



# FORMACIÓN ONLINE

---

## Yoga para niños

**Clase 1**

# 1

## Escaneo



### Cómo?

Este ejercicio va nombrando las partes del cuerpo para que los niños se concentren en eso y se seren. Lo pueden realizar sentados en una silla o acostados. En este caso lo hacemos acostados. Buscamos un lugar tranquilo donde se sientan protegidos, y allí cerramos los ojos y relajamos el cuerpo.

Luego vamos guiando a los chicos a llevar la conciencia a cada parte del cuerpo. Con nuestra voz mencionamos cada parte del cuerpo a la que tienen que "prestar atención" detenidamente.

Mencionamos las partes del cuerpo en el siguiente orden, desde los pies a la cabeza: Comenzamos por los pies, subimos a las rodillas, piernas, panza, ombligo, corazón, espalda, cuello, brazos, ojos, hasta la cabeza. Y lo hacemos nuevamente desde la cabeza hacia los pies, pausadamente, de manera que puedan llevar el pensamiento a ese lugar. Lo repetimos varias veces en el caso de los chicos más grandes.

**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. Lo hacemos rápido para concentrar la mente. Lo hacemos lento para llevar la conciencia a una zona del cuerpo que esté molesta y aliviar sus dolores.

### Pára Que?

- A) Concentrar la mente
- B) Conectarnos con nuestro cuerpo, prestando atención a las sensaciones corporales
- C) Aliviar dolores
- D) Darnos estabilidad y calma
- E) Aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión leve
- F) Relajar el cuerpo
- G) Reducir la fatiga y el insomnio
- H) Ayudar a reducir la presión arterial

VER VIDEO



# 2

## Nombre y Gesto



### Cómo?

---

Este es un juego en el cual los niños aprenden los nombres de sus compañeros, en una ronda, de la siguiente manera:

Luego de reunir a los chicos en una ronda, el profesor comienza diciendo en voz alta su propio nombre y se inventa un gesto que acompañe su nombre. Luego les explica a los niños, que cada uno tiene que decir su nombre con un gesto inventado por ellos. A cada nombre lo repetimos dos veces para aprenderlo.

Luego el juego se pone más divertido y requiere más concentración. Hacemos un entretenido Ping-Pong de pase de nombres. Un niño empieza con su nombre y gesto (por ejemplo "VICTORIA con cara de sorprendida") y luego hace el nombre y gesto de un compañero (por ejemplo "JUAN con levantar los brazos"). Ahora Juan hace el suyo seguido del de otro compañero (Tomas).

**Tipo de ejercicio:** Concentración

**Tiempo de permanencia:** Hasta 6 años, un par de minutos. Hasta 9 años, 5 minutos. Hasta 13 años, 5-10 minutos

**Sonido:** sin sonido agregado

**Velocidad:** primero lento y luego rápido. ¡para divertirse!

### Pára Que?

---

- A) Los chicos se concentran prestando atención a los nombres, olvidándose de otras cosas.
- B) Une al grupo, rompiendo el hielo.
- C) El aprender los nombres de sus compañeros, los acerca amistosamente
- D) Se divierten y se ríen.



# 3

## Semillita - libro



### Cómo?

---

En el yoga tradicional se denomina esta postura como "Niño" (en el libro de Loto la bautizamos "La Semillita"). Es una postura muy relajante y de descanso.

Haciendo la postura, hacemos que los niños imaginen que son una semillita, durmiendo en su cascarón. Los invitamos a sentir la sensación del cascarón, pasando nuestras manos por sus espaldas con un suave masajito intuitivo, brindándoles seguridad y comodidad.

Si son muy pequeños podemos pedirles que canten la canción de la semillita dentro de la postura. Si son más grandes, que respiren y se relajen dentro de la postura. Para salir de la postura, salimos lento para evitar marearse.

**Tipo de ejercicio:** Relajación

**Tiempo de permanencia:** Hasta 9 años, la duración de una sola canción. Hasta 13 años se puede repetir la canción 2 veces.

**Sonido:** Canción Nro 2 del CD de Loto, para niños hasta 9 años. Música tranquila para niños hasta 13 años.

**Velocidad:** Lento siempre

### Pára Que?

---

- A) Relaja la columna
- B) Estira las vértebras lumbares
- C) Alivia los pies y piernas cansadas
- D) Reduce el cansancio y el estrés

VER VIDEO



# 4

## Nace La Flor - libro



### Cómo?

---

En el libro de Loto llamamos a esta postura "Nace la Flor". Vamos a imitar una flor que crece desde ser una semilla hasta convertirse en una bella flor. La canción que vamos a escuchar es muy linda.

Una vez que estamos en la postura de la semilla, vamos subiendo de a poco los brazos hasta que queden apuntando hacia arriba. Nos vamos a inclinar varias veces hacia abajo y luego elevarnos hacia arriba de nuevo.

Hacemos de cuenta que clavamos las raíces, clavando las manos con ruidito. Es importante la parte de echar raíces ya que ayuda a que los niños tengan estabilidad emocional antes de seguir con el juego.

Por último, desde la postura de arrodillados y con el torso erguido, apoyamos un pie en el suelo, luego el otro y crecemos hacia arriba hasta pararnos. Ahí sí podemos movernos danzando el tiempo que haga falta. Bailamos libremente y con alegría, siguiendo la música.

**Tipo de ejercicio:** Descarga-dinamismo

**Tiempo de permanencia:** Hasta 6 años, la duración es una sola canción. De 7 a 13 años, pueden ser 2 canciones.

**Velocidad:** Lento

**Sonido:** Canción Nro 3 hasta los 9 años. Una canción infantil alegre pero de movimiento lento hasta los 13 años.

**Velocidad:** Lento, a la velocidad de la música.

### Pára Que?

---

- A) Estira la columna vertebral, los cuádriceps, las rodillas y los tobillos
- B) Tonifica los órganos abdominales
- C) Calma el sistema nervioso, disminuyendo la violencia
- D) Ayuda a vencer la timidez y a que los niños introvertidos puedan expresarse.

VER VIDEO



# 5

## Loto - libro



### Cómo?

---

Esta postura es excelente para concentrarse y meditar cantando. El sonido armoniza las emociones.

Comenzamos sentándonos con los niños en la postura de Loto, como muestra la foto, y permanecemos en ella mientras escuchamos la meditación guiada en el CD (o nosotros guiamos a los chicos en la misma). Vamos a entonar las vocales cantando, una a una. En cada vocal podemos abrir los brazos desde el corazón, para que los niños se mantengan entretenidos en el ejercicio.

En el cuento, la flor de loto pide consejos a distintos actores de la naturaleza para aprender a ser flor. Por lo tanto cada vocal es un canto a la naturaleza pidiendo ayuda.

¡A armonizarnos!

**Tipo de ejercicio:** Concentración-meditación

**Tiempo de permanencia:** Hasta 6 años, 1 minuto. Hasta 9 años, 2 minutos. Hasta 13 años, pueden ser 3-5 minutos

**Sonido:** Canción Nro 4 del CD o música instrumental para los más grandes

**Velocidad:** Regular

### Pára Que?

---

- A) Calma el sistema nervioso
- B) Estimula la pelvis y masajea los órganos abdominales
- C) Relaja el cerebro
- D) Fortalece articulaciones de tobillo, cadera y rodilla
- E) La vibración del sonido armoniza las emociones del niño

VER VIDEO



# 6

## Wow - libro



### Cómo?

---

La postura del perro es una de las básicas del yoga. ¡Ideal para divertirnos con los chicos! Los vitaliza y hace fuertes.

En este caso hacemos la postura del perro siguiendo el libro. La canción del CD nombra un perro que Loto conoce en su aventura, el cual hace 8 posturas para jugar. Ellas son las siguientes:

PERRO GRANDE, HACE PIS, SALE A PASEAR, PERRO CHIQUITO, SALE A PASEAR, HACE PIS, BESO DE NARIZ, ¡BAILA!

Para los niños mayores podemos hacer la secuencia de posturas en silencio o usar una música más acorde a su edad.

**Tipo de ejercicio:** Descarga y Fuerza

**Tiempo de permanencia:** Hasta 9 años, la canción completa. Hasta 13 años, pueden ser 5 minutos con otra canción.

**Sonido:** Canción Nro 5 del CD Loto

**Velocidad:** Rápida en general, sin música la podemos hacer más lenta.

### Pára Que?

---

- A) Fortalece las manos, brazos, abdomen y espalda.
- B) Aclara la mente
- C) Calma el sistema nervioso
- D) Estira todo el cuerpo: columna, hombros, tendones y pantorrillas.
- E) Los niños ¡se divierten haciendo yoga!

VER VIDEO



# 7

## Ronda de posturas - la Granja



### Cómo?

En esta ronda, jugamos que vamos a la granja. En una concatenación de posturas y con un relato divertido, vamos conociendo distintas "asanas" (posturas dicho en sanscrito) de animales y elementos que forman parte de un día en la granja. Tenemos que usar mucho nuestros dones teatrales, nuestro niño interno y la imaginación. Está diseñada para chicos de hasta 9 años, que son quienes tienen aún su "niño interno/eterno" más a flor de piel. ¡A divertirse y oxigenar el cuerpo!

En el anexo "Posturas de la Granja" se encuentran listados los beneficios y todos los personajes que vamos a ir viendo a continuación. El día en la granja puede durar todo el tiempo que puedas jugar con ellas y es ¡muy entretenido! Estas son sus posturas:

AUTO, MATE, ARBOL, CAMINAR, CABALLOS, VACAS, OVEJAS, MARIPOSAS, IGUANA, GATITOS, LOCRO, DESCANSO, CORTAR LEÑA, FOLCLORE.

**Tipo de ejercicio:** Descarga y concentración

**Tiempo de permanencia:** de 3 a 13 años varía entre 5 a 20 minutos

**Sonido:** Música a elección, idealmente música folclórica para niños

**Velocidad:** Alternamos entre rápido y lento, para mantener el foco de atención despierto.

### Pára Que?

En el Anexo "Posturas de la Granja" vas a encontrar exactamente cuál es el beneficio de las posturas, pero todas en su conjunto nos dan los siguientes beneficios:

- A) Oxigena el organismo, depurándolo.
- B) Libera endorfinas buenas para el humor y la buena salud.
- C) Mejora la flexibilidad general de músculos, tendones y ligamentos.
- D) Fortalece el aparato locomotor.
- E) Masajea los órganos internos.
- F) Proporciona concentración, calma, serenidad y fuerza interior.
- G) Estimula la circulación linfática y sanguínea.
- H) Fortalece el corazón.
- I) Libera la tensión y alivia la ansiedad y la depresión.
- J) Estimula la autocuración.
- K) Nos prepara para afrontar la vida con entusiasmo, alegría y serenidad

VER VIDEO



# 8

## Trataka



### Cómo?

---

Este es un ejercicio básico de concentración que se practica mucho. En este, utilizamos un objeto para que los niños se mantengan concentrados fácilmente. Lo observan unos instantes bajando así la ansiedad.

El objeto puede ser una mostacilla, una vela, un mandala o un punto fijo, en una hoja o un pizarrón. De no tener nada, hasta un pedacito de papel puede servir. El objeto que elijas tiene que estar a la altura de los ojos a un metro de distancia aproximadamente.

Cuando hagamos trataka elijamos un lugar tranquilo. Lo importante en este ejercicio es:

- 1- No parpadear
- 2- No apartar la vista del objeto seleccionado
- 3- ¡Permitir que las lágrimas fluyan!
- 4- Cerrar los ojos para descansar
- 5- Visualizar

**Tipo de ejercicio:** Concentración-meditación

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

**Sonido:** Música muy tranquila a intermedia. Puede tener letra.

**Velocidad:** Lento

### Pára Que?

---

- A) Fortalece los ojos y ayuda a reducir enfermedades oculares
- B) Relaja la mirada, la mente y las emociones
- C) Reduce la ansiedad
- D) Mejora la concentración
- E) Ayuda a disminuir los miedos
- F) Ayuda para la meditación

VER VIDEO



# 9

## Hola pies, chau pies



### Cómo?

Nos sentamos con los niños en ronda, con los pies hacia el centro. Vamos a ir despertando el cuerpo de a poco. Para esto nombramos cada parte del cuerpo con la canción de "Hola Pies, chau Pies". Parte a parte del cuerpo, la movemos para relajarla y activarla a la vez.

Al final del juego podés invitar a los chicos a que ellos mencionen diferentes partes del cuerpo no mencionadas antes.

**Tipo de ejercicio:** Descarga- dinámicos

**Tiempo de permanencia:** Hasta 6 años, 3 minutos. Hasta 9 años, 5 minutos. Hasta 13 años, 5-10 minutos.

**Sonido:** Cantamos la canción con los chicos que está en el video.

**Velocidad:** Lento o rápido. Podés ir subiendo la velocidad para hacerlo más divertido y hasta gracioso para los niños

### Pára Que?

- A) Activa el cuerpo y la mente
- B) Relaja el cuerpo
- C) Une al grupo: mejora las relaciones entre alumnos
- D) Rompe con la timidez
- E) Mejora a la conciencia de las partes del cuerpo
- F) Cantar trae alegría a los niños

VER VIDEO



# 10

## Yoga de a dos: El jazmín



### Cómo?

---

En el yoga, podemos encontrar una forma nueva de hacer las posturas, y eso es ¡con mi compañero! Esto se llama yoga en pareja. Es muy útil ya que el peso del otro y la comunicación que se genera, ayuda a hacer las posturas mejor, más profundas y más divertidas.

Hoy vamos a hacer la secuencia del jazmín, una flor que se va abriendo y con ella, las diferentes posturas de a 2 van apareciendo.

ESPALDA CON ESPALDA, ESTIRAMIENTO LATERAL, TORSIÓN, ABRIMOS EL CORAZÓN, PINZA Y APERTURA, FRENTE A FRENTE CRUZADAS, TIRO Y ESTIRO CON MASAJES, SUBIBAJA.

**Tipo de ejercicio:** Relajación

**Tiempo de permanencia:** 3 minutos hasta 6 años. 10 minutos hasta 9 años. 10-15 minutos hasta 13 años.

**Sonido:** Música tranquila

**Velocidad:** Lento

### Pára Que?

---

- A) Genera confianza con mi compañero y con el grupo
- B) Mejora la coordinación con otro
- C) Enseña la paciencia y el compañerismo
- D) El yoga es más disfrutado
- E) Relaja la columna
- F) Estira y fortalece el cuerpo
- G) Abre el corazón

VER VIDEO



# 11

## Respiración profunda



### Cómo?

Esta es la primera respiración que hacemos en el curso. En esta respiración hacemos el foco en la respiración profunda en nuestro abdomen. Tenemos que lograr que la respiración llegue al abdomen. Puede tomar unos minutos que los niños conecten con ella, pero es algo simple con lo que los niños pueden contar para calmar sus emociones.

Para esta respiración usamos un juguete, un peluche, etc. Podemos pedirle a los niños que traigan su juguete preferido o nosotros se los brindamos. Hacemos una ronda de presentación de su "amiguito" para conocernos.

Acostados ponemos el juguete, o la mano en la panza. Observamos como el abdomen sube y baja con la respiración normal (puede llegar a estar agitada). Luego comenzamos a respirar más profundamente y pausado. "Inflamos la panza" para que la respiración sea más tranquila.

**Tipo de ejercicio:** Relajación

**Tiempo de permanencia:** Hasta 6 años, 2 minutos. Hasta 9 años, 3 minutos. Hasta 13 años, 4 minutos.

**Sonido:** Música tranquila

**Velocidad:** Lento

### Pára Que?

- A) Disminuye la ansiedad
- B) Relaja el cuerpo y la mente
- C) Elimina toxinas del cuerpo
- D) Estabiliza el sistema nervioso
- E) Mejora el proceso digestivo
- F) Fortalece el corazón y los pulmones
- G) Mejora el manejo de las emociones
- H) Aumenta la concentración
- I) Disminuye miedos y temores

VER VIDEO

