



FORMACIÓN ONLINE

Yoga para niños

Clase 4

1

Piedritas Mágicas



Cómo?

En el relax de las piedritas mágicas, les vamos a poner una piedra a cada niño sobre su corazón durante la relajación. Vamos a tratar de conseguir algunas piedras especiales, lindas, coloridas, grandes, o simplemente algunas del parque o el río. Los niños pueden traer piedras que ellos busquen también. A los niños le gustan todo tipo de piedras, asique no hay problema!

Las piedras tienen, por un lado, un efecto real y estudiado (gemoterapia) ayudando energéticamente sobre el cuerpo, y por otro lado, un efecto emocional en donde los niños sienten que un elemento los acompaña durante su relajación!

Les repartimos las piedras a los niños. Podemos hacer que elijan la que más les gusta. Podemos explicarles de dónde vienen y para que las vamos a usar. Se las ponemos sobre su corazón. La piedra va a cumplir el rol de ayudarlos a "tranquilizarse". Ponemos una música tranquila y les pedimos que respiren tranquilamente, que imaginen que la piedra les saca su enojo, su cansancio, su ansiedad.

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?

- Serenar las emociones
- Concentrar la mente
- Conectarse con su cuerpo
- Darnos estabilidad y calma
- Aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión leve
- Relajar el cuerpo
- Reducir la fatiga y el insomnio

VER VIDEO



2

Ronda de posturas: La escuela



Cómo?

Como ya vimos, las rondas de posturas ayudan a mover el cuerpo, eliminando el stress y las durezas. En las rondas de posturas, además, los niños se divierten mientras realizan las posturas. Vamos a simular un día en la escuela, desde el momento previo a ir a la misma hasta las diferentes clases en el horario escolar.

Arrancamos en nuestra casa, acostados, levantándonos de a poco, vistiéndonos. (ESTIRAMIENTOS y TORSIONES). Luego tomamos un desayuno que nos llena de energía. Salimos hacia la calle caminando hasta que nos encontramos con un semáforo (MONTAÑA) donde paramos a esperar mientras observamos el movimiento de la calle.

Llegamos a la escuela. En las clases estamos mucho tiempo sentados en las SILLAS, tenemos PUPITRES y escribimos en el pizarrón.

En el recreo CORREMOS a SALTAR A LA SOGA, a jugar a las MANOS con mis amigos. Saltamos en la RAYUELA. En la hora de gimnasia nos toca ir a YOGA, a otros a DANZA y otros a GIMNASIA.

Estas son todas las opciones para incorporar dentro de la ronda de la escuela. No hace falta hacer todas las cosas el mismo día. Es solo una propuesta, y cada una de ustedes elije las posturas o los juegos que quiere incorporar ese día.

2

Ronda de posturas: La escuela

Tipo de ejercicio: Dinámicos

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

Sonido: Música movida

Velocidad: Rápido.

Pára Que?

- Mejora la flexibilidad general de músculos, tendones y ligamentos.
- Fortalece el aparato locomotor.
- Masajea los órganos internos.
- Proporciona concentración, calma, serenidad y fuerza interior.
- Estimula la circulación linfática y sanguínea.
- Depura el organismo.
- Fortalece el corazón.
- Equilibra los chakras.
- Libera la tensión y alivia la ansiedad y la depresión.
- Estimula la autocuración.
- Nos prepara para afrontar la vida con entusiasmo, alegría y serenidad



3

La tortuga - libro



Cómo?

La postura de la tortuga es para replegar los sentidos y entrar en calma. En el caso de los niños más chicos vamos a hacer un juego, vamos a convertirlos en una tortuga. Vamos a hablarles del caparazón y que ellos elijan un color para el mismo.

En esta postura los niños tienen que sentarse en el piso, con las piernas abiertas y deslizar los brazos por debajo de las piernas. De esa manera la cabeza está obligada a bajar junto con el torso. Se estira la espalda y los niños se cierran dentro de su caparazón.

Podemos quedarnos en silencio, disfrutando de la postura, o escuchar la canción del CD o alguna música tranquila que los ayude a los niños a respirar, a tener su mente entretenida mientras su cuerpo disfruta estirándose.

Al igual que en la postura de la semilla, también pasamos nosotros con las manos pasándolas de una forma segura por su espalda, de forma de imitar un caparazón. Esto les da "permiso" a quedarse más tiempo en la tortuga y a relajarse en la misma.

No olviden de respirar en la misma!

Si seguimos con la canción, la tortuga camina para adelante y para atrás jugando de una manera divertida, antes sacando la cabeza de su caparazón.

3

La tortuga - libro

Tipo de ejercicio: Relajación

Tiempo de permanencia: Hasta 6 años, 30 segundos a 1 minuto. Hasta 9 años, 1 minuto. Hasta 13 años, 2-3 min

Sonido: Canción 16 del cd o música tranquila, instrumental.

Velocidad: Regular.

Pára Que?

- Estira y revitaliza la espalda, los hombros, las piernas y los brazos.
- Masajea órganos internos.
- Ayuda con los síntomas de la sinusitis.
- Calma el cerebro y alivia ansiedad, estrés, insomnio, fatiga y depresión.



4

El barco - libro



Cómo?

Dentro del yoga hay muchas posturas que son de fuerza y esta es una de ellas. El barco es una postura de fuerza física y voluntad mental. Es importante tener este tipo de posturas en las clases o para hacerlas en casa ya que los niños desarrollan el esfuerzo. Se usa bastante con los chicos más grandes ya que ellos necesitan y agradecen los desafíos.

En la postura del barco los niños sostienen con bastante fuerza abdominal las piernas suspendidas en el aire. Una manera de ayudarlos a mantener la postura por más tiempo es contar en voz alta. Podemos contar, junto a ellos hasta 10 por ejemplo. Otra es que nosotros les contemos un cuento motivador, diciéndoles por ejemplo que ellos son fuertes, son un barco fuerte atravesando un mar movido y tienen que mantenerse en calma, respirando y esforzándose para no caer.

Tipo de ejercicio: Dinámico

Tiempo de permanencia: Hasta 6 años, 30 segundos a 1 minuto. Hasta 13 años, 1 minuto.

Sonido: Canción 17 del CD o música que acompañe la postura.

Velocidad: Regular

Pára Que?

- Fortalece los abdominales
- Fortalece los músculos de las caderas y la espalda
- Fortalece las piernas, los cuádriceps
- Mejora la capacidad de atención y concentración. Si dejan de estar concentrados, los niños se caen o desestabilizan.
- Mejora la coordinación ya que varias partes del cuerpo actúan a la vez.
- Facilita la digestión y el buen funcionamiento de los órganos internos.

VER VIDEO



5

Saludo al sol 2 - libro



Cómo?

La clase pasada vimos las diferentes posturas del saludo al sol. Nosotras consideramos que es importante repetir este tema ya que el saludo al sol es un ejercicio vital y central para los niños más grandes. Algunos de ustedes realizarán su práctica de yoga más seguido, otros no tanto, así que es bueno repasar este tema. Queremos que se les fije y que aprendan bien esta serie tan linda y tan vitalizante para cuerpo y alma.

Ya vimos que el saludo al sol es una concatenación (o serie) de posturas que se realizan seguidas. Los niños más grandes les encanta hacer posturas más desafiantes que los pequeños. También al no correr tanto y moverse tanto como los pequeños necesitan que les demos más movimiento y oxigenación que les resulta vital para la salud emocional y física.

Hoy vamos a sumarle algo muy importante que es la respiración. En cada movimiento los niños respiran: o inhalan o exhalan. Es una seguidilla de inhalar y exhalar, lo que hace que el movimiento traiga más relajación. Acá especificamos bien en cual postura hay que inhalar y en cual exhalar.

Montaña: inhala y exhala

Cielo: inhala

Tierra: exhala

Guerrero: inhala

Perro: exhala

Semilla: inhala y exhala

Serpiente: inhala

Semilla: exhala

Aprovechamos la canción del libro que guía a los chicos por cada postura del saludo al sol, de una manera lenta y pausada y musical! Para los más grandes, ponemos una canción movidita y divertida para hacer el saludo al sol de una manera ¡ más energética!

5

Saludo al sol 2 - libro

Tipo de ejercicio: Dinámico

Tiempo de permanencia: Hasta 6 años, 1-2 minutos. Hasta 9 años, 2-3 minutos. Hasta 13 años, 5-10 min

Sonido: Canción 18 del cd, o música movida y de moda.

Velocidad: Rápido

Pára Que?

- Mejora la flexibilidad general de músculos, tendones y ligamentos.
- Fortalece el aparato locomotor.
- Masajea los órganos internos.
- Proporciona concentración, calma, serenidad y fuerza interior.
- Estimula la circulación linfática y sanguínea.
- Depura el organismo.
- Fortalece el corazón.
- Equilibra los chakras.
- Libera la tensión y alivia la ansiedad y la depresión.
- Estimula la autocuración.
- Nos prepara para afrontar la vida con entusiasmo, alegría y serenidad



6

Yoga nidra para niños - libro



Cómo?

El Yoga Nidra es una técnica de meditación que proviene de la práctica tántrica de Nyasa en la India, pero como la mayoría de las disciplinas del Yoga moderno ha sido modificado y occidentalizado. También se ha usado en otras culturas y en otros continentes. Aunque Yoga Nidra significa **"Yoga del sueño psíquico"**, no tiene nada que ver con quedarse dormido. El objetivo del Yoga Nidra es alcanzar una relajación profunda consciente.

En este caso vamos a estudiar una visualización que se lleva a cabo nombrando cosas progresivamente. Como maestros o padres, vamos nombrando cosas al azar, que no alteren negativamente la mente. Los niños, acostados y en un lugar tranquilo y relajado, van a escuchar un listado de cosas. Escuchen la visualización de la canción 19 del disco para darse una idea sobre el tema.

El simple hecho de prestar atención a estas palabras, a las cosas que vamos nombrando, serena a los niños. Los hace sentir enraizados en el presente y sin nada que pensar ni resolver. Sus preocupaciones se disipan.

En el caso de los niños, no hace falta que los ojos estén cerrados como con los adultos. A veces los niños tienen miedo de cerrar los ojos y se sienten más tranquilos emocionalmente con los ojos abiertos, así que permítanles asistir a esta visualización con los ojos abiertos. Normalmente van a comentar sobre lo que escuchan. Es normal! No pueden evitarlo. Su imaginación es voraz. Nosotros podemos invitarlos a permanecer en silencio para que se relajen más profundamente pero en muchos casos no vamos a poder evitar su participación verbal en la visualización. Es una manera de mantenerlos comprometidos con el momento presentes y atentos, así que ¡podemos dejarlos!

6

Yoga nidra para niños - libro

Tipo de ejercicio: Relajación

Tiempo de permanencia: Hasta 6 años, 30 segundos a 1 minuto. Hasta 9 años, 1 minuto. Hasta 13 años, 3 minutos

Sonido: Canción 19 del cd, o relato hablado.

Velocidad: Lento

Pára Que?

- Reduce la tensión y el estrés.
- Relaja la mente y el cuerpo.
- Purifica la mente.
- Despierta la creatividad y despeja la mente.
- Mejora la memoria y el aprendizaje.
- Se ha demostrado que el Yoga Nidra alivia el dolor y funciona de forma terapéutica para el cuerpo.
- Aumenta la fuerza de voluntad.
- Mejora el insomnio y la calidad del sueño.
- Se ha utilizado en tratamientos de trastorno de estrés posttraumático.



7

Respiración de la abeja



Cómo?

Vamos a realizar un ejercicio de respiración, a modo de juego, con el que los niños entrenarán su respiración de manera distendida. A este ejercicio se le denomina "Respiración de la abeja".

Primero nos sentamos en el suelo en una postura cómoda. Con los dedos índices nos tapamos los oídos. Cerramos la boca y emitimos un sonido como el de abeja cuando vuela "mmm..."

Vamos a aumentar y disminuir ese sonido prestando atención a la vibración que se produce. Vamos a mantener ese sonido durante 1 o 2 minutos.

Otra parte del juego, para niños más pequeños solamente, consiste en pedir que la mitad de los niños se queden sentados con las manos sobre los ojos. La otra mitad se levanta y, realizando el sonido tal y como se ha señalado, se irán dirigiendo hacia cada uno de los niños que permanecen sentados, "revoloteando" y emitiendo el sonido como si fueran abejas. Ahora, se intercambian los papeles siendo los niños que permanecían sentados lo que "revolotean" alrededor de los otros emitiendo el sonido de la abeja.

Terminado el ejercicio les preguntaremos a los niños que han sentido: cosquillas, tranquilidad, miedo a que les piquen las abejas, etc.

7

Respiración de la abeja

Tipo de ejercicio: Respiración

Tiempo de permanencia: Hasta 6 años, 30 segundos a 1 minuto. Hasta 9 años, 1 minuto. Hasta 13 años, 2 min

Sonido: En silencio o música tranquila

Velocidad: Lento

Pára Que?

- Disminuye la presión sanguínea
- Ayuda a silenciar la mente
- Elimina la ansiedad
- Induce al estado meditativo

VER VIDEO



8

Respiración del globo



Cómo?

Con este ejercicio, en primer lugar hacemos consciente a los niños de su respiración. Esto es un primer paso a que conozcan esta herramienta por la cual pueden serenarse muchísimo! Por otro lado los ayudamos a sacar para afuera la negatividad y cosas que les molestan!

En primer lugar les entregamos un globo a cada uno. Antes de empezar les pedimos que piensen en alguna emoción negativa que los esté afectando, por ejemplo: enojo, negatividad, pereza, ansiedad, etc. Esas emociones las van a meter adentro del globo para que salgan de adentro suyo para afuera!

Así que, primero les pedimos que se llenen de aire inflando la panza "como un globo". Al hacer esto ya están relajándose. Cuando sueltan el aire dentro del globo sueltan estas emociones negativas adentro. Pueden imaginar que es como humo negro que se queda dentro del globo. Al desinflar el globo lo soltamos para afuera y desaparece!

Podemos hacer esta respiración aunque no tengamos globos. Imaginamos que el globo que inflamos está en la panza. Así que lo inflan bien llenándolo de las emociones y lo pinchan con un dedo para que se desinflen.

Es un ejercicio muy efectivo y divertido a la vez!

8

Respiración del globo

Tipo de ejercicio: Respiración

Tiempo de permanencia: Hasta 9 años, 1-2 minutos. Hasta 13 años, 2-3min

Sonido: Música de relajación

Velocidad: Lento

Pára Que?

- Fortalecer el sistema respiratorio
- Serenar mente y emociones
- Activar cuerpo
- Calmar la ansiedad

VER VIDEO



9

Juego del silencio



Cómo?

Para jugar no se necesita ningún material. Sí es recomendable usar un instrumento musical (una campanita o un cuenco tibetano, por ejemplo), para marcar el comienzo y el final del momento de silencio. O bien se puede utilizar un reloj de arena. Y pueden participar niños desde los 3 años. Pero... ¿cómo se juega?

Les pedimos a los niños que van a participar que se sienten en el suelo en círculo, o si estás en una casa o en un aula, que se sienten en donde están. Si es un único niño, podés sentarte junto a él. Les explicamos que tienen que quedarse tan quietos y silenciosos como una roca o una flor. Claro que tienen que respirar, eso sí!

Luego les pedimos que cierren los ojos. No pueden dejar de ser flor ni roca. No pueden hablar...solo estar en silencio! Dejamos pasar 30 segundos. Para empezar, es suficiente. Cada día que juegan, van a permanecer un poco más de tiempo en silencio.

Al final del tiempo de silencio podemos marcar con un instrumento musical. También se los puede llamar a cada niño por su nombre para que abran los ojos o rompan el silencio.

Podemos preguntarles al final del juego a los niños que expliquen que han sentido o escuchado en su tiempo de silencio.

9

Juego del silencio

Tipo de ejercicio: Relajación

Tiempo de permanencia: Hasta 9 años, 30 segundos. Hasta 13 años, 1 min

Sonido: Sin música

Velocidad: Lento

Pára Que?

- Serena las emociones
- Calma la ansiedad
- Relaja el cuerpo
- Disminuye el stress

VER VIDEO



10

Yoga en parejas: el pirata!



Cómo?

Otra forma muy linda de hacer yoga es hacerlo juntos, en parejas! Cuando hacemos secuencias en parejas, animamos a los niños a que respiren hondo a lo largo de todo el ejercicio y que intenten coordinar sus respiraciones. Si los compañeros se escuchan respirar mutuamente, pueden ayudarse mejor a estirar más. En la exhalación los músculos se relajan más profundamente y el estiramiento puede ser más profundo. Se puede hacer con padres también (yoga en familia):

Cuando estiramos juntos podemos:

- Estirar más allá de lo habitual
- Practicar nuestras habilidades de equilibrio y contrapeso
- Mover con más conciencia, dándonos cuenta de que nuestros movimientos afectan a nuestro compañero.
- Recibir constantemente las reacciones a nuestras acciones por comunicarnos con nuestro compañero así como por la experiencia de sentir como nos estiran.
- Mejorar la capacidad de comunicación usando palabras, expresiones faciales, el tacto, el aliento, etc.
- Desarrollar la confianza en el otro y la compasión por el otro.

Resulta útil darle un nombre a cada fila ya que hacen cosas diferentes a veces. Por ejemplo los rojos y los azules. Es mucho más fácil dar instrucciones diferentes a las dos filas.

La serie de hoy de yoga en parejas se llama "Los piratas". Un juego que requiere de mucha concentración y equilibrio. Es muy divertido! En este ejercicio se sientan los niños de frente con las piernas flexionadas. Se dan las manos e intentan poner pie con pie en el aire frente a ellos como en el video y las fotos. Van pasando de postura en postura, siguiendo la secuencia.

La temática ahora es el barco pirata. Dentro del mismo hay una barca más pequeña para bajar al agua, hay acciones que suceden dentro del mismo y los piratas se divierten!

10

Yoga en parejas: el pirata!

Tipo de ejercicio: Dinámicos

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

Sonido: Música estimulante (puede ser lenta o rápida)

Velocidad: Rápido

Para Qué?

- Fortalece abdominales
- Fortalece piernas
- Estira la espalda y las piernas
- Calma la ansiedad
- Mejora las relaciones entre los niños
- Mejoramos el equilibrio

VER VIDEO



11

Mantra: OM



Cómo?

El mantra Om es probablemente el más conocido dentro del yoga. Acá te damos la manera más sencilla de explicar cómo afecta nuestro cuerpo y nuestra mente: Cuando cantamos Om, este sonido nos da un masaje en nuestro corazón y en nuestro cerebro. Poné una mano en tu corazón y otra mano sobre tu cabeza. Cantá OM en voz alta y sentí el placentero masaje que este sonido les da a ambos, tu corazón y tu cerebro. Se trata del poder del sonido natural!

Muchas veces el Om no es aceptado en colegios católicos o instituciones. No hay problema. Se pueden usar otras meditaciones y ejercicios como las vocales, la abeja o la "M".

Vamos a probar varios ejercicios para hacer el OM juntos:

1- "OM" arse mutuamente: Los niños se sientan espalda con espalda, respiran profundamente y cantan el Om en voz alta, sintiendo correr las vibraciones del sonido entre ellos.

2- Círculo de Om: Hacemos que los niños se sienten en círculo, y que sus rodillas se toquen. Cada uno pone su mano derecha en su propio corazón y su mano izquierda en la espalda del compañero, justo detrás de su corazón. Cantan el Om en voz alta y sienten como el sonido se abre en su corazón, justo en el espacio entre ambas manos.

3- Ola de om: Sentados en círculo, el profe empieza a cantar Om, seguido por la persona que tiene a su derecha. El Om sigue viajando alrededor del círculo en esta forma de ola, cada persona repitiendo el sonido de nuevo cuando oiga a la persona a su izquierda hacerlo.

4- Movimiento Om: De pie, dándonos las manos en un círculo, los niños se mueven hacia el centro del círculo con el sonido Om y retrocede con el siguiente Om.

11

Mantra: OM

Tipo de ejercicio: Concentración

Tiempo de permanencia: Hasta 9 años, 1 minuto. Hasta 13 años, 2-3 min

Sonido: Sin música

Velocidad: Lento

Para Qué?

- Serena la mente
- Serena las emociones
- Trae claridad
- Calma la ansiedad
- Mejora las relaciones entre los niños

VER VIDEO



12

Tamborileo



Cómo?

La música surte efectos en nuestro cerebro de manera directa. Cada aspecto musical, tono, ritmo... activa distintas partes del cerebro. En su conjunto, la música incide en todo, desde la corteza externa hasta los núcleos basales más íntimos de nuestro cerebro. Esta estimulación supone mayor desarrollo de nuestras neuronas y la liberación de ciertas sustancias "de recompensa" como la dopamina. También implica la reavivación de recuerdos o la fortificación del lenguaje. Los seres humanos somos todo cerebro, por lo tanto, la música afecta a todo nuestro cuerpo. **Nuestro corazón, por ejemplo, se modula automáticamente según los ritmos que estemos escuchando.** Ritmos más lentos y tranquilos son la señal para el resto del cuerpo para que se "relaje". Igualmente, cuando un ritmo se vuelve frenético, el cerebro, retroalimentado, lanza señales para que el cuerpo esté tenso y a punto. En definitiva, la tríada música, mente y corazón es un conjunto indivisible que influye en nuestro estado de ánimo, en nuestra sensación de satisfacción o en nuestras capacidades cognitivas.

En este juego, todos los niños se sientan en círculo. Nosotros empezamos a tamborilear un ritmo. Este puede ser en el piso con la palma de sus manos, o en el cuerpo del participante (rodillas, muslos, vientre, pecho, brazos, hombros, espalda, mejillas, cabeza) e incluso moverse hacia el cuerpo de los vecinos. Así que nosotros vamos a hacerlo y los niños lo repiten. Luego hacemos otro y los niños nos copian de nuevo. Así nos van siguiendo por un rato, hasta que nos hayamos aunado en ritmo y silencio.

12

Tamborileo

Tipo de ejercicio: Hasta 6 años, 1 minuto. Hasta 9 años, 2-3 minutos. Hasta 13 años, 4 minutos

Sonido: Sin música externa

Velocidad: Lento y rápido

Para Qué?

- Concentrar la mente
- Serenar las emociones. Con los ritmos, las emociones se serenar.
- Divertirse
- Despierta una mente apática
- Mejorar las relaciones entre los niños
- Aumenta capacidad de atención

