



Árbol de luz



FORMACIÓN ONLINE

Yoga para niños

Clase 6

1.

AGRADECIMIENTO



¿Cómo?

El agradecimiento es un pilar en nuestra emocionalidad. Si nosotros les enseñamos a los niños a estar agradecidos por todo lo que tienen, aunque sea poco, ellos van a aprender a ser estables, sus deseos y ansiedades van a bajar un montón. Hay un estudio que revela que la capacidad de expresar gratitud es la manera mas fácil y rapida de conseguir felicidad. Gran descubrimiento. Podemos sentir dificultad al implementarlo en niños mayores ya que están hiperestimulados y con mucha autoindulgencia.

La tierra nos da muchas cosas, alimentos, madera y minerales para construir nuestras casas, espacios verdes para jugar, aire para respirar y para crear lo que querramos. Entonces, el agradecimiento se basa en ayudarlos a los niños a conectar con esa fuerza de VER, con esa fuerza de aceptar que somos bendecidos, aunque sea por un instante. Celebramos el presente momento.

Lo importante de este ejercicio es que ellos puedan conectar con lo que tienen, por ejemplo, ropa puesta, una mamá, una profe de yoga, el desayuno a la mañana, un techo...lo que ustedes vean que ese grupo de niños tiene. Asíque vamos a decirles que agradezcan por ello, sea en silencio con su corazón, o en voz alta compartiendo con el grupo. También a los mayores podemos pedirles que lo escriban en una hoja. La primera vez nosotros como profes, le damos ejemplos: Gracias por desayunar hoy, gracias por mi salud, gracias por tener una planta, etc! Ellos no tienen ninguna dificultad en contar sus bendiciones.

Es un ejercicio que les aseguro que si lo repiten diariamente va a cambiar su comportamiento, ya que gran parte del mismo viene de nuestra queja, desconformidad y deseo constante. Si paramos a mirar un instante lo que SI tenemos, nos cambia la visión del mundo, y baja la ansiedad de los niños y deseo de conquista que tan inquietos los pone.

Hay mucho para leer en las redes sobre este tema. Yo les recomiendo un monje muy luminoso que se llama David Steindl-Rast, tiene videos en youtube y una fundación que se llama Vivir agradecidos!

1.

AGRADECIMIENTO

Tipo de ejercicio: Relajación

Tiempo de permanencia: Hasta 5 años, 1 minuto. Hasta 13 años, 3-5 minutos.

Sonido: sin música o música instrumental

Velocidad: Lento



¿Para qué?

- Nos conecta con la vida.
- Contribuye a la felicidad y al optimismo.
- Reduce la insatisfacción.
- Nos ayuda a adaptarnos a las circunstancias.
- Mejora la salud mental y física.
- Eleva la autoestima, la confianza y la seguridad



VER VIDEO

POSTURA LA MEDIALUNA- LIBRO MARIPOSA



Esta postura la encontramos en el libro de Mariposa, en la canción 8. Es una postura un poco más desafiante que la mayoría. Hay que tener mucho equilibrio y concentración para no caerse. No hace falta tanta fuerza, sino equilibrio, quizá un poco en los pies que nos sostienen. Entonces, ahí les enseñamos a poner el foco, en fortalecer el pie que queda abajo. La postura en sánscrito se llama Arda chandrasana.

En el libro de Mariposa lo acompañamos con una linda canción de samba brasileira, para que los chicos, antes de hacer la postura, bailen, se suelten un poco y descansen la mente. En una parte de la canción les decimos "medialuna" y ellos tienen que hacer la postura y si es necesario apoyarse contra una pared que los sostenga.

Este juego acompañado por la canción puede servir para los niños más jóvenes hasta 10 años. Para mayores de 10 podemos usar una canción moderna que ellos le gusten y puedan bailar y soltarse con ella. Para este grupo de edad, cuando hacen la postura los guiamos a que respiren mientras la sostienen, esto los ayuda a permanecer mas tiempo en ella.

Todos sabemos lo difícil que es perder la vergüenza en frente a un profesor. Por eso te invitamos a que seas ese profesor o madre "buena onda" con quienes ellos se sientan a gusto y relajados para mostrarse, equivocarse y reirse. Sabemos que el yoga adultos es más serio y solemne. Pero en el yoga niños, se mantiene vibrante la alegría innata de ellos. Les proponemos un espacio donde ser ellos mismos. Aprendemos muchísimo pero en un ambiente amable y relajado.

Que la disfruten!!

Para el armado de la postura les recomendamos:

- Separamos bien las piernas y las alineamos con las caderas.
- Levantamos los brazos en cruz hasta que queden en línea con los hombros.

POSTURA LA MEDIALUNA- LIBRO MARIPOSA

- Extendemos las rodillas sin levantar los muslos.
 - Movemos el pie derecho 90° hacia fuera y el pie izquierdo ligeramente hacia dentro.
 - Mantenemos el torso y las caderas firmes pero sin tensión.
 - Al mismo tiempo que flexionamos la rodilla derecha, desplazamos el torso hacia delante y apoyamos la mano derecha en el suelo.
 - Levantamos la pierna izquierda a 90° mientras que la pierna derecha queda bien estirada pero sin bloquear la rodilla.
 - Subimos el brazo izquierdo y dirigimos nuestra mirada hacia la mano elevada, siempre que el cuello no moleste.
 - Mantenemos la postura unos 10-15 segundos y repetimos con el otro lado.
-

Tipo de ejercicio: Dinámico

Tiempo de permanencia: Hasta 9 años, 2 minutos. De 10 a 13 años, 3-5 minutos.

Sonido: Canción numero 8 del libro de Mariposa, hasta 9 años. Para más grandes, música moderna.

Velocidad: Mediana.



¿Para qué?

- Fortalece las piernas, vigoriza el cuerpo entero y potencia el equilibrio.
- Estira y fortalece la columna vertebral y los músculos de la espalda.
- Flexibiliza las caderas y alivia la rigidez en el cuello, hombros y rodillas.
- Aumenta la circulación en la región pélvica y tonifica los órganos reproductores.



VER VIDEO

3.

EL BAILE EN EL YOGA NIÑOS- LIBRO MARIPOSA



En el yoga niños solemos incorporar otras artes, como ya lo mencionamos anteriormente. El baile es una disciplina terapéutica. De hecho, hoy en día existe una carrera que se llama Danza terapia. A través de ellos los niños no solo se expresan sino que también se divierten, generan endorfinas, mueven el cuerpo, lo fortalecen y generan alegría en su día.

La danza constituye una de nuestras relaciones más genuinas con el universo. Es una capacidad pre-verbal, que se inicia incluso antes de que el niño pueda formar una palabra. Se trata de una aptitud innata en los niños, que se manifiesta antes de tener contacto con el lenguaje hablado y que se usa cuando los pensamientos o las emociones son demasiado poderosas para ser expresadas sólo con palabras.

Asique vamos a seguir la canción del libro de Mariposa u otra que movilice a los chicos a moverse. Tenemos cuidado que no se choquen o lastimen. La idea es incentivarlos a moverse. Puede ser libremente o puede ser con pasos predeterminados que nosotros llevemos. Los ayudamos a, a sacudir, a sacar la vergüenza y disfrutar el momento.

En una primera instancia les pedimos que bailen dentro de su mat (o alfombra mágica o metro cuadrado). Esto lo hacemos para probar que respetan el espacio y a sus compañeros. Una vez que comprobamos su comportamiento, los motivamos a que se muevan por el espacio mas libremente, si es que así lo desean. Y por ultimo, los podemos poner en parejas y que bailen juntos. Hay muchas maneras de bailar en parejas. La más fácil es, de nuevo, libremente. La otra es que uno invente un movimiento y el otro lo siga, como en espejo. Es muy divertido y los chicos pueden sentirse contenidos cuando tienen una pauta que seguir.

Tipo de ejercicio: Dinámico

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

Sonido: Canción numero 9 del libro de Mariposa, hasta 9 años. Más grandes, música moderna.

Velocidad: Mediana.



EL BAILE EN EL YOGA NIÑOS- LIBRO MARIPOSA

¿Para qué?

- **Desarrollo físico:** La danza implica un mayor abanico de movimientos, coordinación, fuerza y resistencia que muchas otras actividades físicas.
- **Madurez emocional:** La danza promueve la salud psicológica y la madurez de nuestros niños. Niños y niñas disfrutan de la oportunidad de expresar sus emociones mediante el baile y toman conciencia de sí mismos y de los demás a través del movimiento creativo.
- **Conciencia social:** La danza propicia el encuentro, la interacción y la cooperación entre personas.
- **Descarga emocional:** los niños y niñas más pequeños aprenden a generar un movimiento espontáneo que responde a cuestiones o problemas que pueden ser resueltos con una respuesta física.
- **Conciencia propia:** El movimiento conecta sus ideas confusas o problemas, con la claridad o solución..



VER VIDEO

4.

RESPIRACIÓN PROFUNDA EN LA PLAYA- LIBRO MARIPOSA



En los módulos anteriores pudimos hablar sobre la importancia de la respiración en las emociones de los niños. Es un hábito que sería bueno incorporarlo de a poco en la educación y en la vida cotidiana de los mismos.

En este caso, vamos a repetir la respiración profunda (con una variación) ya que simplemente sentir la respiración abdominal es un gran ejercicio para cambiar la ansiedad en la mente y serenarse.

En este ejercicio vamos a basarnos en la canción número 11 del libro de Mariposa. Esta canción nos inspira.

Habla de un niño que está acostado en la playa, con una mariposa, mirando el atardecer. Así que nos vamos a situar en una playa, sentir las olas, el sonido, la arena caliente, el atardecer. Al situar a los niños en este ámbito natural, ya los va serenando. Recordemos que para los niños pequeños contarles el cuento es muy atrapante, o sea, aprovechar la narrativa para hacer la clase más interesante. Para edades mayores simplemente situarlos en la playa y seguir con lo siguiente.

Entonces, lo que vamos a hacer es inflar la panza y desinflarla. Les vamos a pedir que se concentren en el estómago, en que la respiración sea profunda y lenta. Les vamos a pedir que se imaginen que respiran la brisa del mar. La brisa del mar fresca los llena de energía, los revitaliza. Entonces así se quedan respirando, un rato, concentrándose simplemente en eso. Tratando de olvidarse por unos minutos de sus emociones fuertes, de sus problemas, de sus ansiedades. La respiración va bajando el ritmo. Cuando la canción dice "1" inhalamos, cuando la canción dice "2" exhalamos.

Al finalizar las respiraciones, que pueden hacerse sentados, parados o acostados, van a relajarse del todo.

4.

RESPIRACIÓN PROFUNDA EN LA PLAYA- LIBRO MARIPOSA

Tipo de ejercicio: Respiración

Tiempo de permanencia: Desde 6 años a 9, 1-2 minutos. De 10 a 13 años , 3-5 minutos.

Sonido: Canción numero 11 del libro de Mariposa, hasta 9 años. Más grandes, música relajante

Velocidad: Lenta.



¿Para qué?

- Regula el estrés y la ansiedad
- Eliminamos toxinas
- Liberamos endorfinas, minimizando el dolor del cuerpo
- Estimula el correcto funcionamiento del sistema linfático
- Es un ejercicio "cardio" que ayuda el buen funcionamiento del corazón
- Mejora la digestión



VER VIDEO

TODOS FELICES CON EL MUDRA DE LA FLOR- LIBRO MARIPOSA



Al terminar el libro de Mariposa, el niño despierta de su sueño y quiere enseñarle a todos lo que había aprendido en su sueño. Y ahí cantamos una canción. La canción 14 del disco la compuse pensando en todos nosotros, y nuestro deseo más profundo de ser felices. Por eso dice "Que todos sean felices, y amen plenamente, que todos los niños sonrían al sol". Acompañada por el mudra de la flor de Loto, ellos pueden recibir esta felicidad, primero en ellos.

Los Mudras son un lenguaje silencioso de autoexpresión utilizado en las enseñanzas de las religiones budista e hindú, especialmente en el Hatha Yoga. Son posturas (asanas) o gestos corporales que podemos realizar con los dedos de las manos durante la meditación a fin de abrir, liberar o cerrar las corrientes de energías internas, según la función que deseemos. Debido a sus efectos psicoenergéticos, constituyen poderosos mensajes enviados desde las terminaciones nerviosas de nuestras manos al cerebro, pues, para decirlo de alguna manera, nuestro cuerpo "habla". El cuerpo se comunica con la mente. Mente y cuerpo son una unidad vital esencialmente interconectada. Se estima que hay alrededor de 384 mudras diferentes.

El nombre del mudra de hoy está inspirado en la flor de loto, ya que las manos se colocan de modo que recuerdan su forma. Esta flor es muy significativa en la cultura hinduista y budista, porque simboliza la pureza del espíritu, además de la paz, la tranquilidad y el equilibrio. Para realizar el mudra del loto, los niños colocan sus manos a la altura del corazón, manteniendo la base de las manos juntas y dejando que sus dedos pulgares y meñiques se toquen mientras los dedos índice, medio y anular se abren suavemente y se dirigen hacia atrás, como los pétalos de la flor que se abren.

Es bueno practicarlo cuando los niños se sienten agotados, incomprensidos o en soledad, para abrir tu corazón a todo lo positivo que los rodea y así recibir luz, ligereza, calor, amor, entusiasmo y felicidad. Mientras lo realizan, respiran profunda y pausadamente escuchando la canción o también pueden cantarla. Obviamente pueden usar otra canción que ustedes les gusta para acompañar este mudra.

5.

TODOS FELICES CON EL MUDRA DE LA FLOR- LIBRO MARIPOSA



Tipo de ejercicio: Respiración

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

Sonido: Canción numero 14 del libro de Mariposa, hasta 13 años. También otra canción que los inspire.

Velocidad: Lenta.

¿Para qué?

- Revitalización de la energía y emociones de los niños
- Fortalecimiento del corazón
- Purificación del cuerpo
- Relajación, calma y equilibrio para la mente
- Propicia una actitud más amorosa hacia los demás
- Inspira pureza y perseverancia
- Te recuerda la belleza natural de tu alma



VER VIDEO

6.

CARTAS DE YOGA PARA NIÑOS



¿Cómo?

“Las cartas mágicas te darán las formas de aprender...”

bonitos juegos con cartas son, el resto depende de uds!!!...”

Las cartas con posturas de yoga, son nuestro gran aliado al momento de preparar una clase dinámica, con interacción entre todos los que participan en la clase.

Encontramos muchos tipos de cartas. Por ejemplo unas con imágenes ilustradas por un dibujante. Otras, con fotos de niños haciendo la postura. Otras tomadas de libros de yoga para niños. Unas cartas muy especiales, son de posturas que arman las letras del abecedario.

Las puedes conseguir, hay muy coloridas y con diseños preciosos. Seguro encontrarás las que mas te gusten y ayuden a hacer una clase divertidísima! También te animo a que vos mismo puedas elegir y preparar tus propias cartas, por ejemplo imprimiendo imágenes de posturas de las que mas te gusten, en diseño, color y dibujos que nos ayuden a captar mas la atención de los niños. Podés fotocopiar las posturas del libro de Loto y el libro de Mariposa y armar tus propias cartas en cartulina de color y plastificado.

Con las cartas tradicionales de posturas, podés hacer estos juegos:

1. Repartís a cada niño en la ronda sentados las cartas boca abajo. En ronda y de a uno les pedís que a su turno las den vuelta, miren la postura que les tocó y la realicen. El resto de los niños los copia, ellos serán durante ese momento el profe que guía!
2. Podes poner un maso en el centro, boca abajo y que un niño que menciones vos, pase al frente, levante una carta, la muestre y realice la postura! Animado al grupo a realizarla juntos.
3. Otra forma divertida es que seleccionen unas cuantas cartas de posturas para la clase y las pongas mirando hacia abajo. Ellos eligen la carta (1-2-3-4) diciendo que numero. Y ahí la damos vuelta y la hacemos todos

CARTAS DE YOGA PARA NIÑOS

juntos! Mientras puedes escuchar una música que anime a saltar y bailar. Cuando paro la música, se elige una carta.

Con las cartas de las letras del abecedario podés hacer estos juegos:

1. Con los mas chiquitos practicamos las vocales, motivándolos, al realizarlas que digan palabras que comiencen con esa vocal! Se mueve cuerpo y mente.
 2. Armar palabras! En un grupo mediano de alumnos, le pedimos a uno de ellos que salga de la sala o se de la vuelta para no mirar. El resto elige una palabra para luego, armarla entre todos con sus cuerpos. El niño que estaba dado vuelta ahora mirá la figura y tiene que adivinar la palabra.
 3. Se pueden usar estas cartas en las rondas de posturas temáticas, como por ejemplo la ronda de "Vamos a la Escuela", cuando vamos a la clase de lengua. Así aprendemos en forma divertida. Se arman clases muy únicas!!! Anímense a aprender palabras con el cuerpo y en movimiento!
-

Tipo de ejercicio: Dinámico

Tiempo de permanencia: Hasta 9 años, 3-8 minutos, Hasta 13 años, 5-15 min.

Sonido: Musica alegre, que anime a bailar. Canciones infantiles.

Velocidad: Moderada



¿Para qué?

- Concentración. Y atención.
- Libera endorfinas. Libera tensiones y estrés.
- Se aprende esperando el turno de cada uno.
- Genera mucha empatía uniendo al grupo.
- Se aprenden las vocales y el abecedario con el cuerpo, mente y espíritu.
- Para sentirnos más felices, alegres, aprendiendo.
- Juego de motivación y diversión.
- Favorece la creatividad, y espontaneidad.



VER VIDEO

7.

MANTRA - OM MANI PADME HUM



¿Cómo?

Hoy vamos a aprender un nuevo mantra. Este mantra es especial para que los niños empiecen a practicar la compasión y el AMOR hacia si mismos y los demás. Antes de empezar vamos a contarles a ellos de que se trata esto de amarnos y tratarnos con amor. Cada uno de ustedes pueden decirles lo que piensan al respecto. Amarnos es hablarnos con amor, decirnos palabras de aliento y de perdón constantemente. Aprender a ser buenos con nuestra forma de ser y no tan duros y críticos.

Este mantra, llama, mágicamente a que nos sintamos así. Amados y fuertes. En sánscrito, que es el idioma original, significa "La joya dentro del loto". Osea, un diamante dentro de una flor. Ideal la imagen para darnos amor. Algunos dicen que es el mantra del budismo mas potente y efectivo de todos.

Como el resto de los mantras que aprendiste, vamos a repetirlos varias veces. ¡En la repetición está el poder de los mantras! Recuerden que para esto pueden usar un japa mala. Este es un collar de 108 cuentas que usan en India y en algunas religiones, para repetir mantras y entrar así en una ola positiva. Lo pueden fabricar a forma de juego también dentro de la clase, con hilo y fideos.

Cuanto uno más repite los mantras, más van quedando dentro de nuestra mente. Hasta que un día, no se dan cuenta, pero los están repitiendo mientras caminan, mientras juegan, mientras comen.

En este mantra vamos a concentrarnos bien en el CORAZÓN. Vamos a imaginar que el el corazón brilla fuerte, lleno de luz y fuerza. Luego al reptir el mantra, lo imaginamos dentro de esa luz. Lo repetimos concentrados en el corazón. Otra cosa importante en los mantras es que los niños pueden imaginarse las palabras de una manera concreta, dentro de ellos. Esta imagen los ayuda a concentrarse mas facilmente.

Pruebenlo y nos cuentan!

7.

MANTRA - OM MANI PADME HUM

Tipo de ejercicio: Concentración

Tiempo de permanencia: Hasta 5 años, 1 minuto. Hasta 13 años, 2-3 minutos.

Sonido: sin música

Velocidad: Lento



¿Para qué?

- Serena la mente
- Serena las emociones
- Trae claridad
- Aumenta el autoestima
- Calma la ansiedad



VER VIDEO

8.

SERIE PARA LA ANSIEDAD



¿Cómo?

Este ejercicio es una secuencia de yoga creada especialmente para trabajar la ansiedad y la sobreexcitación. Si bien puede parecer una sensación normal, y todos lo sentimos por momentos, en exceso nos incomoda y no comprendemos bien eso que estamos sintiendo. A los niños les pasa lo mismo. Puede ser por causas puntuales, o tal vez por sobresaturación de información o de estímulos. Cuando los niños están inquietos, y no se pueden enfocar, están irritables o con exceso de alegría (lo cual a veces los perturba), podemos hacer esta serie. Está pensada para chicos de todas las edades, pero también para preadolescentes y adolescentes.

En una primera instancia vamos a descargar la energía que se encuentra por lo general en parte alta del cuerpo hacia la tierra! Y, en segundo lugar, vamos a conectar con la calma y la respiración, por lo que la serie cuenta con 2 etapas.

Etapas 1

• **Soplo HA!** Le llamamos el hachazo y es una respiración tibetana que ya vimos en la ronda de la granja. Con los más chiquitos jugamos a que somos leñadores que vamos a cortar leña, con los más grandes podemos imaginar que vamos a cortar con todo lo que nos hace mal, o nos afecta. Inhalamos hacia arriba, elevamos los brazos simulando tener un hacha, y nos inclinamos hacia adelante con gran impulso soltando el grito HAAA. Lo hacemos 3 veces.

• **Danza del Elefante.** Comenzamos parados, con los pies ancho de caderas, bien enraizados a la tierra. Podemos decir que nuestros pies tienen raíces, así no los despegan. A los adolescentes se les puede decir que semi-flexionen las rodillas, y sientan la pelvis bien centrada. Comenzamos a mover los brazos hacia un lado (como si fueran de plastilina) en una hermosa y suave torsión. Los brazos, como trompa de elefante, se sueltan, así liberando toda la parte alta del cuerpo. La cabeza va a estar suelta, puede acompañar suavemente el movimiento. Lo hacemos un buen rato, es muy relajante!

• **La ranita quieta:** Este ejercicio es una variante de la rana, pero siempre en un mismo lugar, para centrarnos.

8.

SERIE PARA LA ANSIEDAD

En postura de rana, inhalamos y al exhalar estiramos las piernas bajando la cabeza. Lo hacemos dinámico, aproximadamente 10 respiraciones, súper enérgicas. ¡Podemos contar en voz alta! Y al terminar, nos soltamos y quedamos con los brazos colgando al igual que la cabeza unas 3 o 5 respiraciones más, ya más calmados... A los adolescentes se les puede decir que semi-flexionen las rodillas, y cuelguen los brazos y la cabeza.

Etapas 2

. **Hamaquita de oro:** Nos vamos al piso y tumbados boca arriba nos tomamos las rodillas con las manos y hacemos un arco con la columna. Nos impulsamos hacia adelante y hacia atrás, acompañando con respiración (sobre todo para los más grandes). Lo hacemos 10 veces! Ojo hacerlo sobre una base acolchadita, o un mat (no el piso). Al terminar nos podemos quedar con las rodillas flexionadas, balanceándonos a la izquierda y la derecha, bien suavcito!

. **Respiración alternada:** Nos sentamos con la espalda súper atenta, y vamos a practicar respiración alternada ¡Ya la conocemos! Inhalo por orificio izquierdo exhalo por derecho, y luego inhalo por derecho y exhalo por izquierda. Puedo hacerla 3 o 6 veces de cada lado, bien lento. Los profes cuentan la cantidad de respiraciones así los chicos no se pierden.

. **Semillita:** Nos vamos a semillita, y respiramos con la cabeza apoyada en el piso. En esta versión podemos ampliar las rodillas en V para liberar más las lumbares. Es importante indicar, sobre todo a los adolescentes, que sientan como la panza empuja sus muslos, sus piernas. Eso los ayuda a concentrarse en una respiración lenta! Y les decimos que las preocupaciones las traga la tierra. Nos quedamos uno o 2 minutos, pueden aplicarse masajitos en espalda por parte de profes. Para los peques podemos poner la canción SEMILLITA.

. **Relajación final (opcional!):** Si están a gusto, pueden ir a una relajación acostados boca arriba, imaginando que a todo su cuerpo, suelto, lo baña con un arcoíris de colores...y cada color va trayendo alegría, calma, paz, amor...Mientras respiramos lentamente y si pueden, cierran los ojos.

Tipo de ejercicio: Dinámico + Calma

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

Sonido: Música Tranquila

Velocidad: Moderado



8. SERIE PARA LA ANSIEDAD

¿Para qué?

- Ayuda a la descarga de tensiones
- Aporta calma al organismo
- Relaja el sistema nervioso central
- Actúa beneficiosamente sobre estados de ansiedad, hiperactividad y nerviosismo.



VER VIDEO

EL CAMINO MÁGICO



¿Cómo?

Desde pequeños comenzamos todos a sufrir de una desvalorización profunda. Ya sea por la exigencia, por el bullying socialmente aceptado, por las críticas, etc. Cosas que nos van hiriendo y dejándonos con miedo al otro y a la vida. El autoestima va bajando. La falta de amor propio y autoestima nos lleva a buscar respuestas y soluciones en lugares que no nos lo darán. Nos hacen sentir soledad, desesperación, inquietud. Con crear esta base fuertemente en los niños, les proporcionamos un atajo a todos estos enriedos.

La idea con este ejercicio es ir reconstruyendo esa autoestima en los niños. El juego es fácil y la verdad, muy emocionante. Vamos a armar un camino mágico, formado por dos alumnos puestos frente a frente. Es un camino por donde pasará un alumno por vez, caminando, lentamente, a paso de tortuga. El alumno camina entre estas dos hileras de amigos muy lentamente, mientras, por turnos, cada alumno o amigo se arrima y en secreto, susurrándole cosas positivas y de amor. Se puede acompañar por un abrazo al final y también, mientras se cuenta el secreto, sostener los hombros del compañero en señal de presencia.

Las frases pueden ir desde "Que lindo es tenerte de compañero, admiro mucho la forma en que ayudás a los demás", "El universo sonríe al verte caminar y está orgulloso de vos", "Sos hermosa y amada, te quiero, con todo lo que sos, todo!", "Gracias por ser mi amigo, sos una persona muy especial y me encanta pasar tiempo con vos", "Los ángeles te están acompañando en cada paso porque quieren lo mejor para vos, que seas feliz". Todas y muchas más frases que vos podés crear para darles a los niños. Ellos obviamente se las pueden inventar sentir.

Estas palabras abren el corazón, y es de esperar que los niños lleguen a emocionarse, y vos también! Es que es un momento tan necesario: el decirnos palabras de apoyo mutuo, de acompañamiento.

Hay un tribu en África que cada vez que un niño o un adulto comete un error, o un delito, lo ponen en el medio de un círculo, cantándole una canción de amor, recordándole lo importante que es. Hasta que el o ella entran de nuevo en el amor y la verdad. Nos perdemos porque nos sentimos solos y faltos de amor propio.

Esperamos que lo practiquen y nos cuenten como les va!

9. EL CAMINO MÁGICO

Tipo de ejercicio: Relajación

Tiempo de permanencia: Hasta 13 años, 10-15 minutos.

Sonido: Música Tranquila o silencio.

Velocidad: Despacio



¿Para qué?

- Aumento del autoestima
- Fortalecimiento del sistema inmune.
- Mejor relacion con los compañeros. Disminución del bullying.
- Aumento de confianza en si mismos y en hacer las cosas, tareas, etc.



VER VIDEO

10.

YOGA EN PAREJAS ACTIVO



¿Cómo?

La siguiente serie fue creada para que los chicos trabajen simultáneamente, en equipo. Es ideal para niños de 8/10 años en adelante, y para adolescentes. Para este tipo de posturas, sugerimos formar pareja de niños con fuerza y tamaño similares. Nos enfocamos en alcanzar un objetivo juntos (el asana), y no en la competencia ¡Es bueno aclararlo! Es por eso que les recomendamos conversar previamente con ellos sobre la importancia de respetarse mutuamente, escucharse, e ir lento para evitar que alguno se lastime. Algo lindo para recordarles, es que sean amables con su compañero! (Y con todos en la vida en general!)

Ejercicio 1:

¡A Danzar!

Los invitamos a pararse frente a frente en postura de Montaña. Siempre es lindo primero generar contacto visual. A veces da vergüenza, pero les diremos que todo está bien. Qué bonito que es mirarse a los ojos en silencio durante unos segundos.

Luego los invitamos a tomarse de la mano derecha y estirar los brazos hasta que formen una línea. Volcando el peso del cuerpo sobre el pie derecho, flexionando la rodilla izquierda hacia atrás, acercan el pie izquierdo hacia el glúteo. Luego los incentivamos a levantar la pierna izquierda hacia arriba y hacia atrás, intentando mantener el torso lo más erguido y abierto posible. ¡El brazo de nuestro compañero nos ayuda a mantener el equilibrio!

Repetimos hacia el otro lado. ¡Es la postura del danzarín!

Ejercicio 2:

¡A sentarnos!

Mirándose a los ojos, los invitamos a volver a Montaña. Desde allí frente a frente, les decimos que se tomen de

10. YOGA EN PAREJAS ACTIVO

los brazos por las muñecas. La mano de uno envuelve muñeca/antebrazo del otro. Esto ayuda a una sujeción más segura. Luego les pedimos que lleven un pié y el otro al centro, junto a los de su amigo. ¡Quedarán como en plano inclinado! Pueden quedarse allí, como tabla, durante un ratito. Por último deben flexionar las rodillas como si se sentaran, juntarlas con las del compañero y ajustar los brazos de ser necesario. ¡Y sostener unas 10 respiraciones (depende la edad)! Desarmar paso a paso al igual que armamos.

Ejercicio 3:

¡A abrir el corazón!

Espalda con espalda con los pies juntos, los invitamos a tomarse fuertemente de las manos. Para empezar podemos ir hacia un lateral y al otro elevando un brazo y el otro, haciendo flexiones laterales. Luego nos centramos y a la cuenta de 3 (es importante que sea al mismo tiempo) los 2 se inclinan hacia adelante. Tal vez tengan que dar cada uno un pasito al frente para colgar mejor. El corazón y el pecho quedarán súper abiertos! Para salir pueden dar un paso hacia adelante (en guerrero, donde si quieren pueden permanecer un ratito) y luego soltar las manos.

Ejercicio 4

¡La cabeza al revés!

De espaldas y con las piernas un poco más de ancho de caderas, apoyamos glúteo con glúteo y cada niño se va inclinando hacia adelante, dejando colgar su cabeza. Ahí se encontrará con el rostro de su amigo! Los invitamos a tomar una mano y otra de su compañero, pueden ir tomándose de los antebrazos para así lograr bajar y plegarse cada vez más! Nos quedamos algunas respiraciones. A quienes les tiren o duelan mucho las piernas, pueden indicarles que flexionen un poco las rodillas!

Ejercicio 5

Semillita con Mantita amiga

La postura de la semillita ya la conocemos. La idea es que uno sea la semilla y el otro la mantita, y luego cambien. El niño que está en semilla debe estar cómodo! Puede tener una colchoneta debajo. El amigo que será la "mantita", coloca su espalda contra la espalda de su compañero relajando la cabeza y los brazos, y abriendo su corazón! Puede mantener los piés en el piso, para sostener un poco el peso. Mantenemos un par de respiraciones y cambiamos. Esto los ayuda a relajarse en conjunto y a trabajar tanto la flexión (semillita) como la ante-flexión (mantita) del torso.



Tipo de ejercicio: Concentración y equilibrio.

Tiempo de permanencia: Lo ideal sería ver cómo responde cada niño a la secuencia.

Recomendamos 10 respiraciones por postura, para los más chiquitos pueden ser menos!

Sonido: Música más energética al comienzo y tranquila hacia el final.

Velocidad: Lento.

¿Para qué?

- Trabaja la confianza y el compañerismo
 - Abre el corazón
 - Fortalece la comunicación verbal y no verbal con los compañeros
 - Trabaja la concentración y el equilibrio
 - Fortalece, estira y luego relaja la zona anterior y la zona posterior del cuerpo
- ¡Trabajamos el cuerpo por completo!



VER VIDEO

11.

RONDA DE POSTURAS: SALUDO A LA LUNA



¿Cómo?

El saludo a la luna (o Chandra Namaskar) es una secuencia de posturas de yoga, donde se armoniza nuestro cuerpo, produciendo un efecto de calma, revitalización energética, intuitiva y de mucha introspección. Podemos encontrar diferentes tipos de saludos a la luna. Lo mismo pasaba con el saludo al sol, que dependiendo al estilo de yoga que estemos realizando, encontraremos distintas formas y dinámicas para realizarlo. Lo más importante es su forma consciente y cuidadosa en la ejecución de las asanas, concatenándolas una tras otras al ritmo de la respiración.

Podríamos decir que es un saludo complementario al saludo al "sol" y ambos son muy beneficiosos, pero sus energías son distintas, ya que generan estados de ánimos distintos. El saludo a la luna nos brinda un efecto relajante, calma y desarrolla la intuición y paciencia, es una energía Yin, femenina, de cuidado y amorosidad.

Mitológicamente, "Chandra" significa brillo lunar, y se identifica con la deidad lunar Védica Soma. Chandra representa a un ser brillante, creativo y bello, que sabe manejar las fluctuaciones de la mente. Namaskar significa saludo con reverencia, con respeto.

Lo ubicamos dentro de los ejercicios de descarga en nuestra clase ya que es activo. Estas son las posturas que incluye este saludo:

MONTAÑA- SOL- SILLA CON KALI MUDRA- PINZA HACIA ABAJO- SALUDO A LA LUNA (MEDIA)- PALOMA- CONEJO- PERRO- COBRA- NIÑO-PINZA-SOL-MONTAÑA.

RONDA DE POSTURAS: SALUDO A LA LUNA



Tipo de ejercicio: Dinámico.

Tiempo de permanencia: Hasta 9 años, 3-8 minutos, Hasta 13 años, 5-15 min.

Sonido: Relajante, sonidos de agua.

Velocidad: Despacio.

¿Para qué?

- Efecto relajante: Tiene un efecto muy relajante en el cuerpo, pero también en la mente.
- Actúa como un calmante: Esta pose es excelente para calmarte los días en que los niños se sientan agitados o molestos.
- Sirve para reflexionar: Las respiraciones profundas y largas del Saludo a la Luna te ubican en el momento presente y te permiten reflexionar sobre tus acciones y tu vida.
- Ayuda a liberar tensiones: Durante la práctica de esta postura, el cuerpo permanece tranquilo y la mente está atenta, libre de tensiones y estrés.
- Favorece la creatividad: Los saludos a la Luna activan el lado izquierdo del cerebro y despiertan la creatividad. Por lo que cultivar conscientemente la energía lunar puede ser muy beneficioso para quienes se desenvuelven en áreas creativas.
- Mejora la circulación sanguínea: Lo que ayuda a disminuir el riesgo de presión arterial o várices.
- Elimina el letargo: Reduce la somnolencia excesiva, el insomnio y el estrés.
- Aumenta la flexibilidad y la fuerza: Se trata de una postura que requiere un nivel de estiramiento exigente, por lo que es ideal para desarrollar una flexibilidad óptima en las articulaciones. Además, trabaja también en la columna vertebral, las piernas, los brazos, la espalda y los hombros, estirándolos y fortaleciéndolos.
- Incrementa el oxígeno: Las respiraciones profundas incluidas en cada postura permiten experimentar un alto nivel de oxígeno en el cuerpo, lo que contribuye a niveles de energía más altos.



VER VIDEO

ESTRUCTURA DE LA CLASE, PARTE II



Anteriormente vimos como armar una clase de yoga para niños. Con sus cuatro partes. Está todo explicado, para cada grupo de edades que tipo de ejercicio poner en cada momento. Con frecuencia nos preguntan sobre este tema asique vamos a ampliar un poco.

Si están cansados- La estructura puede cambiar de acuerdo al humor de los chicos y de lo cansado que lleguen. Por ejemplo, si tu clase está luego del horario escolar, probablemente los chicos lleguen muy cansados de todas las actividades que tengan, entonces en ese caso, tendrás que adaptar la estructura y en donde hay descargas, poder hacer ejercicios tranquilos en vez. Es importante que se recuperen antes de moverse. A veces hasta hacemos una clase toda tranquila.

Emoción que surge en la mitad de la clase- También puede pasar que pasa algo en la mitad de la clase, por ejemplo, a un niño le brota una emoción estancada. En ese caso no fuerces cumplir a raja tabla la estructura. Podés parar y repensar que es lo mejor para seguir. Podés probar con darle un tiempo a ese niño, junto con sus compañeros, de contención y charla. Después si está preparado para seguir, continúan con la estructura, sino, podés plantear otros ejercicios.

Mal comportamiento en la clase- En este caso también tendremos que hacer un parate en la clase para reordenar la energía. Si los chicos están dispersos o no acatan tu guianza y no puedes seguir con la estructura de la clase, lo primero que podés hacer es parar la clase, invitarlos a que se sienten y charlar un poco sobre lo que está pasando. Desde ese momento plantear la clase de nuevo a ver si los chicos necesitan algún ejercicio mas tranquilo para bajar su energía, por ejemplo. En este momento podés recordarles las "Normas de Convivencia" para que se serenen y empezar de nuevo a divertirse y relajar! Hay que establecer limites claros que nadie pueda romper. Esto lo podés ver en mas profundidad en la parte teórica sobre "Normas de Convivencia".

Ases en la manga- Está bueno que tengas algunos ejercicios planeados fuera de la estructura de la clase, como de repuesta o emergencia. Llévalos pensados y si hace falta lo aplicás. También si la clase se te hizo corta también podés sacar el as bajo la manga y extenderla.

ESTRUCTURA DE LA CLASE, PARTE II

Saludo inicial y final- Mucha gente nos pregunta si pueden empezar con un saludo yogui, o algo afín a su grupo o pueblo. Claro que sí. Es algo muy lindo empezar y terminar siempre de la misma manera. Y más si es con algo que a los chicos los hace sentir pertenencia. Puede ser el saludo "Namaste" (mi alma saluda a tu alma) o un círculo donde se tomen de las manos, por ejemplo.

Duración de las clases-

Este también es un tema muy repetido. Idealmente las clases de yoga para niños menores de 5 años duran 30 minutos. Y así vamos subiendo en duración. Hasta 9 años, la clase puede durar 1 hora pero de yoga puramente dicho pueden hacer 45 minutos y luego incorporar otros saberes suyos o de los que les planteamos en esta formación (mandalas, juegos tradicionales de tu país, etc). Para los niños entre 10 y 13 años, si, la clase ya dura una hora o mismo 1 hora y media. Como les contamos pueden incluir un pequeño break con algo para comer ya que muchas veces los chicos llegan cansados y lejos de las comidas y esto puede influenciar en su fuerza para hacer yoga. Acá quiero mencionar que una clase puede llegar a durar 1 hora y media si es de tu gusto. Hay varias profes de yoga de nuestro grupo que lo hacen. Otras no. En ese caso está bueno incorporar otras herramientas claramente, como la escritura, el dibujo, juegos. Pero idealmente y lo más común es que duren una hora.

Este ejercicio no tiene cajita ni su "¿para que?" ya que en realidad es teórico pero como nos preguntan tanto quisimos explicarnos más en el video, que se entiende mejor!



VER VIDEO