



## **Clase Teórica 1**

### 1- ¿Que es el yoga para niños y porque practicarlo?

Del Manual Rainbow Kids Yoga 2011

---

El yoga es una ciencia antigua que ayuda a crear salud y bienestar, construyendo conciencia, fuerza y flexibilidad en la mente como en el cuerpo. El yoga es una práctica igualitaria que confiere sus beneficios a todo el que la practique, independientemente de sus habilidades físicas. Las posturas de yoga, o asanas, son practicadas por personas de todas las edades y en muchos estados diferentes de salud y forma física.

Sus practicantes hace mucho que atestiguan de los beneficios del yoga, incluyendo el alivio del estrés y del dolor, la mejora de la circulación y de la digestión, mejor alineación corporal, mejor concentración, respiración más profunda y más relajada y una sensación de bienestar y paz interior. La pregunta es... ¿tiene el yoga estas ventajas también en los niños? La respuesta es ¡sí! Y más aún.



El yoga es una forma divertida para que los niños desarrollen importantes habilidades en un entorno positivo, no competitivo. Aún a una temprana edad, los niños a menudo sienten la presión en el colegio, tanto a nivel social como a nivel académico. Además de la presión de los deportes competitivos organizados. Es muy fácil para los niños y niñas volverse extremadamente autocríticos y perder la confianza en ellos mismos cuando cambian y crecen. El yoga es un gran remedio! No se forman opiniones en una clase de yoga sobre cómo el niño hace una postura o realiza un juego. Hacer una postura perfectamente no es la meta del yoga, el cual alimenta la fuerza interior y auto aceptación del niño.

**Esta atmósfera favorable para el desarrollo anima a los niños a relajarse y divertirse mientras que desarrollan no solo fuerza, coordinación, flexibilidad y equilibrio, pero también conciencia corporal, mejor atención y enfoque y auto confianza.** De hecho, un estudio de 2003 por la Universidad de California, encontró que los niños de un colegio de Los Ángeles que tenían a menudo clases de yoga, veían un significativo incremento en su autoestima, así como en su forma física general, rendimiento académico y hasta una disminución en los problemas disciplinarios, ya que los estudiantes estaban más relajados y más respetuosos con sus compañeros!



En las clases de yoga para niños, hay un equilibrio entre espontaneidad y estructura, de manera que los niños aprenden a escucharse mutuamente a la vez que aprenden a expresarse de forma creativa. Creemos que los niños aprenden mucho mejor cuando se divierten, así que las

clases de yoga para niños mezclan historias, canciones, juegos y posturas, permitiendo a los niños aprender en un entorno multisensorial que investiga el aprendizaje kinestésico, visual e interpersonal. Esto hace que las clases de yoga para niños sean mucho más activas que las de yoga para adultos y mucho más divertidas.

En la clase de yoga, también se anima a los niños a que respeten y estén atentos a sus

cuerpos, asegurándonos de que cada postura sea agradable, y que entren y salgan de las posturas cuando se sienten preparados (algo con lo que muchos adultos tienen dificultad!). A medida que los niños crecen y sus cuerpos cambian rápidamente esto se convierte en una habilidad importante.

Aparte de los inmensos beneficios físicos y mentales, un principio central de la práctica del yoga es el respeto y el honor: por nosotros mismos, por el otro y por nuestro entorno. En una clase de yoga, los niños a menudo hacen rondas de posturas y ven cuentos, aprendiendo mucho sobre distintas actividades y lugares del mundo. Y, como muchas posturas son de animales, los niños también aprenden sobre los diferentes hábitats de los animales, especies en peligro de extinción y a menudo pueden compartir sus conocimientos sobre algún animal favorito.



Los niños tienen una afinidad innata con el mundo natural y con los animales en particular. Entienden la tierra y disfrutan cuando aprenden sobre ella y cuando pueden cuidarla a ella y a sus habitantes, tanto humanos como animales.

El yoga es una práctica holística, con un enfoque interior y exterior. Pero lo más importante es que ¡es divertido!

## 2- Cómo explicarles el yoga a los niños

Del Manual Rainbow Kids Yoga 2011

---

El Yoga es una ciencia muy antigua que nos ayuda a desarrollar la flexibilidad y fuerza en nuestro cuerpo y felicidad y paz en nuestra mente. En el yoga hay una postura para cada cosa de este mundo, sea un animal, un árbol o un avión y podemos hacerlos con nuestro propio cuerpo.

Hace miles de años los ancianos yoguis vivían en la selva, en las montañas y en las cuevas de la India. Observaban su entorno y vieron cómo los animales y la naturaleza se movían en perfecta armonía. Imitaron los movimientos de los animales, de los árboles, de las montañas y hasta los movimientos de las estrellas y crearon una maravillosa técnica que se llama yoga.

El yoga es una forma de mover nuestros cuerpos, nuestra respiración, nuestras mentes, todo al mismo tiempo, el yoga te hace sentir genial.



### 3- Los beneficios del yoga para niños

---

- ❖ Mejora la fuerza y la flexibilidad
- ❖ Mejora la concentración
- ❖ Calma el sistema nervioso
- ❖ Aumenta la autoconfianza y construye una autoimagen positiva
- ❖ Aumenta la fuerza emocional
- ❖ Alimenta la creatividad
- ❖ Ayuda a equilibrar el cuerpo y la mente
- ❖ Enseña la auto aceptación y el amor hacia uno mismo
- ❖ Aumenta la capacidad señorial y también la conciencia corporal general
- ❖ Fortalece la coordinación y el equilibrio
- ❖ Expande el conocimiento de uno mismo y de los que están a tu alrededor
- ❖ Desarrolla la autodisciplina y el autocontrol
- ❖ Ayuda a fortalecer la concentración
- ❖ Ayuda a mantenernos más erguidos y a sentirnos más altos soportando una columna larga y flexible
- ❖ Fortalece todos los sistemas corporales: esquelético, nervioso, circulatorio, digestivo, respiratorio, hormonal y muscular y mejora nuestros conocimientos de anatomía.
- ❖ Aumenta nuestra conciencia de la respiración y profundiza el soplo
- ❖ Es no competitivo
- ❖ Expande la conciencia de la naturaleza, de los animales y el entorno
- ❖ Ayuda a los niños a construir su fuerza interior
- ❖ Fomenta la cooperación y el trabajo en equipo
- ❖ Enseña a relajarse y reducir el estrés
- ❖ Fomenta la compasión, la generosidad y el respeto
- ❖ Enseña a encontrar la paz interior
- ❖ Es divertido!

## 4- Qué ejercicios incluye el yoga?

---

La práctica del yoga para niños se divide en posturas, relajaciones, meditaciones y ejercicios de respiración. Vamos a hablar un poco de cada una a continuación. Con ellas los niños logran recibir los beneficios que ya nombramos.

Dicen que existen 840.000 **Posturas** de yoga según el yoga tradicional. A ellas podemos agruparlas según sus cualidades (a continuación). En una clase podemos decidir qué tipos de posturas queremos tener. En una clase completa entonces, intentamos tener una de cada una. Para trabajar un tema en especial, como por ejemplo el equilibrio, elegimos de las de equilibrio.



Estos son los diferentes grupos de posturas (Hay posturas que forman parte de varios grupos a la vez):

- Posturas de Fuerza
- Posturas de Torsión
- Posturas de Extensión Lateral
- Posturas de Equilibrio
- Posturas de Apertura De Caderas
- Posturas de Inversión
- Posturas de descanso
- Posturas de Flexión hacia delante
- Posturas de Flexión hacia atrás

Te vamos a dar un ejemplo para que puedas entender: La postura del perro pertenece a las posturas de fuerza y de inversión! La postura del guerrero pertenece al grupo de posturas de fuerza y a la vez de equilibrio y apertura de caderas.

Las **Relajaciones** del yoga tienen como finalidad relajar la mente y el cuerpo de los niños. Muchos miedos y dolores vienen de un cuerpo tenso.

Dicen que por cada hora de realizar posturas de yoga hay que realizar 10 minutos de relajación. Así que lo que proponemos acá es ir poniendo relajaciones a lo largo de la clase: al principio, en el medio y al final. De esa manera nos aseguramos que los niños reciben la cuota que necesitan de relajación.



La relajación en general se realiza acostados y con distintas técnicas que vas a ir aprendiendo, pero también puede realizarse sentados. Las relajaciones sentadas también se hacen con distintos juegos que vas a ir viendo, como el juego de las articulaciones, o el juego de yoga de a dos (son posturas relajantes!).

Dentro del yoga, hay una parte importante dedicada a la **Meditación**. Estas son técnicas que no involucran el cuerpo sino que se realizan para que la mente se concentre, se serene y sea dirigida a pensamientos positivos. La meditación es una buena manera de bajar el estrés, hacer que la mente de los niños se enfoque en algo creativo y bueno. Un ejemplo de estos juegos, es el Trataka, o pintar mandalas.

El mal que socava las energías de las nuevas generaciones es la dispersión mental. La vida moderna ejerce su efecto dañino sobreexcitando la mente. Entonces, las diferentes técnicas de meditación tienen como meta reunir los manojos dispersos de la atención, habitualmente repartida entre los diversos campos sensoriales, para focalizarlos hacia un punto central que se convierte en el blanco.

Los ejercicios de **Respiración** son incorporados lentamente en la clase de yoga. Nuestras emociones "viajan" sobre la respiración. Si la respiración es corta y superficial, podemos sentir miedo y angustia. Por lo tanto al profundizarla, mediante el uso de juegos, las emociones se transforman en calma, concentración y bienestar.

Existen muchísimas técnicas de respiración para adultos y niños. Una de las respiraciones que usamos es la respiración de fuego en el juego del perro, la respiración profunda cuando hacemos la relajación con un juguete, la respiración alternada, etc.



Los niños ya pueden comprender el uso de respiración como un medio para serenarse. Es bueno explicarles lo bueno que es respirar profundo para tranquilizarse o que ello simplemente observen cómo están respirando. Aparte de hacer respiraciones conscientes sino que jugamos con ellos, teatralizamos la respiración, usamos elementos para que les resulte divertido también!!

Según Micheline Flank en su libro "Niños que Triunfan", en todas las antiguas civilizaciones se ha asociado la respiración con la energía vital. A este término se lo denomina prana en yoga y en muchas civilizaciones tiene su propio nombre como Chi en chino. Asegura que la respiración es nuestra forma de recargar las baterías. Dice que gobernado por el sistema nervioso autónomo, el aliento puede ser sometido a la intervención de nuestra voluntad. Es posible sentir que respiramos con todo el cuerpo y no solo con los pulmones. Cuando experimentamos esta sensación en cada una de nuestras fibras, nos invade un profundo bienestar. Por ende, la respiración es un factor importante para mantener la salud.

## 5- Yoga para los diferentes grupos de edades

---

A continuación hay algunas pautas generales de desarrollo que pueden ser útiles en la planificación de las clases de yoga. A veces algún niño puede ser más maduro que otros en su grupo de edad, y le convendrá un grupo algo mayor o viceversa.

Una vez que conozcas más a los niños de tu clase, vas a ser capaz de ver que clase es la que funciona mejor!

Si ponés a niños pequeños a hacer cosas que no pueden se pueden sentir frustrados e interrumpirán la clase. Si ponés a niños mayores a hacer cosas infantiles o demasiado sencillas, se aburrirán e interrumpirán la clase!



## 3 a 6 años

Duración: La clase dura entre 30 minutos y 1 hora (con arte incluido)

A esta edad los niños ponen a prueba los límites, así que hay que ser claro con las reglas en la clase. Su atención se distrae fácilmente y por ello deberás usar muchos accesorios y poses que capten su imaginación. Da vida a las poses, al juego, las historias y las relajaciones mediante la utilización de temas y mucha creatividad. Nada es demasiado bobo para ellos. Están sedientos por aprender y por general están dispuestos a intentar cualquier cosa.

Aprenden por observación e imitación y responderán mejor a explicaciones cortas y claras y a demostraciones personales. Permíteles que prueben, se equivoquen, y, la verdad, en el yoga no existe la posibilidad de cometer errores. En el yoga decimos que hay 840 millones de posturas, así que en un momento dado cada movimiento puede ser yoga. Lo que hace que sea yoga es la conciencia, claro, pero esto vendrá poco a poco.

Es difícil para ello quedarse sentados, quietos o quedarse en una postura por mucho tiempo. Así que tendrás que venir a la clase con muchísima energía y entusiasmo y dejar que cada postura y cada juego fluya, del uno al otro, a la velocidad de la luz.

### Consejos para ayudarte a dirigir tu clase:

- **Dinamismo.** Ellos son rápidos, así que para seguirles el ritmo también es bueno ser dinámica!
- **Tienen energía infinita:** úsenla! No trates de reprimirla, hacé tu clase muy activa, a menos que haya algún niño en especial que la actividad lo altere.
- **Tienen una imaginación desbocada:** úsenla! Podés hacer rondas de posturas y exagerar el tono de voz y el movimiento de tu cuerpo.
- **Tratan de averiguar cuáles son los límites.** Crea límites claros. Mantené tus reglas a toda costa. Pone pocas reglas ya que son difíciles de cumplir. No des instrucciones si nadie te está escuchando! Asegurate de conseguir la atención de los niños y recién entonces le das las instrucciones.

- Aman la variedad. Podés usar diferentes rondas de posturas para ir variando o meter nuevos personajes usando el libro de Loto.
- **Pueden mantener el equilibrio por sí mismos.** Tienen coordinación y ya pueden quedarse quietos por unos instantes y entienden las instrucciones, así que, traten de llevarlos a su límites, pero gradualmente!
- **Su capacidad de atención es corta:** alterná entre rápido y lento, posturas y juegos, respiración y relajación. Cada vez que cambia de tipo de actividad su umbral de atención empieza de nuevo! Entonces variá el contenido de la clase para mantener las cosas interesantes.

### Cosas para que los chicos permanezcan más tiempo en las posturas

Para que los chicos permanezcan más tiempo en cada postura podés hacer cualquiera de estas cosas:

1. Contar
2. Cantar
3. Efectos de sonido y sonidos de animales
4. Acariciar a los animales en la cabeza o espalda
5. Dar datos interesantes sobre los animales
6. Decir "más rápido-rápido-una vez más-otra vez"
7. Cambiar la energía de la clase a menudo alternando mucho entre poses y juegos.
8. Hacer las poses más interesantes. Por ejemplo:
  - Prenderles la velas en la postura de la vela
  - Regar las flores o semillas.
  - Deslizar una pelota por un tobogán.
9. Usar interacciones de poses. Por ejemplo entre sillas y mesa, entre flores y abejas.
10. Dependier unos de otros, como en el yoga en pareja

## 7 a 9 años

Duración: Una clase de 45 min a 90 min.

Los niños de este grupo de edad aman los desafíos y siempre querrán mostrar lo bien que saben hacerlo. Asegurate de ver como hacen las posturas y elogialos por sus esfuerzos y logros específicos! Algunos niños serán más fuertes y más flexibles que otros, así que intenta que todos sientan la sensación de haberlo logrado.

Podés hacer juegos y posturas más complicados con ellos, pero mantené la clase divertida y picara. El enfoque está puesto en la coordinación y el equilibrio y se puede mantener las posturas más tiempo. Es bueno fomentar la cooperación del grupo a través de posturas de pareja. Incorporá a la práctica lo verdaderos ejercicios de respiración yoguica a los juegos de respiración que realizabas con los niños más pequeños. Explicales a los niños los beneficios de las posturas para su cuerpo y su vida.

Durante las poses podés hacer afirmaciones positivas, hacer que los niños digan en voz alta o mentalmente que la postura los hace más flexibles, más felices o serenos y felices.

Aunque deberías dejar de usar los muñecos y otras cosas infantiles, permitiles y permitite a vos mismo, ser divertidos y graciosos de vez en cuando, como los niños más pequeños, como payasos.

Creá una "postura del día". Una de las formas de conseguir un progreso seguro con este grupo de edad es profundizar una postura al máximo en cada clase, casi como una parte independiente de la clase. Podes explicar en más detalle como entrar y salir de la postura, como quedarse en ella correctamente, podés practicar variaciones sobre la postura y totalmente explicar sobre sus beneficios. Para explicar espera a que los chicos se sientan un poco más cómodos y familiarizados con la clase, alrededor de la tercer clase.



### Consejos para ayudarte a dirigir tu clase:

- Pueden hacer todo! Poseen las habilidades motoras, coordinación y equilibrio necesarios para hacer todas las posturas. Solo necesitas partir de donde están y enseñarles gradualmente.
- Vas a notar diferencias en la flexibilidad de ellos y su fuerza, así que da opciones más sencillas y más desafiantes para el mismo animal de manera que todos se sientan exitosos!
- Mayor conciencia de la respiración: comenzá a hacer ejercicios de respiración y guíalos para que respiren más profundamente durante y entre las posturas.
- Tienen más conciencia corporal así que podés comenzar a enseñarles cómo hacer mejor las poses y también hablarles acerca de los beneficios de las poses!
- Usa más indicaciones verbales específicas.
- Yoga no tan bobo: menos muñecos, menos canciones, pero aún se pueden hacer las rondas de posturas, etc.



## 10 a 13 años

Duración: Una clase de 60 a 90 min.

La cosa más importante que tienes que saber si quieres enseñar a púberes es que: La clase tiene que ser cool, despierta.

Hace yoga:

- usando posturas de yoga desafiantes,
- acroyoga,
- baile,

- Usa música cool (música del momento): usa buena música. Investiga qué música es cool o está de moda, que música les gusta y tráela a la clase. Deja que hagan yoga e incluso pueden crear secuencias de yoga basada en esa música!

-Que perciban la energía y ejercicios de sanación. Es bueno que puedan sentir que hay algo más allá de lo físico. Estos son sus sentimientos y su parte espiritual.

### Consejos para ayudarte a dirigir tu clase:

- Asegurate de hacer un calentamiento y anda aumentando la intensidad de las poses durante la clase de manera gradual.
- Hace la clase equilibrada: posturas de pie y posturas sentados, flexiones hacia adelante y hacia atrás, torsiones de lado, posturas invertidas, posturas de equilibrio y posturas que sean un reto.
- Poné mayor énfasis en la técnica y precisión de las posturas y en la importancia de la respiración profunda y constante.
- Dale explicaciones sobre los beneficios físicos e incluso mentales de la práctica, y llevá su atención específicamente a los músculos que están estirando o fortaleciendo en cada postura!
- Después de la relajación da más tiempo a profundizar, respirar y meditar.

- No tantas rondas de posturas pero la clase tampoco puede ser aburrida. La práctica empieza a ser más parecida a una clase de adultos, pero es importante tener juegos divertidos en cada clase ya que todavía les gusta divertirse y hacer el payaso.

Los púberes son autocríticos y tímidos y tienen una baja percepción de su imagen corporal. El yoga le ayuda entonces a aprender como disfrutar y amar su cuerpo. Podés ayudarlos a desarrollar el autoestima y la confianza. Podés ayudar a desarrollar fuerza interna y física, atención y concentración si:

- Los haces parte de la clase: Co-creando la clase con ellos, dejándolos ser el maestro un poco. Los podés animar a tener turnos para dirigir el grupo para hacer una postura o durante el saludo al sol
- Abrir un espacio de discusión y la libre expresión en la clase.



## 6- Estudios sobre el yoga

En los siguientes párrafos vemos como se han realizado estudios sobre los beneficios del yoga en grupos de niños y cuáles fueron sus resultados.

Jain, India 1991

“Al entrenar yoga en niño con asma, resultó en un incremento significativo de la función pulmonar, un estudio de seguimiento durante dos años mostró una reducción en los síntomas y la necesidad de medicamentos”

Haffner 2006 Alemania

“El efecto de una intervención con yoga en niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad TDAH fue comparado con ejercicios motrices convencionales. El yoga alcanzó un efecto de proporción media a alta en las mediciones. El entrenamiento de yoga fue particularmente efectivo en aquellos niños sometidos a farmacoterapia”

Michaelen 2005, Alemania

Un programa de yoga iyengar practicado dos veces por semana por tres meses resultó en mejoras significativas en el estrés percibido, la ansiedad, el bienestar, vigor, fatiga y depresión. El bienestar físico también aumentó y aquellos que sufrían de dolor de cabeza o de espalda reportaron alivio. Los niveles de cortisol en la saliva también se redujeron significativamente después de participar en una clase de yoga”

Australian Yoga Journal 2010, Australia

“Yoga para niños:

Introducir a los niños al yoga a una edad temprana puede aliviar el estrés, presentar un ejercicio alternativo, y defenderse de algunas enfermedades.

La mayoría de los niños presentan una disposición alegre y despreocupada mientras pasan de la infancia a la niñez temprana y entran al sistema escolar. Si este no es el caso, el yoga puede ayudar a aquel niño que batalla a compartimentar su mente y enseñarle cómo afrontar el estrés de una manera constructiva. A través de una serie de movimientos y ejercicios de respiración, los niños pueden aprender a centrarse en el presente y no en los problemas pasados o venideros. Al aprender a centrarse en el presente, el niño no se sentirá abrumado por cantidad de tarea por entregar, sino que se concentrará en el trabajo frente a él-

Todos necesitamos ejercicio, pero no todo el mundo se siente cómodo con la naturaleza ruda del hockey, o un juego de ritmo rápido como el fútbol. Para mantener a los niños activos y lejos de la comodidad del sofá, el yoga puede ser presentado como una alternativa”

## 5- Bibliografía (o libros para leer)

---

- Manual "Curso de Entrenamiento para Maestros" Rainbow Kids Yoga 2011 [www.rainbowkidsyoga.net](http://www.rainbowkidsyoga.net)
- "Loto, una flor que aprende yoga", Victoria Guiraldes 2011- a disposición [www.arboldeluz.com](http://www.arboldeluz.com)
- ABC yoga for kids. [www.abcyogaforkids.com](http://www.abcyogaforkids.com)
- Fireflies yoga. Yoga musical en inglés. [www.firefliesyoga.com](http://www.firefliesyoga.com)
- "Niños que triunfan" (Yoga en la Escuela) , Micheline Flak, Jacques Coulon

## 6- Música para usar en tus clases

---

- Loto, una flor que aprende yoga, de Victoria Guiraldes- a la venta con nosotros
- Snatam Kaur: cantos de mantras para adultos y niños
- CD de música de Mbira, instrumento africano- a disposición (se puede usar cualquier música instrumental que encuentres)
- Canciones de la Pedagogía Montessori (cualquier lectura al respecto)
- Magdalena Fleitas, cantante argentina de música infantil
- Mariana Cincunegui, cantante argentina de música infantil