Juguemos al Yoga

Departamento de Psicología y Orientación.

Centro Educacional San Carlos de Aragón, Puente Alto.

La práctica del yoga se convierte en un espacio relajado, donde nunca se pone en riesgo su autoestima, ni se lo compara, ni se lo juzga. Todo lo que se hace es hasta donde quiere y puede.

(Romero y Lazcano, 2019)

Las siguientes actividades tienen como objetivo que el adulto/cuidador puedan acompañar a los niños en sus primeros pasos en el aprendizaje del yoga. Los invitamos a realizar cada actividad lentamente y con atención, con todo el cuidado que el cuerpo se merece.

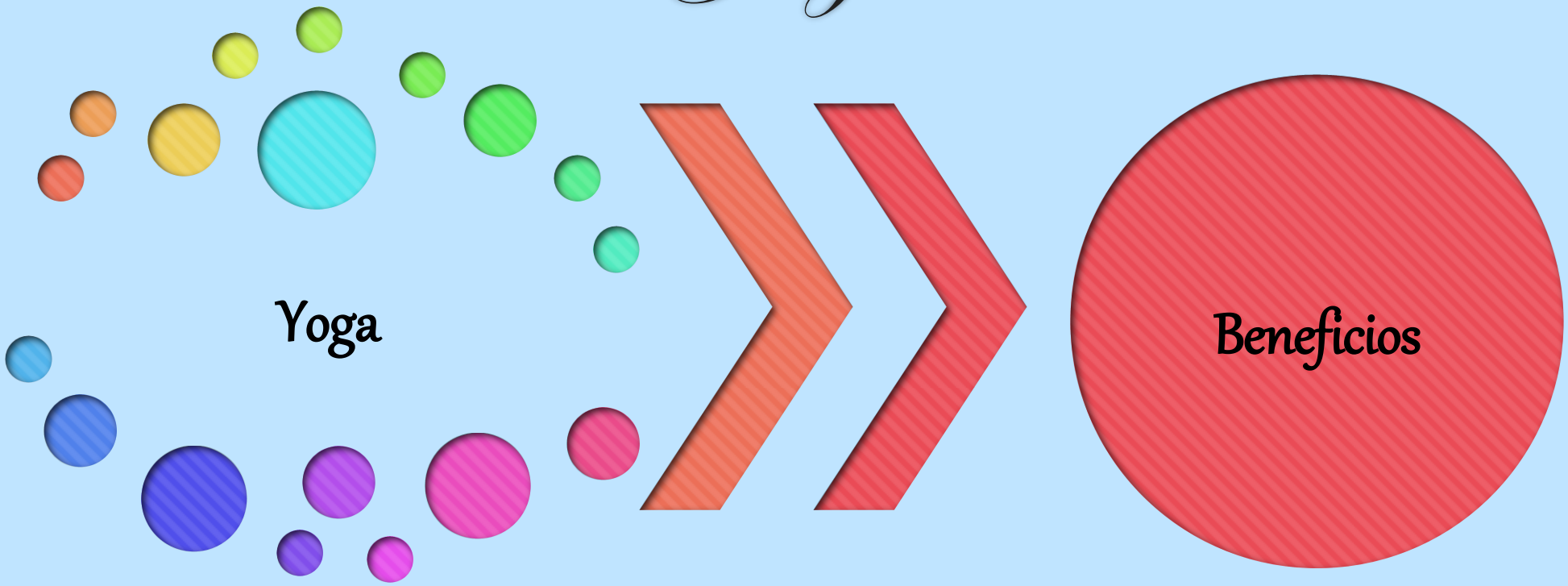
Las actividades pertenecen a Teraideas, quienes buscan que los niños y adultos, puedan conectarse con lo más esencial del ser humano, aprender a respirar y a disfrutar el presente como un momento único.

Los invitamos a acompañar a sus hijos en la realización de respiraciones, meditación y posturas, será beneficioso para ustedes en estos momentos de ansiedad en casa, generará estabilidad mental y emocional para ustedes y sus hijos.

Atentamente,

Departamento de Psicología.

Yoga



- Significa "*Unión*".
- Unión del cuerpo y mente.
- Unión de la mente y espíritu con el todo.

- Tonifica y fortalece músculos y articulaciones del cuerpo.
- Ayuda a la concentración, memoria y atención.
- Entrega estabilidad y equilibrio emocional.

La respiración

En yoga buscamos conectar con la respiración natural, consciente y profunda, que permite oxigenar el cuerpo y hace que la energía fluya con ritmo y armonía.

Controla tu Ansiedad con la Respiración Cuadrada

Inhala profundamente por la nariz por cuatro segundos, pensando en llenar de aire tu estómago en vez de tu pecho.

Luego sostén esa respiración por cuatro segundos.

Exhala durante cuatro segundos, liberando completamente el aire por la boca.

Aguanta la exhalación por cuatro segundos adicionales.

Ejercicios de respiración

Respiración para aumentar la energía

Con sus dedos índice y medio de la mano izquierda debe presionar el orificio nasal izquierdo, así la inhalación y exhalación fluirá por el derecho.

*Puede repetirlo 8 veces.

De relajación y enfriamiento

Con sus dedos índice y medio de la mano derecha debe presionar el orificio nasal derecho, para que la inhalación y exhalación fluyan por el izquierdo.

*Puede repetirlo 8 veces.

Ejercicios de respiración

Respiración para activar

Sentado de León, pídele que inhale por la nariz y exhale por la boca con la lengua afuera y rugiendo como un león.

*Se repite 6 veces.

Ejercicios de respiración

Para concentrarse en el presente y divertirse

Pídele que inhale por la nariz, infle sus mejillas y al exhalar haga vibrar los labios. ¡Acompáñalo tú!

Respiración para equilibrar

Pídele al niño que toque sus costillas con la punta de los dedos de sus manos, al inhalar por la nariz sentirá cómo su estómago se infla y se expanden las costillas. Al exhalar por la nariz, sentirá cómo sus costillas y manos vuelven a su lugar inicial.

*Puede repetirlo 8 veces.

La meditación

Consiste en concentrar la atención sobre un objeto externo o la propia consciencia, con el fin de bajar la intensidad del "ruido mental" y quedar solo en el momento presente.

La meditación es efectiva a cualquier hora del día y en cualquier lugar, solo debemos preocuparnos de encontrar un lugar tranquilo, idealmente sin distracciones, que invite a entrar al mundo interior.

Para empezar a meditar

- Es importante buscar una postura corporal estable para ayudar al niño a estar cómodo.
- Una meditación sencilla es repetir el mantra "Om" tres veces.
- Las meditaciones guiadas o cuentos también ayudan a los niños a imaginar y a concentrarse. Cuando les hables, mantén un tono de voz neutro, suave, pausado.
- Respeta sus tiempos, un niño de 5 años probablemente podrá mantener una meditación de 30 segundos y uno de 10 años puede aumentar a 3 minutos. Sin embargo, cada caso es diferente.
- Llevar las palmas juntas al centro del pecho los ayuda a conectar con el cuarto chakra Anahata, de la devoción, compasión y del amor.
- Intenta sellar estos momentos con una pequeña ceremonia de agradecimiento o un mantra.
- También sirve el pintar o dibujar mandalas, los cuales no solo nos ayudan a concentrarnos, sino también a visualizar la armonía y a crearla.
- Enséñale al niño que puede volver al encuentro con sí mismo en cualquier momento que lo quiera o necesite.

¡Ideas entretenidas!

¿Cómo hace el perro?
¿Y el gato? Invita a los más pequeños de la casa a imitar posturas de animales, les va a encantar.

¡Ideas entretenidas!

El camino difícil

Deja algunos objetos distintos en el suelo (palitos, gomas, pelotitas) y pídele a los niños que caminen sobre ellos. Esto activará toda la musculatura de su pie.

Sigue el camino

Toma un cordel y déjalo en el suelo desenrrollado. Pídele a los niños que sigan la huella haciendo los siguientes ejercicios: en puntas de pie, en sus talones, saltando en un pie, saltando con los dos pies, con los ojos cerrados, imitando un tren, cantando una canción que le guste, en cuatro patas, imitando a un gusano, como si fuera un gigante, un enanito, etc.

¡Ideas entretenidas!

Probando el equilibrio

Las posturas del Árbol, Príncipe, Águila y el Bote van a desafiar el equilibrio del niño. Si es más grande, pídele que mientras la hace se quede observando un punto fijo imaginario a la altura de sus ojos.

¡Ideas entretenidas!

Saquito de semillas sobre la cabeza

Ponerse un saquito de semillas sobre la coronilla lo ayudará a despertar la columna y la zona cervical. Puedes pedirle que esté en la Montaña, luego Saludo al Sol y luego la Estrella. Más adelante podrás pedirle que camine y supere obstáculos sin que el saquito se caiga al suelo.

Posturas de pie

Estas posturas ayudan al niño a mantenerse correctamente erguido al mismo tiempo que va tomando consciencia de su cuerpo y del espacio en que lo habita.

Puntos de apoyo del pie: Talón, arco interno y arco externo.

Posturas de pie

En la **Montaña**, los niños y adultos deben sentir que están erguidos y sólidos sobre el suelo, con la coronilla apuntando hacia el cielo, como si hubiese una sola línea vertical de energía de pies a cabeza. Pero al mismo tiempo, abriendo y expandiendo el pecho en otra línea horizontal, en la que participan hombros, escápulas y costillas.

El **Punto de apoyo del pie,** permite construir correctamente las posturas de **Montaña,** el **Guerrero, Triángulo** y otras. Tendemos a apoyar el arco interno dejando el lado externo del pie sin peso, lo que nos desestabiliza e impide ejercer la fuerza que se necesita.

Posturas de equilibrio

Estas posturas nos obligan a enfrentar la inestabilidad y la sensación de no estar en completo control. Nos ayuda a aprender a disfrutar la sensación de inseguridad y escuchar el cuerpo. Perder el equilibrio, caer y volver a intentarlo con tranquilidad, cuantas veces sea necesario. En otras palabras, desde nuestro equilibrio mental se aprende el equilibrio corporal y viceversa.

Posturas de equilibrio

El **Árbol, el Príncipe, el Águila**, es muy importante el correcto apoyo del pie que queda en la base y mantener la sensación de estar creciendo verticalmente.

El **Guerrero y el Bote**, pueden parecer posturas de fuerza, pero en realidad se trata de un ejercicio de completo control sobre la musculatura del cuerpo, en los que la contención abdominal es un pilar importante.

Posturas de flexión

Estas posturas entregan beneficios a un nivel sutil en el cuerpo, pues inducen al recogimiento y la calma mental.

El **Mono** y la **Pinza**, más importante que bajar es mantener la espalda recta, no redonda, con los hombros hacia atrás y el pecho abierto por algunos segundos, luego ya podemos bajar "pasivos" dejando que el cuerpo tome su forma natural.

Posturas de flexión

El **Perro,** pídele al niño que lo imite lo más fielmente posible, es decir, permanecer estirando la columna hacia el techo y rechazando el suelo con los brazos. Si hay mucho dolor en las pantorrillas, se pueden levantar los talones y doblar las rodillas. Con el tiempo se podrán estirar y llegar con todo el pie hasta el suelo.

El **Sándwich** tiene un efecto de relajación y calma sobre el sistema nervioso. Haz que intente bajar el pecho hacia las piernas, sin curvar la espalda por algunas respiraciones y luego que baje en forma pasiva. Se puede hacer antes de ir a dormir.

Posturas de extensión

Estas posturas flexibilizan la columna y abren el pecho expandiendo nuestra caja toráxica. Tienen un efecto rejuvenecedor, vigorizante y activador.

Son desafiantes, es necesario practicarlas de forma gradual, usando apoyos.

En el **Gato,** es una buena postura para "despertar" la columna antes de hacer otras posturas.

Posturas de extensión

El **Puente,** es necesario mantener el cuello neutro, sin dejar caer la cabeza.

La **Cobra,** se puede empezar a realizar apoyando los codos debajo de los hombros, de esta forma, la extensión es mejor y la fuerza más controlada. Debe mantener hombros separados de las orejas.

El **Camello,** debe apoyar los dedos de los pies (no los empeines), poner un cojín sobre los talones para que las manos no tengan que bajar tanto y mantener la mirada hacia el frente sin dejar caer la cabeza, hasta sentir comodidad en la postura.

Posturas de relajación

Este grupo de posturas entregan tranquilidad, relajación y un estado mental más calmo.

El **Niño,** sirve como un descanso entre posturas o secuencias más exigentes. Se puede apoyar la frente sobre los brazos, en el caso que sienta incomodidad.

Posturas de relajación

La **Vela,** es una buena inversión que los niños podrían empezar a practicar con los pies apoyados en un muro, las piernas y abdomen se mantienen activos para liberar las manos de una sobrecarga al sostener el peso de la columna. No es recomendable hacer esta postura en caso de dolor de cabeza.

Estrella de Mar, se practica generalmente al final de la sesión. Cuando el niño se encuentre ya en calma, pídele con suavidad que empiece a viajar con su mente recorriendo cada rincón de su cuerpo, con el fin de relajarse y darle liviandad. En este estado puedes iniciar la **meditación**.

Una clase en casa

Busca un espacio cómodo y tranquilo, preocúpate de apagar el televisor, deja el celular en silencio y disminuye los ruidos que causen distracción. Sólo se requiere ropa cómoda para realizar los movimientos.

¿Cuánto debe durar la clase?

De 2 a 4 años: 15 a 20 minutos, las posturas pueden durar menos de 15 segundos.

De 5 a 7 años: 30 a 40 minutos. Ahora los niños pueden mantener posturas por 30 segundos.

De 8 a 14 años: 45 minutos, se pueden manteenr posturas por más tiempo.

De 14 en adelante: 45 a 60 minutos, las posturas se mantienen todo el tiempo necesario.

Una clase en casa: Ejemplo

Orden inicial

- Pídele a los niños que dejen los zapatos ordenados a la entrada del lugar. Ubica algunas colchonetas o mantas no muy juntas.

Meditación de Inicio

- Sentados, en postura del indio, lleven sus manos al pecho, respiren tres veces y digan “Om” (suena AUMMM).

Posturas o juegos

- Secuencias, Posturas, Ideas entretenidas.

Meditación de cierre

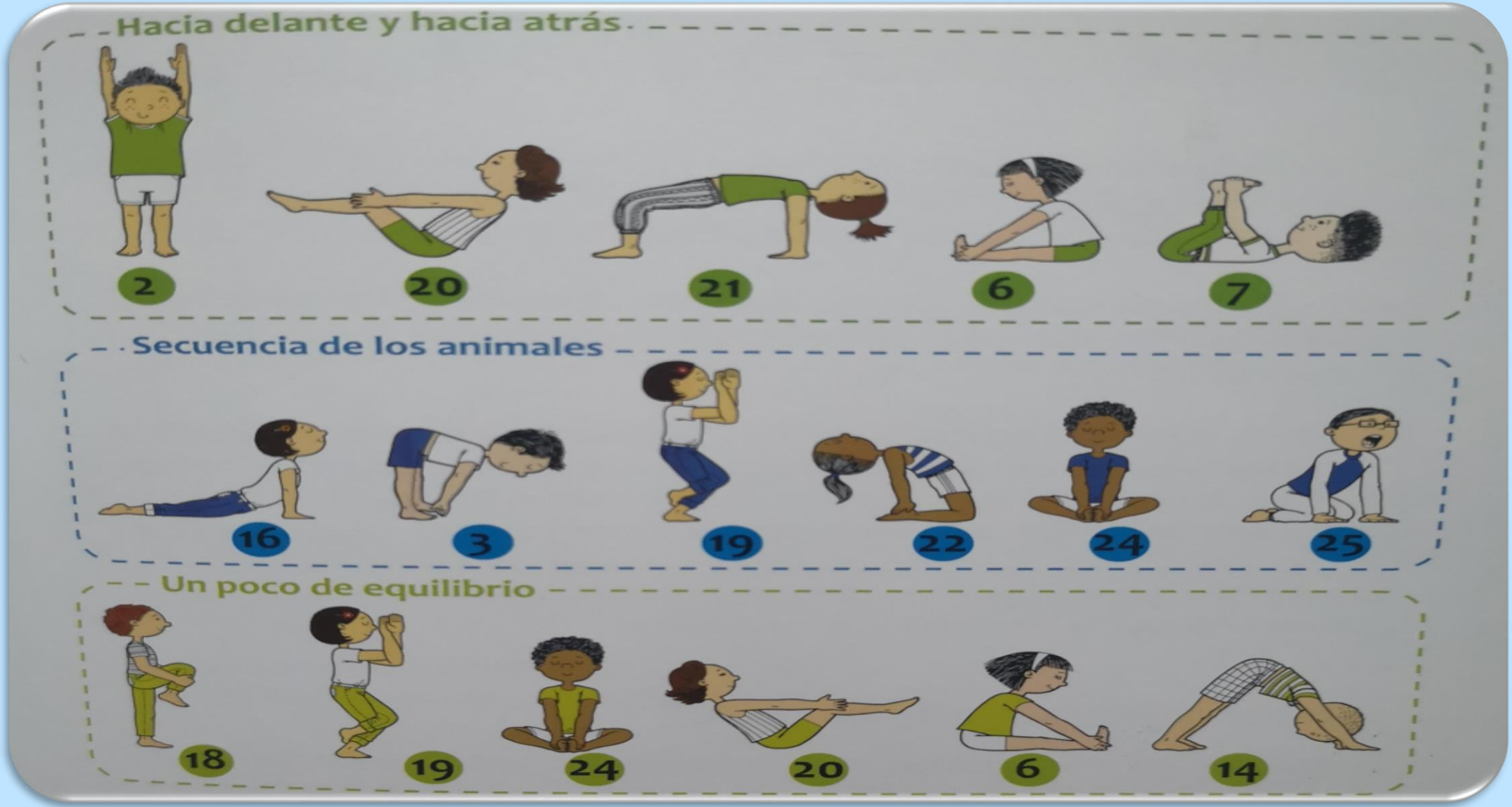
- En la posición Estrella de Mar, tapa los pies de los niños con una manta, y pídeles que cierren los ojos. Puedes leerles un cuento o dirigir la meditación con una reflexión.

Para terminar

- Hacer movimientos suaves con los dedos de los pies y las manos, que se giren hacia la derecha sin levantar la cabeza, manteniendo la postura fetal un momento y se sienta en postura del indio. Finalicen agradeciendo (Namaste).

Una clase en casa: Secuencias

Una clase en casa: Secuencias



Meditación para los más pequeños

Meditando como la abeja

Sachín aprendió un ejercicio de respiración que le ayuda cuando siente que está muy inquieta. ¿Quieres hacerlo? Sigue estas instrucciones:

- Siéntate en el suelo o en una silla.
- Con los dedos índices tapa tus oídos y cierra la boca.
- Inhala lo más que puedas.
- Al exhalar trata de imitar el sonido de la abeja volando.
- Aumenta y disminuye el sonido.
- Repítelo tres veces.

¿Cómo te sentiste?

- ○ Me gustó.
- ○ No me gustó tanto.
- ○ Necesito más tiempo para saber.