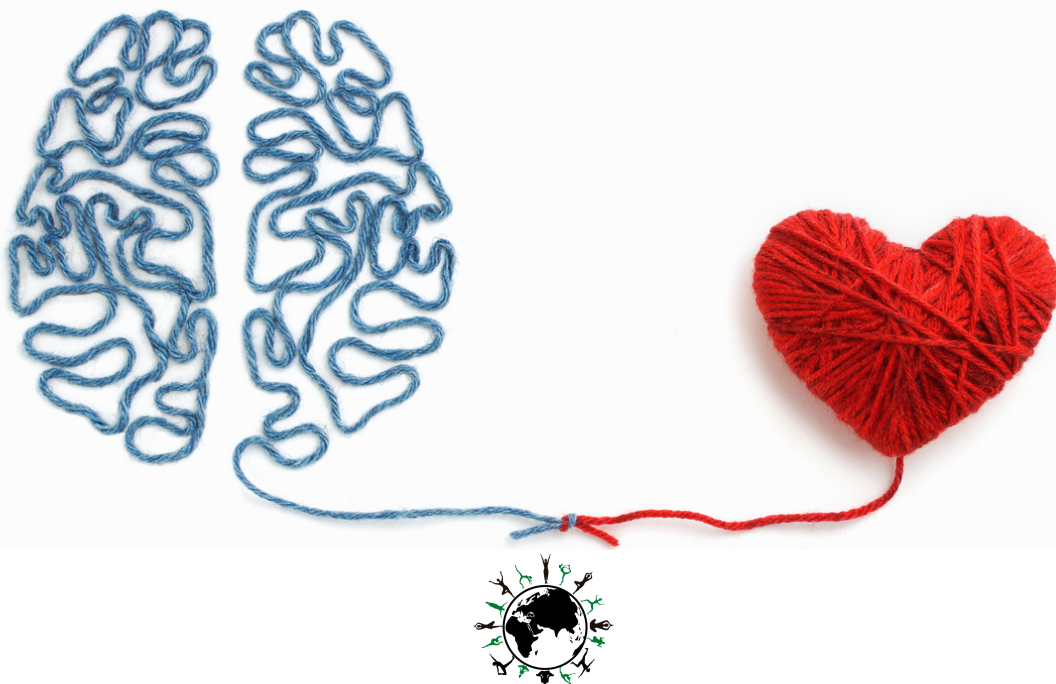
Para que un niño crezca sano tan importante es que esté cubierta su necesidad de estar alimentado como la necesidad de afecto y cuidado. En la etapa infantil es importante tener consciencia de la manera que tenemos de hablarles y relacionarnos con ellos ya que nosotros somos su modelo a seguir y repetirán por imitación o por oposición lo que han aprendido de los adultos.

Es por esta razón que a los niños no se les debe hablar con diminutivos sino por el nombre que tienen las cosas. Lo mismo pasa con la emociones, cuando un niño llora podemos preguntar si está triste o si vemos que grita y está enfadado podemos decirle si tiene rabia... de ésta manera el niño desde muy pequeño sabrá poner nombre con facilidad a aquello que le pasa facilitando la relación con él mismo y con el otro y muchas veces facilitando la resolución de conflictos.

Desgraciadamente en nuestra sociedad hay ciertas emociones que están catalogadas como negativas y otras como positivas en función del efecto que hacen hacia los demás y si son agradables o no de sentir. Por ejemplo las emociones negativas serían, la rabia, la tristeza y el miedo, y la positiva sería la alegría. Ésta categoría que acabo de hacer va a depender en qué sociedad se esté o en qué sistema familiar se pertenezca porque en cada casa se viven y se expresan de manera particular.

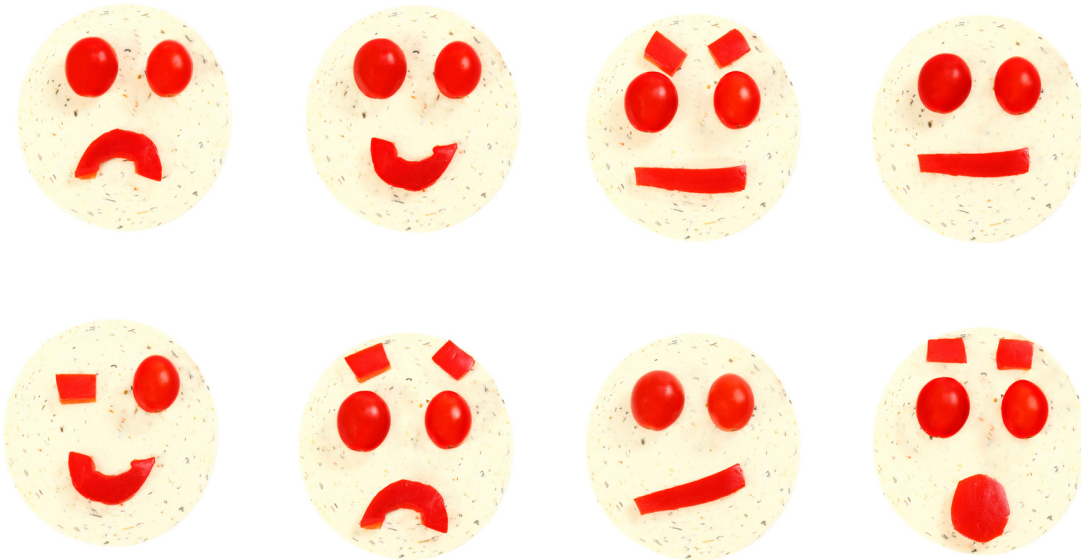
Las emociones no son ni positivas ni negativas, solamente son y cada una tiene su función de ser. De hecho emoción del latín significa movimiento que se expresa hacia fuera. Por lo tanto diremos que una emoción es movimiento que tiene que expresarse de dentro hacia fuera. Por esta razón cuando un niño está enfadado y siente rabia, como adulta no puedo pedirle que se tranquilice inmediatamente o que no grite y no haga pataletas, esto es imposible para un niño y si al final el niño aprende a no expresar la rabia esto puede tener consecuencias graves que afectará en su bienestar personal y en la manera de relacionarse con los otros.

Lo mismo pasa con la tristeza ésta se expresa mediante el llanto, si lo negamos el niño no sabrá contactar con la tristeza y se volverá insensible y duro con él mismo y con los demás. Por desgracia muchos niños varones han sido educados con la creencia de que los niños son fuertes y no pueden llorar. También con el miedo, sino lo dejamos sentir ni acompañar es posible que el niño sea aun más miedoso.



Acompañamiento emocional

Una vez entendido que una emoción no tiene etiqueta, ni es buena ni mala, y que su recorrido natural es de dentro hacia fuera y por lo tanto nosotros como adultos facilitamos su expresión. ¿Qué hacemos con ello, cómo acompañamos emocionalmente a los niños más pequeños? Hay veces que como adulta no es fácil, que alguna emoción te desborda o te es más difícil su acompañamiento. Seguidamente nombraré paso a paso a seguir si queremos acompañar emocionalmente a los alumnos:



1) Mirarme y sentirme qué estoy sintiendo en relación a la emoción que está sintiendo el niño.

2) Si veo que me afecta, tomarme el tiempo para gestionar lo que me pasa. Por lo tanto aceptar mi emoción en relación al niño. No es posible acompañar la emoción del otro sin yo estar calmada y disponible totalmente para el otro.

3) Una vez estoy serena y tranquila, me dirijo al niño, me agacho poniéndome a la misma altura que el niño y dependiendo de la edad pregunto:

- ¿Cómo estás o qué te pasa? A partir de los 5 años
 - O si es pequeño le puedes decir : Diría que estás triste o es posible que sientes rabia? Y el niño te lo confirmará o te explicará lo que le sucede.
- a. Cuando tengas identificada la emoción la VALIDAS y dejas que la exprese sin dejar al niño solo. Puedes habilitar una esquina de la sala de cojines para que pueda tumbarse si está triste o que pueda expresar la rabia picando en los cojines.
- b. Todas las emociones tienen su recorrido y una vez expresada siempre viene la calma.
- c. Vuelves a preguntar: ¿Cómo estás? Y ahora es el momento de resolver el conflicto, desde la calma el niño es capaz de solucionar él solo lo que le ha pasado.



¿Cómo acompañamos emocionalmente los conflictos entre iguales?

El papel del educador es el de acompañar que no quiere decir solucionar o ser directivo. Por lo tanto cuando surja un conflicto en clase entre dos alumnos lo que haremos es parar la clase y que las dos partes estén calmadas para solucionar el conflicto, luego poner el foco en el conflicto haciendo hablar a las partes implicadas y que todas las partes se puedan expresar. No solamente expresen el relato, sino que también es importante que se expresen emocionalmente, el cómo se han sentido. Sino lo hacen solos porque aún son pequeños, puedes preguntar cómo te sientes en relación al otro y cómo crees que con tu actitud has hecho sentir al compañero. Hacemos lo mismo con el otro niño implicado. Es importante que como acompañantes validemos las emociones de los niños. Una vez se han expresado las dos partes, preguntas: ¿Y cómo lo podéis solucionar? ¿Necesitas alguna cosa de tu compañero? Quizás un abrazo o unas disculpas... Y dando éste espacio y desde la calma los niños saben solucionar ellos solos sus conflictos. Si los niños son muy pequeños puedes sugerir diferentes soluciones y ellos acaban escogiendo la que más les satisfaga.

Para acompañar el conflicto de ésta manera tendrás de parar la clase, no te preocupes porque los otros alumnos serán espectadores del conflicto y verán y aprenderán cual es la dinámica para solucionarlo. Seguramente otro día serán otros los protagonistas y así irán adquiriendo conocimiento de cómo se solucionan sus conflictos y llegará un día que ya no te van a necesitar. Puedes darte cuenta que de ésta manera no juzgas, no etiquetas, no te posicionas, te muestras neutral, solo describes lo que has visto y das voz a las dos partes para que se expresen. Tu función es mediar y facilitar que las dos partes se escuchen entre sí y que empaticen con lo que cada uno esté sintiendo y terminen encontrando una solución que satisfaga a las dos partes.

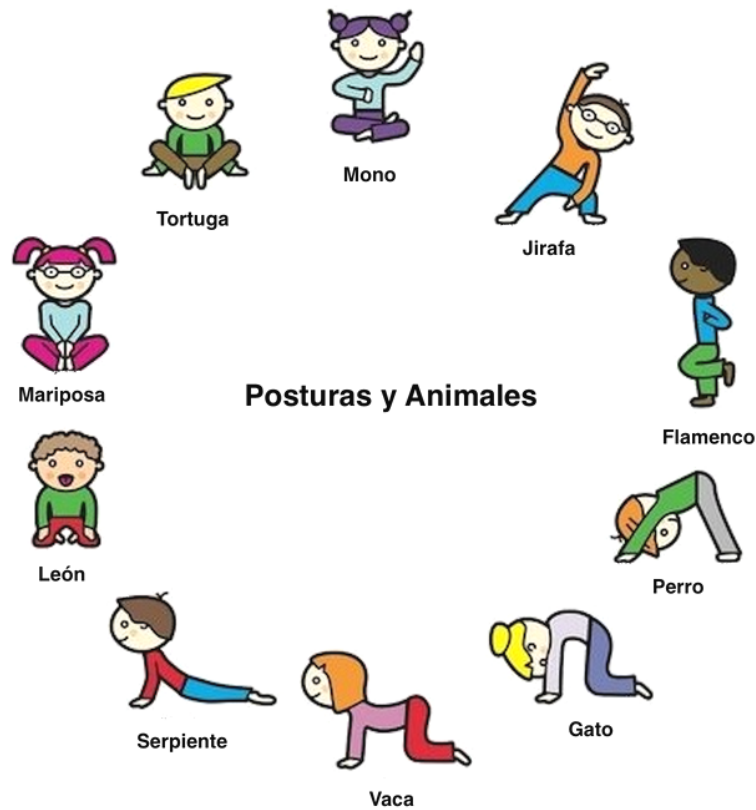
¿Porqué es importante acompañar emocionalmente a los más pequeños?

Si desde pequeños enseñamos a poner nombre a las emociones que sienten, las validamos y les dejamos que las expresen todo será más fácil. Está bien que vean las consecuencias de expresarlas en la otra persona, por ejemplo si un niño siente rabia y pega a un compañero porque se ha frustrado, el adulto mediante la mediación del conflicto facilitará que el niño se dé cuenta que su acción ha provocado un malestar en el otro y le enseñaremos que se tiene que responsabilizar del daño ocasionado e intentará pedir disculpas o dará un abrazo. De esta manera no culpabilizas al niño de sentirse como se siente sino que pueden normalizarlas y ver que otros niños cómo ellos también las sienten. Estamos educando una sociedad del futuro mucho más sana, empática y respetuosa. Nosotros los adultos no hemos recibido una educación emocional, como he explicado anteriormente. Hay que saber que son muchas familias las que castran ciertas emociones y no se dejan sentir. Cuando las emociones no se expresan o no se dejan expresar pueden pasar diferentes cosas, cuando se niega una emoción o bien aumentas más el sentir de cierta emoción o bien inhibes dicha emoción o también puedes sentir malestar corporal provocado por el mismo niño de manera inconsciente, por ejemplo dolores de barriga, dolores de cabeza o apretón de mandíbula. En cambio, si vivimos las emociones con normalidad aprendiendo a expresarlas y a responsabilizarnos de lo que hacemos con ellas todo acaba fluyendo y la relación con uno mismo y con los demás es más fácil de llevar y con mucha más empatía para vivir en comunidad.



Yoga para Niñxs

- **Animales y elementos naturales:** los animales y los elementos naturales han sido fuente de inspiración para muchísimas cosas creadas por el ser humano y ahora son los protagonistas de las clases de Yoga para Niñxs. Enseñar las posturas usando la imaginación es una de las formas más fáciles de lograr que se diviertan, aprendan y hagan correctamente los ejercicios.



Postura del árbol



Postura de la flor



A lo largo de este curso veremos que no utilizamos los animales o los elementos naturales únicamente en las "asanas" o posturas. También los utilizaremos en las técnicas de "pranayama" o respiraciones e incluso en las técnicas de meditación o en las visualizaciones.

Hay que tener en cuenta, que los nombres de las asanas son siempre los mismos en sánscrito, la lengua clásica de la India, sin embargo, la interpretación de las posturas con nombres de animales, elementos naturales u objetos puede variar según la escuela o la metodología que se usa. No debemos olvidar que, lo más importante, es que los niñxs puedan encontrar una similitud entre la postura y algún elemento que ya conocen. De este modo, podrán memorizarlas mejor.



Calentamiento

Como en cualquier otra clase de yoga empezaremos nuestra sesión de yoga para niños con un calentamiento. Podemos dedicar unos minutos a hacerlo al estilo tradicional, con algunos estiramientos y respiraciones, pero como no queremos que los peques se aburran y necesitamos que de verdad muevan el cuerpo para evitar lesiones músculo-esqueléticas, vamos a incluir juegos que directamente sirvan de calentamiento mientras se lo pasan bien.



CALENTAMIENTO 1: YOGUI, YOGUI...

Este juego les permitirá movilizar y calentar el cuerpo mientras practican diferentes asanas. El material necesario es solo una pelota blanda.



¿Cómo se juega?: Llamaremos yogui al niño o niña que se coloca en el centro de sus compañeros con una pelota blanda entre manos. Lanzará la pelota al aire mientras dice: ¡Yogui, yogui...y el nombre de un compañero! El nombrado, debe cogerla y decir: ¡Pies quietos! para que los demás yoguis que se alejan rápidamente se paren en una asana de Yoga (debe ser una asana existente, no vale inventárselas) . Puede dar tres pasos para acercarse a un compañero y lanzarle el balón. Al que le dé el balón pierde una vida de las tres que tiene cada uno.

CALENTAMIENTO 2: HULA- HOP

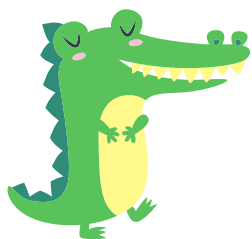
Este calentamiento les permitirá movilizar cuello, caderas, así como todas las articulaciones del cuerpo.

¿Cómo se juega?: Todos los yoguis se ponen en círculo e imaginan que tienen un hula-hop en la muñeca derecha, luego en la izquierda, luego en el cuello y así sucesivamente hasta llegar a los tobillos. (Pasando por codos, caderas, rodillas...) Al final podemos hacer que lo muevan todo de golpe. ¡Se lo pasan pipa!



Calentamiento y Psicomotricidad

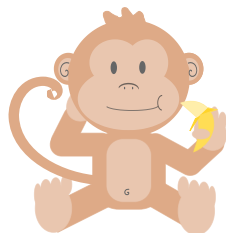
Ya hemos visto que el juego es una de las actividades más importante para los niños. Hay que tener en cuenta que no es sólo para divertirse o distraerse, también lo hacen para aprender, es el termómetro que mide su salud. El juego no es una pérdida de tiempo, es fundamental para ellos. Por otro lado, la psicomotricidad es una técnica que ayuda a niños a dominar de una forma sana su movimiento corporal, mejorando su relación y comunicación con los demás. Tiene como principal ventaja que favorece la salud física y psíquica del niño. A continuación os dejamos con algunas ideas para que practiquen yoga mientras se lo pasan bien: (Se pueden crear plantillas y/o cartas con los dibujos)



El cocodrilo
Emiliano
dice que levantes
una mano



Dice la Vaca Lolita
que saltes con una
patita



Dice el mono
Adrián que
arrastres el culo
como en un
tobogán



Dice la avestruz
Plumitas que andes
a cuatro patitas



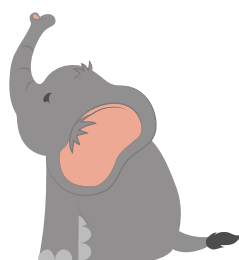
Dice el señor Pato
que aplaudas con
los zapatos



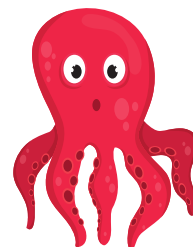
La Zebra Camila
dice que lleves los
brazos hacia
arriba



Dice la serpiente
Anaclea que
hagas la bicicleta



Dice el señor
elefante que te
flexiones hacia
delante



El pulpo Andrés
dice que te toques
los pies



La jirafa Manuela
dice que saltes tan
alto como puedas

"El juego es la forma más elevada de investigación" -
Albert Einstein



El Saludo al Sol para niñxs

El saludo al Sol es una secuencia bien conocida por la mayoría de practicantes de yoga que constituye un ejercicio magnífico por sí solo, ya que calienta, estira y tonifica el cuerpo a la vez que promueve un estado interior de armonía y equilibrio. Existen varias variantes del Saludo al Sol que se practican según las distintas escuelas de yoga y nivel de práctica. Aunque ninguna de las variantes tiene contraindicación alguna respecto a ser practicada por niñxs, la variante clásica de **Surya Namaskar** constituye una práctica más fácil de seguir sea cual sea su condición física, lo que nos permitirá enfocarnos en otros detalles de la secuencia, más allá de la ejecución de las posturas.



Estas son las 12 posturas que componen el Saludo al Sol y el nombre con el que podemos designarlas para que su aprendizaje resulte atractivo para los niñxs:

- 1 - Montaña (Tadasana)
- 2 - Brazos al cielo (Hasta Uttanasana)
- 3 - Pinza (Uttanasana)
- 4 - Rayo (Anjaneyasana)
- 5 - Perro mirando hacia abajo (Adho Mukha Svanasana)
- 6 - Cuco (Ashtanga Namaskar). Variante sencilla: Niño (Balasana)
- 7 - Cobra (Bhujangasana)
- 8 - Perro mirando hacia abajo (Adho Mukha Svanasana)
- 9 - Rayo (Anjaneyasana)
- 10 - Pinza (Uttanasana)
- 11 - Brazos al cielo (Hasta Uttanasana)
- 12 - Montaña (Tadasana)



Efectos de la práctica

La práctica de Surya Namaskar requiere que los niñxs:

- Estén atentos a su cuerpo, observando cada uno de sus movimientos
- Coordinen los movimientos de su lado izquierdo y su lado derecho
- Conozcan la siguiente postura a realizar, desarrollando así su memoria
- En edades más avanzadas, sincronicen su respiración con las posturas de la secuencia

Por todo ello, Surya Namaskar va a promover un estado de concentración en los niños que reportará beneficios en su desarrollo neurológico más allá de la práctica de yoga.

¿Cómo realizar la secuencia con niñxs?

Antes de iniciar la práctica de la secuencia, es recomendable que los niñxs conozcan y trabajen las posturas de manera aislada. Esto facilitará la fluidez durante la práctica del saludo al Sol evitando que los niñxs sientan la frustración de no poder seguirla adecuadamente.

En los niños más pequeños, dejaremos que la respiración sea espontánea, no dirigida, e iremos recordándoles frecuentemente la importancia de escucharla en todo momento. En los niños de edades cercanas a la adolescencia podemos sugerir la sincronización de la respiración y los movimientos, siempre procurando que los mantenimientos sean cortos para no forzar los ciclos de inhalación y exhalación.

Son varios los enfoques con los que podemos presentar esta secuencia para captar el interés de los niños, por lo que aquí la creatividad y conocimiento del profesor serán bienvenidos. Éstas son algunas ideas:

- La secuencia se puede presentar como una manera de recibir el Sol en un nuevo día y agradecerle la luz con la que nos ilumina y calienta
- Podemos inventar una historia en la que intervengan los distintos elementos y personajes de las posturas, y explicarla mientras las vamos realizando.
- En los más pequeños, Surya Namaskar puede servir como un ejercicio para contar de 1 a 12 las posturas que forman parte de la secuencia
- El Saludo al Sol puede enfocarse como un juego de memoria en la que cada niñx, por orden, indica al resto cuál es la siguiente postura a realizar
- Podemos sugerir distintos mantras (no mantras clásicos, sino frases sencillas con un significado especial) que los niñxs pueden pronunciar con cada postura de la secuencia.



El Saludo al Sol para niños

Una vez aprendido, los niños pueden practicar el Saludo al Sol como una danza, por lo que si elegimos una música adecuada podemos trabajar la sincronización de los movimientos con el ritmo, y podemos darle a la práctica un carácter más energético o más relajante según el tema escogido.

Es recomendable que, especialmente en las edades más pequeñas, la práctica del Saludo al Sol se haga con los niños dispuestos en círculo. Puede ser una buena idea disponer un objeto en el centro del círculo (por ejemplo, un Sol), pues esto mantendrá su foco de atención.

En la variante clásica de Saludo al Sol que proponemos en la formación, una vuelta completa requiere realizar las 12 posturas 2 veces (una con cada pierna). Tal como ocurre en la práctica de los adultos, lo recomendable es que los niños realicen varias vueltas, pero debemos valorar al inicio de la sesión en qué estado se encuentran y adaptar la duración de los Saludos al Sol en función de esto.

- Si los niños parecen dormidos y con pocas ganas, haremos una práctica más vigorizante, idealmente con al menos 3 vueltas completas.
- Si observamos que los niños parecen cansados tras un día de mucha actividad, podemos hacer tan sólo un par de vueltas con un ritmo más tranquilo.



"Los niños son la esperanza del mundo"
- José Martí



Calentamiento

- Ejercita las articulaciones mayores.
- Prepara los principales grupos musculares.
- Conecta el movimiento con la respiración.
- Eleva la temperatura corporal adecuadamente.
- Ayuda a enfocar la mente.



Posturas de Pie

- Fortalecimiento de las piernas.
- Mejora la postura.
- Mejora la concentración.
- Incrementa la flexibilidad de la columna y la fortalece.
- Eliminan tensiones.
- Mejoran la circulación, digestión.
- Mejoran el sistema cardiovascular.
- Alivian el estrés y calman la mente.
- Oxigena las articulaciones de la columna y vértebras.



Extensiones

- Mejoran la postura
- Fortalecen la espalda manteniéndola flexible
- Fortalecen los hombros y los brazos
- Oxigenan las células
- Regularizan el ritmo cardíaco
- Previenen dolores de cabeza
- Reducen la sensación de tristeza
- Mejoran la atención



Beneficios asanas

Flexiones

- Mejoran de higiene postural.
- Estimulan la digestión.
- Alivian las molestias digestivas.
- Inducen a la calma.
- Relajan los músculos abdominales.
- Fortalecen y estiran los isquiotibiales.
- Mejoran la calidad del sueño.
- Equilibran física y mentalmente.



Torsiones

- Regulan la función renal.
- Alivian dolores de espalda.
- Mejoran el riego sanguíneo.
- Fortalecen la columna.
- Flexibilizan el diafragma.
- Alivian dolores de cabeza.
- Mejoran la digestión.
- Masajea los órganos abdominales.



Inversiones

- Mejoran el riego sanguíneo
- Estimulan la circulación arterial
- Mejoran la capacidad mental
- Aportan bienestar y armonía
- Mejoran el equilibrio físico y mental
- Alivian la presión de las piernas
- Drenan los órganos abdominales
- Ayudan a conciliar el sueño
- Aumentan la concentración



Apertura de cadera

- Se liberan los músculos abductores y el rotadores de los gluteos.
- Crean una mayor agilidad general y más libertad de movimientos.
- Deshacen las tensiones en la parte baja de la espalda
- Disminuyen la incomodidad de las rodillas.
- Relaja el dolor en el nervio ciático
- Mejoran la circulación en la columna lumbar y los intestinos .



Consideraciones para una práctica de asana segura

- En general, si existe una dificultad para realizar una postura en concreto, se invita al niño a no realizarla, sino visualizarla. Esto facilita que su sistema nervioso trabaje de igual modo.
- En niños menores de 8 años se deben promover asanas espontáneas e imaginativas. Además, siempre que se propongan deben ser dinámicas: los mantenimientos largos en una postura no deben ser nunca dirigidos desde fuera, solo deberían practicarse cuando sea el niño quien decida hacerlo. Los mantenimientos extendidos se pueden introducir de forma muy progresiva desde los 14 años.
- La pelvis, la zona sacro-lumbar y la cadera están en formación durante la infancia, con los huesos separados, por lo que hay que respetar el movimiento del niño y no forzar posturas que se enfoquen en estas áreas del cuerpo.
- Grandes extensiones y flexiones pronunciadas están aconsejadas en los primeros años de vida, puesto que pueden ocasionar desplazamientos de las vértebras lumbares, que no están aún asentadas.
- No se deben practicar posturas muy exigentes que puedan comprometer el nervio ciático en menores de 8 años, ya que éste está aún en desarrollo.
- Proponer referentes del entorno o la naturaleza para jugar a la imitación, así como crear secuencias siguiendo una historia o un hilo conductor es una buena manera de introducir el trabajo corporal en los niños más pequeños.
- Debemos evitar las prácticas que resulten competitivas entre ellos o que los reten a realizar asanas demasiado avanzadas, puesto que estaremos fomentando la actitud egoica que queremos evitar con la práctica de yoga.
- A un niño no debemos exigirle realizar una postura perfecta, sino que buscaremos que pueda conectar con la experiencia y la emoción. Esto es especialmente importante cuando la postura ha sido imaginada y creada por el propio niño. Lo más recomendable es corregir discretamente la postura solo en caso de que ésta suponga un riesgo para el niño.

"El yoga es esencialmente una práctica para tu alma, trabajando a través de tu cuerpo". - Tara Fraser.



Asanas con enfoque infantil

Cada escuela de yoga sugiere su propia manera de presentar las diferentes posturas asociándolas a elementos que resulten atractivos a los niños. En Yoga Sin Fronteras hemos recogido los asanas que resultan más idóneos para practicar durante la etapa infantil y la adolescencia y las presentamos en diversas categorías:



- Animales
- Objetos
- Elementos naturales
- Personajes



Posturas en pareja

Como norma general, procuraremos que las parejas estén formadas por niños de estatura similar, ya que esto facilitará la ejecución de las posturas, especialmente aquellas que requieren un cierto equilibrio o que se basan en posturas de fuerza. Sin embargo, si esto no es posible, las posturas se pueden seguir practicando siempre y cuando se ejecuten con mucho cuidado y la pareja se comunique para indicar cualquier molestia que pueda aparecer.







La mayor parte de los asanas en pareja que explicamos en esta formación están basados en asanas que ya hemos visto individualmente, y por tanto, mantienen todas las características ya mencionadas. Pero además, el hecho de trabajarlas en pareja incrementa sus beneficios en muchos aspectos:









- Fortalece la confianza entre la pareja y refuerza el sentimiento de unión.
- Permite trabajar la paciencia con los demás, promoviendo el compañerismo.
- Desarrolla la coordinación, no solo individual, sino también de equipo.
- Cultiva la consciencia universal, abandonando el protagonismo del ego.
- Añade un momento de diversión a la sesión, propiciando risas que ayudan a aliviar tensiones.



Asanas con enfoque infantil (Animales)

Estáticas		
Nombre	Principales beneficios	Asana
Abejorro <i>Variación</i> <i>Virabhadrasana III</i>	<ul style="list-style-type: none"> Promueve la concentración. Fortalece las piernas. Desarrolla el enraizamiento. 	
Águila <i>Garudasana</i>	<ul style="list-style-type: none"> Mejora la posición del tronco. Favorece la coordinación. Desarrolla la fuerza en las piernas. 	
Camello <i>Ustrasana</i>	<ul style="list-style-type: none"> Estimula las funciones digestiva y tiroidea. Alivia el dolor de espalda. Mejora la postura, corrigiendo hombros caídos. 	
Cara de vaca <i>Gomukhasana</i>	<ul style="list-style-type: none"> Elimina la tensión en los hombros. Fortalece la espalda. Amplía la respiración. 	
Cobra <i>Bhujangasana</i>	<ul style="list-style-type: none"> Tonifica los órganos abdominales. Corrige el cierre de los hombros. Fortalece la espalda. 	
Cocodrilo <i>Makarasana</i>	<ul style="list-style-type: none"> Activa el cuerpo. Fortalece la espalda. Favorece la digestión. 	

Asanas con enfoque infantil (Animales)

<p>Conejo <i>Sasangasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calma la mente. • Estimula la glándula tiroides. • Alivia los síntomas del resfriado. 	
<p>Cuervo <i>Kakasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalece las muñecas. • Energetiza el cuerpo. • Desarrolla el equilibrio y la coordinación 	
<p>Delfín <i>Ardha Pincha Mayurasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la oxigenación cerebral. • Fortalece el tronco. • Flexibiliza las piernas. 	
<p>Gato <i>Marjaryasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desbloquea la columna vertebral. • Regula la respiración. • Tonifica el abdomen. 	
<p>Gaviota <i>Variación Ardha Uttanasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibiliza las piernas. • Fortalece la espalda. • Corrige la postura. 	
<p>Langosta o saltamontes <i>Shalabhasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Activa el organismo. • Flexibiliza la región cervical. • Fortalece toda la parte posterior del cuerpo. 	


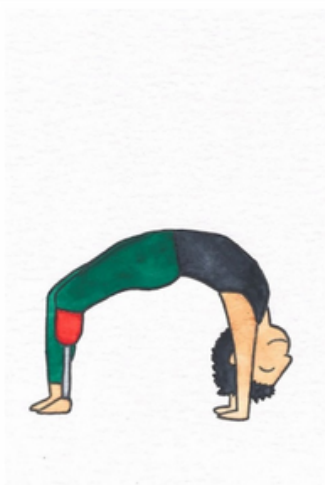

Asanas con enfoque infantil (Animales)

<p>León <i>Simhasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla una voz fuerte. • Desbloquea la expresión y comunicación oral. • Alivia molestias en la garganta. 	
<p>Mariposa <i>Baddha Konasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibiliza las caderas. • Ejerce un efecto relajante. • Tonifica la espalda y el cuello. 	
<p>Perro mirando hacia abajo <i>Adho Mukha Svanasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Favorece la flexión de los hombros. • Desarrolla la consciencia en la movilidad pélvica. • Descongestiona y corrige desviaciones en la columna vertebral. 	
<p>Perro mirando hacia arriba <i>Urdhva Mukha Svanasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tonifica los órganos abdominales. • Corrige el cierre de los hombros. • Fortalece brazos y espalda. 	
<p>Pez <i>Matsyasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Descongestiona los órganos torácicos. • Facilita la respiración costal y clavicular. • Flexibiliza la caja torácica. 	
<p>Rana estirada <i>Mandukasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Favorece la relajación. • Estira la columna vertebral. • Flexibiliza la pelvis. 	

Asanas con enfoque infantil (Animales)




<p>Serpiente <i>Sarpasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expande el tórax. • Activa el organismo. • Flexibiliza la parte posterior del tronco. 	
<p>Tigre <i>Vyaghrasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la digestión. • Facilita la expulsión del aire residual. • Regula la respiración. 	
<p>Tortuga <i>Kurmasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibiliza las caderas. • Relaja el suelo pélvico. • Promueve la interiorización y el recogimiento. 	
<p>Vaca <i>Bitilasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalece los músculos del cuello y la espalda. • Masajea los órganos abdominales. • Ayuda a eliminar el estrés y la tensión en los hombros. 	

Asanas con enfoque infantil (Animales)

Dinámicas		
Nombre	Principales beneficios	Asana
Caminar de cuervo <i>Kauva Chalasana</i>	<ul style="list-style-type: none"> Facilita la circulación sanguínea en las piernas. Alivia el estreñimiento. Fortalece las piernas. 	
Cangrejo <i>Chakrasana</i> <i>caminando con pies y manos</i>	<ul style="list-style-type: none"> Aumenta la circulación sanguínea hacia el cerebro. Fortalece la espalda. Estimula el sistema endocrino. 	
Rana saltando <i>Variación Malasana saltando</i>	<ul style="list-style-type: none"> Fortalece las piernas. Flexibiliza los pies y los tobillos. Entrena la coordinación y el equilibrio. 	









Asanas con enfoque infantil (Objetos)




Estáticas		
Nombre	Principales beneficios	Asana (imagen)
Arado <i>Halasana</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la oxigenación cerebral. • Relaja el sistema cardiovascular. • Flexibiliza toda la parte posterior del cuerpo. 	
Arco <i>Dhanurasana</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la respiración torácica y clavicular. • Fortalece pies y manos. • Flexibiliza los flexores de caderas. 	
Barco <i>Navasana</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la resistencia. • Desarrollo el equilibrio y la concentración. • Fortalece el abdomen. 	




Asanas con enfoque infantil (Objetos)



<p>Cruz <i>Jathara</i> <i>Parivrttanasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Favorece el tránsito intestinal. • Mejora la respiración abdominal. • Corrige desviaciones vertebrales. 	
<p>Flecha <i>Vasishtasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabaja el equilibrio. • Fortalece y flexibiliza las muñecas. • Alinea la columna vertebral. 	
<p>Péndulo <i>Dolasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calma la mente. • Fortalece brazos, hombros y espalda. • Energetiza y elimina el cansancio. 	
<p>Pinza <i>Uttanasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Libera la tensión en espalda, hombros y cuello. • Relaja y promueve la introversión. • Flexibiliza la parte posterior del cuerpo. 	
<p>Plancha <i>Phalakasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabaja la estabilidad. • Facilita la concentración. • Fortalece el cuerpo. 	
<p>Puente <i>Setu Asana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la digestión. • Incrementa la capacidad pulmonar. • Flexibiliza la columna vertebral. 	

Asanas con enfoque infantil (Objetos)




<p>Silla <i>Utkatasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabaja la estabilidad. • Fortalece la zona abdominal y la espalda. • Facilita la concentración. 	
<p>Tetera <i>Natarajasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora el equilibrio. • Estira el pecho y los hombros. • Fortalece los tobillos y los pies. 	
<p>Tobogán <i>Purvottanasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilita la respiración completa. • Fortalece los brazos. • Estira los hombros. 	






<p>Triángulo <i>Trikonasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibiliza las caderas. • Promueve el enraizamiento. • Facilita la concentración. 	
<p>Vela <i>Sarvangasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibiliza la cintura escapular. • Descongestiona la circulación en las piernas. • Aumenta la oxigenación cerebral. 	


Dinámicas		
Nombre	Principales beneficios	Asana (imagen)
<p>Batiendo el molino <i>Chakki Chalanasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calienta el cuerpo. • Tonifica los órganos y nervios de la pelvis. • Mejora la función digestiva. 	
<p>Remando un bote <i>Nauka Sanchalanasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Masajea los órganos abdominales. • Estira la parte posterior de las piernas. • Energetiza el cuerpo. 	

Asanas con enfoque infantil (Naturaleza)




Estáticas		
Nombre	Principales beneficios	Asana (imagen)
Árbol <i>Vrksasana</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Elonga la columna vertebral. • Trabaja la estabilización. • Flexibiliza las caderas. 	
Loto <i>Padmasana</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalece la espalda. • Promueve la calma mental. • Favorece la auto observación. 	
Luna creciente <i>Ardha Chandrasana</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabaja el control pélvico y abdominal. • Flexibiliza la zona interior de las piernas. • Fortalece el cuello. 	



<p>Media luna <i>Nitambasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estira el tronco lateralmente. • Mejora la digestión. • Promueve el control de la estabilidad pélvica. 	
<p>Palmera <i>Urdvha Hastasana de puntillas</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alivia problemas gástricos. • Fortalece la columna vertebral. • Corrige la postura. 	
<p>Rayo <i>Anjaneyasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expande la caja torácica. • Desarrolla el equilibrio. • Flexibiliza los flexores de cadera. 	





Dinámicas		
Nombre	Principales beneficios	Asana (imagen)
<p>Palmera meciéndose <i>Tiryaka Tadasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla el equilibrio • Mejora la digestión • Produce un estiramiento lateral 	

Asanas con enfoque infantil (Personajes)





Estáticas		
Nombre	Principales beneficios	Asana (imagen)
Bebé durmiendo <i>Balasana</i>	<ul style="list-style-type: none"> Relaja el cuerpo y la mente. Amasa los órganos del tronco. Descongestiona la columna vertebral. 	
Bebé feliz <i>Ananda Balasana</i>	<ul style="list-style-type: none"> Fortalece la zona lumbar. Flexibiliza piernas y caderas. Mejora la respiración pélvica. 	
Bebé en el útero <i>Variación de Pindasana</i>	<ul style="list-style-type: none"> Ablanda la zona de las ingles. Flexibiliza el cuello. Mejora la respiración posterior del tronco. 	



Asanas con enfoque infantil (Personajes)

<p>Guerrero I <i>Virabhadrasana I</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalece las piernas y la espalda. • Flexibiliza los flexores de la pelvis. • Trabaja la estabilización. 	
<p>Guerrero II <i>Virabhadrasana II</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expande la caja torácica • Flexibiliza la parte interna de las piernas • Facilita el aprendizaje del control pélvico 	
<p>Guerrero III <i>Virabhadrasana III</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promueve el enraizamiento • Facilita la concentración • Fortalece los glúteos 	
<p>Momia <i>Savasana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilita la regeneración física y mental. • Relaja y descansa todo el cuerpo. • Permite la concentración. 	

Asanas con enfoque infantil (Abecedario)

Estáticas		
Nombre	Principales beneficios	Asana (imagen)
F <i>Uttita Hasta</i> <i>Padangusthasana II</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabaja el equilibrio. • Flexibiliza la parte interna de las piernas. • Fortalece los glúteos. 	
L <i>Ardha Padma</i> <i>Padottanasana</i> <i>sentado</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibiliza piernas y caderas. • Favorece la concentración. • Regula el sistema nervioso 	
M <i>Malasana</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Estira la zona sacro-lumbar. • Mejora el tránsito intestinal. • Trabaja la abertura de caderas. 	
T <i>Virabhadrasana III</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Relaja la zona lumbar. • Fortalece brazos y piernas. • Trabaja la coordinación. 	

Secuencias de yoga infantil

Secuencias de asanas con enfoque infantil

Os proponemos dos secuencias de ejemplo con las que podéis introducir el trabajo corporal mediante posturas divertidas, sencillas y muy efectivas para movilizar todas las partes del cuerpo. Estas secuencias se pueden completar con otros movimientos adicionales. Haciendo uso de la imaginación y la creatividad, podremos idear propuestas que resultarán atractivas para los más pequeños.

La aventura del guerrero

En esta secuencia, explicamos la travesía de un guerrero acompañándonos de 6 asanas que representan algunos de los elementos que aparecen en la historia. El viaje del guerrero es un símil del viaje por la vida, en el que encontramos dificultades pero también vivimos experiencias inolvidables.



1 - El guerrero

Esta es la historia de un aventurado guerrero al que le encanta recorrer el mundo, enfrentando peligros con su valentía y resistencia, y abriendo su corazón a quienes conoce en su camino.



2 - El barco

Esta vez, el guerrero viajará muy lejos, surcando los mares a bordo de su barco. Una nave fuerte y robusta con lo que puede navegar sobre grandes olas sin perder el control del timón.



Secuencias de yoga infantil



3 - El arco

Siempre lleva consigo su arco: un arma poderosa y flexible con la que enfrenta los dificultades que le acechan en su camino.



4 - La palmera

En esta travesía, el guerrero busca llegar a una lejana tierra. Cuando el cansancio del viaje empieza a aparecer, por fin visualiza a lo lejos una majestuosa palmera: alta y estable, le muestra la próxima parada en su camino.



5 - La tortuga

Al desembarcar en la playa, le recibe una anciana tortuga, junto a la que se sienta para observar su quietud y serenidad.



6 - El descanso

Ahora que ha finalizado su travesía, el guerrero necesita recuperar fuerzas, así que descansa plácidamente bajo la sombra de la palmera.



Visitamos el zoológico

Vamos a imaginar que visitamos con nuestros amigos un zoológico en el que encontraremos especies animales de diversas familias: aves, mamíferos, reptiles... Cada uno con sus características que les hacen especiales y únicos, como lo somos cada uno de nosotros.



1 - El león

Nuestra primera parada es el espacio en el que vive el admirado e imponente león. Con sus rugidos muestra a todos la fuerza de su presencia.



2 - Caminando como un cuervo

Visitamos el área en el que conviven diferentes aves, y observamos un grupo de cuervos que se desplaza de un lado a otro. Nos fijamos su manera de caminar con sus cortas patitas, observando inteligentemente a su alrededor en busca de alimento.



Secuencias de yoga infantil



3 - La rana saltando

En el refugio donde viven los anfibiaos, descubrimos una simpática rana saltando para desplazarse. Es un animal flexible y sigiloso, y cada vez que salta, ¡parece volar!

4 - La cobra

Muy cerca de los anfibiaos viven los reptiles. Entre ellos, se muestra majestuosa una gran cobra. Levantando su cabeza, nos recuerda el gran poder que tiene.



5 - La liebre

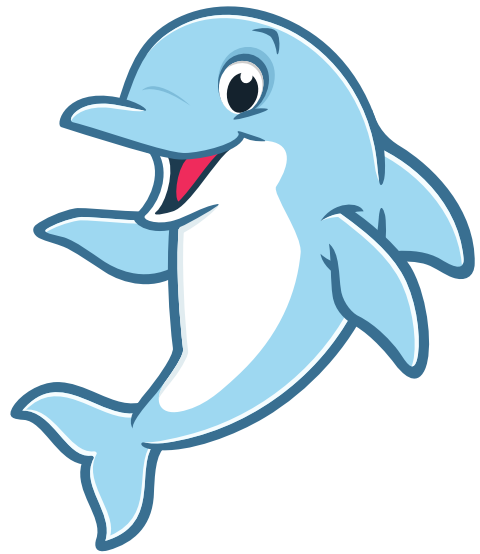
En un pequeño escondite vive junto a su familia una graciosa liebre. Es un animal asustadizo que corre inquieto ante nuestra presencia. Cuando se da cuenta de que no debe temernos, se aquieta agachando su cabeza.





6 - El delfín

Nos encanta acabar nuestro recorrido visitando el acuario en el que viven los delfines. Son animales muy inteligentes y divertidos, que nos muestran sus piruetas y juegos en el agua con agilidad y energía.



6 - Momento de relajación

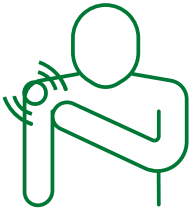
Después de un largo día visitando el zoológico, nuestro cuerpo nos pide descansar un rato, así que buscamos una postura cómoda en la que poder cerrar los ojos y reponer fuerzas.



¿Cómo evitar lesiones?



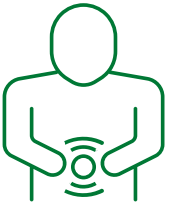
- **Cuello:** En las posturas en las que sea necesario apoyar la cabeza en el suelo, siempre apoyaremos la base y repartiremos también el peso en brazos y antebrazos para no sobrecargar las cervicales,, ya que la cabeza pesa unos 5 o 6 kilos. Por lo tanto nunca echaremos el cuello completamente hacia atrás.



- **Hombros:** La articulación del hombro es especialmente delicada al no estar completamente formada, siendo muy sensible a los movimientos repetitivos, por eso los hombros irán siempre separados de las orejas y crearán un ángulo recto con el brazo.



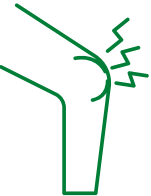
- **Muñecas:** Cuando apoyemos las palmas de la mano en el suelo, abriremos bien los dedos y repartiremos el peso por toda la mano y dedos. Las muñecas irán alineadas debajo de los hombros formando un ángulo recto.



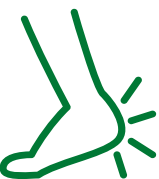
- **Abdomen y glúteos:** Estarán activos sin arquear la espalda y manteniéndola recta. Esto además nos ayudará a proteger las lumbares y evitar lesionarnos.



- **Lumbares:** Es fundamental doblar desde la cadera y no desde las lumbares. Estiraremos bien la espalda antes de realizar cualquier flexión hacia delante. Los glúteos apuntarán hacia arriba. Para la flexión hacia atrás, estiramos bien la columna y echamos hacia atrás dándole espacio a las vértebras.



- **Rodillas:** Deberán formar un ángulo recto con los tobillos. Apoyando bien los pies en el suelo y repartiendo el peso por toda la pierna. Deberemos tener especial cuidado con las posturas de apertura de cadera como el diamante o el loto,, sobre todo para aquellos sin demasiada flexibilidad. Por lo tanto, es preferible no aguantar mucho tiempo en la misma postura o ayudarse de una toalla debajo de las rodillas.



- **Tobillos:** Para evitar cualquier lesión de tobillo recomendamos realizar un buen calentamiento. Para ello movilizar la zona de forma suave y progresiva es la mejor forma.



La palabra Pranayama proviene de dos raíces sánscritas: Prana “energía vital” y Yama “controlar”, por lo tanto, podemos considerar que es el manejo de la energía vital. Los pranayamas son técnicas de respiración que tienen como objetivo gestionar la entrada, la distribución y la salida del aire vital en nuestro cuerpo para mantenernos relajados y equilibrados.

Ser niño es vivir lleno de energía, mucha más de la que puede acumular un adulto. Ellos revolotean alrededor, experimentan cada sensación como un mundo nuevo por descubrir, provocando que en ocasiones quienes los rodean terminen llenos de cansancio, agotados por ese ímpetu frenético que emanan. El yoga para niños, junto a las técnicas de respiración, son el remedio perfecto para calmar esa acumulación de energía que los caracteriza. Se trata de dejarlos ser, permitirles descubrirse a sí mismos, que conozcan su personalidad y se sientan libres, pero a la vez manteniendo un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu que los ayude a canalizar todas las emociones que los invaden a diario y vivan en armonía con sus sentimientos.

La respiración consta de tres partes fundamentales:

- Inhalación (Puraka)
- Exhalación (Rechaka)
- Retención (Antar Kumbhaka)

¿Cómo hacerlo con niños y niñas?

Enseñar a los niños a ser conscientes de su respiración y respirar bien tiene muchas ventajas. Darnos cuenta de cómo respiramos nos permite saber cómo nos sentimos, nos permite saber si estamos tranquilos, nerviosos o enfadados, nos permite gestionar y controlar nuestra respiración y nuestros sentimientos y nos ayuda a volver a la calma cuando lo necesitamos.

Los niños acostumbran a respirar correctamente, y no tienen los patrones establecidos que tenemos los adultos (como respirar de forma más torácica que abdominal). De todos modos, recordaremos siempre que:

- la inhalación se inicia en la barriga.
- evitaremos las retenciones (especialmente con los más pequeños)
- las hiperventilaciones serán siempre muy suaves y sutiles



"La calidad de tu respiración expresa tus sentimientos más profundos". – T.K.V. Desikachar



Pranayamas y animales



Respiración de conejito

Con los ojos cerrados, imagina que eres un conejo oliendo el aire fresco. Puedes poner tus manos encima de la cabeza para simular las orejas. Inhalas por la nariz 3 veces seguidas con el rostro ligeramente hacia atrás. Seguidamente exhalas por la boca todo el aire respirado. Para hacer más divertida esta técnica de pranayama puedes indicarle a los niños que se imaginen al conejito en diferentes situaciones: oliendo la pradera, la comida... Haremos máximo 5 respiraciones seguidas para no hiperventilar.



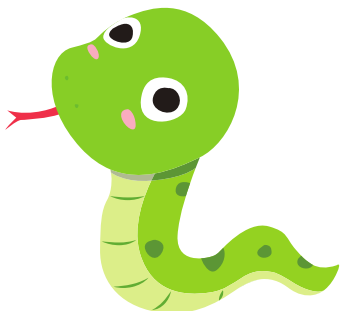
Respiración del elefante

Empezamos de pie y con las piernas separadas, los brazos al frente y las manos colgando, como una trompa de elefante. Con los ojos cerrados, inhala lentamente por la nariz, elevando los brazos (puedes cruzar los dedos de las manos) a la vez que imaginamos la trompa del elefante subiendo para saludar a sus amigos, y luego exhala lentamente a la vez que bajas los brazos a la posición inicial.



Respiración del león

Nos sentamos encima de los talones, con las rodillas flexionadas y la espalda recta. Colocamos las manos apoyadas en las rodillas o bien en el suelo, enfrente de nosotros. Imaginamos que somos un león y cogemos el aire por la nariz y al exhalar abrimos bien la boca. Expulsamos todo el aire haciendo un rugido muy fuerte y sacando la lengua bien afuera. Repetimos al menos 3 veces.



Respiración de la serpiente

Nos tumbamos boca abajo. Cerramos los ojos e inhalamos lenta y profundamente por la nariz, mientras imaginamos que somos una serpiente. Luego exhalamos por la boca haciendo un sonido de "sshhh", como si de una serpiente se tratara, hasta que todo el aire salga de tus pulmones.





Respiración de la montaña (o Nadi Shodana)

Imaginamos que nuestra nariz es una montaña. Vamos a escalarla con nuestra respiración. Cogemos aire y subimos por la fosa nasal derecha hasta la cima. Soltamos el aire bajando por la ladera de la fosa nasal izquierda.



Respiración del leñador

Comenzamos de pie con las piernas un poco más separadas que el ancho de las caderas. Los brazos al frente con las palmas juntas y los dedos entrelazados. Lentamente inhalamos por la nariz, a medida que alzamos los brazos sobre la cabeza. Y, en un solo movimiento rápido, exhalamos por la boca mientras hacemos el movimiento del leñador cortando leña, hasta que los brazos pasen entre las piernas.

Respiración de la escaladora



Imaginamos que nuestra mano es una cordillera de 5 montañas. Colocamos al lado de las montañas nuestro dedo índice e imaginamos que es una escaladora, preparándose para subir las montañas. Sentimos las sensaciones de la escaladora e inhalamos mientras subimos el dedo índice acariciando el dedo meñique de la otra. ¡Ya estamos en el primer pico! Exhalamos y bajamos al primer valle. Volvemos a inhalar y realizamos lo mismo hasta que terminemos de bajar el quinto pico.



Respiración del girasol

Cruzamos los brazos sobre el pecho y colocamos las manos en los hombros y la cabeza mirando hacia abajo. Al inspirar abre los brazos y llévalos arriba, sube también la cabeza. Al espirar vuelve a colocar los brazos en cruz y baja la cabeza. Sincroniza la respiración con el movimiento del girasol.



Respiración de la abeja

Empezamos sentados con las piernas cruzadas. Colocamos los dedos índices en nuestros oídos, los presionamos e inspiramos fuertemente. Exhalamos lentamente por ambas fosas mientras producimos un sonido continuo y uniforme. Ese será el zumbido de la abeja.



Otras técnicas de pranayama



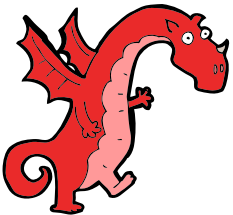
- **Mi corazón hace bum-bum:** Los niños y niñas ponen su mano en el pecho y observan que los latidos de su corazón apenas los notan y que su respiración es lenta. Pero observan que después de correr por el aula su corazón y su respiración se han acelerado. También les hacemos conscientes de que esto es lo que nos pasa cuando nos ponemos nerviosos. Les hacemos comprender que tenemos un arma muy valiosa para que nuestro corazón y nuestra respiración vaya más despacio y es a través de juegos de respiración.



- **Tengo un globo en mi barriga:** Imaginamos que tenemos un globo en la barriga y queremos llenarlo de aire, así que se hinchará cuando inspiremos y se vaciará cuando expiremos. Si nos cuesta trabajo podemos hacerlo tumbados y con un juguete encima de la barriga para poder observar cómo sube y baja.



- **Respiración de la Sonrisa:** Sentados con piernas cruzadas, cuidando mantener nuestra columna recta, inhalamos por la nariz y al exhalar por el mismo lugar, vamos dibujando una sonrisa en nuestro rostro. Primeramente, sin mostrar los dientes y luego hacerlo levemente. Repetir 5 veces por cada consigna.



- **Respiración del Dragón:** repartimos pañuelos desechables y hacemos bolitas con ellos. Los ponemos en nuestras manos e invitamos a que se imaginen que son unos dragones y que expulsan el fuego por sus fosas nasales. Este fuego hará volar el papel. Inhalamos profundo por nariz y exhalamos visualizando fuego que sale por nuestra nariz.



- **Siento mi respiración:** Les pedimos que cierren sus ojos y acerquen una de sus manos a la nariz, sin tocarla. Manteniendo los ojos cerrados, les pedimos que inhalan profundamente y al exhalar perciban el aire que sale por su nariz mediante el contacto con su mano. Proponemos preguntas tales como: *¿Cómo es la temperatura del aire? ¿Tiene un sonido el aire que sale por tu nariz? ¿Qué pasa si respiro más profundamente? ¿Cuánto dura esa exhalación?, etc.*

BENEFICIOS GENERALES PRANAYAMA:

- Mayor conciencia de los patrones de respiración
- Disminución de la ansiedad y la autorregulación.
- Energizante y calmante
- Reconexión y presencia
- Sensibilidad



Chakras

La palabra Chakra significa rueda. El cuerpo está formado por numerosas de estas ruedas, pero las más importantes son las siete que recorren la parte central de nuestro cuerpo. Estas ruedas no están situadas en el plano físico, sino que se encuentran en el plano astral o espiritual, pero seis de ellas están en estrechísima relación con varias partes de nuestro cuerpo de manera que se suelen poner en correspondencia con ellas.

Los Chakras, son pequeñas puertas que ayudan a poner en contacto unas energía con otras. Debemos imaginárnoslos como una especie de antenas emisoras y receptoras de información. El problema comienza, cuando una o varias de esas antenas están estropeadas y reciben o emiten de forma distorsionada. Es entonces cuando debemos prestarles atención. Más que abrirlos o desbloquearlos queremos que estén nivelados los unos con los otros.

Los siete Chakras principales, alineados de forma ascendente por la columna vertebral, vitalizan el cuerpo estando asociados con la naturaleza física, emocional y mental. Su función es mantener la salud espiritual, física, emocional y mental, además de la recepción, acumulación, transformación y distribución de la energía llamada Prana.

Cuando un bebé nace no tiene un sistema de chakras desarrollado, (sólo el chakra corona está abierto) vive dentro de su madre y a través de su sistema de chakras. Conforme va creciendo se desarrolla su propio sistema energético, separándose de forma gradual del campo energético de su mamá hasta completar el proceso y tener su propio sistema energético.

Conforme el niño crece y se desarrolla se van formando los chakras a través de su plano físico, emocional y mental. La adolescencia es una fase del crecimiento donde el niño quiere hallar el "yo" y mantenerse fiel al mismo a través del caos de los cambios físicos y emocionales, de los deseos y los rechazos. Así que a medida que el niño se acerca a la pubertad se empiezan a producir grandes cambios en todo su cuerpo y en el campo energético que lo rodea.



Como vemos, los chakras son un concepto abstracto y amplio pero, en yoga para niños y niñas, nos quedaremos con una introducción a su medida, simplemente con la idea de mostrarles que somos más que el cuerpo físico que vemos, y de este modo que vayan entendiendo de una forma integral lo que significa la práctica de yoga. A continuación veremos las características de los chakras en general y el desarrollo de los mismos según la edad de los peques.



Chakras



- **Muladhara o Raíz:** ubicado en el Perineo. Órgano: glándulas suprarrenales. Está conectado con el Elemento Tierra y se relaciona con la vitalidad y la supervivencia. Cuando este no se encuentra alineado, se puede sufrir falta de vitalidad, dolor de espalda, sensaciones de frío, agresividad. La forma más efectiva de reequilibrarlo es a través de una dieta sana, trabajando en la tierra con actividades como la jardinería, haciendo ejercicio o bailando.



- **Sawdistana:** ubicado debajo del ombligo. Órganos reproductores. Su elemento es el agua y está relacionado con toda clase de procesos psicológicos como las emociones, el placer, la creatividad o la necesidad de socializar. Cuando no está equilibrado, se traduce en síntomas de depresión, asma, alergias, poca creatividad. Los masajes ayudan a equilibrarlo.



- **Manipura:** ubicado encima del ombligo. Órgano: páncreas. Su color es el amarillo y su elemento es el fuego. Se relaciona con el intelecto, la autodisciplina y la motivación. Cuando no está equilibrado, se pueden contemplar problemas digestivos así como mala memoria, nerviosismo y bloqueo mental. Para equilibrar este chakra hay que destensar, gritando, bailando, o practicando yoga dinámico.



- **Anahata:** Ubicado en el centro del pecho. Órgano: corazón y sistema inmune. Su color es el verde y su elemento el aire. Está relacionado con todo lo que tiene que ver con el amor y la capacidad de amar incondicionalmente, además del perdón, la compasión y la aceptación de uno mismo. Podemos equilibrarlo con la meditación y pintando mandalas.



- **Vishudi:** ubicado en la garganta: Órgano: glándula tiroides. Su color es el azul y su elemento es el éter. Relacionado con la comunicación. Los síntomas de desequilibrio son: desórdenes hormonales, hiperactividad, fiebre y problemas en la zona bucal. La forma más efectiva de reequilibrarlo es cantando nuestras canciones favoritas, disfrutando del silencio u observar la luna sobre el reflejo del agua.



- **Ajna:** ubicado en el tercer ojo o entrecejo. Glandulas Hipófisis e Hipotálamo. Está relacionado con el color índigo y su elemento es la luz. Se relaciona con la intuición, y la autorrealización. Cuando no está equilibrado se puede sufrir desorden del sueño y migraña. Para equilibrarlo, se puede meditar o visualizaciones.



- **Sahasrara:** ubicado en la Coronilla. Glándula Epífisis o Pineal. Su color es el morado o blanco y el elemento es el espacio. Conecta las partes física, emocional, mental y espiritual. Si está bloqueado estamos desubicados y podemos sufrir algún problema mental. Se recomienda la meditación, el yoga y el contacto con la naturaleza.



Chakras y niños



- **Chakra 1-** Desarrollo: 12 meses de edad

¿Cómo es la conexión con la naturaleza, la relación entre el peque y sus papás? ¿Cómo es la relación con nosotros sus profesoras? El niño depende de los mayores, así que debemos darle la seguridad necesaria y enseñarle los límites de acuerdo a su edad.



- **Chakra 2-** Desarrollo: Desde los 6 meses a hasta los 2 años de edad

Los adultos podemos hablar claramente sobre sexualidad con los más pequeños, obviamente adaptándonos a su ciclo de edad. Observaremos al niño y preguntaremos cómo se relaciona con su mundo, hablaremos abiertamente sobre las emociones y observaremos sus estados de ánimo.



- **Chakra 3-** Desarrollo: 18 meses hasta los 3 años de edad.

¿Cómo se han establecido las normas en su casa, cuántas y cuáles son las figuras de autoridad que el pequeño reconoce y cómo es su relación con ellas? ¿Cómo sigue las normas en clase?



- **Chakra 4-** Desarrollo: 3 años y medio a hasta los 7 años de edad

¿Busca el pequeño aprobación constantemente? ¿Ha creado una identidad, propia? ¿Copia lo que hacen otros compañeros?



- **Chakra 5-** Desarrollo: de los 7 a 12 años de edad.

Se comunica en diferentes entornos. ¿Cómo lo hace? ¿Tiene la confianza suficiente para expresarse libremente? ¿Tiene confianza en sus padres y profesoras? ¿Se siente escuchado?



- **Chakra 6-** Desarrollo: adolescencia.

¿Cómo lleva los logros escolares o académicos? ¿Cómo percibe el mundo en relación al intelecto y los estudios? ¿Se plantean juicios de valor en casa por no llegar a cumplir con los objetivos escolares, académicos o intelectuales anhelados?



- **Chakra 7-** Desarrollo: útero materno. Maduración, en la adolescencia.

¿Cuál es la relación del adolescente entre las experiencias, la espiritualidad y el sistema de creencias? ¿Es una persona sensible y consciente?



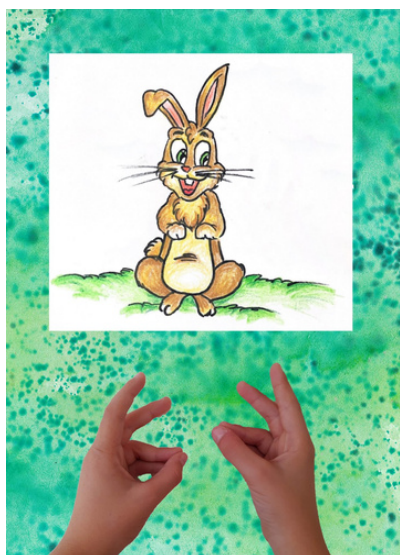
Mudras y chakras



Los mudras son gestos de las manos que se han utilizado en todas las civilizaciones: griega, egipcia, india... Hoy en día aún utilizamos mudras (también en Occidente) cuando las personas nos estrechamos las manos o bien aplaudimos. Según la tradición hindú, estos gestos llamados Mudras están asociados a poderes curativos y son considerados gestos sagrados. Por tanto, en la India se convirtieron en una comunicación divina. Los monjes budistas los utilizaron para rituales de oración y los yoguis los incorporaron en sus técnicas de meditación.

Cuando diseñamos una clase de yoga para niños siempre podemos incluir alguno de éstos mudras que, además, están relacionados con los siete chakras. Por lo tanto según la intención que le queramos dar a la clase utilizaremos unos u otros. Cuando unes tus dedos en las diferentes posiciones dejas que la energía fluya por todos los "nadis" de tu cuerpo de una forma determinada. Por lo tanto, los mudras sirven para canalizar y equilibrar la energía también de los más pequeños. Os recomendamos que, como ya hemos visto, utilicéis los animales o la naturaleza como ejemplo para llamar su atención y para que logren memorizar los mudras. ¡Ya veréis que les encantan!

**Imágenes de Gemma Bitriu*



MUDRA DEL CONEJO

(Pran Mudra) 1º chakra

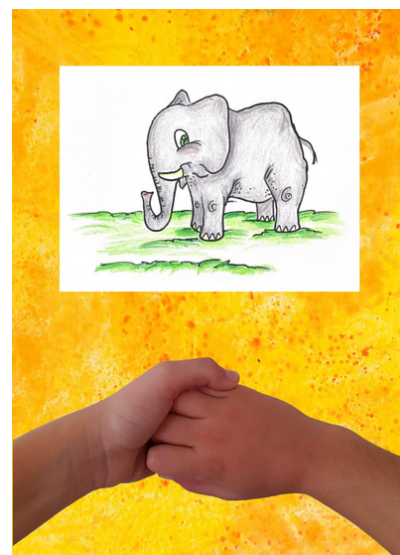
Simboliza la fuerza vital aporta salud y vitalidad al cuerpo. Elimina el cansancio. Genial para los niños con dislexia.



MUDRA DEL PEZ

(Matsya) 2º Chakra

Considerado uno de los mejores para liberar tensiones y devolvernos al presente.



MUDRA DEL ELEFANTE

(Ganesh) 3º Chakra

Incrementa la fuerza de voluntad y refuerza el sistema inmunológico. Mejora la confianza y el optimismo.



Mudras y chakras



MUDRA DE LA FLOR

(Padma) 4o Chakra

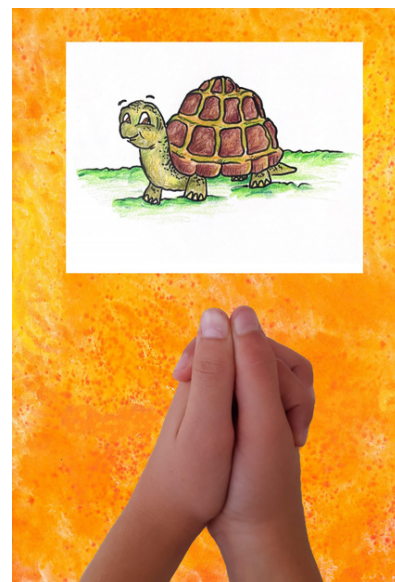
Tranquiliza cuerpo mente y libera tensiones. Nos hace sentir enraizados y fuertes como el tallo y las raíces de la flor. Los pétalos representan la apertura del cuerpo.



MUDRA DEL PÁJARO

(Garuda) 5o Chakra

Beneficioso para los pulmones y para equilibrar los cambios de humor.



MUDRA DE LA TORTUGA

(Kashyapa) 6o Chakra

Genera equilibrio y protege de las energías negativas. Nos hace fuertes igual que el caparazón de la tortuga.



MUDRA DE LA CARACOLA

(Mahamuyuri mudra) 7o Chakra

Contribuye a la armonía entre cuerpo, alma y mente. También trabaja en las emociones para lograr la paz interior. Está relacionado con el séptimo chakra o chakra de la corona.



Cuando hablamos de **creatividad**, se nos vienen muchas cosas a la mente, por ejemplo: imaginación, curiosidad, creación, música, arte, danza, construir, resolver una situación, inventar, etc. y, es común que nos resulte complicado definirla como un concepto específico, ya que involucra procesos cognitivos, emocionales, afectivos, neurológicos, contextuales, sociales, de comunicación, que cada individuo puede expresar de manera diferente.

La creatividad, entre otras cosas permite transformar la realidad desde nuestra perspectiva y así, mejorarla. Ésta nos produce satisfacción, a medida que nos genera alegría y nos conduce a niveles más altos de realización personal. Las clases de yoga para niños y niñas, precisan de espacios creativos que propicien la libertad expresiva, ya que esta es una herramienta bastante enriquecedora para el trabajo en la exploración y gestión de emociones, así como para la conexión del cuerpo, la mente y el corazón. Hablamos de terapias creativas o expresivas, cuando utilizamos medios artísticos como una forma de terapia. A diferencia del arte tradicional, esta pone su énfasis en el proceso de creación y no en el valor estético o el producto final, ya que lo que busca es la expresión, en ocasiones inconsciente de lo que cargamos en nuestra mente y corazón, tomando como punto de partida, que el lenguaje artístico, expresa más allá de lo que expresa el lenguaje verbal.

Para todo proceso creativo se requieren condiciones que optimicen el desarrollo del mismo, entre ellas, la seguridad, el aprecio, un entorno libre de críticas y juicios, trabajo individual y grupal, alto nivel de motivación, nivel de desafío y capacidades. Cuando estas condiciones logran estar presentes, es cuando logramos verdaderamente hacer que los niños se sientan cómodos y a gusto para crear, de manera que lo hacen con gran naturalidad. A través del arte, tenemos la posibilidad de expresar todas nuestras experiencias y temáticas vitales, cuando enseñamos a los niños a trabajar con los principios de la creatividad y la práctica de las artes, poco a poco ellos van siendo capaces de aplicar lo que aprenden en todos los aspectos de sus vidas. Algunas herramientas de las terapias creativas son:

- **El cuerpo:** que nos permite una conexión física, emocional y mental, ya que a través de él podemos llegar a conocernos a nosotros mismos y al mundo.
- **La voz o sonido:** éstas nos permiten darle voz a nuestra experiencia, crear sonidos desde adentro, que acompañan nuestras vivencias, imágenes y sentimientos.
- **El dibujo:** que vienen siendo regalos de nuestra imaginación que nos ayudan a ver y a darle sentido a nuestra experiencia, retienen el recuerdo de movimientos y sentimientos después de que estos se han desvanecido.
- **El diálogo y la narración:** cuando expresamos por medio de palabras nuestras emociones);
- **La improvisación:** aprender a jugar, intensamente, espontáneamente, tomando riesgos, experimentando, comprometiéndonos con lo que está pasando, estando plenamente en el momento, dejando ir los juicios y el apego a un resultado);
- **La reflexión:** aprender a reconocer ¿qué me está diciendo mi arte?

Por lo general, las terapias creativas más empleadas durante las clases de yoga para niños son la musicoterapia y el arte terapia, a continuación, haremos una pequeña descripción de cada una de ellas, así como de los grandes beneficios que aportan a la maravillosa experiencia de la práctica del yoga en edades tempranas.



Terapias expresivas y arte

La **musicoterapia** utiliza la música o actividades musicales de manera estructurada, para intervenir en los planos físicos, emocionales, sociales, psicológicos y cognitivos de las personas, por medio de la expresión. De acuerdo con Gete, M. (2013) "la música es parte de la vida del niño, es un lenguaje que posee de forma natural, un espejo de lo que es, lo que siente y lo que vive". Basta con observar a un niño en un ambiente musical para percibir lo a gusto que se suele sentir, y la energía que esta le transmite, y justamente por esta razón, utilizar la música como medio de exploración y expresión, es sumamente enriquecedor desde edades tempranas, niños con diversidad funcional, o niños de edades mayores, que experimentan dificultades emocionales y de expresión, o en sí, sea cual sea el panorama de cada uno de ellos, ya que las posibilidades de expresión y creatividad de la música son casi ilimitadas. Esto se debe a que los elementos de la música, como el ritmo, la armonía, los matices, el timbre, la intensidad y la melodía, provocan en el niño diferentes emociones y sentimientos, y estos a su vez, incitan al movimiento de diversas maneras, favoreciendo así la unión del cuerpo, la mente y el corazón, aspectos que buscamos con la práctica del yoga. Así mismo, la vocalización es una herramienta bastante útil, verbalizar permite la oportunidad de canalizar la energía y así poder equilibrarla.



La **arteterapia** utiliza la expresión plástica como medio de comunicación para explorar el mundo interno de cada individuo, y plasmarlo o reflejarlo en la realidad. Gete, M. (2013), afirma que "el arte es un medio de expresión seguro y poco invasivo; el niño a través de colores, figuras, texturas, símbolos y metáforas, conscientes e inconscientes, libera imágenes y sentimientos que tiene en su interior, expresa a través del arte lo que ve y lo que siente, tanto de sí mismo como de lo que le rodea, al mismo tiempo que se estimula su desarrollo integral". Si logramos crear ambientes seguros y flexibles, el arte será uno de nuestros mejores aliados, ya que este les permitirá expresar artística y naturalmente, lo que las diferentes asanas, pranayamas o ejercicios han generado en su interior, y quizá verbalmente es difícil explicar, permitiéndoles una práctica más completa de interiorización. Es necesario que una vez realizada la actividad artística, se destine un espacio para conversar o mostrar lo que hicimos, invitando, sin presión, a que los niños compartan sus experiencias, de modo que brindemos un acompañamiento emocional en el proceso creativo.



Música y arte durante las clases de yoga

Cuando logramos enlazar el yoga, la música y el arte con los niñxs, abrimos un mundo mágico e interminable de experiencias nuevas y enriquecedoras, que permiten un abordaje mucho más integral y, por lo tanto, más significativo para ellos, pudiendo así, percibir todos sus grandes beneficios.

A nivel emocional, muchas veces en nuestras clases los niñxs encuentran un oasis de paz y felicidad, por lo tanto, como profesorxs debemos procurar que los espacios sean seguros y confortantes, donde se sientan a gusto de expresar lo que sienten y actúen con naturalidad, para esto, las actividades musicales y artísticas son realmente favorecedoras, pues incrementan esta sensación de seguridad y facilidad de expresión. Pero, ¿y cómo sabemos cuándo es preciso emplear estas actividades en nuestras clases de yoga para niñxs?

Pues, prácticamente lo podemos hacer en todo momento, por ejemplo, cuando nos encontramos con niños más pequeñas y necesitamos movernos de un punto del espacio a otro, requerimos que presten atención o se formen en hileras, podemos movernos mientras cantamos, eligiendo una canción relacionada con esto, y así evitamos estar llamándolxs o llevarlxs, ellxs se suman por sí mismxs a la actividad. Si estamos en el primer día de clases -con las edades que sean- y queremos presentarnos, lo podemos hacer con música, ya sea improvisando con instrumentos musicales, o cantando una canción. Al iniciar la sesión, podemos saludarnos con alguna actividad musical, es importante tener presente que cuando saludamos a cada niñx por su nombre, les incentivamos el sentido de pertenencia al grupo y, si además mencionamos a quienes son parte del grupo, pero por alguna razón no están presentes, fomenta la conciencia social.

Si elegimos una canción para un determinado momento de la clase y la cantamos durante varias sesiones, lxs niñxs se van familiarizando por lo que, al escucharla, anticipan que se acerca dicha actividad, por ejemplo, el saludo, la práctica de asanas, un yoguicuento, arte, momento de pranayama, relajación o savasa, o sea cual sea el que queramos emplear. Solo es necesario como ya lo estudiamos, que procuremos una programación o estructuración de la clase y así poder tener claro qué es lo que deseamos desarrollar o trabajar en cada momento, de manera que podamos elegir el ejercicio que vayamos a emplear, para que este sea acorde con lo que buscamos.

Es así como, si estamos al inicio de la clase, juegos musicales de experimentación y preparación, harán que empecemos a crear una atmósfera agradable, al mismo tiempo que calentamos y nos preparamos para toda la clase, seguidamente, actividades musicales que inviten a una mayor movilidad prepara nuestro cuerpo para el ejercicio físico para la práctica de ásanas, posiblemente un ejercicio artístico nos permita profundizar las emociones o sensaciones que la practica nos produjo, o complemente un tema o valor que estemos desarrollando, y posteriormente, diferentes mantras o canciones más pasivas, preparan un ambiente idóneo para ir bajando la energía para el cierre o savasana.

"La enseñanza que deja huella, no es la que se hace de cabeza a cabeza, sino de corazón a corazón" H.G. Hendricks



Música y arte durante las clases de yoga

Es importante tener presente que debemos variar las actividades musicales y artísticas de manera que mantengamos una energía equilibrada y la atención de los participantes, así, por ejemplo, será necesario intercalar actividades de mayor actividad física, con otras más pasivas, esto con el fin de que la sesión no sea solamente de mucho movimiento o ejercicio físico que lxs haga sentirse cansadxs, pero tampoco solamente actividades pasivas que puede desencadenar en aburrimiento o dispersión. Sin embargo, también debemos valorar la posibilidad de que, si cambiamos las actividades de una manera brusca, la energía y concentración se pueden ver afectadas, por lo que siempre debemos procurar un equilibrio.

Cuando empleamos música y movimiento, acompañando los momentos de práctica de asanas es adecuado que trabajemos la conciencia de tres partes corporales: los pies (que nos permiten centrarnos en el aquí y ahora, enraizarnos tierra a la tierra, reconocer quienes somos), el corazón (donde guardamos nuestras emociones, el amor y todos los sentimientos), y la cabeza (nuestra mente que no se detiene, pero podemos aprender a comprender).

Las actividades musicoartísticas que empleemos, también deberán adaptarse a las edades de los niños y niñas que participan en las clases, de modo que estas tomen en cuenta las características, habilidades e intereses de la población, procurando así que estas de verdad generen sensaciones o emociones significativas. Ante eso, es importante siempre percibir las propuestas o respuestas de los niñxs, y hacerles caso, que al fin de cuentas son ellxs los que marcan las pautas de las clases, nosotrxs como profesorxes somos una herramienta para que ellxs lleguen a su conexión integral.

Beneficios del yogarte y música

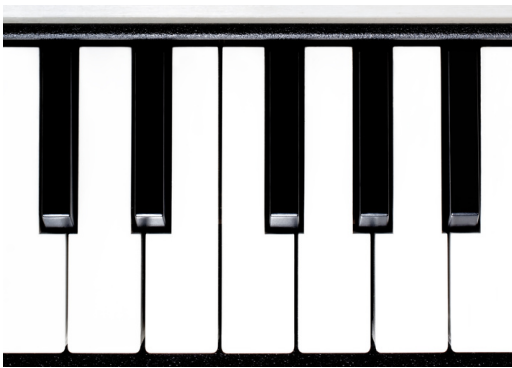
- Son un medio por excelencia para la inclusión social y para abrazar la diversidad.
- Favorecen la atención plena: conexión con el aquí y ahora.
- Promueven mayor consciencia de los proceso. Ahora coloco esto, ahora pinto aquello, ahora me muevo así, ahora percibo o emito este sonido.
- Brindan conciencia del momento presente, manteniendo la mente despierta.
- Promueven la exploración y expresión de emociones.
- Favorecen el autoconocimiento, ya que lo creado viene desde adentro, de nuestro corazón.
- Brindan mayor conciencia y conexión corporal: nuestros cuerpos son vehículos de auto-conciencia, cada emoción tiene una conexión corporal.
- Incrementan las posibilidades de autorregulación emocional.
- Permiten establecer soluciones a posibles conflictos de forma creativa.
- Permiten reducir la ansiedad, promoviendo la calma y relajación.
- Favorecen la autoestima, al ser libres y ejecutarse sin presión o juicios.
- Incrementan de manera natural y espontánea, la creatividad y la imaginación.
- Fomentan hábitos posturales, por medio de posturas de yoga o movimientos coordinados.
- Favorecen hábitos de respiración.
- Permiten una oportuna canalización de la energía.
- Promueven la actitud de gratitud.
- Permiten mayor socialización y comunicación asertiva.
- Promueve la empatía e inteligencia emocional.



Recursos musicales para yoga

La música que utilizemos debe variar según los momentos de la clase, así como las edades y necesidades de lxs niñxs presentes, alguna permite activar energía, y otra por el contrario contribuye a un estado de meditación y relajación. Sea cual sea la que escojamos, es necesario que esta se adapte al contexto, y esta música puede ser tan variada como nuestra imaginación o intereses incluso de lxs niñxs, es decir, cualquier música es buena, si la sabemos elegir. Las siguientes son alternativas que podemos encontrar en plataformas como **Spotify**.

**Es tan fácil como abrir Spotify en tu móvil y, a través de la cámara, escanear los códigos que hay bajo las imágenes para tener acceso directo a las playlists musicales que os proponemos ;)*



“La música da alma al universo, alas a la mente, vuelos a la imaginación, consuelo a la tristeza, y vida y alegría a todas las cosas “. Platón.



Mantras

Los mantras para meditar son palabras o frases que inducen a adoptar una actitud de mayor concentración y enfoque. Se emplean desde tiempos inmemoriales en el hinduismo y el budismo y, casi todas las culturas, han dado un valor especial a ciertas palabras o expresiones. En muchas se les otorga incluso un significado sagrado.

La palabra mantra procede del sánscrito. Está compuesta por dos raíces: man, que significa 'mente'; y tra, que significa 'protección'. Es decir, la palabra mantra significa, en esencia, protección para la mente.

En las clases de yoga para niñxs utilizaremos los mantras como una herramienta más para tranquilizar a los más peques en estados de nerviosismo, al contribuir a que los niños y niñas puedan liberar su estrés mientras se entretienen con su canto. Podemos hacerlo cantando en círculo para generar mejores vibraciones entre todos los compañeros.



Beneficios de cantar mantras con niñxs

- Les permite conectarse con su universo interior
- Favorecen su autoestima
- Mejoran la concentración
- Contribuyen a orientar su energía

Algunos mantras y canciones para niñxs

- **"Sat Nam Wahe Guru"**, empieza con la frase "I'm happy. I'm good", una expresión afirmativa que contribuirá a que podamos proyectar actitudes y pensamientos positivos. El Sat Nam, es un mantra muy popular en yoga, Sat es verdad, y Nam es identidad, nombre. Es un mantra que equilibra los cinco elementos. Wahe Guru está formado por dos ideas. Gu es oscuridad y Ru, luz. De este modo, pasamos de la oscuridad a la luz.
- **"Om mani padme hum"**: Este es uno de los mantras más conocidos para meditar dentro de la corriente del budismo. Invoca la sabiduría esencial, la unión con el universo y también la compasión. Es uno de los más recurrentes para purificarnos, alcanzar la sabiduría, la bondad y esa unión absoluta con el universo. Su significado literal es: "oh, la joya del loto".



Mantras

- **Lokah Samastah Sukhino Bhavantu**: el mantra de la paz, es un deseo o plegaria de paz, felicidad y armonía para todxs. Escucharlo aquietta la mente y trae paz al corazón. Su significado podría ser "que todos los seres, en todas partes, sean felices y libres". La terminación "antu", que quiere decir "así sea" o "así tiene que ser", transforma este mantra en una poderosa promesa. Es un mantra que nos hace pensar también en la inclusión, ya que lo que estamos afirmando es el deseo de que todxs, sin importar credo, religión, especie o clase nos veamos como iguales y establecidxs igualmente en un ambiente divino donde no haya espacio para el sufrimiento o incomodidades.
- **"Om Shanti Om"**: está compuesto por el mantra universal OM y por la palabra sánscrita Shanti que significa Paz. Por lo general se recita tres veces: Om Shanti, Shanti, Shanti. El número tres y los triángulos se repite mucho en el Yoga ya que tiene que ver con los tres planos de nuestro ser: cuerpo, mente y espíritu. Se suele cantar al finalizar la clase, augurando que la paz conseguida se quede con nosotros en nuestro cuerpo, nuestra mente y espíritu.

**Para tener acceso a los mantras que os proponemos, sólo debes abrir Spotify en tu móvil y escanear los siguientes códigos a través de la cámara:*



Materiales para llevar a clase

Cuando de niñxs se trata, toda nuestra imaginación y lo que logremos con ella cuenta, por lo tanto, podemos emplear todo tipo de materiales que consideremos que faciliten el desarrollo de nuestras clases, al servir como herramientas alternas para lograr la conexión del cuerpo, la mente y las emociones. Estos materiales no deben ser necesariamente de marcas específicas o costos elevados, con un poco de imaginación y dedicación, tomando en cuenta el contexto y nuestras posibilidades, podemos hacer de algún objeto de uso común, nuestro mejor aliado.

Materiales psicomotrices o de acompañamiento emocional

- Yoga mat o esterilla.
- Bloques para yoga.
- Burbujas de jabón.
- Pañuelos de colores.
- Paracaídas de tela de colores.
- Aros o hula hops.
- Colchonetas.
- Saquitos motrices.
- Títeres.
- Pompones de colores.
- Tarjetas de posturas.
- Bola mágica
- Espejos pequeños.
- Cuentos o historias animadas.
- Balones terapéuticos.
- Velas o candelas.
- Telas y papeles de seda para manualidades.
- Personajes como el monstruo de los colores, osito Meddy Teddy o algún otro que se preste para modelar posturas, entre otros.



**Las cartas inclusivas de Yoga para Niñxs de Yoga Sin Fronteras son ilustraciones hechas a mano, con mucho amor y dedicación. El objetivo es visibilizar la diversidad de todos los niños y niñas mientras educamos a los más pequeños con valores que les ayuden a ser personas más conscientes y justas, abrazando a la diversidad, mientras practican yoga y se lo pasan bien. Si quieres más información acerca de las cartas y quieres conseguir tu baraja, ponte en contacto con nosotras y te damos más detalles. #YogaParaTodxs*

"La creatividad es la inteligencia divirtiéndose" - A. Einstein

Materiales para llevar a clase

Materiales para arte

En una clase de yoga donde empleemos actividades de arte, los materiales son un gran punto de partida, pero apenas la base para todo lo que podemos lograr, solo necesitamos utilizar nuestra imaginación y creatividad, para compartir esta energía entre los niños, podemos utilizar desde objetos naturales, hasta materiales que encontramos fácilmente en casa o una librería, entre ellos:

- Pinturas, témperas, lápices, marcadores.
- Plastilina o masa para moldear.
- Mantel o cortina.
- Filtros para café.
- Abalorios.
- Papel de colores.
- Lienzos.
- Lanas de colores.
- Piedritas de colores.
- Flores.
- Semillas.
- Tapitas o botones reciclados.



Materiales para actividades musicales

Los instrumentos musicales facilitan el desarrollo de las actividades, porque estos permiten la expresión de ideas o emociones, atribuirles sonidos a nuestros movimientos siendo una extensión de nuestro cuerpo, y un sinfín de posibilidades que lxs niñxs poco a poco experimentan. Los podemos conseguir en diferentes tiendas, o los podemos confeccionar nosotrxs mismxs incluso con material reciclado. Recordemos que no es necesario saber tocar un instrumento específico o tener basto conocimiento en música, para disfrutar de la magia que ella trasmite. Los instrumentos de percusión suelen ser lo más accesibles para todos lxs niñxs, ya que estos no requieren mayores condiciones para ejecutarse.

- Panderetas.
- Claves.
- Cascabeles.
- Cuencos o campanas tibetanas.
- Tambores, tum y otros instrumentos de percusión.
- Maracas
- Guitarra
- Ukelele
- Organetas
- Boomwhackers
- Alfombra sonora.
- Huevitos.
- Xilófono.
- Cintas de colores.
- Altavoces, dispositivo móvil



Meditación para niñxs

El objetivo de enseñar meditación a los niñxs es dotarles de habilidades para desarrollar su consciencia sobre sus experiencias interiores y exteriores, reconocer sus pensamientos como “sólo pensamientos”, entender como las emociones se manifiestan en sus cuerpos, reconocer cuándo su atención se distrae, y proveer herramientas para impulsar un mejor control. Uno de los enormes beneficios que conlleva el mindfulness o la meditación para niños es el aumento de la seguridad y la autoestima infantil.

Mindfulness, en español significa atención plena. Es la capacidad humana de poder estar en el presente y de recordarnos que tenemos que estar conscientes en el aquí y ahora. En el día a día nos perdemos en miles de pensamientos, en vivencias del pasado o del futuro mientras hacemos determinadas tareas. Se trata de calmar ese flujo y poder dedicarle a cada momento la atención que merece ya sea algo agradable o desagradable aceptando la situación y sin juzgar. Poco a poco y con el tiempo de práctica, la mente se volverá más calmada y con ello el cambio de nuestro carácter, un pensamiento más positivo y una manera de ver la vida más sana. Todo mejora. Existen numerosos estudios científicos que demuestran lo que la meditación diaria o el mindfulness producen en el funcionamiento del cerebro a diferentes niveles y que avalan sus múltiples beneficios:

- Rejuvenece y previene el envejecimiento del cerebro
- Aumenta la concentración y la capacidad de atención
- Favorece la creatividad
- Desarrolla la inteligencia intrapersonal y emocional
- Potencia la aparición de emociones con valencia positiva
- Mejora las relaciones sociales
- Previene y combate los síntomas de la depresión
- Reduce la ansiedad
- Mitiga los efectos del estrés
- Reduce el insomnio



¿Cómo enseñamos mindfulness o meditación a los niñxs?

Ya sabemos que los niñxs no pueden estar largos periodos de tiempo en una misma posición, por eso vamos a utilizar juegos y técnicas que les ayuden a trabajar la quietud, la concentración y la respiración lenta y natural. A continuación repasaremos los métodos de meditación más conocidos a nivel general, técnicas aplicables tanto a niñxs como a adultos y después entraremos en juegos y técnicas ideales para los más pequeños, para poder prepararles para la meditación y para la última fase de la clase de yoga: el momento de calma, o la postura de la momia (savasana), donde se tumbarán en sus esterillas y se mantendrán en silencio por un tiempo determinado.



Métodos de meditación

- **Atención a la respiración:** La respiración consciente consiste en poner toda la atención en el proceso respiratorio. Atendemos al aire entrando y saliendo del cuerpo sintiendo las zonas en la que más se puede notar las fosas nasales, el pecho y el abdomen. No intentas cambiar nada, sólo prestas atención al acto de respirar. Ayuda a calmar la mente y proporciona concentración.
- **Barrido corporal:** Se trata de ir sintiendo, de manera progresiva, cada sensación física del cuerpo desde los pies hasta la coronilla: calor-frío, humedad-sequedad, cosquilleos, vibraciones, tensión, dolor... Hay que sentir directa y sinceramente las sensaciones conectando con ellas sin palabras ni imágenes. El beneficio particular de esta práctica es la mejora de la conciencia interoceptiva (sensaciones del cuerpo) y la disminución de pensamientos negativos sobre el pasado y el futuro.
- **Meditación de la compasión:** En este tipo de prácticas se utiliza también la visualización porque ayuda a generar un sentimiento. Nos autoinducimos una determinada emoción, en este caso la amabilidad, la compasión, y de esta forma cultivamos la habilidad de sentirla y dirigirla hacia nosotros mismos y hacia los demás. Esta meditación de bondad amorosa aumenta las conexiones en el cerebro para la empatía y los sentimientos positivos.
- **Meditación de atención a los pensamientos:** Consiste en observar los pensamientos en proceso; cómo surgen, cómo interactúan con otros, cómo desaparecen. Normalmente nos enganchamos en un discurso interno con los pensamientos y en este ejercicio hacemos lo contrario. Cuando nos damos cuenta de que estamos dentro de un pensamiento, lo soltamos ¿Y qué beneficio nos aporta? Pues un incremento de nuestra capacidad de observar y de no fusionarnos con los pensamientos. Menos actividad mental.



- **Meditación en grupo:** Ideal para crear un sentimiento de comunidad y desarrollar nuestro crecimiento personal. Existen muchos enfoques para hacerlo (como contar hacia atrás mentalmente todos al mismo tiempo, o bien enfocar tu atención hacia un objeto concreto (Trataka), puede ser una vela, una visualización o el horizonte....) Sea cuál sea el método elegido, es importante recordar siempre a los estudiantes que TODOS estamos practicando en el mismo espacio y con el mismo propósito. TODOS somos UNO.
- **SO-HAM (o repetir un mantra):** La repetición silenciosa de un mantra constituye otro método de meditación. Tiene como objetivo proporcionar un centro de atención a nuestra mente y como resultado aporta mayor concentración (Veremos más mantras más adelante)



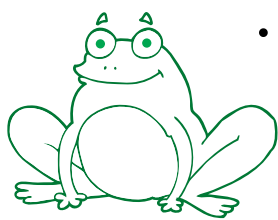
Técnicas de meditación para niños



- **Escucha el sonido:** En este ejercicio trataremos de escuchar el sonido de un instrumento hasta que deje de sonar. Para esta actividad debemos utilizar instrumentos con una gran vibración como un cuenco tibetano, un armonizador o una campana.



- **Mírame a los ojos:** Este juego es precioso. Además de desarrollar la atención es una herramienta maravillosa para despertar la empatía y crear vínculos afectivos con los hermanos, padres o amigos. Nos sentamos por parejas uno frente al otro. Durante un tiempo tenemos que mirarnos a los ojos sin perder el contacto. ¡Ese será nuestro foco de atención!



- **Quietos como una rana:** Se trata de que los niños mediten imaginando que son ranas y adopten su postura. De esta forma concentrarán su atención en respirar y en cómo aumenta y disminuye su tripa. Es un método cada vez más popular, de hecho, Aline Snel tiene un libro titulado "Tranquilos y atentos como una rana", en el que enseña a calmar y tranquilizar a los niños.



- **Practica mindfulness comiendo:** El ejercicio de comer una uva pasa es un clásico en la educación del mindfulness para niños. Pon la pasa en la palma de tu mano, obsérvala unos momentos. Mírala con un sentido de curiosidad y asombro. Siente su textura en la mano y fíjate en el amplio abanico de colores y tonalidades. A continuación la hueles durante un ratito. Después, acércatela a los labios, sintiendo cómo salivas, pásala por ellos, casi sin rozarlos, ¿cómo notas su piel en los labios? Luego pon la uva dentro de la boca, siéntela en la lengua. Saboréala presta atención al proceso, experimenta con plena conciencia el impulso de tragar, intenta sentir como pasa por la garganta y recorre el camino hacia el estómago.



- **Práctica de gratitud:** Dar las gracias es un componente esencial del mindfulness. Enseña a los más pequeños a apreciar la abundancia inmaterial que hay en sus vidas. De este modo, tal vez le resten importancia a los juguetes o a las chuches que tanto desean. Al terminar las clases lo haremos siempre dando las gracias por lo afortunados que somos.

BENEFICIOS GENERALES MEDITACIÓN Y MINDFULNES:

- Aumenta la autoconsciencia y el autoconocimiento
- Reduce el estrés general del día a día.
- Mejora el bienestar general del cuerpo aumentando la energía.
- Ayuda a equilibrar los tres aspectos importantes en una persona: cuerpo, mente y espíritu.
- Aumenta la empatía, la compasión, el respeto y la sensación de unidad con el prójimo.



Meditaciones guiadas y visualizaciones

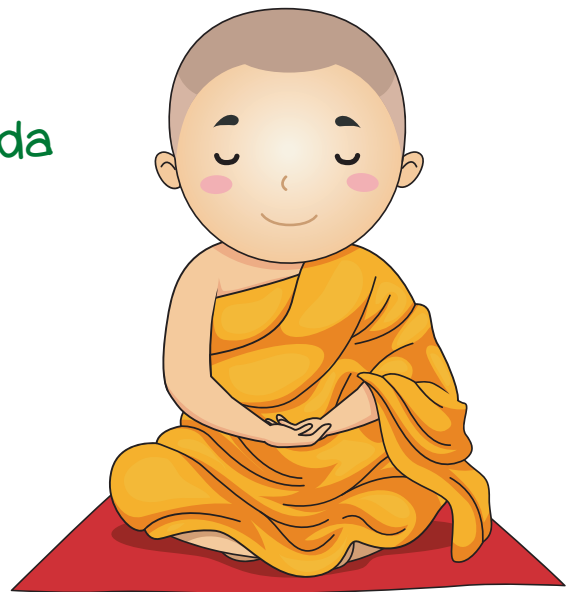
Por medio de imágenes mentales los niños aprenden más rápido y de una forma divertida. Les ayuda a relajarse ya que no es necesaria la palabra. El objetivo principal es dirigir la atención hacia el interior para desarrollar una sensación de bienestar y tranquilidad que les ayude a tomar consciencia de sí mismos y de su entorno. En este tipo de relajación para niños, utilizamos las visualizaciones creativas o guiadas que tratan de utilizar imágenes mentales y el poder de las palabras para conseguir cambios productivos y positivos en la vida.

Para llevar a los niños a una buena relajación guiada, debemos tener en cuenta algunos requisitos:

- Es importante estar cómodos. Sin ruidos.
- Podemos dejarle un mantita para que se tapen, ya que en el descanso la temperatura corporal baja.
- Es opcional que cierren los ojos y podrán realizarla tanto sentados como tumbados.
- El espacio es importante, ya que predispone a realizar la práctica calmada.
- Poner música tranquila y relajada, o sonidos como olas del mar, pajaritos o sonidos de delfines, hará que sea mucho más acogedor.
- Podemos empezar con ejercicios de pranayama, de respiración profunda, donde sintamos nuestro cuerpo.
- Guiarles con una voz tranquila, serena y pausada. Hacer pausas, dar tiempo a que las imágenes aparezcan y se creen en su mente.
- Hablar siempre en positivo.
- Al finalizar la visualización haremos una cuenta atrás de 10 a 0 y que se vayan moviendo lentamente o usar este tipo de frases: "a la cuenta de 3 abriremos los ojos".

«Si les enseñamos a meditar a cada niño de 8 años, eliminaríamos la violencia del mundo en una sola generación».

—Dalai Lama



Os queremos recomendar un par de libros que os pueden ayudar a crear vuestras propias meditaciones o bien a leer las que se proponen.

Felices y tranquilos como Yupsi el dragón

Una guía para practicar meditación con los niños



El primero de los libros es *"Felices y tranquilos como Yupsi, el dragón"*. Se trata un de un libro lleno de cuentos, ejercicios de respiración y meditaciones que ayudarán a los más pequeños iniciarse en el arte de la meditación junto a Yupsi, un dragoncito bondadoso que se convertirá en su compañero de aventuras antes de irse a dormir. La mayor parte del libro es una presentación sobre la meditación para que los padres tengan una idea clara de qué están haciendo. Al final del libro se detalla la técnica, que consiste en leer uno de cinco cuentos (en los que se trabajan la compasión, la empatía, la autoestima) y hacer un pequeño ejercicio de respiración y compasión. Está lleno de ideas sobre cómo crear y mantener una rutina de meditación o mindfulness en niños y tiene varios tipos de prácticas para diferentes edades. Está escrito originalmente en francés, y supervisado por Matthieu Ricard, monje budista de origen francés, especialmente conocido por haber sido nombrado la persona más feliz del mundo por su participación en estudios sobre la felicidad.

El segundo libro es *"Imaginaciones. Historias para relajarse y meditaciones divertidas para niños"*

La autora, instructora de yoga desde 1977, escribió este libro acompañada de su hija con la intención de ofrecer una herramienta para ayudar a calmar las mentes agitadas de los niños.

Cuenta en su introducción que la capacidad de relajarse es una habilidad esencial en el mundo de hoy. Este libro ofrece historias para ayudar a los niños a aprender a calmar sus cuerpos y a relajar sus mentes.

Cada historia para relajarse contiene visualizaciones guiadas para que los niños imaginen. Al cerrar los ojos e imaginar lo que les estás leyendo, tienen la oportunidad de relajar sus cuerpos y guiar sus mentes. A continuación os dejamos con un par de estas meditaciones guiadas para que podáis leer en vuestras clases o cuando pratiquéis yoga con niños.



Un día en la playa

Imagina que estás caminando por la playa
Siente la arena entre los dedos ¿Está mojada o seca?
Cuando encuentres el lugar perfecto,
estira tu toalla y acuéstate en la arena.
Siente el sol cálido en tu piel y una brisa refrescante.
Escucha las olas romper en la orilla...
Niños jugando, gaviotas cantando y gente riendo.
Escucha el sonido de las olas.
Una ola llega a la orilla y luego la ola vuelve al océano.
Ahora, coloca tus manos sobre la barriga.
Siente cómo sube cuando tomas aire al respirar.
Siente cómo baja cuando dejas salir el aire.
Arriba y abajo, adentro y afuera. Igual que las olas del océano...
Disfruta de estar aquí acostado sintiendo tu cuerpo, relajado en la playa



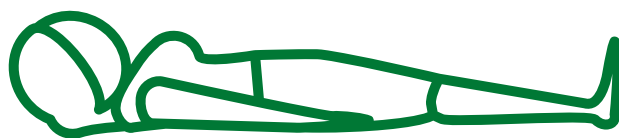
Mi casa del árbol

Imagina el árbol más bello del mundo,
¿Es una palmera? ¿Un roble?
¿Es un árbol alto o un árbol bajo?
Ahora imagina que construyes una casa en el árbol.
Usa todas las herramientas que necesites,
para crear tu propio lugar, como te guste.
Sube hacia tu casa del árbol.
Puedes llevar contigo cualquier cosa especial
Tal vez un juguete, una manta, lo que quieras...
Ahora imagina lo que puedes ver desde la casa
¿Puedes ver el océano? ¿Un bosque lleno de árboles?
¿Estás tan alto que ves a lo lejos tu ciudad?
¿O tan tan alto que puedes tocar el cielo?
Ahora imagina que estás acostado en tu casa del árbol
¿Puedes escuchar el viento de las hojas del árbol?
Siente lo seguro que te hace sentir estar en el árbol
Nada te distrae, estás recogido, tranquilo, relajado...
Puedes volver a tu casa del árbol en cualquier momento.
Sólo tienes que cerrar tus ojos.



Savasana o relajación final

Savasana (o momia para los niños) es la postura que adoptamos habitualmente para cerrar la práctica de yoga. Parece una postura fácil y asequible a primera vista pero si profundizamos en lo que se busca nos daremos cuenta que de simple no tiene nada. En el ámbito corporal, permite relajar todo el cuerpo al máximo, siempre que nos centramos y ponemos atención a todos los detalles. No es sólo estirarse y dormir, sino que hay que poner atención a la disposición del cuerpo: las manos deben mirar hacia arriba, rotando los hombros y abriendo el pecho, abandonar el peso del cuerpo en el suelo sin que haya zonas tensas, siempre buscando la relajación de la musculatura más profunda, no sólo la superficial, esta es la primera dificultad de la savasana. En el ámbito fisiológico, el sistema nervioso se calma y se relaja, permitiendo que la sensación global sea más profunda y calmar las emociones.



Como sabemos, a los niños les cuesta mucho permanecer quietos durante pocos minutos, por eso adaptaremos nuestro Savasana según la edad.

- **De 2 a 5 años:** podemos sentarnos en círculo y con las piernas estiradas para ir agradeciendo a cada parte del cuerpo mientras los niños se van tocando los pies, las rodillas, las caderas, la barriga, etc. La profesora guiará las partes en voz alta y diremos frases como "vamos a prestar toda nuestra atención a los deditos de los pies, les queremos dar las gracias por lo bien que se han portado, y por que nos permiten andar y desplazarnos". Este ejercicio puede durar unos 2 minutos pero para los pequeños ya será suficiente para ir siendo cada vez más conscientes de las sensaciones de cada parte de su cuerpo.
- **De 6 a 8 años:** Podemos hacer el mismo ejercicio pero ya tumbados y extender la relajación a unos 3-5 minutos. En este caso podemos empezar dando las gracias a nuestro cuerpo, haciendo un barrido rápido y terminar con una pequeña visualización
- **De 9 en adelante:** Los más mayores ya pueden hacer este recorrido dedicándole unos 7 minutos o más. Para facilitarles la tarea, podemos colocarles una pequeña toalla sobre los ojos y apagar la luz.



¿Cómo incluir los Yamas y Niyamas?

Nuestra misión como profesoras de yoga será diferenciar esta práctica de cualquier otra actividad física o gimnasia convencional, invitando al niñx a tomar conciencia y abrir su mente y corazón hacía un estilo de vida más sano, consciente y equilibrado.



- **A través de cuentos:**

El cuento, como herramienta educativa, es un método fantástico que nos permite acercarnos a los niñxs y enseñarles desde su propia perspectiva o universo. Desde tiempos inmemorables los cuentos se han transmitido de generación en generación con la finalidad de estimular la imaginación de los niñxs dando rienda suelta a su creatividad y despertando su empatía hacía todo lo que le rodea. Por ello., los cuentos son una herramienta fantástica que nos ofrecen la posibilidad de crear historias y universos a través de los valores, asanas, los pranayamas, incluso nos permiten abordar la filosofía profunda del yoga (yamas y niyamas para niñxs) desde una perspectiva lúdica.

Para contar los cuentos nos podemos sentar todos en círculo y de espaldas a la puerta para que no se distraigan. Podemos utilizar cuentos cortos y sencillos que siempre tengan una moraleja. Por ejemplo el cuento de Pinocho nos puede servir para tratar el yama de Satya (decir la verdad). O el de "Avaro y el moro" para trabajar el concepto de la avaricia o el contentamiento "Sanstosha". O el del patito feo para hablar de la no violencia (Ahimsa) y el no juzgar a la gente por su exterior.



- **Convenciones o asambleas:**

Podemos sentarnos en círculo y dedicar unos minutos a dialogar sobre los principios éticos: cómo debemos comportarnos con nosotros mismos y con los demás para ser niñxs con valores, personas respetuosas y llenas de amor. Podemos tratar temas como la disciplina, la sinceridad, la solidaridad. Y hablar también de nuestros sentimientos y emociones. ¿Cómo nos sentimos? Vergüenza, envidia, alegría.. etc.

Abordaremos por ejemplo la enseñanza de Ahimsa dialogando con los niñxs sobre la importancia de ser amables, respetuosos y considerados con todo lo que nos rodea, nuestros amigos, familia, y nuestro planeta. Le podemos preguntar a ellos qué entienden por violencia, y si la violencia está solo en los actos. Para que aprendan cada uno de los pilares del yoga de forma fácil, podemos usar como ejemplo que cada uno de los 8 sutras son ramas que forman parte de un árbol, el árbol del yoga. Las 2 primeras ramas, Yama y Niyama, tienen 5 ramitas más pequeñas cada una.



El rincón de pensar o rincón de la calma

Cuando estamos enfadados o irritados se desconecta la parte del cerebro que nos hace razonar. Por eso, este rincón puede servir para los niños que no quieren seguir la clase o se sienten tristes, cansados o agitados. Este espacio les ayudará a tranquilizarse. Podemos crearlo de tal modo que invite a la paz, decorarlo nosotros o incluso mejor si lo hacen los propios niños indicando qué cosas les hace sentir bien. Por ejemplo tanto en casa como en el aula si son más de un niño pueden decorarlo entre todos y ser parte activa de este rincón, incluso ponerle su propio nombre si no lo quieren llamar así. En el libro "Disciplina Positiva para Preescolares" de Jane Nelsen, hablan de que un grupo de niños de una clase que decidieron llamarlo "La Antártida" y decir que iban allí «para refrescar el ánimo». Así que podemos llamarlo de distintas formas y, aprovechando que se trata de un rincón de la calma en una clase de yoga, podemos ponerle un nombre relacionado con la práctica como "el espacio yogui", "la shala", "El lugar de la paz", etc. Además, podemos ayudarnos de material para conseguir el propósito de que se relajen. Podemos usar:



1



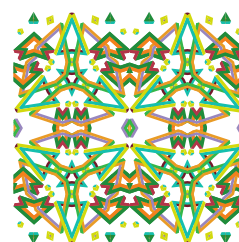
2



3



4



5

- **1- Libro de Mandalas** ideal para poder practicar la atención plena en lo que estamos haciendo.
- **2- Una pelota antiestrés** para canalizar nuestros nervios en este trocito de goma.
- **3- Un reloj de las emociones** para poder ser conscientes de en qué momento nos encontramos
- **4- Un osito de peluche:** para que los más pequeños puedan demostrar un poco de amor
- **5- Un caleidoscopio:** para seguir desarrollando el sentido de la observación y la contemplación.

Éstas son solo algunas ideas. Podéis también incluir algún instrumento musical, cartas de yoga, mantas, etc... Lo importante es que los niños sepan que en tu clase siempre estará disponible este espacio en caso de necesitarlo. Este rincón, sobre todo si seguimos las indicaciones de la educación Montessori, no debería utilizarse en menores de 3 años.

“Si consideramos la vida física por un lado y la mental por el otro, rompemos el ciclo de relaciones y las acciones del hombre quedan separadas del cerebro”

-Maria Montessori



Si lo pensamos bien, todos tenemos alguna necesidad especial. Todos somos diferentes, por eso el yoga, al igual que cualquier otra práctica, debe siempre adaptarse a la persona que lo practica. Jamás debe ocurrir lo contrario, el practicante nunca debe decir eso de “no soy lo suficiente flexible” o “esto no es para mí”. Recuerda que para practicar yoga solo necesitas respirar. Por lo tanto, cualquier persona puede practicar yoga.

"Si puedes respirar, puedes practicar yoga"

Recordamos de nuevo que la palabra Yoga en sí misma significa “**unión**”, lo que nos resulta interesante para hablar del Yoga como **herramienta de inclusión**. Por tanto, el enfoque del Yoga es totalmente inclusivo por definición, ya que desde esta perspectiva, todos estamos unidos a un mismo nivel y todos somos lo mismo.

El verbo incluir, nos habla de poner algo o a alguien dentro de una cosa o de un conjunto, o dentro de sus límites. Por tanto podríamos decir, que la práctica del yoga en sí misma tiene la capacidad de incluir como experiencia, pues pone al practicante a explorar sus propios límites y experiencia de vida. A través de la práctica continua se conecta con los límites, para salir de ellos y encontrar lo que no tiene límites.

El principal objetivo del Yoga Inclusivo es llegar al corazón, al alma y desde ahí, mostrar el camino a ese lugar de paz que se encuentra dentro de uno mismo. No es sólo aprender a dar una clase de yoga, es aprender más allá, es adaptar el Yoga a las necesidades de cada niñx, ya que todos somos igualmente merecedores de esa paz y felicidad de la que tanto hablamos, por tanto, debemos esforzarnos en llevar y proporcionar las enseñanzas a todo el mundo que lo desee , en este caso a todxs los niñxs con los que trabajemos.



"Si te ríes de un niño diferente
él se reirá contigo, porque su
inocencia sobrepasa tu
ignorancia"- **Anónimo.**



Yoga en Silla



El yoga en silla es probablemente la forma más segura y tal vez incluso la forma más efectiva de ofrecer una alternativa a los niños que sufren algún tipo de dificultad física o movilidad reducida. Este tipo de práctica permite que el niño pueda experimentar las posturas de una forma más cómoda, sintiéndose menos vulnerable y seguro de sí mismo.

MONTAÑA  Encontrar nuestro centro	ROTACIONES  Rotar cuello y cabeza	TORSIONES  Rotación de columna	ESTIRAR  Estirar hombros, y costados
ÁGUILA  Atención a los hombros y espalda	APERTURA PECHO  Apertura del pecho, trabajamos ANAHATA	GATO - VACA  Mismo trabajo que Gato- Vaca, centramos atención respiración	
RODILLA PECHO  Atención a la espalda baja	FLEXIÓN  Atención a la espalda baja	FLEXIÓN  Atención a las piernas y espalda	CADERAS  Atención a las caderas
MONTAÑA  Encontrar nuestro centro Meditación final	RELAJACIÓN  Rejajación final SAVASANA		



Secuencia Saludo al Sol en silla

1



2



3



4



5



6



Instrucciones Saludo al Sol en silla

1) Siéntate bien recto en el borde de la silla, plantas de los pies bien apoyadas en el suelo, enraizándonos a la tierra. Colocamos la espalda recta, intentando mantener la columna alargada, sin sentir dolor en las lumbares. Proyectamos la coronilla hacia el cielo y mantenemos la barbilla paralela al suelo. Palmas de las manos juntas frente al pecho, con los pulgares tocando cerca del corazón. Hacemos 3 respiraciones profundas:

- La primera dedicada a concentrarte completamente en tu respiración
- La segunda dedicada a concentrarte plenamente en tu cuerpo
- La tercera dedicada a poner una intención a tus saludos al sol.



1) Inhala y eleva los brazos hacia el cielo juntando las palmas de las manos.

2) Exhala baja los brazos hacia el suelo y el torso hacia los muslos.

3) Inhala elevando el torso, extiende los brazos hacia el frente, a la altura de los hombros, con las palmas de las manos mirándose. Exhala flexiona la rodilla derecha y abrázala con las manos, acércala hacia tu pecho y lleva la frente hasta la rodilla redondeando la espalda.

*Variación: si cuesta elevar la pierna y flexionar la rodilla completamente, mantener la punta del pie en el suelo, elevando solo el talón, abrazando la rodilla con ambas manos y proyectando la frente y la coronilla hacia esa rodilla, pero sin llegar a juntar rodilla y frente.

4) Inhala y devuelve el pie derecho al suelo, extiende de nuevo los brazos hacia el frente, a la altura de los hombros, con las palmas de las manos mirándose. Exhala flexiona la rodilla izquierda y abrázala con las manos, acércala hacia tu pecho y lleva la frente hasta la rodilla redondeando la espalda

*Variación: si cuesta elevar la pierna y flexionar la rodilla completamente, mantener la punta del pie en el suelo, elevando solo el talón, abrazando la rodilla con ambas manos y proyectando la frente y la coronilla hacia esa rodilla, pero sin llegar a juntar rodilla y frente.

5) Inhala y devuelve la rodilla izquierda al suelo, extiende de nuevo los brazos hacia el frente, a la altura de los hombros, con las palmas de las manos mirándose. Exhala y deja caer brazos y manos al suelo y pliega el torso hacia los muslos

6) Inhala y eleva el torso y los brazos hacia el cielo, juntando las palmas de las manos.

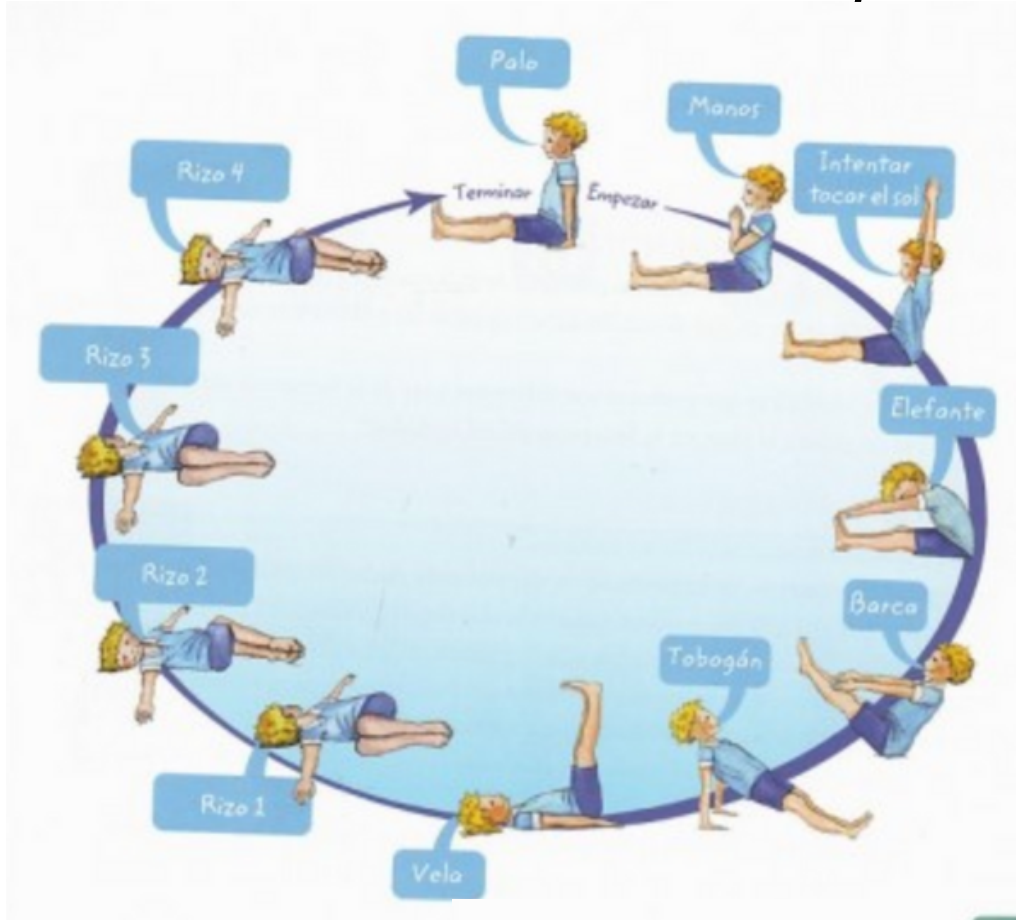
*Variación: Eleva los brazos a una altura en que no sientas que los hombros se tensan.

Exhala y flexionando los codos, lleva las palmas de las manos juntas frente al pecho, con los pulgares tocando cerca del corazón.



Secuencias sencillas

*Secuencias del libro "**Sentados sobre un pollo**" de Michael Chissick.

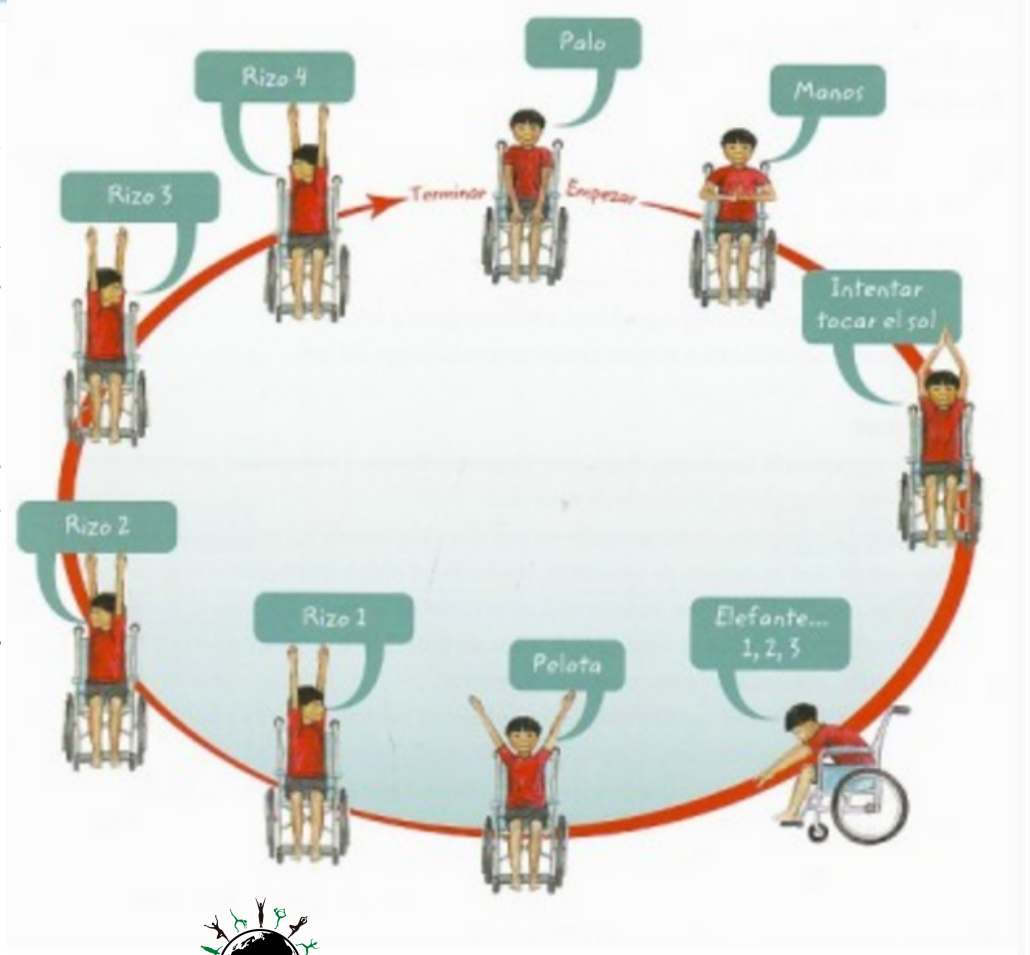


Esta es una secuencia para realizarse íntegramente en el suelo. La pueden realizar todos los niños ya que son posturas sencillas y fáciles de entender si seguimos las instrucciones.

Para guiar la secuencia vamos nombrando en voz alta cada una de las posturas. Por ejemplo, decimos "palo" y los alumnos repiten "palo" hasta llegar a la postura y así sucesivamente.

Esta es una secuencia sencilla y divertida para alumnos en silla de ruedas. Michael Chissick, recuerda que es importante que el alumno en silla de ruedas esté integrado en el círculo de esterillas.

Las secuencias aquí propuestas están diseñadas para alumnos con necesidades especiales. Ya sean problemas para ponerse en pie, lesiones temporales como una pierna rota o bien alumnos con parálisis cerebral.



Yoga para niñxs con diversidad funcional

Antes de empezar a enfocar este apartado sobre yoga para niños y niñas con diversidad funcional, es necesario conocer algunos términos que son de gran relevancia para entender al colectivo con el que nos proponemos a trabajar. Éticamente, entre los conceptos de más importancia se encuentran: diversidad, neurodiversidad y diversidad funcional.

- **Concepto de diversidad:** “El término diversidad, se refiere a la diferencia o a la distinción entre personas, animales o cosas, a la variedad, a la infinidad o a la abundancia de cosas diferentes, a la semejanza, a la disparidad o a la multiplicidad”

El diccionario de la Real Academia Española (en adelante, RAE) la define como:

Diversidad

Del lat. *diversitas*, -ātis.

1. f. Variedad, semejanza, diferencia.
2. f. Abundancia, gran cantidad de varias cosas distintas.

- **Concepto de neurodiversidad:** “La neurodiversidad es un concepto relacionado con la promoción de la idea de que la diversidad en las características humanas aparece como resultado de variaciones normales en el campo neurológico.

La RAE, sin embargo, aún no ha recogido y, por tanto, reconocido este término. Existe debate social y profesional sobre este concepto, donde la diversidad cobra sentido por encima del trastorno mental o la discapacidad. Neurodiversidad hace referencia a distintas maneras de procesar la información a nivel neurológico, entendiendo esto como una amplitud neurológica, más allá de la “enfermedad” o el desorden.

- **Concepto de diversidad funcional (en adelante, DF):** la definición dada por la OMS, se entiende que la diversidad funcional implica problemas que afectan a la estructura corporal, limitaciones para llevar a cabo acciones cotidianas y dificultades para mantener relaciones sociales con los iguales.

En este caso, la RAE sigue sin recoger ni reconocer este término, aunque la Organización Mundial de la Salud sí lo ha hecho.

Tipos de diversidad funcional:

1. Visual
2. Auditiva
3. Física o motriz
4. Intelectual / psíquica
5. Multisensorial



Utilizar términos como diversidad, neurodiversidad y diversidad funcional hará que nos comuniquemos con este colectivo y sus familias desde el respeto y la comprensión, lejos de discriminaciones, estigmas y estereotipos.



Aspectos a tener en cuenta con niñxs con DF

- Es de rigurosa importancia conocer cuáles son las dificultades del niñx y en el caso que tenga un diagnóstico (o varios) conocer con detalle qué significa y cómo le afecta. No nos sirve adaptar una clase de yoga infantil, porque encontraremos muchas diferencias y es “obligatorio” informarse y formarse para poder trabajar desde un punto de vista ético, óptimo y eficiente. Esto puede suponer un trabajo previo con sus familias y sus terapeutas o los profesionales que les traten.
- Lejos de las creencias que todas las clases de yoga para niñxs deben realizarse con símiles de animales, elementos con color o utilizar mucha energía en las indicaciones, en algunas clases con niñxs con DF deberemos tender al minimalismo, por ejemplo en el caso de niñxs con TEA (Trastorno del Espectro Autista, donde se engloba también personas con el anterior diagnóstico de Síndrome de Asperger) o, incluso, en niñxs con TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad). También, puede ser útil en casos de niñxs con discapacidad intelectual o algún tipo de trastorno que limite su lenguaje o su comprensión (podría, incluso, ser útil en la práctica con niños que su lengua materna es otra y no entienden la que se habla en clase). También deberemos tender a ser “minimalistas” (con los elementos, el tono de voz, el volumen de asanas o ejercicios, etc) con niñxs que tengan alterada su sensorialidad. Esta desregulación puede ser a nivel sensorial o de activación (arousal) por ejemplo, en el caso de TDAH. También podéis encontraros con casos con comorbilidad, es decir, que el niñx tiene más de un diagnóstico.
- Por este motivo, la principal recomendación es centrarse en unos pocos objetivos básicos y trabajar de manera muy gradual, sin elementos distractores, utilizando un lenguaje muy conciso, con órdenes verbales muy claras, utilizando apoyos visuales (ser “modelo” siempre es una buena técnica a nivel visual, antes que dar una indicación verbal).
- Es común encontrarnos con niñxs con DF que no entienden el simbolismo porque tienen dificultades con el “juego simbólico”, por lo que no crearemos estructuras de clases donde sea necesario utilizar un pensamiento abstracto (p.e.: imagínate que eres un...) sino que tenderemos a utilizar nuestro propio cuerpo como modelo o incluso, algún elemento visual (como cartas de yoga o pictogramas de ARASAAC) para facilitar el aprendizaje. Es fundamental trabajar desde la imitación.
- Crear rutina, estructura y trabajar con la repetición. Si puede ser, trabajar siempre en el mismo espacio físico e introducir cambios de manera lenta y gradual. Es relevante también anticipar qué va a pasar hasta que conozcan la rutina o estructura habitual de la clase. Para esto se pueden utilizar elementos visuales que muestren secuencias o partes de la práctica.
- Trabajar siempre desde el interés y reducir los momentos de frustración. Si algo no sale, puede seguir repitiéndose, pero si llega a frustrarle, también se puede substituir por otra asana, ejercicio, etc... hasta que veamos que es capaz de integrar/ entender ese nuevo aprendizaje. En este sentido, hay que ser más flexibles mentalmente que con cualquier otro colectivo.
- Realizar físicamente la clase entera. En muchas clases con alumnos adultos damos las indicaciones y dirigimos la clase verbalmente, en este caso, siempre servir como ejemplo físico o modelo para cada ejercicio.



Beneficios del yoga para niños con DF

Los beneficios que podemos encontrar en la práctica de yoga con este colectivo son muchos, y no dejan de ser iguales o similares a todos los que conocemos al resto de personas:

- Aprender a relajarse e, incluso, tranquilizarse en momentos de tensión o nerviosismo (es decir, aprender una técnica más allá de la propia práctica puntual en clase). Esto puede beneficiar un mayor control comportamental.
- Mejorar su nivel de atención y concentración. Este es no sólo un beneficio, sino uno de los grandes objetivos del yoga a nivel general. Es una de las áreas a hacer más hincapié en este tipo de clases, por delante de la parte más física.
- Mejora de la movilidad, la flexibilidad y el tono muscular.
- Mejora del control de la propia respiración. En este caso, aunque nos parezca que es algo fundamental, veremos que en ciertos colectivos el “respirar” es un concepto muy abstracto, ya que realizamos de forma automática e inconsciente. Puede haber niños/as que no entiendan que significa inhalar/exhalar de manera consciente.
- Mayor conocimiento del propio cuerpo. El autoconocimiento es otro de los grandes objetivos del yoga (empezaremos por esta parte más física, antes que trabajar un autoconocimiento mental o emocional)
- Establecer una rutina de ejercicio físico y mental. Para ciertos colectivos con DF es fundamental estructurar sus actividades. En este caso, tener una práctica regular y constante favorecerá ese esquema mental estructurado y necesario para ellos/as.
- Aumento de la autoconfianza. Es imprescindible reforzar positivamente siempre: cada mejora, cada intención, cada intento, cada aprendizaje o avance. Por el contrario, no es recomendable “regañar”, castigar o poner el foco en lo que no se hace bien.
- Mejora de la relación con el entorno y regulación sensorial. Muchas personas con DF tienen algunos sentidos alterados en cuanto como lo conocemos socialmente. La práctica de yoga y sus adaptaciones puede ser útil para trabajar en este sentido y mejorar a la regulación sensorial y a la relación con los elementos del entorno.



Beneficios del yoga para niñxs con DF

- **Pranayama:** enseñaremos simplemente que significa inhalar y exhalar (no es necesario que conozcan la palabra, sólo la propia ejecución). Podemos señalar la nariz y “exagerar” el acto de inhalar y exhalar. En niños/as que aun no saben exhalar por nariz se puede trabajar jugando a intentar apagar una vela con la exhalación de nariz. Habrá que indicar cada paso: cierra boca, coge aire por la nariz, saca aire por la nariz, ... sin utilizar términos o conceptos que son difíciles de entender. Gradualmente podemos trabajar la permanencia o profundidad de la inhalación/exhalación marcando el ritmo, por ejemplo, con la mano, contando, etc
- **Desbloqueo del cuerpo:** movimientos y estiramientos sencillos: cuello, hombros, parte superior de la espalda, brazos, cintura, cadera, inglés, etc Intentar siempre hacer los mismos ejercicios y cuando tengan la rutina integrada, ir introduciendo nuevos ejercicios simples. En postura de cuadrupedia ir haciendo variaciones.
- **Saludos al sol:** adaptar tanto como sea necesario el saludo. No dar instrucciones con el nombre en sánscrito (ni en español o inglés) de las asanas. Simplemente, dar una orden verbal simple: subo brazos, me toco los pies, piernas atrás, me tumbo en el suelo, pongo brazos al lado del pecho (o “pongo los brazos AQUÍ y muestro con mi cuerpo como modelo) y subo un poco, etc
- **Equilibrios:** equilibrios sencillos para aprender a trabajar la concentración y la permanencia en la postura (a muchos niñxs con DF les cuesta mantenerse quietos/as, por lo tanto, el asana no es tan importante como la finalidad de la misma). Vrhakasana o postura del árbol, cogerse un pie y levantar un brazo, trabajar con props como cinturones y simplemente, levantar un pie, etc.
- **Flexiones hacia delante:** dando instrucciones graduales para ir entrando en la postura, adaptando, sin exigir en la “parte física” simplemente para que consiga ejecutar el ejercicio y explicando el asana en pequeños pasos: p.e.: paschimottanasana; me siento, estiro las piernas hacia adelante (permitiendo doblar rodillas si lo necesitan), voy a tocarme los pies, bajo la cabeza, etc. Conceptos como “estirar la espalda” suelen ser demasiado abstractos y puede que no se entiendan.
- **Extensiones hacia atrás:** mismas indicaciones que en el caso de las flexiones hacia adelante. Gradualmente y paso por paso ir enseñando asanas básicas de este bloque. P.e.: ardha-purvottanasana o postura de la mesa; una mano aquí y la otra aquí, un pie aquí y el otro al lado, levanta “culito”, mira mi cabeza, contamos hasta 5-10...



Beneficios del yoga para niños con DF

- **Cierre de la clase:** Savasana es algo que puede que les cueste trabajar: permanecer en quietud, silencio, cerrar los ojos, etc. Se puede trabajar gradualmente el tiempo que hay que estar. A veces, se puede utilizar una canción o mantra para que entiendan que ese es el tiempo (la duración de la canción) que hay que estar tumbados/as, en silencio. Si les cuesta cerrar los ojos, se les puede ofrecer un antifaz, pero nunca forzar con ningún elemento. Lo mismo ocurre con aceites esenciales, en algunos casos, pueden resultarles olores demasiado fuertes y molestarles. Preguntar SIEMPRE, enseñar, dejar manipular el elemento y que la aproximación la haga el propio niño. Utilizar un gong o el canto de mantras para mostrar la finalización de la clase.
- **Implicarles siempre** en recoger y tratar bien el material de la clase será una manera de darles responsabilidades y trabajar hábitos.

LECTURAS RECOMENDADAS:

-Yoga for Special Child. Sonia Sumar

-Yoga for Children with Autism Spectrum Disorders. Dion E. Betts & Stacey W Bet



Nuestra figura como profesorxs

Como profesoras de yoga vamos a dejar que los niños exploren, a través de las asanas, historias y canciones, sus propias capacidades y potencial. Nosotras les daremos herramientas necesarias para ello, y les guiaremos en su proceso de una manera individual, para que cada niñx se sienta en armonía con su cuerpo, mente y emoción. Algunos consejos para prepararnos:

- Planea la clase (según la edad) pero sin depender de ese plan, sin tener expectativas y estando abierta a cualquier cambio. Ya sabemos que los niñxs son expertos en improvisar.
- Mantendremos en todo momento la calma y nos sentiremos confiadas en todo momento. Siempre con una sonrisa y en un ambiente alegre y distendido.
- Explicaremos qué es el yoga y qué tipo de valores vamos a trabajar (yamas y niyamas).
- Dedicaremos el tiempo suficiente para conocer sus gustos e inquietudes y siempre nos dirigiremos a ellos por sus nombres.
- Compartiremos nuestras emociones con los niñxs, así conectaran también con nosotras.
- Limitaremos el número de alumnxs para prestar más atención a cada uno de ellos.
- Para captar su atención modularemos la voz para crear emoción.
- Celebraremos sus logros y utilizaremos el aplauso y los cumplidos durante la clase.
- Les ayudaremos cuando lo necesiten y no les haremos demasiadas correcciones.
- Pediremos a los niñxs que nos ayuden en clase, poniendo las esterillas de yoga, la música, etc.
- Fomentaremos el compañerismo
- Las clases de yoga son para pasárselo bien y jamás forzaremos a los niñxs a participar.
- Siempre nos adaptaremos a sus necesidades y abrazaremos la diversidad.
- Fomentaremos la libertad pero tendremos unas reglas claras, basadas en el respeto.
- Nunca usaremos castigos ni gritos.
- Les invitaremos a usar el "rincón de la paz" cuando no quieran practicar y podrán volver a clase siempre que respeten las normas.
- Fluye con su energía. Ya verás como todo es mucho más fácil.



¿Qué lenguaje utilizar?

Sabemos que al hablar tenemos que cuidar nuestras palabras, lo que no sabemos es que nuestras palabras cuidan y crean bienestar y salud en las personas y niñxs. El lenguaje determina la calidad de nuestras relaciones. El **lenguaje positivo** mantiene viva nuestra pasión, nuestra energía, protege y activa nuestras reservas físicas, emocionales y cognitivas. Son palabras que fomentan la alegría y la creatividad. Utilizaremos palabras que nos transmiten generosidad, amabilidad, bondad, compasión... Hablaremos desde el cariño y utilizaremos palabras con carga positiva como: alegre, feliz, energético, animado, activo, ilusionado, orgulloso, risa... y evitaremos palabras con carga negativa como: miedo, alertado, asustado, envidia, vergüenza, enfado...

Debemos siempre recordar que las palabras positivas tienen una repercusión directa en el funcionamiento del cerebro. Por ello, y para entrenar nuestro lenguaje tomaremos consciencia de él y consolidaremos el hábito de **expresarnos siempre en positivo**.



Enero, 2020. Yoga Sin Fronteras
Formación de profesores 200 horas,
Ciudad del Cabo (Sudáfrica)



Estructura idónea según la edad

Ya hemos visto que es importante que los niñxs aprendan la disciplina del yoga de manera divertida y sin presiones. En las clases se enseñaran todas las técnicas de yoga mediante distintos juegos y actividades que ayudaran a los niñxs a beneficiarse de esta práctica.

Es importante tener presente que el niño es un yogui por naturaleza, llega al mundo conectado, con movimiento ágiles y buenas posturas que responden a sus necesidades vitales. En la primera etapa de la infancia, si observáis las posturas de los niñxs os daréis cuenta que en repetidas ocasiones y de forma espontánea adoptan asanas del Yoga. Los niñxs llegan al mundo con una buena respiración, con una actitud abierta, creativos, bondadosos, compasivos, con capacidad de regular su actividad y descanso.... El aprendizaje del yoga en la infancia es el espacio y recursos para proteger a los niños a no olvidar esta conexión

- **De 1 a 3 años:** los llamados toddlers, son niños que empiezan a caminar y hablar que no paran de moverse porque lo necesitan y quieren explorar todo lo que tienen a su alcance. A estas edades se suele hacer un enfoque de Yoga en Familia, y muy dinámica para captar la atención de los pequeños. Suelen ser sesiones de 45- 50 minutos. Los objetivos son ofrecer recursos a los pequeños para estimular sus movimientos, acompañar sus necesidades motrices y de exploración, a la vez que ofrecer un espacio de relax, diversión, atención, actividad física, relación madre e hijo y también de esparcimiento de la madre (suelen ser las que vienen a las clases de yoga en familia). En el apartado de yoga en familia nos ocuparemos de esta franja de edad. Savasana: 2 min
- **3 a 5 años:** es un buen momento para empezar a practicar o jugar con posturas y recursos del yoga, aunque tienen que ser muy lúdico e incorporar material y accesorios que les causen curiosidad, cuentos, música, disfraces, plumas etc... Cuanto más pequeño es el niño, más libre y más corta será la dinámica. Se distraen muy fácilmente. Cuida mucho la sala, con el fin de que no haya otra cosa que llame más la atención que tu. Es la edad de la sorpresa, la curiosidad y la motivación por aquello que propongamos con cariño y diversión; exprésate mucho con el cuerpo y a parte de mostrar las asanas con el cuerpo y relacionandólas con el entorno que ellos conoce; mariposa, león, perro/gato... utiliza cartas de Yoga con los dibujos, les gusta mucho. Encadena las posturas a través de una historia o cuento que te puedes inventar (un safari en la selva, y si tienen valores que puedan incorporar mucho mejor. Poseen mucha imaginación, es importante darles toda la libertad de expresarse, por ejemplo, no marcarles la postura del árbol sino preguntarle cómo la harías? La música y el ritmo son métodos muy importantes para el desarrollo de la atención auditiva de los niños. Savasana 3- 5 min



Estructura idónea según la edad



- **De los 6 a los 8:** Son muy entusiastas, saben hacerlo todo o creen saberlo todo, nunca les digas que no, anímalos a probar pero a veces tienen tendencia a ir más allá de sus capacidades y tienen que acompañarlos a no hacerse daño. Les gustan los retos, y ya prestan más atención. Puedes hacer sesiones de 60 minutos y tiene mayor capacidad para atender explicaciones del porque esta o otra asana, juegos emocionales, empezar a introducir los pranayamas, chakras...Ya puedes intercalar los ejercicios dinámicos con las asanas estáticas. Pueden estar más tiempo en una asana (a pesar de que hasta los 7 años sus huesos aún son blandos y tienen cartílagos de crecimiento, por lo tanto no forzaremos ni mantendremos las posturas de una forma prolongada) o en la relajación. Puedes usar cuentos más sofisticados y puedes involucrar su intelecto. Les gusta trabajar y crear asanas en pareja o en grupo, pero a la vez hay que respetar más su espacio íntimo. Savasana: 5- 6 min
- **De los 9 a los 12 años:** Para esta franja de edad las sesiones de yoga ya son más parecidas a una clase de yoga para adultos. Ya ponemos más énfasis y atención en la respiración. El trabajo con las asanas ya no se hace con cuentos, no hay que "disfrazar" las posturas. Uso de secuencias de asanas y creamos nuestras propias secuencias entre todos. Los pre-adolescentes pueden crear coreografías más sofisticadas para el calentamiento. Al final de esta etapa desembocará la adolescencia y el desarrollo de la sexualidad. El yoga ayuda a equilibrar la excesiva segregación del sistema hormonal, como decíamos anteriormente, calmando las tensiones y los cambios que se producen. Se puede canalizar el incremento de energía a través de la práctica de secuencias dinámicas, dándoles muchas imágenes para visualizar y activar la glándula pineal. En la India, tradicionalmente, los niños reciben sus primeras instrucciones de yoga en el momento del upanayanvidhi, la ceremonia del hilo, que tiene lugar a los ocho años y simboliza dejar la niñez y acompaña el paso hacia la edad de la razón y los cambios de la pubertad. En este momento el niño es iniciado en el Yoga con la práctica del saludo al sol, los pranayamas, la respiración alterna (nadi sodhana) y el mantra Gayatri. Savasana: + 7 min

"Los niños tienen que jugar más con herramientas y juegos, dibujar y construir; tienen que sentir más emociones y no tantas preocupaciones por problemas de su tiempo"

- William Penn.



ANTES de las sesiones :

- Siempre que sea posible no mezclar edades en las clases de Yoga para niñxs.
- Grupos de 10- 12 máximo.
- Duración taller: Etapa infantil: máximo 50'. A partir de los 6 años: ya pueden ser de 60'. A medida que crece, podemos alargar un poco más.
- Los niñxs captan mucho más el lenguaje no verbal y cómo estamos que lo que decimos, debemos ser coherentes sino creamos desconcierto. Si puedes antes de las sesiones de yoga para niños tómate unos 10-15'. No llegues nunca con prisas.
- Cada grupo de Yoga para niñxs es diferente y es importante saber qué necesidades generales hay como grupo.
- Para diseñar la estructura de la clase también es importante conocer a grosso modo de dónde viene ese grupo, quizás salen directamente de la escuela y han estado mucho tiempo sentados y ahora necesitan moverse, etc.
- Organiza tu clase previamente y prepárate una chuleta, recursos extras y/o comodines.
- Crea un "espacio de descanso y meditación" o Rincón de la Calma, con mandalas y material.
- Intenta vaciar lo máximo la sala donde estés para que tú seas en centro de atención y evitar riesgos de distracción o que se puedan hacer daño.
- Prueba la sesiones anteriormente, los niños perciben todo, así que si tu te sientes inseguro ellos lo verán.
- Antes de la sesión intenta que los niñxs, sobre todo más pequeños, vayan al baño.
- En la entrada de la sala puedes tener unas caritas que identifican emociones para que pongan una pinza a como se siente así ya sabes cómo se siente el grupo y puedes dar mejor respuesta a sus necesidades emocionales.

DURANTE las sesiones:

- Saludo a cada niño mirando a los ojos, con presencia. Acuérdate de aprenderte los nombres.
- Observa la energía del grupo para retocar la estructura de la sesión que has creado
- Explica bien las reglas antes de empezar y busca el consenso grupal, si hace falta retocar algo hablarlo, que sientan que son sus reglas también.
- Utiliza frases de ánimo y en positivo.
- Si tienes a un niño difícil, pídele ser tu ayudante, refuézales en positivo, a menudo son niños que llevan una etiqueta muy grande encima y durante todo el día varios adultos le han regañado y no le han hablado en positivo.
- Si todos los niños gritan, habla muy bajito, y sigue con la clase o bajito di, quien me oiga que se toque la nariz, quien me oiga que se ponga las manos en la cabeza etc...
- Toca una campana, un cuenco o silbato para que atiendan
- O trucos como: niños tengo un secreto que contarles...
- Ten a mano una pelota, muñeco, o palo mágico que podéis construir entre todos para quien lo tenga pueda pedir turno para hablar cuando estéis haciendo las charlas del corazón.



Yoga en el aula

Gracias a que cada vez se van formando maestros más conscientes y preparados (Montessori, educación libre, escuela 21, Waldorf...) poco a poco se van introduciendo también diferentes técnicas y dinámicas dentro del aula que van ayudando a que la educación integral del niño vaya tomando cada vez más protagonismo. Por ello seguimos teniendo la esperanza de que algún día no muy lejano sean cada vez más las escuelas públicas que ofrezcan otro tipo de métodos alternativos como el yoga o la meditación a la educación obligatoria actual.



En las aulas es importante ir aplicando ejercicios donde se trabajen diferentes aspectos del yoga para niños y niñas. Trabajaremos ejercicios de respiración, a través de asanas (posturas), concentraciones, mudras, afirmaciones positivas... buscar ejercicios sencillos pero efectivos, que aporten una mejora individual y favorezcan el buen clima en el aula. Estos recursos se pueden practicar en cualquier momento del día: al llegar a la escuela, después del recreo, para cambiar de actividad, para atraer la atención, para relajarse ..., y tienen por objetivo tranquilizar a los niños y rebajar la tensión ambiental. Se trabaja el cuerpo a partir del movimiento, la respiración, el equilibrio interno. Sin darse cuenta de ello, trabajamos el sistema nervioso, la concentración de la mente y la confianza en nosotros mismos, entre otros.

También es muy importante mover el cuerpo por medio del ritmo, antes de comenzar cualquier actividad. Para iniciar la relajación del cuerpo y la mente, primero hay que descargarlos. Cuando liberamos el cuerpo, la mente se relaja. Cuando aumentamos la actividad física, la sensación de bienestar también incrementa. Al mover el cuerpo, balanceándose, haciéndolo girar sobre sí mismo o haciendo vueltas, se liberan endorfinas, las neuronas se multiplican y se conectan entre sí, lo que favorece el desarrollo cognitivo, la coordinación del sistema motor, y también los sentidos y el equilibrio. En definitiva, aportan madurez al sistema nervioso. Por todas estas y otras razones son tan importantes el movimiento y la respiración que se apliquen dentro de las aulas.



Yoga en el aula

Cuántas veces nos pasamos el rato diciendo que callen, que escuchen: shhht ... Transmitimos mensajes negativos: "no escucháis nunca", "hoy estáis mal". Debemos ir cambiando estas actitudes y frases, de esta manera conseguiremos alumnos más calmados, más conscientes y más atentos.

Como lo haremos en el aula:

- Preparar el material escolar antes de hacer el ejercicio de yoga.
- Empezar con 2 o 3 ejercicios que nos gusten y hacerlos nuestros.
- Dependiendo de la intención (sankalpa) usaremos un ejercicio u otro si queremos: Activar, calmar, descargar o conectar.
- Ejercicios cortos y frecuentes. Ajustado al grupo clase y a la edad. Repetiremos.
- Prever un tiempo concreto para hacer los ejercicios, con el fin de crear el hábito.
- Dedicar un tiempo para escuchar las sensaciones a través del cuerpo (verbalizar).
- No utilizar los ejercicios como un manual de instrucciones.
- No es un invento mágico sino que con insistencia y confianza se puede ir modificando el clima en el aula.

La actitud del maestro / la maestra es muy importante:

- Una mirada de respeto hacia el grupo y hacia el niñx.
- Reforzar el comportamiento positivo hace que los niñxs se calmen.
- Apoyo emocional.
- Tenemos que poner nombre a las actitudes, no a las personas.
- Usar el lenguaje positivo y evitar utilizar palabras negativas o expresiones como: nunca, nada, no "Lo has hecho todo mal", "siempre te olvidas algo", "nunca acabas a tiempo" ...
- Que puedan confiar y sentirse seguros (salud emocional).
- Actitud positiva, confiar.
- Efecto espejo.



"La educación no es la
preparación para la vida. La
educación es la vida en sí misma" -
(John Dewey).



Yoga en familia

Se tiende a llevar a los niños a Yoga para que se calmen, y en muchas ocasiones el estado de nerviosismo proviene de los/las padres/madres y se contagia al sistema, especialmente a los niños que son muy sensibles a las emociones de las personas con quienes tienen un gran vínculo. La familia, igual que cualquier grupo social, es en realidad un individuo, un sistema, si uno de sus miembros tiene un problema impacta en el resto, es decir, la familia absorbe el problema o se ve afectado por ello.



El Yoga en familia ofrece los beneficios a todos los miembros de la familia. Al mismo tiempo y al realizarlas juntos, fortalecen su vínculo a la vez que entran en el mismo estado emocional. Así pues, el yoga en familia ofrece un espacio donde mayores y pequeños adquieren e integran herramientas del yoga (respiraciones, asanas, relajaciones...) y las practican juntos sin importar de donde proviene el estado alterado, o apático, juntos practicamos, juntos me cuido y nos cuidamos. Si pensamos en alguien que tiene gastritis, puede hacer varias cosas: centrarse en únicamente bajar la inflamación e irritación de su estómago o revisar también sus hábitos alimentarios, su ritmo de vida, la forma en que le afectan los problemas, sus relaciones... Lo mismo ocurre en una familia que aborda la 'problemática' de un niño nervioso, la familia puede hacer varias cosas: centrarse en bajar el nivel de nerviosismo del niño, o revisar sus hábitos cotidianos de alimentación, actividad y descanso, valorar el impacto emocional de las relaciones con los padres, hermanos y otros círculos sociales ... La primera opción, en ambos casos, es una solución de emergencia, pero no aborda la situación en su totalidad, por tanto es muy probable que la gastritis o el nerviosismo reaparezcan frecuentemente. Al contrario, la mirada global apunta a una transformación en cada uno de los individuo y en la familia.

Además la realidad dentro de las familias y en general es que vivimos en un mundo agitado, lleno de estímulos y rápido que en muchos casos nos dificulta hacer pausas durante el día para estar y ser en familia con presencia, es decidir, dedicándose tiempo de calidad. El yoga en familia nos permite fortalecer este vínculo interfamiliar, adquiriendo todos a la vez herramientas para nuestro bienestar individual y grupal, a la vez que nos divertimos, jugamos, ejercitamos el cuerpo y nos cuidamos. Así pes el yoga en familia nos permite reunirnos en familia a través de la comunicación de nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro corazón y abrazar lo inesperado.



Yoga en familia



Las sesiones de Yoga en familia seguirán la misma estructura que las sesiones para niñxs:

- 1) Centramiento
 - Juegos o rituales de bienvenida: en círculo
 - Abrir la clase con un Om o mantra
- 2) Despierto el cuerpo
 - Calentamiento
 - Saludo al sol
- 3) Asanas
- 4) Concentración y respiración
- 5) Relajación o meditación
- 6) Ritual de Cierre: mantra, Om

En enfoque de las sesiones será también a través del juego y una experiencia lúdica que permita a mayores y pequeños dedicarse un tiempo exclusivo jugando entre ellos y practicando las herramientas del yoga: posturas corporales y la toma de conciencia de ellas, la respiración, la atención, la relajación y la meditación, para ser y crecer en familia. Se fortalecen lazos, se comparte, se escucha, nos miramos a los ojos, nos tocamos, aprendemos y desaprendemos, nos comunicamos con todos nuestros sentidos y hasta nos relajamos. Las propuestas que hagamos irán enfocadas a fortalecer la mirada y el contacto entre los miembros de las familias, es decir, potenciaremos las posturas de yoga en parejas o tríos, o entre las personas que formen la familia, así como los juegos de concentración, respiración y relajación que impliquen contacto y estar con el otro.

En estas clases, sin descuidar a los pequeños, debes de poner mucho entusiasmo en atender a los padres y madres de familia, dándoles a conocer los beneficios del yoga. Invítalos también a liberar su niñx interior. Y a conectar desde allí con sus hijxs.

"Cuando las familias son fuertes y estables, también lo son los niños que muestran mayores niveles de bienestar y resultados más positivos". - Iain Duncan Smith



A tener en cuenta:

- Atender a dos públicos; mayores y pequeños.
- Advertir que los niños se mueven, corren, no se relaja, puede llorar... etc. Todos aquí tenemos hijos y sabemos que puede pasar.
- Propondremos Juegos sin competencia, cooperativos
- No hay posturas incorrectas, todas son válidas y perfectamente aceptadas.
- Evitamos llamarle la atención a tu hijo-a para que atienda
- Evitamos pedirle que se siente, que se ponga de pie, que se tire, los niños si quieren estar presentes, lo harán
- No existe bueno- malo. Todo es parte de la creatividad
- Venimos a divertirnos

Beneficios del yoga en familia

A las familias les permite:

- Fortalecer el vínculo emocional y aprovechar sus beneficios de una forma divertida y saludable
- Aprender a gestionarse emocionalmente forma conjunta.
- Favorece la comunicación entre los miembros de la familia.
- Fortalecer valores como el respeto, la entrega, la lucha o la colaboración, y en definitiva la empatía.
- Fortalece la confianza mutua y en sí mismos

A cada individuo de la familia le permite:

- Aprender a gestionar la respiración para modificar estados de ánimo no deseados.
- Reforzar la atención, concentración, memoria e imaginación
- Trabajar la fuerza y la flexibilidad así como el equilibrio y la agilidad
- Mejorar la postura, la circulación y favorece el crecimiento equilibrado
- Calma en situaciones de estrés y activa en situaciones de tristeza



Lecturas y enlaces recomendados

- Educar para ser. Rebeca Wild
- Etapas del desarrollo. Rebeca Wild
- Yoga para niños. Swami Satyananda Saraswati
- El cerebro del niño. Daniel J. Siegel, Tina Payne
- Juegos Yoga: 50 divertidas actividades de yoga para niños y adultos. Tara Guberleah Kalish
- Yoga for Special Child. Sonia Sumar
- Yoga for Children with Autism Spectrum Disorders. Dion E. Betts & Stacey W Bet
- Tranquilos y atentos como una rana (Eline Snel)
- ABC del yoga para niños, 65 hermosas posturas para divertirse aprendiendo (Macro Junior)
- Yoga para niños (Ramiro Calle)
- Buenas noches yoga. Cuento para ir a dormir, postura a postura (Peque Gaia)
- El Monstruo de colores (Anna Llenas)
- Luz de estrellas. (Mauren Garth)
- Felices y tranquilos como Yupsi, el dragón (Marie Christine Champeaux)
- Sentados sobre un pollo (Michael Chissick)
- Gete, M. (2013). Terapia expresiva en educación Infantil. Trabajo de fin de grado para optar por el Grado de Maestro en Educación Infantil. Universidad Internacional de la Rioja. España.

<http://arunaiyoga.com/>

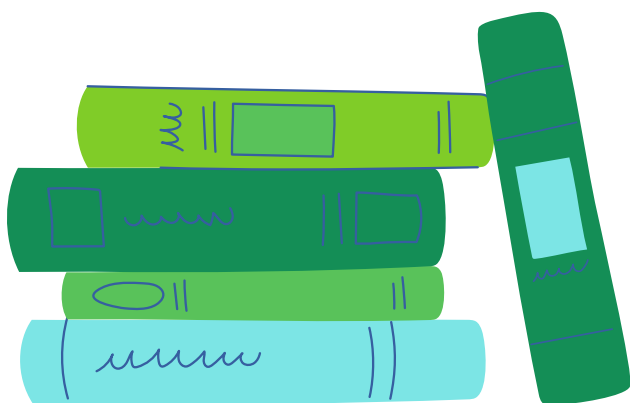
<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/08/Yoga-y-discapacidad.pdf>

<https://espaciohumano.com/yoga-terapeutico-en-el-ambito-de-la-discapacidad/>

<https://www.bloghoptoys.es/los-beneficios-del-yoga/>

<https://www.yogaenred.com/2017/01/23/yoga-para-personas-de-movilidad-reducida/>

<http://yogaconjuan.com/proyectos-sociales/>



yogasinfronteras.org



Código ético Yoga Sin Fronteras

Nuestra misión: Compartir la práctica del yoga con los colectivos más vulnerables y en riesgo de exclusión social. Creemos que los efectos del yoga son beneficiosos para todo el mundo y, por eso, queremos compartirlos con quienes más lo necesitan.

Visión: Aspiramos a ver un mundo sin injusticia social y sin diferencias, donde se respeten los derechos humanos de todas las personas, independientemente de su raza, su género, su religión, su condición social y sus capacidades.

Unidad: Yoga significa unión. Apostamos por reunir los esfuerzos y promover el trabajo en equipo así como la colaboración con otras organizaciones.

Ahimsa (no violencia): Motivados con nuestro objetivo, trabajamos con esperanza, entusiasmo, pasión, amor y buenas intenciones. Queremos compartir el buen rollo y el amor generado con la práctica del yoga con todo el mundo.

Compromiso: Nuestra labor se basa en hacer lo que creemos y decimos, siendo fieles al cumplimiento de nuestras intenciones. Por ello, trabajamos con constancia. Siempre pedimos que los voluntarios se comprometan con la causa un mínimo de 3 meses en el voluntariado local y tres semanas en el voluntariado internacional).

Voluntarios: Los profesores de yoga serán siempre voluntarios y darán clases de forma altruísta. Podrán ser sólo retribuidos cuando realicen su trabajo en centros privados y/o empresas de su ciudad, así como formaciones de pago.

Los profesores no deben usar las actividades humanitarias de Yoga Sin Fronteras para promover su carrera profesional y siempre deben respetar las leyes, las normas y las costumbres culturales de los países visitados y/o del centro con el que colaboran. Nunca impondrán su punto de vista político, ni intentarán de educar a los alumnos. El respeto será siempre el hilo conductor de las clases.

Clases de yoga: Las clases de yoga serán siempre adaptadas al centro colaborador y/o al colectivo con el que trabajamos. Serán de un estilo sencillo y enfocadas siempre a la parte física y mental, sin profundizar en prácticas espirituales o hinduistas más avanzadas.

Patrocinios: Con el objetivo de conseguir apoyo económico, Yoga Sin Fronteras permanece atenta a los valores éticos y al respeto de los derechos humanos de sus patrocinadores y sponsors.

