

YOGA EN EL COLE



Trabajando con el **CUERPO**, la **MENTE** y el **CORAZÓN**

¿Qué es el Yoga?

Yoga significa **unidad**, unidad de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu o corazón, unidad con los demás y con todo lo que nos rodea.

El Yoga es mucho más que un ejercicio físico y utiliza nuestro cuerpo para tomar conciencia de todo lo que pasa en su interior.

El yoga promueve la salud física y la vitalidad, y en el entorno infantil se convierte en una actividad saludable y divertida.

¿Por qué es bueno que niños y niñas practiquen el Yoga?

En general, el Yoga, estimula y desarrolla:

- la coordinación
- la calma emocional
- la conciencia
- la flexibilidad
- la seguridad en uno mismo

Pero además, cuando hablamos de niños y niñas el Yoga....

- Ejercita, fortalece y trae consciencia a todo el cuerpo físico.
- Ayuda a que los niños/as tomen consciencia y aprecien los diferentes niveles que existen dentro de si mismos, al mismo tiempo que les enseña como mantenerse saludables desde el interior (física y emocionalmente)
- Equilibra el ciclo de crecimiento y ayuda a eliminar las molestias, especialmente en periodos de crecimiento rápido, cuando el hueso tiende a crecer más rápido que el músculo.
- Equilibra el funcionamiento de los órganos internos y de las glándulas.
- Abre, desbloquea y/o equilibra las pulsaciones y las vías de energía en el cuerpo.
- Ayuda a alinear e incluso a dar forma al desarrollo de los huesos y los músculos del cuerpo, promoviendo una óptima alineación y mientras creas patrones de movimientos musculares saludables.
- Crea estabilidad en las articulaciones.
- Aumenta la coordinación e pies y manos, la consciencia espacial y el sentido del ritmo.
- Promueve la auto-disciplina y enseña la auto-relajación.
- Calma la mente.
- Aumenta la capacidad de enfocarse y concentrarse.
- Incrementa el pensamiento de alto orden mediante la optimización de las funciones del cerebro, aumenta el flujo de oxígeno en el cerebro, activa los dos hemisferios y produce neurotrofinas -factores de crecimiento natural-
- Fomenta la confianza en uno mismo, el respeto personal, el amor propio, la autoestima, la esperanza y la confianza.
- Ayuda a liberar las emociones almacenadas.
- Nutre la espiritualidad en general y la consciencia global.
- Nos hace conscientes de que estamos conectados con todas las cosas.
- Promueve la comunidad.
- Fomenta la determinación, la perseverancia y el compromiso.

¿Cómo se trabaja en clase?

Evidentemente la metodología y el tipo de clase varían dependiendo de la **edad** de los participantes.

En rasgos generales, todas las clases se trabajan a través de la música, los cuentos, el teatro y la danza, así como el dibujo y la expresión plástica. El aspecto **lúdico** es fundamental.



Sesión de yoga para niños y niñas.

Fuente: <http://www.worldfamilyyoga.com/>

Veamos un ejemplo...

1. Sintonización: 5 minutos.

Llegamos al aula, nos saludamos y nos sentamos en círculo. Hablamos sobre el “tema del día” (miedo, alegría, tristeza, paz, animales, primavera, familia, enfado...). Es una oportunidad para que todos los alumnos cuenten algo relacionado con el tema o propósito de la clase.

2. Relajación/respiración: 5 minutos.

Hacemos una pequeña relajación o visualización guiada para potenciar la presencia y la concentración.

3. Calentamiento: 10 minutos.

¡A movernos! A través de juegos, bailes, ejercicios siempre muy dinámicos para que vayamos entrando en calor.

4. Posturas: 20 minutos.

Ahora sí, trabajamos las **posturas** de yoga. Éstas se hacen a través de teatrillos, cuentos, historias, canciones... dependiendo de la edad y de lo que niños y niñas vayan necesitando.



5. Visualización/Relajación. 5 minutos.

Aprendemos a **meditar**, a relajarnos, a disfrutar de un merecido descanso después de una clase divertida pero en la que hemos trabajado mucho, para que nuestros tensos músculos vuelvan a su sitio.

6. Cierre: 15 minutos.

Llega el momento de hablar, de comentar lo que nos ha gustado y lo que no, de resolver conflictos, de ver como nos sentimos; también es el momento de dibujar *mandalas* y de empezar nuestro pequeño **diario de yoga** que será algo muy especial, que tendrá cada niño y que rellenará con una frase, un dibujo, una palabra o una foto... al final del curso será un valioso recuerdo de todo el trabajo realizado durante el año.

Esto es solo un ejemplo, las clases pueden ser estructuradas de mil maneras y son los propios niños los que la mayoría de las veces te llevan a trabajar de un modo u otro, con una clase más vigorosa o más relajada, con muchos ejercicios o sólo uno, **adaptándose siempre a sus necesidades e intereses.**

¿Qué recursos se necesitan?

El centro no tiene que aportar ningún material; será la profesora quien traiga todo lo necesario. Simplemente se necesita un **aula** donde sea sencillo mover las mesas para disponer de un espacio amplio en el que los niños puedan moverse. .

Cada alumno/a puede traer una pequeña manta para la relajación.

¿Quién es la profe?

La profesora de yoga es **Angels Anguera**, vecina de San Agustín del Guadalix y madre de dos niños: Daniel e Ignasi. Su testimonio es la mejor carta de presentación:

El nacimiento de mi primer hijo, hace doce años, con un raro síndrome, me obligó a dejar mi profesión de productora de televisión para dedicarme a él a tiempo completo.

Gracias a eso tuve la oportunidad de conocer lo que serían mis dos grandes pasiones, el yoga y los niños.

Para tratar la ansiedad de los primeros años de la crianza de mi hijo, aprendí yoga descubriendo un mundo que me ayudó a centrarme y a luchar para poder garantizar la calidad de vida de mi hijo. Además, gracias a grandes profesionales y terapeutas infantiles descubrí que la capacidad de aprendizaje de los niños es infinita.

Eso hizo que me interesara por el mundo del niño en conjunto; su cuerpo, su mente, su corazón y especialmente, por sus sentimientos, y todo ello lo utilicé para ayudar a mi hijo en su desarrollo.

Hoy, Ignasi, (así se llama mi pequeño maestro) está en 6º de primaria haciendo una vida normal para su edad (con pequeñas adaptaciones).

Cuando me di cuenta que podía volver a recuperar mi vida profesional solo tenía clara tres cosas;

Quería utilizar todo lo que estos años me han enseñado, quería trabajar con niños y quería devolver todo lo que se me había dado a mi y a mi hijo.



Me he formada en la prestigiosa escuela “Maestros de yoga para niños Om shree om” de Christine McArdle-Oquendo, que trabaja el yoga para niños a nivel mundial y que pretende ir más allá de las posturas físicas.

A día de hoy sigo aprendiendo y formándome, asistiendo regularmente a cursos y seminarios relacionados con el yoga, los niños y su desarrollo.

Angels Anguera Cañellas. Teléfono: 636 46 79 20