



FORMACIÓN ONLINE

Yoga para niños

Clase 5

1

Respiración de los elementos



Cómo?

Vamos a aprender 4 respiraciones. Una para cada elemento de la naturaleza. Estas respiraciones nacen del yoga Tibetano, donde dicen que cada elemento de la naturaleza (agua, tierra, fuego y aire) está relacionado con una emoción negativa (klesha). Los tibetanos dicen que estas emociones nos perturban y sacan la paz sin la cual es muy difícil vivir. Entonces cada respiración que realizamos transforma esa emoción negativa en algo positivo.

Es importante primero aceptar que la presencia de esas emociones. Que no neguemos que las tenemos. ¡Para los niños es muy valioso que como adultos les validemos las emociones!

Entonces primero vamos a establecer la relación de cada elemento con su emoción negativa y la positiva. De esa manera podemos acudir a la debida respiración cuando haga falta en las clases.

Tierra: inestabilidad- estabilidad

Agua: enojo- amor

Fuego: apatía- acción

Aire: falta de flexibilidad- flexibilidad

En el video vas a ver la respiración que corresponde a cada elemento para poder hacer con los chicos. Hemos experimentado como los niños enojados nos piden hacer la respiración del enojo...como los niños inestables se sienten bien con la respiración de la tierra, etc.

Esto es importante: no es necesario hacer todas las respiraciones el mismo día...ustedes pueden trabajar con una por día, o una por mes! Así pueden aprender BIEN a registrar sus emociones y transformarlas.

1

Respiración de los elementos

Tipo de ejercicio: Respiración.

Tiempo de permanencia: Hasta 6 años, un minuto. Hasta 9 años, 2-3 minutos. Hasta 13 años, 5 minutos.

Sonido: Música instrumental o en silencio.

Velocidad: Lento.

Pára Que?

- Serenar las emociones
- Concentrar la mente
- Darnos estabilidad y calma
- Aliviar el estrés y la ansiedad
- Reducir la fatiga y el insomnio



2

Gato enojado y contento



Cómo?

Esta postura es hermosa, ya que relaja y estira la columna de los niños. En un par de movimientos ¡pueden soltar la rigidez y el stress del día! La columna vertebral sufre por el sedentarismo de estas épocas y por no moverla al ir creciendo.

Cuando la aplicamos con los más chiquitos es divertida ya que imitamos el gato son sus sonidos, sus estiramientos y enojos.

Les pedimos que apoyen las rodillas en el piso y las manos también armando una mesita. Luego que arqueen la espalda para arriba y para abajo en movimientos lentos.

El gato contento sonríe y mira para adelante. En cambio el gato enojado se mira el ombligo, como cuando los gatos se enojan que erizan todos los pelos. En el vídeo vas a poder ver cómo hacerlo y también como hacer el juego del gato para los niños más pequeños. ¡A disfrutar!

2

Gato enojado y contento

Tipo de ejercicio: Dinámico

Tiempo de permanencia: Hasta 6 años, un minuto. Hasta 9 años, 2-3 minutos. Hasta 13 años, 4 minutos

Sonido: Canción del gato para los más pequeños o música tranquila para los más grandes.

Velocidad: Lento.

Pára Que?

- Reduce el stress
- Calma los pensamientos
- Previene el dolor de espalda
- Flexibiliza la espalda, el cuello y la caja torácica.
- Fortalece las muñecas y los brazos.
- Mejora la digestión.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Tonifica los abdominales

VER VIDEO



3

Mundo de girasol



Cómo?

Este ejercicio es una secuencia de yoga que los chicos disfrutan mucho. La secuencia reúne 4 posturas: la pinza, el bastón, "tomar sol" y el arado. Vamos a verlas en el video. Estas posturas juntas le realizan un masaje a la espalda muy bueno. Son un vaivén hacia adelante y hacia atrás también divertido.

Cuando hacemos el juego con los niños más pequeños, le sumamos la teatralización de la secuencia. El juego se llama Mundo de Girasol. Los niños, sentados en ronda, se convierten en un pétalo cada uno. Se pintan y reconocen parte de una flor llamada Girasol. Dentro de la misma se fabrica miel. Así que cuando se estiran para tocar los dedos del pie, comen miel. Luego en la postura 2, se despiertan y estiran. En la postura 3, al mediodía toman sol y en la postura 4, se "tiran al río" tirando los pies para atrás por encima de la cabeza simulando que van al río.

Este juego los entretiene mucho a los chicos mientras están haciendo la secuencia varias veces. A través del juego hacen yoga casi sin darse cuenta!

Vamos a sumarle unas torsiones a la secuencia. Para hacerlas vamos a hacer el siguiente juego con los niños más pequeños: uno de los chicos con un almohadón o cartulina actúa que es el sol. Va dando vueltas alrededor de la ronda. Cada pétalo tiene que rotar el torso para saludar, torsionando para verlo!! Es lindo usar elementos, como mandalas o una manta para llenar el centro del círculo, para que los chicos pongan sus pies y simulen el lugar donde se fabrica la miel. Aparte también podemos pintarnos con pintura facial la cara, como el color de los pétalos. ¡Es muy divertido!

3

Mundo de girasol

Tipo de ejercicio: Dinámico

Tiempo de permanencia: Hasta 13 años, 3- 5 minutos.

Sonido: Canción de Mundo de Girasol o música activa

Velocidad: Moderado

Pára Que?

- Flexibilizar la espalda
- Unir el grupo
- Estirar las piernas
- Estirar el cuello
- Fortalecer los abdominales
- ¡Divertirse!

VER VIDEO



4

Guerreros



Cómo?

Los guerreros son posturas de fuerza que se hacen parados. El guerrero tiene 3 variantes. Es especial para hacer con los niños más grandes. Ayuda a estabilizar la mente y fortalecer el cuerpo!

En las tres variantes se necesita mucha fuerza en las piernas para mantener la postura! En el guerrero 3, hay que hacer equilibrio, así que aprendemos como mantenernos fuertes y concentrados en la postura. Es una postura muy desafiante, buena para los de mayor edad que buscan superarse a sí mismos y necesitan conocer sus habilidades. ¡Sube el autoestima también!

Es importante que los niños no se sientan frustrados al hacerlo, y eso depende de nosotros. Hay que aplaudir sus esfuerzos y no forzarlos a hacer más de lo que pueden.

Te mostramos las tres variantes para hacer y te recomendamos que pongas música inspiradora y con mucho ritmo para disfrutar.

4

Guerreros

Tipo de ejercicio: Dinámicos

Tiempo de permanencia: Hasta 6 años, medio minuto. Hasta 9 años, 1 minuto. Hasta 13 años, 4-5 minutos en total.

Sonido: Música inspiradora dinámica

Velocidad: Intensa

Pára Que?

- Estira los brazos, la espalda, las manos.
- Fortalece las piernas dándoles más resistencia
- Fortalece glúteos
- Da equilibrio y estabilidad
- Corrige la postura ya que se hace con la espalda recta.
- Mejora la estabilidad del cuerpo.
- Relaja y saca el estrés.

VER VIDEO



5

Estrellita



Cómo?

La estrellita es un juego muy simple, de equilibrio, para los niños más pequeños de todos. Se puede hacer desde los 2 años. Es para que aprendan a fortalecer los pies, su apoyo en el suelo. También aprenden a estar en equilibrio.

Hacemos que los niños se paren con las piernas abiertas. Al comenzar a cantar la canción van a pasar todo el peso al pie izquierdo, manteniéndose en equilibrio unos segundos! Luego pasan al pie derecho y así continúan balanceándose de un lado a otro.

Esto lo hacen con los brazos estirados. Pueden tener algún elemento como una porra para delimitar la llegada de su brazo. En las edades más pequeñas, los niños no tienen tanta conciencia de su cuerpo por lo que les resulta beneficioso ponerle un límite, un contorno a sus movimientos.

El próximo paso es moverse por el mat cambiando de frentes y luego. Luego empezar a moverse por el salón, sin chocarse con sus compañeros. Entonces, aparte de conseguir equilibrio le sumamos estar atentos a no chocarse mientras buscan espacios libres para desplazarse. Esto hace que el ejercicio, aunque fácil, requiera concentración y coordinación con el cuerpo de uno mismo y el de sus compañeros!

5

Estrellita

Tipo de ejercicio: Dinámico

Tiempo de permanencia: Hasta 9 años, 2-3 minutos.

Sonido: Canción de la Estrellita.

Velocidad: Moderada

Pára Que?

- Conocer los límites del cuerpo y su alcance
- Trabajar el equilibrio
- Fortalecer las piernas
- Mejorar la atención
- Serenar las emociones
- Mejorar las relaciones entre alumnos.



6

Yoga en la escuela: tortuga



Cómo?

El yoga en la escuela es una disciplina que está creciendo con el pasar de ¡los meses! Según Micheline Flack, en su libro "Niños que triunfan": "En 1998 en un establecimiento de Santiago de Chile, incorporamos una alternativa metodológica para enfrentar el estrés, la falta de concentración y la agresividad en los adolescentes, utilizando los simples ejercicios de respiración y relajación, propios del yoga, en el aula de clase". Desde ese entonces, diversas ramas del yoga, el mindfulness, etc, hay incorporado estas técnicas en escuelas de todo el mundo. Nosotras, sin ir más lejos, comenzamos en el 2009 un programa de yoga en la escuela que empezó con 150 chicos en estado de vulnerabilidad hasta conseguir que yoga se convierta en una materia dentro de su escuela en San Isidro, Buenos Aires, Argentina. Hoy día sigue en pie. También en nuestras capacitaciones tuvimos cientos de profesoras y maestras de escuela y jardín de todo el país que están implementando estas técnicas en sus clases.

Hoy vamos a ver una relajación típica del yoga, aplicada a un aula. La idea es que ustedes puedan adaptar todas las posturas que consideren posibles a su plan de trabajo si trabajan en una escuela.

Vamos a usar la postura parecida a la que usamos en la semillita, o la tortuga (sobre el pupitre) sumándole la relajación del escaneo. Los alumnos, que ya tienen muchas horas de trabajo, están sentados. Les pedimos que dejen a un lado por un ratito, lápices y tareas. Les pedimos que dejen la página abierta en lo que están haciendo. La van a retomar luego de la relajación, es simplemente un descanso.

Con la siguiente exhalación van a bajar la cabeza curvando la espalda, y dejan los brazos colgando a los lados de la silla. Vamos a hacer un escaneo del cuerpo. Ahora vamos a ir nombrando parte por parte del cuerpo, como en el escaneo. Ellos repiten esas partes mentalmente. Les pedimos que sientan el cuerpo bien pesado que descansa.

6

Yoga en la escuela: tortuga

Cuando terminan tienen que empezar a mover los dedos de los pies dentro de los zapatos, los brazos, la cabeza. Abren los ojos mirando de a poco alrededor y ahora sí, se concentran en el trabajo que estaban haciendo!

Este ejercicio tiene variantes como el que hacemos en el video. Los niños ponen la cabeza sobre los brazos en la mesa.

Es importante que los niños inicien inmediatamente un trabajo suave al terminar la relajación.

Tipo de ejercicio: Relajación

Tiempo de permanencia: Hasta 6 años, un minuto. Hasta 13 años, 2-4 minutos.

Sonido: Música instrumental o en silencio

Velocidad: Lento.

Pára Que?

- El cerebro descansa y se revitaliza
- Se hace más lenta la actividad sensorial
- Los latidos cardiacos se hacen más lentos
- Relajar el cuerpo
- Serenar las emociones



7

Yoga en la escuela: Meditación de la luz



Cómo?

En esta meditación, los niños se van a concentrar en cargarse con energía positiva y linda. Muchas corrientes del yoga y del reiki sostienen que la meditación en visualizar que estamos rodeados de luz blanca, nos cura, nos serena y tranquiliza.

Asique vamos a pedirles a los niños que se sienten en sus sillas y dejen de hacer lo que están haciendo. Se van a sentar con los pies en el suelo, el cuerpo relajado. Van a cerrar los ojos y tratar de relajar más el cuerpo.

Ahora les pedimos que imaginen una luz blanca en su corazón, brillando. Va iluminando todo el cansancio, los pensamientos negativos, etc. Esa luz va creciendo, creciendo, llena desde el ombligo hasta la garganta! Luego sigue creciendo y me cubre desde el apoyo en la silla hasta la cabeza, llenando el cuerpo con una luz blanca muy linda y tranquilizante! Sigue creciendo, brillante hasta que cubre sus pies y va por encima de su cabeza.

Cuando los niños ya se sienten rodeados de esta luz, van a hacer un par de respiraciones, sonreír, y, si hay música prendida, escuchar la música.

Luego, para volver, mueven los pies un poco, las manos, giran la cabeza, y ahora si, con la mente y el corazón despejados ¡pueden comenzar con lo que tienen que hacer!

7

Yoga en la escuela: Meditación de la luz

Tipo de ejercicio: Relajación

Tiempo de permanencia: Hasta 6 años, un minuto. Hasta 13 años, 2-3 minutos.

Sonido: Música instrumental o en silencio

Velocidad: Lento.

Pára Que?

- Quitar los pensamientos negativos
- Disminuir las emociones negativas
- Concentrar la mente
- Revitalizar la mente y el cuerpo
- Darnos estabilidad y calma
- Aliviar el estrés y la ansiedad
- Relajar el cuerpo
- Reducir la fatiga y el insomnio

VER VIDEO



8

Yoga en la escuela: El reloj de ojos



Cómo?

Los ejercicios de yoga para los ojos han existido desde hace siglos, y pueden ayudar a mantener los músculos oculares en forma, así como a relajar los ojos y relajar el sistema nervioso! Estos ejercicios están diseñados para aquellas niñas que, a pesar de tener una buena salud ocular en general, sufren de vista cansada o se ven obligadas a forzar la vista en la escuela, en muchos casos por el uso prolongado de la computadora. Las personas con enfermedades diagnosticadas, con una patología ocular, deberán consultar con un médico antes de practicar estos ejercicios.

La vista es uno de los sentidos por el cual más percibimos el mundo externo. En esta era hay mucho hiperestimulación del sentido de la vista, con las computadoras, o con carteles en la calle, o la televisión. Por lo cual es necesario relajar este órgano tan importante!

Vamos a hacer movimientos con los ojos parecidos a los de un reloj. De esta manera los músculos se estiran en todas las direcciones y se relajan.

Vamos a repetir esta secuencia que explicamos a continuación con las 12 horas del reloj:

- Los niños llevan la mirada hacia un reloj imaginario que hay detrás de cada uno. La mirada, como un agujero del reloj, comienza en el horario de las 12 en punto. La mantengo ahí por un par de segundos.
- Vuelvo la mirada al centro del salón.
- Cierro los ojos y los tapo con mis manos para que se relajen!

Repito toda la secuencia para cada una de las horas.

Es muy normal que empiecen a bostezar ya que este ejercicio relaja mucho la tensión, los músculos y la mente! Solo les queda disfrutar de ese relax.

8

Yoga en la escuela: El reloj de ojos

Tipo de ejercicio: Relajación

Tiempo de permanencia: Hasta 6 años, un minuto. Hasta 9 años, 2-3 minutos. Hasta 13 años, 5 minutos.

Sonido: Música instrumental o en silencio

Velocidad: Lento.

Pára Que?

- Libera la tensión
- Mejora la visión
- Calma y relaja el sistema nervioso
- Estira los músculos de los ojos
- Fortalece los músculos de los ojos
- Prolonga la visión saludable
- Mejoran la concentración en general

VER VIDEO



9

Relajación del limón



Cómo?

En la relajación del limón ponemos en práctica el concepto de compresión-descompresión. Este dice que cuando contraemos el cuerpo con intención, luego, al relajarlo, se relaja más profundamente!

Asique vamos a hacer un movimiento para contraerlo pidiéndole a los niños que se abracen fuerte a sus piernas mientras están sentados en el piso. Se quedan en esa posición, contrayendo las manos, los pies, frunciendo la cara, poniendo duro la cabeza, etc durante unos 10 segundos. Luego les pedimos que suelten lentamente todo el cuerpo a la tierra. En este momento se deben relajar más profundamente, el cuerpo sintiéndose suave y dócil.

Cuando lo jugamos con los niños, pueden escuchar la Canción del Limón que habla de hacer un jugo de limón. En este juego ellos son el limón y hay que exprimirlo para que salga el jugo de limón de adentro! La canción los lleva varias veces a expresarse hasta que quedan finalmente en el suelo relajándose!

9

Relajación del limón

Tipo de ejercicio: Relajación

Tiempo de permanencia: Hasta 6 años, un minuto. Hasta 9 años, 2-3 minutos. Hasta 13 años, 5 minutos.

Sonido: Música instrumental o en silencio

Velocidad: Lento.

Pára Que?

- Conseguir una relajación más profunda de lo normal
- Serenar las emociones
- Concentrar la mente
- Conectarse con su cuerpo
- Darnos estabilidad y calma
- Aliviar el estrés y la ansiedad
- Relajar el cuerpo

VER VIDEO



10

Meditación: recordar



Cómo?

Esta es una técnica muy efectiva para dejar atrás el día, o en este caso, la clase de yoga.

Esta técnica consiste en ir nombrando, marcha atrás, todo lo que nos sucedió en el día o la clase. En el caso que guiemos a los chicos a que piensen en su día, consideramos que está dirigido a niños más grandes, entre 8 y 13. Ellos tienen mayor registro y memoria de lo sucedido. Entonces, comenzamos a pensar en lo que estamos haciendo en este momento, y lo próximo será lo que hicimos antes. Así, cada niño va nombrando mentalmente y recordando mentalmente todas las cosas que hizo en su día, hasta llegar al momento de despertarse. Por ejemplo sería: “estoy en yoga, me trajo mi mamá, comí unas galletitas en casa, estaba en el colegio, tuve clase de matemáticas, etc!”

Es una actividad difícil que requiere mucha concentración y lo bueno es que permite al cuerpo ¡relajarse mientras tanto!

Para los niños más chiquitos (y también los grandes!) vamos a recapitular todo lo que hicimos durante la clase de yoga. Vamos nosotros en este caso, a nombrarles en voz alta los ejercicios que hicimos en la clase. Si podemos desde el último al primero..y sino como salgan desordenados! Esta meditación los permite estar en el momento presente sin estar pensando o preocupados en otras cosas. Un ejemplo sería: “Están haciendo la relajación, hicimos el limón, hicimos las estatuas (bailando y parando), jugamos al león (rugiendo y riendo), hicimos la ronda de posturas (haciendo el surfer en una playa!), llegamos y nos relajamos”.

En este último caso se asienta la clase de yoga en su memoria y la hacen propia, cosas que cambia muchísimo en su vínculo con la clase y el yoga! Van a sentir que les interesa más el yoga y que están bien familiarizados con el mismo.

10

Meditación: recordar

Tipo de ejercicio: Meditación

Tiempo de permanencia: Hasta 6 años, un minuto. Hasta 13 años, 2-3 minutos.

Sonido: Música instrumental o en silencio

Velocidad: Lento.

Para Qué?

- Estar en el momento presente.
- Relajarse
- Serenar las emociones
- Concentrar la mente
- Aliviar el estrés y la ansiedad

VER VIDEO



11

Ronda de masajes



Cómo?

En la ronda de masajes vamos a hacer algo muy lindo por todos nosotros. ¡Cuidarnos y tratarnos bien!

Para esto le pedimos a los chicos que se quiten los zapatos y las medias. Algunos pueden tener vergüenza, por el estado de las medias, o de los pies. Es normal! Podemos ofrecerles que se limpien los mismos con toallitas húmedas que llevamos. La idea es sacarnos las inhibiciones asique de a poco les enseñamos a hacerlo, con cariño y amor!

En la ronda todos ponen el pie derecho para empezar encima de la rodilla del compañero. De esa manera todos tienen un pie para masajear. Es normal que se rían la primera vez o se sientan incómodos. Con el tiempo, va pasando. Asique comenzamos. Mientras estamos masajeando les proponemos por ejemplo, una ronda de "lo que más me gusta" o de "describir a tu familia" o lo que a vos se te ocurra!

Asi entonces nos pasamos un rato de amigos, charlando y distendiéndonos todos juntos. ¡No se olviden del pie izquierdo!

11

Ronda de masajes

Tipo de ejercicio: Relajación

Tiempo de permanencia: Hasta 6 años, 2 minuto. Hasta 13 años, 3- 5 minutos minutos.

Sonido: Música instrumental o en silencio

Velocidad: Lento.

Para Qué?

- Relajar el cuerpo
- Relajar la mente
- Distender el ambiente entre los niños
- Mejorar las relaciones entre niño
- Mejorar la relación con el propio cuerpo
- Conocerse



12

Agradecimiento



Cómo?

Sentirse agradecido es una de las emociones más lindas y poderosas para el bienestar que existen. El conocido monje David Steindl-Rast dice “El día de hoy es un regalo y la única respuesta apropiada es el agradecimiento”.

Podemos proponer dos formas de agradecimiento luego de una clase de yoga. La primera es que los niños se tomen unos minutos para agradecer toda la cadena de cosas que hizo que ellos estén ahí en ese momento. Puede ser sus madres, a su salud, a su cuerpo, a su profesor, etc. También pueden agradecer todas las cosas lindas que sintieron. Los ayudamos nosotros a recordar: paz, flexibilidad, fuerza, alegría, compañerismo, etc. Estas cosas no son tan fáciles de experimentar y somos MUY DICHOSOS en sentirlas, así que agradezcamos!

Otra forma de agradecer, para los más grandes es a través de una canción que relata una oración tibetana. La misma entrega todas las cosas lindas que cada niño sintió en la clase de yoga inclusive el esfuerzo para hacerla, y también los regalos en su vida, para que se convierta en beneficio para toda la humanidad. Para que otras personas puedan sentir lo mismo. Abajo les copio la letra de la canción tibetana . Podemos armar con las manos un cuenco en donde depositamos imaginariamente todas estas cosas lindas que sentimos, al rebotar en el cuenco se convierten en un arcoíris que dirijo a todas las personas, de manera que se multiplican y llegan a ellos como bendiciones!

Cuando queremos el bien para otros y para otros somos más felices que cuando lo queremos solo para nosotros. ¡Esa es la base de la filosofía del yoga!

Gewa Dhi, kyewo kun
Sunam yeshe, tzok tskok shing
Sunam yeshe, lejung we
Dampa Kunyi, topar shok.

12

Agradecimiento

Tipo de ejercicio: Meditación

Tiempo de permanencia: Hasta 6 años, un minuto. Hasta 13 años, 2-3 minutos.

Sonido: Música instrumental o en silencio

Velocidad: Lento.

Para Qué?

- Agradecer todo lo que tenemos
- Mejorar la calidad de pensamientos
- Expandir la alegría
- Ser buenos con los demás
- Serenar las emociones
- Serenar el cuerpo inquieto

VER VIDEO

