



yoga



Técnicas de Relajación en el aula

Yoga

Es una disciplina de origen indio, relacionada con la naturaleza y el alma humana. Trabaja mediante una serie de ejercicios físicos (asanas), técnicas de respiración (pranayama) y meditación que mejoran la salud, tonifican el cuerpo y nos llevan a un estado de relajación y de equilibrio.

El yoga se presenta a los niños como un juego donde se puede desarrollar la imaginación ya que las asanas de animales y elementos de la naturaleza les resultan muy motivadoras y divertidas.

La respiración o pranayama es el hilo conductor que permite conectar cuerpo y mente.

Las meditaciones se presentan para ellos como cuentos que estimulan su creatividad a la vez que desarrollan su concentración y les ayuda a relajarse.



Yoga

Cómo, cuándo y dónde

- **Cómo:** Usa ropa cómoda y suelta que te permita realizar los movimientos libremente. Evita los accesorios y las gafas, a menos que sean necesarios. Si es posible, quítate los zapatos e incluso los calcetines.
- **Cuándo:** El yoga puede practicarse a cualquier hora del día, excepto después de las comidas. Después de comer espera unas dos horas.
- **Dónde:** En un espacio amplio, libre y bien ventilado. Utiliza una colchoneta delgada. Evita los colchones esponjosos o llenos de aire porque son inestables. También puedes hacer yoga al aire libre si no hace mucho sol o mucho frío.



Yoga

Importante

- Mantente atento a cada movimiento sin distraerte y suspende la postura si hay alguna incomodidad.
- Practica las posturas hasta donde te sea posible, según tu capacidad.
- Todos los movimientos deben ser suaves, relajados y agradables. El yoga no busca que te vuelvas contorsionista, sólo que estés cómodo y feliz.
- Omite las posturas que te resulten complicadas.
- No hagas yoga si estás enfermo.
- Trata de mantenerte en silencio durante la práctica, dejando de lado opiniones, risas o críticas.
- El yoga no es una disciplina competitiva. Nunca retes, ni obligues a nadie a hacer alguna práctica.

Yoga

¿Cómo presentarles el Yoga a los niños?

Vídeo

<http://www.youtube.com/watch?v=SP5p1gLUOHI>

Yoga cuento

Se dice que hace cientos de siglos en la India... dentro de una inmensa gruta, cerca de un pequeño lago lleno de perfumadas flores de loto, en la cumbre de lo alto de un monte, Shiva decidió revelar los secretos del Yoga a su dulce y amada esposa, la diosa Parvati.

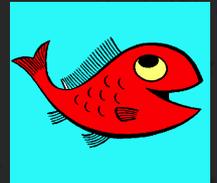
Un pez escondido entre las flotantes flores de loto, escuchaba encantado la melodiosa voz de Shiva.

Así poco a poco, fue aprendiendo el Yoga, hasta entonces solo conocido por los dioses.

Gracias a los ejercicios que aprendió observando a Shiva y a Parvati, el pez consiguió transformarse en hombre, y se llamó Matsyendra, que en la lengua hindú significa "Pez hecho hombre"

Se convirtió así en el primer maestro de Yoga en la India.

Desde entonces, durante miles y miles de años, el Yoga se ha estado difundiendo cada vez más rápidamente, no sólo mediante la palabra, como sucedía en los tiempos antiguos, sino también por medio de los libros y las escuelas.



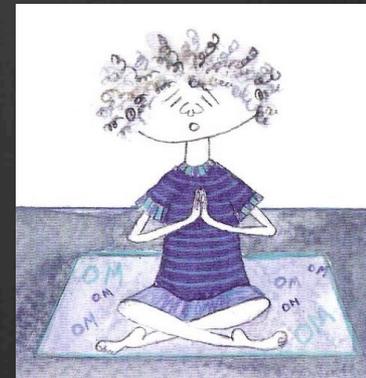
Námaste

Námaste:

Es una expresión de saludo originario de India. Se usa en varias tradiciones budistas así como en numerosas culturas en Asia, como el hola y el adiós español.

Námaste se usa en el contexto de las prácticas de yoga como un saludo de encuentro o despedida, generalmente tomado como una expresión de buenos deseos.

Al pronunciar námaste se llevan las palmas abiertas juntas, normalmente ante el pecho, debajo de la barbilla. Este se considera un *mudra* 'gesto' o posición simbólica de las manos.



1. Asanas sentado

3.1.1. Postura del indio (sukhasana):

Con las piernas cruzadas en el suelo, estira tu espalda, lleva los hombros hacia atrás y abajo abriendo el pecho, hunde suavemente el ombligo.



1. Asanas sentado

3.1.2. Círculos positivos:

- Desde la postura del indio apoya las manos en la rodillas.
- Rota el tronco hacia la derecha como pintando círculos.
- Inhala cuando estés hacia delante, y exhala cuando estés hacia atrás.
- Repite el ejercicio hacia el lado izquierdo.



1.Asanas sentado

3.1.3. Pinza (Paschimothanasana):

- Sentado con las piernas estiradas lleva ambos brazos verticales paralelos a tus orejas.
- Estira tu espalda hacia arriba.
- Desciende hacia adelante y trata de tocar los dedos gordos de tus pies.
- Se puede hacer también esta postura flexionando una pierna cada vez.



1. Asanas sentado

3.1.4. Arquero (Akarna Dhanurasana):

- Desde la postura de la pinza agarra el dedo gordo del pie derecho con los dedos de la mano derecha.
- Pon la espalda recta y levanta la pierna derecha, doblándola por la rodilla, y lleva el pie lo más cerca que puedas de la oreja derecha, como si fueras a disparar una ballesta. Mira recto.
- Aguanta cinco respiraciones .
- Suelta la pierna, vuelve a la pinza y comienza con el pie izquierdo.

*Variante: **El teléfono.**

1. Asanas sentado

3.1.5. Mariposa (Baddha Konasana) :

Sentado con las plantas de los pies juntas, estira la espalda. Agarra las puntas de los pies y sube y baja las rodillas como si fueran las alas de una mariposa.



1. Asanas sentado

3.1.6. Tortuga (kurmasana):

Sentado con la espalda recta. Dobla las piernas. Sepáralas un poco más de la distancia de las caderas. Deja que las rodillas bajen hacia el suelo sin presionarlas.

Pasa el brazo derecho por debajo de la pantorrilla derecha y el izquierdo por debajo de la pantorrilla izquierda. Coloca las manos sobre el suelo.

Inclina el tronco hacia adelante. Deja la cabeza colgando



1. Asanas sentado

3.1.7. Cara de vaca (Gomukhasana):

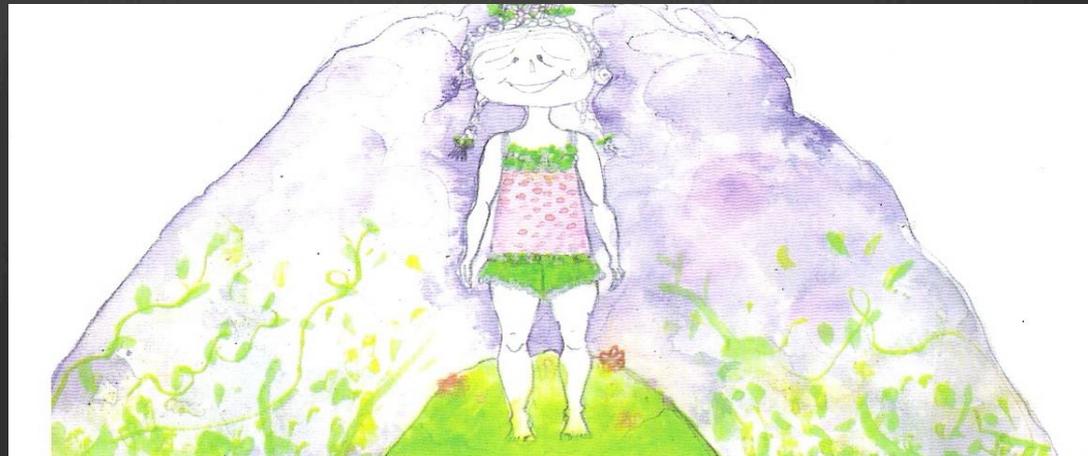
- Siéntate en la postura de la mariposa.
- Inhalando, lleva la rodilla derecha por encima de la rodilla izquierda y exhalando, deja que se apoye una rodilla contra la otra.
- Lleva el brazo derecho por arriba y por atrás de la espalda, y el brazo izquierdo por abajo para agarrarte las manos en el centro de la espalda.
- Inhala, mirando al cielo, y exhala llevando el mentón hacia la rodilla que está encima. 5
- Inhalando endereza el tronco y exhalando suelta los brazos a los lados del cuerpo.
- Cambia de pierna y repite por el otro lado.



2. Asanas de pie

3.2.1. Montaña (Tadasana):

- Ponte derecho con los pies paralelos a tus caderas y los brazos relajados a los lados del cuerpo.
- Lleva tus hombros hacia atrás y abajo abriendo el pecho. Hunde suavemente el ombligo hacia la espalda.
- Después de unos segundos concentrados podemos incorporar una variación elevando los pies hasta quedarnos de puntillas , manteniendo el equilibrio.



2. Asanas de pie

3.2.2. Pinza vertical:

- De pie con los brazos a los lados del cuerpo, inspira y estira los brazos sobre tu cabeza.
- Al exhalar ve bajando los brazos hacia los pies redondeando poco a poco la columna vertebra a vertebra.



2. Asanas de pie

3.2.3. Media Luna(Ardha Chandrasana):

- Colócate de pie con los pies paralelos y juntos. Levanta los brazos por encima de la cabeza.
- Estira la columna y doble el cuerpo por la cintura hacia la izquierda con lentitud y suavidad.

Orienta ligeramente el torso hacia la izquierda y mira hacia el pie izquierdo.

Vuelve al centro. Si los hombros se han levantado, bájalos y no los cuadres.

Repite el ejercicio hacia la derecha.



2. Asanas de pie

3.2.4. Marioneta- muñeco de trapo (urdhva hastasana a uttanasana):

-De pie con los brazos a los lados del cuerpo, inspira y estira los brazos sobre tu cabeza como si fueras una marioneta y tirasen de los hilos hacia arriba. Despega los talones del suelo.

-Al exhalar ve bajando como si cortasen los hilos de la marioneta . Desde la cintura , baja redondeando la columna y cuando llegues abajo deja colgar los brazos, cabeza y tronco muy relajadamente como si fueras un muñeco de trapo.



2. Asanas de pie

3.2.5. La estrella:

-Desde la postura de la montaña, da un salto separando los brazos y las piernas.



2. Asanas de pie

3.2.6. El triángulo (Trikonasana):

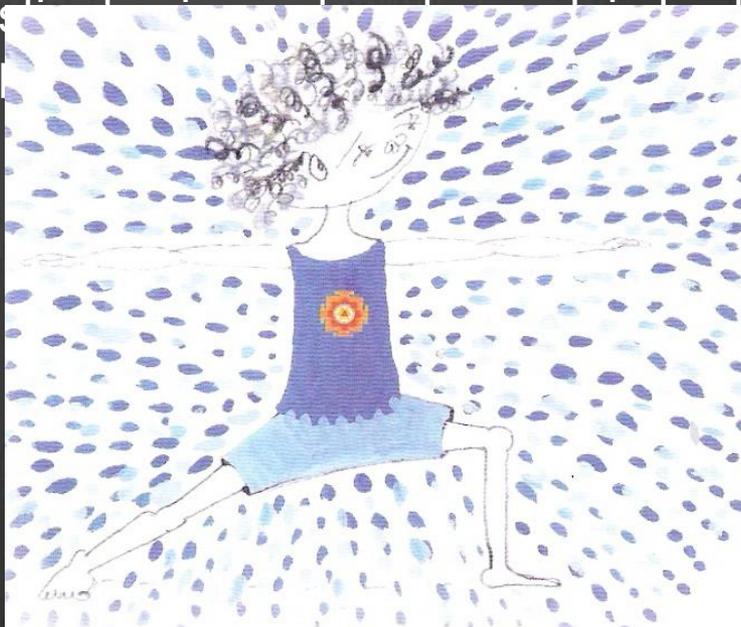
- Desde la postura de la montaña, da un salto separando los brazos y las piernas.
- Gira tu pie derecho hacia fuera, el arco de tu pie izquierdo debe de quedar en línea con el talón del pie derecho.
- Al exhalar , extiende tu cuerpo desde la cintura hacia el lado derecho. Con la mano derecha coge tu tobillo derecho y extiende el brazo izquierdo hacia el arriba.
- Gira la cabeza hacia arriba para mirar tu mano izquierda.
- Vuelve y repite la postura con el otro lado.



2. Asanas de pie

3.2.7. El guerrero (virabhadrasana):

- Desde la postura de la montaña, da un salto separando los brazos y las piernas.
- Gira tu pie derecho hacia fuera, el arco de tu pie izquierdo debe de quedar en línea con el talón del pie derecho.
- Al exhalar , dobla la rodilla derecha manteniéndola en línea con tu pie derecho, suavemente gira la cabeza mirando tu mano derecha.
- Para deshacer la postura estira la pierna izquierda y levanta los brazos. Cuando estés listo repite la



2. Asanas de pie

3.2.8. Árbol (vrksasana):

- Desde la postura de la montaña, flexiona el pie derecho y apóyalo en el interior del muslo izquierdo.
- Junta las palmas de tus manos a la altura del pecho en “Namasté” y eleva los brazos hacia el techo como si tus brazos fueran la copa del árbol.



2. Asanas de pie

3.2.9. El bailarín (natarajasana):

- Desde la postura de la montaña, dobla la pierna derecha y agárrala con la mano derecha a la altura del tobillo
- Eleva el brazo izquierdo manteniéndolo cerca de la oreja izquierda.
- Fija la mirada en un punto y desciende lentamente tu torso y tu brazo izquierdo.
- Vuelve a la postura inicial. Cuando estés listo repite la postura con la pierna izquierda.



2. Asanas de pie

3.2.10. El águila (Garudasana):

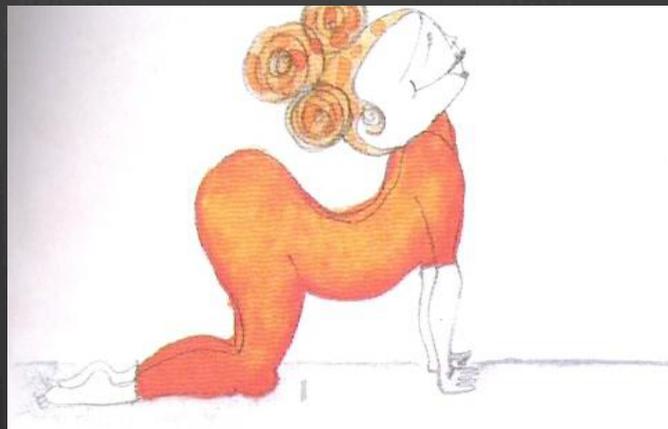
- Coloca el brazo izquierdo por debajo del derecho, cruzándolas por los codos. Une las manos con las palmas encaradas.
- Lleva la parte superior de los brazos al pecho y acércate las manos al rostro; si es posible intenta tocarte con los dedos la nariz y coloca los pulgares bajo la barbilla.
- Dobla un poco las rodillas. Para mantener mejor el equilibrio, mira a un punto frente a ti y respira profundamente. Cruza lentamente la pierna izquierda sobre el muslo derecho. Si puedes hacerlo, rodea con el pie izquierdo la pantorrilla o el tobillo derecho.



3. Asanas de rodillas

3.3.1 El gato (Bidalasana):

- Apoya las manos en el suelo. Tu espalda tiene que quedar en línea con el suelo. Separa las manos el ancho de los hombros y los pies el ancho de caderas.
- Exhalando, curva tu espalda hacia arriba y lleva tu cabeza y culete hacia dentro.
- Al inhalar, curva tu espalda hacia el suelo, levantando la espalda y el culete.



3. Asanas de rodillas

3.3.2. El perro boca abajo (Adho mukha svasana):

- Apoya las manos en el suelo. Tu espalda tiene que quedar en línea con el suelo. Separa las manos el ancho de los hombros y los pies el ancho de caderas.
- Da un salto estirando las piernas y subiendo el culete. Tira de los pies hacia arriba de tal manera que quedarás apoyado sobre las puntas.



3. Asanas de rodillas

3.3.3. El oso:

En la postura del perro boca abajo podemos andar lentamente y nos convertiremos en osos que buscan miel.



3. Asanas de rodillas

3.3.4. El bebé o lirón(balāsana):

- Sentado sobre los talones, lleva la frente hacia el suelo.
- Los brazos pueden estar a ambos lados del cuerpo o estirados delante.

A esta postura también se la conoce como postura de descanso.



3. Asanas de rodillas

3.3.5. El león (Simhasana):

- Sentado sobre los talones, dobla los brazos y saca las zarpas del león.
- Abre la boca y saca la lengua como en la relajación muscular.



3. Asanas de rodillas

3.3.6. El camello (Ushtrasana):

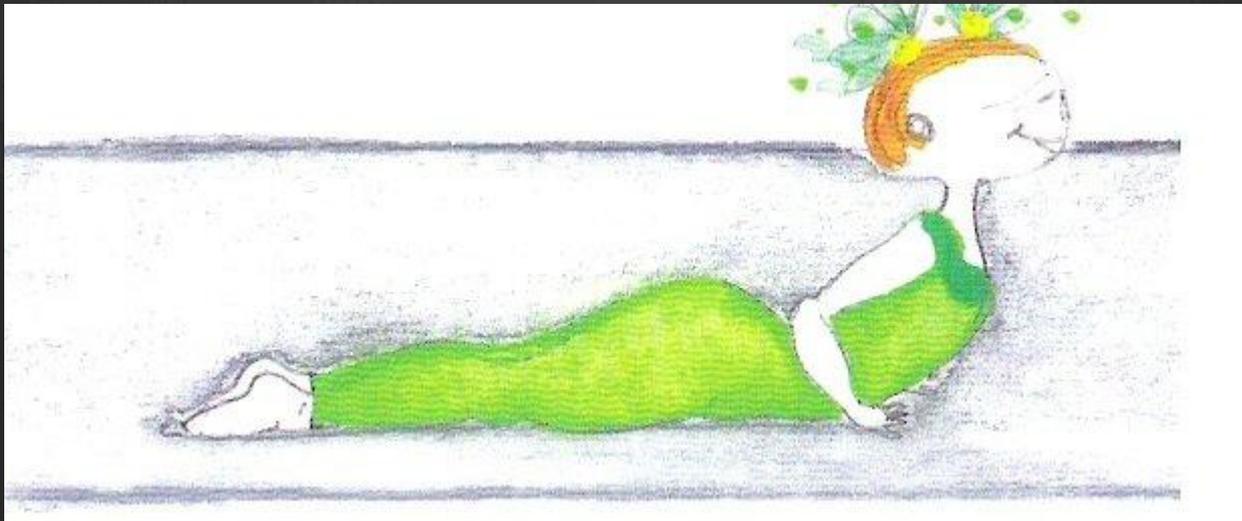
- Partimos de rodillas sentados encima de los talones.
- Al inspirar, elevamos el cuerpo y comenzamos a doblar el torso hacia atrás hasta sujetar el talón izquierdo con la mano derecha.
- Ahora levantamos el brazo izquierdo verticalmente sobre la cabeza con la palma al frente y miraremos la mano Izquierda.
- Después de un tiempo regrese a la posición de rodillas. Repetiremos con el lado contrario.



4. Asanas tumbados

3.4.1 La cobra (Phujangasana):

- Boca abajo. Descansa sobre tu frente. Coloca tus manos en el suelo sobre las palmas de modo que ellas estén directamente debajo de tus hombros. A continuación levanta tu cabeza un poco y curva tu cuello.
- Inhala, suavemente arquéate hacia arriba y hacia atrás.
- Con los niños se puede jugar a emitir el ssssss de la serpiente o sacar la lengua.



4. Asanas tumbados

3.4.2. El cocodrilo (Nakrasana) :

- Boca abajo. Pon los brazos pegados a ambos lados del cuerpo.
- Inhala, y sube las piernas juntas y estiradas a la vez que elevas un poco la cabeza.
- Enseña los dientes.



4. Asanas tumbados

3.4.3. El barco (Dhanurasana):

- Boca abajo. Pon los brazos pegados a ambos lados del cuerpo.
- Dobla las rodillas y agarra un pie con cada mano.
- Al inhalar, tira hacia arriba. Al exhalar, vamos bajando el cuerpo.



4. Asanas tumbados

3.4.4. La cuna :

- Boca arriba. Abraza tus rodillas y balancea suavemente de un lado a otro dando un suave masaje a tu columna.



4. Asanas tumbados

3.4.5. El puente (Kandharasana) :

- Boca arriba. Dobla las rodillas pegando las plantas de los pies al suelo. Los separa los pies el ancho de tus caderas.
- Sube lentamente desde las nalgas y la espalda vertebra a vertebra.
- La bajada también debe ser suave y apoyando cada vertebra.



4. Asanas tumbados

3.4.6. La vela (Sarvangasana) :

- Acuéstate de espalda y lentamente lleva las piernas hacia arriba, mantén las manos en la espalda o en las caderas.
- Intenta quedarte unas respiraciones en esta postura. Si quieres puedes mover un poco las piernas. Como si pataleases suavemente.
- Baja suavemente, apoyando primero la espalda y luego las piernas.



4. Asanas tumbados

3.4.7. El arado (Sarvangasana) :

- Desde la postura de la vela. Baja lentamente las piernas hacia atrás. Apoyando al final de la asana la punta de los pies en el suelo.
- Para deshacer la postura, ve redondeando desde la pelvis y luego baja las piernas lentamente sin dejarlas caer de golpe.



5. Asanas dinámicas

3.5.1. El saludo al sol :

- En la mitología hindú, el sol es adorado como símbolo de salud y de inmortalidad. El Saludo al Sol tiene su origen en una serie de postraciones al sol. Tradicionalmente se lo realiza al amanecer, de cara al sol naciente. Con el tiempo, cada una de las doce posiciones llegó a tener su propio mantra, celebrando aspectos de la divinidad del sol.
- El Saludo al Sol es una secuencia de doce posiciones realizadas como un solo ejercicio continuo. Cada posición es la contra postura para la anterior, estirando el cuerpo de una forma diferente, expandiendo y contrayendo alternativamente el pecho para regular la respiración. La practica diaria traerá gran flexibilidad a la espina vertebral, las articulaciones y estilizarán la cintura.



5. Asanas dinámicas

El saludo al sol :

4. Saludo al sol

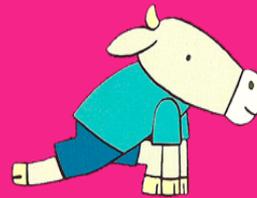
1. Exhala, llevando las manos al pecho en namasté.



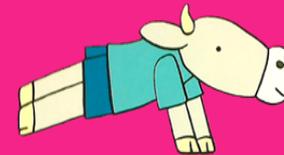
2. Inhala, subiendo las manos en namasté al cielo y mirándote los pulgares.



3. Exhala, doblándote con la cabeza hacia las rodillas como una pinza.



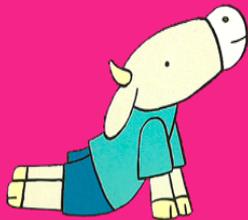
4. Inhala, llevando el pie derecho hacia atrás y apoyando la rodilla.



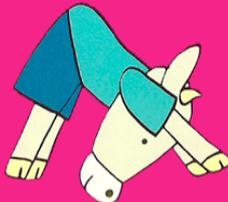
5. Lleva la pierna izquierda atrás y aguanta la respiración en postura de plancha o mesa.



6. Exhala, flexionando los codos mientras doblas las rodillas, llevando el pecho y el mentón al piso.



7. Inhala, baja la cadera, estira los brazos y abre el pecho hacia atrás.



8. Exhala, subiendo la cola, estirando los brazos y metiendo la cabeza.



9. Inhala, llevando el pie izquierdo hacia adelante y apoyando la rodilla.



10. Exhala, trayendo el pie derecho adelante y doblándote como una pinza.



11. Inhala, subiendo las manos en namasté al cielo y mirándote los pulgares.



12. Exhala, llevando las manos al corazón en namasté. Repite el saludo con la otra pierna.

6. Asanas por parejas

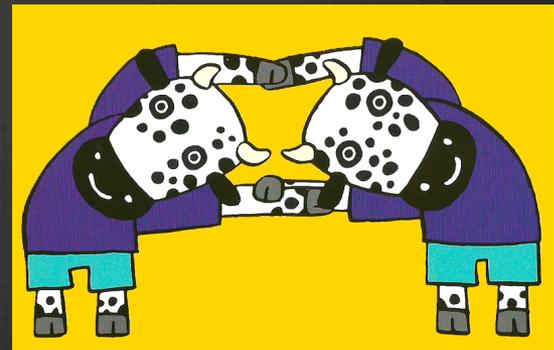
- **3.6.1. El arco iris:**

- Ponte con un amigo en postura de la montaña, los hombros alienados y ambos mirando en la misma dirección.

- Con los dos brazos que quedan juntos (uno derecho y uno izquierdo), agarraros de los codos, manteniendo los brazos bien estirados.

- Ahora, agarraros los otros dos brazos, pasándolos por encima de la cabeza e inclinándose hacia el centro para formar un arco iris con el cuerpo.

- 5 respiraciones y hacia el otro lado otras 5.



6. Asanas por parejas

- **3.6.2. Ranitas “sentadillas”:**

- Ahora nos colocamos un frente a otro con los pies ligeramente separados, los brazos estirados hacia adelante, agarrándose por los antebrazos.
- Inhalando nos ponemos de puntillas.
- Exhalando, doblamos las rodillas y bajamos la cadera como en “sentadilla”.
- Ahora caminamos hacia adelante y luego hacia atrás.
- Inhalando subimos y repetimos la asana 3 veces.



6. Asanas por parejas

- **3.6.3. Sándwich:**

- Ahora nos colocamos espalda contra espalda, con las piernas estiradas y el tronco recto.

- Inhalando, subimos los brazos hacia el cielo.

- Exhalando, uno de los dos se inclina hacia adelante, mientras el otro se echa hacia atrás recostándose sobre la espalda del compañero.

- En esta postura, bajamos los brazos, hacemos 5 respiraciones y volvemos a la postura inicial.

- Inhalando, subimos los brazos y repetimos la postura invirtiendo los papeles.



6. Asanas por parejas

- **3.6.4. Medios puentes:**
 - Nos tumbamos boca arriba, con la rodillas dobladas hacia arriba de manera que los pies toquen a los de tu pareja.
 - Inhalando, subimos el ombligo y la cadera hacia el techo, convirtiéndonos en un puente.
 - Hacemos 5 respiraciones y volvemos a la postura inicial.



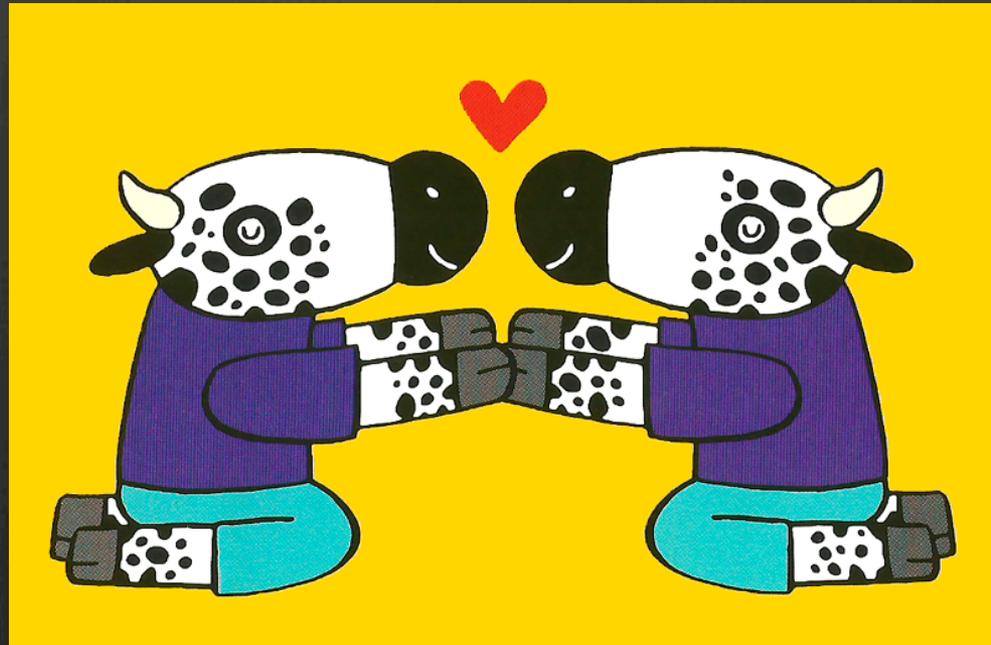
6. Asanas por parejas

- **3.6.5. Camellos:**
 - Arrodillados muy cerca, el uno frente al otro.
 - Inhalando, llevamos las manos hacia la cadera y, exhalando, sacamos el pecho y la cadera para que los ombligos se toquen.
 - Echamos la cadera hacia atrás e intentamos tocarnos los talones con las manos. Sostenemos la postura 3 respiraciones.



6. Asanas por parejas

- **3.6.6. Pacto de amor:**
 - Arrodillados uno frente al otro, sentados en los talones.
 - Estiramos los brazos adelante, a la altura de los hombros, nos agarramos las manos o los antebrazos.
 - En silencio y con los ojos cerrados, nos enviamos amor y felicidad.



7. Asanas en equipo

- **3.7.1. Árbol y viento:**

- Dividimos el grupo en dos: unos serán árboles de un bosque y la otra mitad viento.

- Los integrantes del grupo viento correrán por la sala ululando y soplando a los árboles, pero sin tocarlos.

- Después, los árboles se transformarán en semillas, en la postura del lirón, y poco a poco se irán despertando convirtiéndose en viento y el equipo “viento” en árboles.



7. Asanas en equipo

- **3.7.2 Puentes y serpientes:**

- Dividimos el grupo en dos: unos serán puentes en la asana del “perro boca abajo” y otros serpientes en “la cobra”.
- Las serpientes se deslizarán por debajo de los puentes sin tocarlos.
- Luego se cambian los papeles.



7. Asanas en equipo

- **3.7.3. La ola:**

Nos sentamos en círculo, estiramos los brazos hacia el cielo y al exhalar bajamos de uno en uno en la postura de la pinza vertical.



7. Asanas en equipo

- **3.7.4. Un, dos ,tres, zapatito inglés:**
Se puede jugar a este clásico con posturas de yoga.



7. Asanas en equipo

- **3.7.5. Estatuas congeladas:**

Ponemos música y bailamos libremente. Al para la música un miembro del equipo dice una asana y todos la tienen que realizar, quedándose en esa postura como una estatua.

