

C.R.A. ENTREVIÑAS
GRUPO DE TRABAJO 2016 / 2017



EL YOGA EN LA
ESCUELA



1.- JUSTIFICACIÓN

2.- OBJETIVOS

3.- CONTENIDOS

4.- EL YOGA EN LA EDUCACIÓN

- BENEFICIOS
- ANTES DE EMPEZAR

5.- QUÉ HACER EN EL AULA

- JUEGOS
- ASANAS
 - ✓ INDIVIDUALES
 - ✓ DE GRUPO
 - ✓ DE EQUILIBRIO
- PRANAYAMA
- RELAJACIÓN
- MEDITACIÓN
- MASAJES
- MANDALAS

6.- SECUENCIA DE UNA SESIÓN DE YOGA EN EL AULA

7.- BIBLIOGRAFÍA

1.- JUSTIFICACIÓN

El Yoga es una disciplina que nos ayuda a controlar mejor nuestro cuerpo y nuestra mente. Desarrolla nuestra atención, concentración, memoria e imaginación. Por ello consideramos que es un recurso estupendo para trabajar con nuestros alumnos para ir controlando nuestro cuerpo, aprender a relajarnos, consiguiendo un clima de paz y sosiego en las aulas que favorezca el trabajo personal, y las relaciones personales.

2.- OBJETIVOS

1. Conocer qué es el yoga y cómo utilizarlo en las aulas de Infantil y Primaria.
2. Disfrutar de las diferentes situaciones motrices que nos lleven a conseguir una correcta autoimagen.
3. Descubrir las sensaciones de la relajación como fundamento para el desarrollo y el crecimiento.
4. Adquirir un modelo respiratorio saludable.
5. Favorecer el control corporal, la creatividad, la salud y la autoestima.

3.- CONTENIDOS

1. El Yoga y su aplicación en el aula de Infantil y Primaria.
2. Diferentes Asanas tanto individuales como en grupo.
3. La respiración. Modelo de respiratorio saludable.
4. La relajación. Masajes que nos ayudan a relajarnos. Iniciación a la Meditación
5. Diseño de una sesión de Yoga para los grupos de Infantil y Primaria

4.- EL YOGA EN LA EDUCACIÓN

La educación prepara para la vida, para la incorporación a la sociedad. Dar a conocer el yoga a los niños desde pequeños es enseñarles a utilizar sus propios recursos internos para poder hacer frente a las situaciones de la vida cotidiana con el fin de que cada vez sean más autónomos y más libres.

Aprender a vivir y convivir con los demás, a hacernos responsables de nosotros teniendo en cuenta al otro son los primeros pasos que se nos proponen.

Podemos imaginar el cuerpo como un jardín, las semillas que se han plantado se van abonando con las impresiones recibidas. Esto va amoldando nuestro comportamiento y nuestra forma de ver el mundo. Cada vez que recibimos mensajes positivos, avanzamos y crecemos, pero cuando nos llegan impresiones negativas, retrocedemos. Para podernos arraigar bien, necesitamos estímulos externos favorables. El yoga nos da los medios necesarios para eliminar las semillas negativas y aprender a cultivar las positivas.

A través de los ejercicios corporales, respiraciones, pensamientos positivos para equilibrar las emociones, relajaciones y ejercicios de concentración o preparación a la meditación, lo podemos conseguir.

La comunicación es también un factor esencial. Dedicar un tiempo a hablar, a intercambiar experiencias, sentimientos, a hacer preguntas, a verbalizar las emociones para poderlas reconocer y aceptar es lo que necesita toda persona para poder crecer y evolucionar.

El yoga es una disciplina igualitaria e integradora que nos enseña a abrir la mente y el corazón para aceptar las diferencias entre las personas, a practicar la no violencia...

Muchas veces si el niño está tenso o nervioso, crea una barrera para la circulación de la energía que se puede convertir en agresividad.

El yoga reconoce que una buena armonía con uno mismo es la mejor manera de crear un clima de paz a nuestro alrededor.

Con el yoga se trabaja a nivel físico, nutriendo, estimulando, estirando nuestros músculos, tendones, articulaciones y columna vertebral. También reduce la tensión y la ansiedad. Y ayuda a desarrollar la imaginación y la creatividad.

“Yoga” significa unión. Se refiere a la unión con uno mismo, a la integración de todo el ser, tanto a nivel físico como a nivel mental y espiritual y con ello pretendemos potenciar el pensamiento positivo en el niño aumentando su autoestima

BENEFICIOS DEL YOGA

En el plano físico:

- Desarrollo y destreza de los músculos motores.
- Mejora de los hábitos posturales.
- Desarrollo de la caja torácica.
- Masaje de los órganos internos.
- Flexibilidad de las articulaciones y de los músculos.
- Estimulación de las funciones vitales (respiración y circulación).
- Afinamiento de los sentidos.
- Mejora del equilibrio.
- Posibilidad de recuperación, en caso de fatiga.
- Mejora de la salud.
- Ejercita el equilibrio y la estabilidad.
- Mejora la coordinación y el ritmo.
- Favorece la relajación y el descanso.
- Aumento de la energía.
- Favorece la lateralidad.

En el plano psíquico:

- Calma y relaja la mente.
- Desarrolla la atención y la memoria.
- Favorece la concentración y la autodisciplina, por lo que mejora el rendimiento escolar.
- Incrementa la imaginación y la creatividad.
- Mejora la capacidad de razonamiento.
- Agiliza la actividad mental.
- Ayuda a abrir la conciencia.
- Reduce los niveles de ansiedad.
- Proporciona bienestar interior.

En el plano emocional:

- Mejora la confianza en uno mismo.
- Armoniza el cuerpo y la mente.
- Favorece la aceptación de los demás.
- Canaliza la energía para dar mejor respuesta a las emociones.
- Proporciona energía y entusiasmo.
- Desarrolla la apertura y la comunicación hacia los demás.
- Proporciona valor y seguridad.
- Favorece la cohesión de grupo y la socialización.
- Trabaja y estimula los valores.

RECOMENDACIONES ANTES DE EMPEZAR:

- La actitud del profesor debe ser tranquila. Tener un tono de voz suave.
- Los alumnos deben hablar de forma suave.
- Poner música de relajación hará el ambiente más tranquilo y es una manera de ir entrando en un estado de calma de manera natural.

- Para presentar las **asanas** a los niños:
 - o Tener en cuenta el período motor en que se encuentran.
 - o Realizar los movimientos de forma suave, con atención y concentrados.
 - o No hay que entrar en competición con uno mismo ni con los demás.
 - o Cada uno llega hasta donde puede. No hay que forzar el cuerpo, si notamos dolor hay que aligerar el esfuerzo.
 - o Al mismo tiempo vamos inculcando mensajes como la no violencia, la sinceridad, el aprecio y todos los valores que deseamos inculcar.
 - o Explicarles que si el cuerpo está bien, la mente también mejora, tenemos más capacidad para aprender y para afrontar las situaciones, nos volvemos más fuertes, más sanos y más alegres.

5.- QUÉ HACER EN EL AULA

JUEGOS

“El espejo”

Es un juego para hacer brotar la risa. Se ponen dos niños uno ante el otro, con cara seria y mirándose fijamente a los ojos. Se trata de ver quién aguanta más rato sin reír. Comprobaremos que cuesta mucho mantener la expresión seria y que la risa se contagia.

“El bote de la felicidad”

Hacemos un bote bonito. Cuando a un alumno le pase algo bonito que le haga sentir feliz lo escribe en un papel y lo mete en el bote.

“Gafas de colores”

Confeccionamos unas gafas con cristal rosa y otras negras.

Cada niño tiene que contar una experiencia positiva y otra negativa con las gafas correspondientes.

Explicar que a lo largo del día los habitantes de la mente (los pensamientos) nos dicen cosas en voz baja. A veces nos dicen cosas negativas como: no puedo hacerlo, siempre me equivoco. Es como si lo viéramos todo de color negro.

Cuando estamos contentos tenemos pensamientos positivos vemos las cosas de color de rosa.

Todo lo que nos pasa por dentro influye en la manera de ver las cosas.

“Bailemos un rap”

Cada niño añade una frase nueva y el resto del grupo hace de coro repitiendo la frase: “y no pasa nada”. Acompañados de instrumentos de percusión y balando por la clase. Ejemplos: “a veces me equivoco”, “a veces me enfado”,...

“El globo”

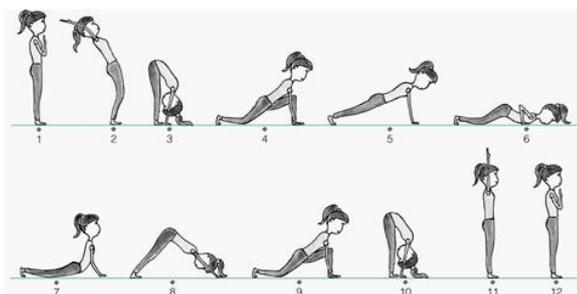
En círculo, todos tienen un globo menos el que está en el centro. Este tiene que acercarse a un compañero, sonreírle y mirándole a los ojos, pedirle con amabilidad que le preste el globo. Si se lo deja, pasa a ocupar el centro.

También se puede hacer con un solo globo.

ASANAS

ASANAS INDIVIDUALES

“El saludo al sol”



“La mariposa”

Sentados en el suelo con la espalda recta, flexionamos las piernas juntando las plantas de los pies y acercando los talones hacia nosotros. Cogemos los pies con las manos como si fuéramos una mariposa moviendo las alas.

Al terminar juntamos las rodillas, abrazamos las piernas y dejamos descansar la cabeza sobre las rodillas.

“La cobra”

Nos estiramos en el suelo boca abajo, con las manos junto a los hombros, tocando el suelo.

Inspiramos por la nariz, estiramos los brazos, subiendo la cabeza y el tronco, la barbilla ligeramente hacia adentro.

Expirando, volvemos a bajar hacia el suelo.

“El cocodrilo”

Nos estiramos boca abajo, con las piernas juntas, los dedos de los pies estirados (como si fuera la cola del cocodrilo) y las manos a la altura de los hombros. Respiramos con los ojos cerrados como hacen los cocodrilos.

Nos empezamos a despertar, subimos la cabeza y el pecho por delante y al mismo tiempo levantamos las piernas por detrás y estiramos los dedos de los pies.

“El gato”

Nos ponemos de rodillas, con las manos tocando el suelo, la espalda recta y la mirada hacia el suelo.

Espiramos mientras vamos subiendo la espalda metiendo la barbilla hacia el pecho. Esta es la postura que adoptan los gatos cuando se enfadan o se ven en peligro.

Inspiramos levantando la cabeza y arqueando la espalda hacia abajo.

“El perro”

Nos ponemos de rodillas y vamos subiendo las rodillas de manera que las piernas queden rectas y la cabeza entre los brazos.

“El arco”

Nos estiramos en el suelo boca abajo con los brazos a lo largo del cuerpo y la barbilla tocando el suelo.

Flexionamos las piernas y nos cogemos los pies con las manos. Inspiramos levantando la cabeza y el pecho hacia arriba.

“El triángulo”

De pie, separamos las piernas y colocamos los brazos en cruz.

Inspiramos y al espirar, flexionamos el cuerpo hacia el lado izquierdo tocando con la mano en el suelo o en el tobillo y el brazo derecho estirado hacia arriba, la mirada en dirección al brazo estirado.

Subimos el cuerpo inspirando con los brazos en cruz. Repetir el ejercicio hacia el otro lado.

“La rana o el pato”

Estamos de pie, flexionamos las piernas y las abrimos, colocamos las manos en el suelo entre los pies.

“El león”

De rodillas nos sentamos sobre los pies y separamos las rodillas. Las manos apoyadas en el suelo.

Tiramos la cabeza hacia atrás y abrimos mucho la boca sacando la lengua.

“El puente”

Nos estiramos en el suelo con las piernas flexionadas, los brazos junto al cuerpo y las palmas de las manos tocando el suelo.

Inspiramos mientras levantamos las caderas y la espalda, parece un puente.

Al espirar volvemos a bajar la espalda.

“El camello

De rodillas colocamos las manos detrás de los riñones. Llevamos la cabeza ligeramente hacia atrás.

Inspiramos y vamos bajando la espalda con cuidado, ponemos las manos en los talones y la cabeza hacia atrás.

Subir lentamente, llevando las manos a los riñones.

“La tortuga”

Sentados en el suelo y las piernas estiradas y separadas. Doblamos un poco las rodillas.

Metemos los brazos por debajo de las rodillas. Hacemos fuerza con las manos en el suelo y bajamos la cabeza hacia el suelo.

ASANAS DE GRUPO

“La serpiente”

En grupo todos el fila.

Estirados en el suelo con las piernas separadas. La cabeza sobre el abdomen del compañero.

Sentir la respiración, contagiar la risa,...

“El libro o la pinza”

En grupo. Dos filas mirándose.

Sentados en el suelo con las piernas estiradas, inspiramos llevando los brazos hacia la vertical.

Al espirar, flexionamos la espalda hacia delante, nos cogemos los pies con las manos sin doblar las rodillas; si no llegamos nos cogemos los tobillos o donde lleguemos.

“El columpio”

Colocados por parejas uno enfrente del otro.

Nos sentamos en el suelo con las piernas estiradas y abiertas. Los pies se tocan y nos cogemos de las manos.

Mientras uno tira hacia atrás, el otro flexiona la espalda hacia delante con la cabeza entre los brazos hacia el suelo.

“La campana”

Colocados por parejas de espaldas.

Nos sentamos en el suelo con las piernas estiradas y las espaldas rectas. Nos cogemos cruzando los brazos a la altura de los codos.

Mientras uno flexiona el cuerpo hacia delante, el otro extiende la espalda hacia atrás.

ASANAS DE EQUILIBRIO

Mirar a un punto fijo para mantener el equilibrio. No forzar la postura, caer y volver a hacer todas las veces que se necesite.

Al principio podemos ayudarnos unos a otros.

“El árbol”

De pie, dejamos caer toda la fuerza de nuestro cuerpo sobre los pies para anclar bien las raíces a la tierra. Levantamos un pie y lo apoyamos en la otra pierna a la altura que podamos.

Los brazos primero en cruz. Cuando consigamos el equilibrio ponemos las manos en posición de saludo y las subimos hacia el cielo.

“El arco”

De pie, flexionamos una pierna hacia atrás y la cogemos a la altura del tobillo. Tiramos de la pierna hacia atrás.

Estiramos el brazo contrario paralelo al suelo.

“La cigüeña”

De pie, con los pies juntos y la espalda recta, desplazar el peso hacia la pierna derecha y flexionar la pierna izquierda hacia atrás.

Flexionamos los brazos a la altura de los codos intentando mantenerlos pegados al cuerpo y las manos paralelas al suelo.

PRANAYAMA (RESPIRACIÓN)

La respiración es imprescindible en nuestra vida. El estrés y la ansiedad genera una respiración mucho más superficial y eso es perjudicial para nuestro organismo ya que introducimos en nuestro cuerpo menos oxígeno. Respirar bien es una fuente de salud y garantía para fortalecer nuestro cuerpo y nuestra mente.

“La abeja”

Sentados con los ojos cerrados, nos tapamos las orejas con el dedo índice y escuchamos nuestra respiración.

Inspiramos por la nariz y espiramos por la boca emitiendo el sonido de la abeja: “ZZZZZ”

“La vela”

Sentados en el suelo, imaginamos que tenemos una vela delante. La encendemos y apagamos de diversas maneras: suave, fuerte, lento, rápido.

“Cadena de montañas”

Inspiramos subiendo hasta la cima de la montaña y expiramos bajando hasta la llanura.

Otros ejercicios de respiración

1. Objetivo: Tomar conciencia de su propia nariz.

Actividad:

Cada niño toca su nariz con las manos suavemente. Es larga, puntiaguda, tiene dos agujeros. Con los dedos la acariciamos muy despacio. ¿Quién siente cosquillas? ¡Claro! La nariz es una señora fina y muy delicada, pero también muy importante, sin ella no podemos respirar y sin respirar no podemos vivir. Ahora vamos a jugar con la nariz.

- Damos palmaditas en la nariz mientras decimos: plim,plim,plim... toco mi nariz.
- Con los dedos índices, tapamos alternativamente un agujero y después el otro.

2. Objetivo: Descubrir y experimentar la nariz de los compañeros

Actividad:

¿Dónde tiene la nariz vuestro compañero? Acercaros uno a otro y mirad despacio la nariz de vuestro compañero. Podéis tocarla, suavemente, sin hacerle daño. Ahora que ya sabéis dónde está, podemos jugar a los esquimales.

- Cada niño se acerca a su compañero con las manos atrás y se saludan rozando su nariz como los esquimales.

3. Objetivo: Percibir la imagen de la propia nariz

Actividad:

Mirar la nariz en un espejo. ¿Dónde está? Tocarla en el espejo. Pegar la nariz al espejo. ¿Qué sentimos? Frío, calor...

4. Objetivo: Observar la función respiratoria de la nariz.

Actividad:

Inspirar aire con la boca cerrada y espirarlo poco a poco encima del espejo. ¿Qué pasa? Si se empaña es que tenemos la nariz limpia y el aire sale y entra con facilidad.

Podemos escribir luego en el espejo empañado...

5. Objetivo: Aprender a sonarse

Actividad:

Repartir un pañuelo a cada niño y enseñarles a cogerlo con el índice y el pulgar para expulsar las mucosidades.

6. Objetivo: Descubrir las posibilidades del soplo

Actividad:

Hacer una "guerra de soplos". Con las manos atrás podemos soplar a nuestros compañeros sin lanzar "proyectiles", solo soplar. Cuando aparezca un pañuelo blanco será el momento de tregua y no se puede soplar.

RELAJACIÓN:

“El niño”

De rodillas, nos sentamos sobre los talones, con la cabeza descansando en el suelo y los brazos estirados hacia atrás.

Contamos que nos vamos haciendo cada vez más pequeños hasta volver a entrar en la barriga de mamá.

“Contracción-relajación”

Vamos tensando y relajando cada parte de nuestro cuerpo. Desde los dedos de los pies hasta la cabeza, (en la cara también: cada ojo, nariz, boca, frente, dientes...)

Brazos: Estiro el brazo hacia delante poniendo el puño duro. Tenso durante unos segundos y relajo, hacemos hincapié en la sensación de tensión y en la de relajación para que el niño lo diferencie (está muy duro, ahora está muy relajado, el brazo me pesa no puedo moverlo...) Realizamos el ejercicio dos veces con cada brazo. Primero el derecho y después el izquierdo.

Hombros: Subo los dos hombros hacia arriba, lo mantengo unos segundos y suelto los hombros. Se hace dos veces.

Espalda: Hecho los dos brazos hacia atrás como si fuera a juntar las manos, mantengo unos segundos y suelto. Se hace dos veces.

Abdomen: Aprieto muy fuerte la barriga, comprueba con tus dedos que tu barriga está muy dura.

Piernas: Estiro hacia delante la pierna con la punta del pie también hacia delante, mantengo unos segundos y suelto. Realizo la actividad dos veces con cada pierna.

Ojos: Apretar los dos ojos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Dos veces.

Labios: Juntar los labios y apretarlos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Dos veces.

Frente: Pon la frente como si estuvieras enfadado/a, arrugándola.

Mofletes: Coloca la boca como si fueras a soplar.

Cuello: Apretamos los dientes muy fuerte.

“Estiramiento-relajación”

Vamos estirando y relajando cada parte de nuestro cuerpo. Desde los dedos de los pies hasta la cabeza, (en la cara también: abrir bien la boca, sacar mucho la lengua, abrir mucho los ojos,...)

“La Estrella”

Tumbados en el suelo boca arriba con los pies juntos formamos una estrella. **H**

MEDITACIÓN

¿Qué es la meditación?

Meditar consiste en concentrar la atención sobre un pensamiento, un objeto externo o sobre el propio estado de concentración.

La meditación es el momento de la reflexión y de la contemplación..., el momento de viajar hacia dentro. Está al alcance de cualquiera, siempre y cuando se disponga de tiempo y se cree la ocasión propicia.

Para empezar:

Siguiendo a Maureen Garth en sus libros “Luz de estrellas”, “Rayo de luna”, “Rayo de sol” y “Luz de la tierra”. dedicados a trabajar meditaciones para niños:

- ❖ Todas las meditaciones empiezan en una estrella, que es el foco para lograr las condiciones de la meditación. También se puede escoger la luz de la luna o del sol. Estos últimos mandarían al niño un rayo que lo inunda y que está dedicado solo a él.

- ❖ Después de la estrella, luna o sol, viene el ángel o cualquier personaje que le lleve al lugar de la meditación. Tiene que ser un personaje que le dé seguridad, que le proteja y le cuide.
- ❖ Podemos introducir también el árbol de los problemas”, que se encontrará a la puerta del lugar donde vamos a hacer la meditación y donde colgaremos nuestros problemas antes de entrar.
- ❖ A partir de aquí, se pueden tratar todo tipo de temas agradables: El bosque con sus animales, la playa, la montaña, los enanos, la nieve, las nubes... o cualquier tema que se nos ocurra o estemos trabajando en el aula.

Para volver:

Después de haber guiado al niño en la meditación y haberle dejado en un lugar agradable en su mente, le diremos: “Ahora no voy a hablar más y me voy un momento. No os va a pasar absolutamente nada malo y enseguida vendré a buscaros”. Déjalos meditar unos 5 o 10 minutos, según su capacidad de atención. Luego vuelve a buscarlos, sácalos del lugar, pasad junto al árbol de los problemas y diles que abran los ojos cuando estén preparados.

Es importante preguntar luego uno a uno, lo que han visto o hecho. Incluso se puede dibujar.

El tono de voz:

Cuando se dirige la meditación, debe hacerse muy lentamente, en tono relajado, deteniéndote en cada frase porque así el niño que tiene los ojos cerrados y está concentrado en sí mismo, visualiza y siente más fácilmente lo que describes. La forma de usar la voz es muy importante. Te resultará más sencillo si bajas el tono un poco, hablas más despacio e imprimes a tu voz un matiz tranquilizador.

La utilización de la mente:

Poner en práctica estos ejercicios de meditación con los niños no es lo mismo que leerles cuentos. Leer es una actividad pasiva; los niños entienden el cuento y se implican en los que les leemos; pero durante la meditación dirigida se implican activamente. La meditación permite dejar a la mente libre a la investigación.

MASAJES

El masaje es otra forma de abordar unos minutos de relajación en el aula para conseguir un estado de bienestar y de vuelta a la calma.

El masaje infantil aporta un clima de seguridad, afecto y confianza dentro del contexto escolar, contribuyendo a la construcción del esquema corporal, de la propia identidad y la de sus compañeros. Ayuda también a que el niño alcance una autoimagen correcta, favoreciendo la autoestima y la confianza en sus posibilidades.

Es un recurso para la formación de vínculos, ya que proporciona elementos básicos para su establecimiento, como son el tacto, la mirada, la voz y el olor, entre otros.

Masaje de espalda:

- ❖ Cuento: El ratón.

Había una vez un ratoncito (yema de los dedos), que paseaba feliz por el bosque, cuando de repente vio una enorme serpiente, (pasamos la palma de la mano en zig-zag por toda la espalda) y el ratoncito corrió y se escondió, (volvemos a trabajar con la yema de los dedos).

La serpiente estaba feliz y contenta hasta que vio una sombra sobre su cabeza, era un águila, (manos de zarpa). La serpiente atravesó todo el bosque, (palma de la mano en zig-zag) y se enroscó en un árbol. El águila revoloteó pero no la encontró.

Entonces apareció un caballo trotando por el bosque, (manos huecas). Llevaba de jinete a un panadero que iba a repartir el pan que había amasado esa

mañana, (amasamos suavemente la espalda). Del pan del panadero cayeron miguitas que nuestro amigo el ratón salió a comer, (yemas de los dedos). Y colorín colorado este masajeador cuento se ha acabado.

❖ Elaborar una pizza:

Hacemos la masa alisando la espalda con las palmas de las manos o los antebrazos.

Ponemos la harina, haciendo círculos en la espalda y con pequeños toquecitos echamos un poco de levadura y alisando otra vez un poco de huevo y agua.

Amasamos bien la mezcla y la volvemos a alisar con el antebrazo como si fuera un rodillo.

Ahora elegimos los ingredientes y los vamos añadiendo mediante pequeños toquecitos.

Por último, la metemos al horno con las dos manos pequeños empujones de abajo a arriba. Y que bien huele... En poco tiempo, lista para comer.

Masaje de cara:

Con la yema de los dedos, (duendecitos, hormiguitas...) recorren nuestra cara. Comienzan a pasearse por nuestra frente, unos cuantos paseos pensando por donde pueden bajar...

Al final, se reparten en dos grupos, y deciden explorar unos por la izquierda y otros por la derecha y ohhhh!!, que es lo que ven... dos agujeritos, los ojos... Les recorren dando vueltas, despacio para no caerse dentro.

Siguen bajando y ahora se encuentran una montaña, la nariz... Esta montaña tiene dos cuevas, miran desde fuera pero deciden no entrar... está muy oscuro.

Ahora llegan a los labios blanditos y dan unos saltos con mucho cuidado.

Por fin, llegan a la barbilla y después de recorrerla unas cuantas veces deciden lanzarse por el tobogán que forma el cuello.

Masaje de pies

Utilizar crema hidratante o aceite perfumado y acariciar suavemente los pies entre los dedos, por la planta, el talón... hasta que no quede crema.

¿Qué podemos utilizar para dar un masaje?

En la cara:

- . Plumas
- . Pañuelos
- . Esponjas
- . Algodón...

En el resto del cuerpo:

- . Pelotas de pin-pon
- . Cohechitos
- . Frutos secos en otoño
- . Cepillos y peines
- . Cremas
- . Rodillos...

MANDALAS

Un mandala (rueda o círculo en sánscrito), es un “dibujo centrado” y con una simetría organizada habitualmente en 4 ejes, los 4 puntos cardinales, aunque pueden ser 2, 3,...

Estos dibujos favorecen la relajación, la concentración y potencian la creatividad.

Los mandalas tienen aplicaciones terapéuticas ayudando a equilibrar los dos hemisferios cerebrales, el racional y el creativo.

Su realización puede ir desde los más rudimentarios signos esquemáticos dibujados de forma individual a la participación de varias personas durante varios días en elaborados dibujos.

Los materiales para realizarlo pueden ser de todo tipo: ceras, rotuladores, arenas de colores, tintas, hilos,... sobre papel, seda, cortezas de árboles, paredes, suelos, rocas, alfombras...

Los motivos son también diversos: vegetales, animales, geométricos, abstractos, cotidianos,...

¿Cómo pintarlos?

Buscar un lugar tranquilo, y observar detenidamente el mandala, concentrándonos en él. Es conveniente empezar a pintarlo desde fuera hacia dentro, esto nos representa el autoconocimiento de lo externo hacia nuestro centro, hacia nuestro interior.

Al elegir los colores podemos hacerlo de manera intuitiva, no importa que no combinen los colores entre sí, de esta manera podremos descifrar nuestro estado de ánimo. También podremos hacerlo eligiendo los colores y tratar de cambiar el estado de ánimo de ésta manera.

¿Cómo trabajar en el aula los mandalas? :

- ❖ Después del recreo es un buen momento para colorear un mandala y trabajar así la relajación y la concentración.
- ❖ Tendremos variedad de mandalas con diferente dificultad y temática para que el niño elija libremente en función de su estado de ánimo.
- ❖ Dispondremos también de diversos materiales y colores.
- ❖ El mandala se realizará en silencio. Si se quiere con música relajante de fondo.
- ❖ La actividad durará unos entre 15 y 20 minutos.
- ❖ Como en la meditación, es importante preguntar cómo se siente uno antes y sobre todo después de haber pintado el mandala

6.- SECUENCIA DE UNA SESIÓN DE YOGA EN EL AULA

Esta sesión se puede realizar incluyéndola en la clase de psicomotricidad o bien de educación física o se puede llevar a cabo independiente y en cualquier momento de la jornada escolar.

Pasos a seguir:

- Entramos y vamos bajando la voz, nos vamos sentando y serenando.
- Saludo.
- Saludo al sol.
- Asanas individuales.
- Asana colectiva.
- Asana de equilibrio.
- Respiración.
- Relajación.
- Omm
- Saludo

7.- BIBLIOGRAFÍA

- “El yoga en la escuela. Un aprendizaje para la vida”
Dolors García Debesa
EDITORIAL OCTAEDRO
- “Yoga para pequeños exploradores”
María Anguita y Judit Ortega
EDITORIAL ONIRO
- “Luz de estrellas” Meditaciones para niños 1
Maureen Garth
EDITORIAL ONIRO
- “Mi primer libro de yoga”. Yoga para peques.
Gustavo Romera y Sergio Guinot
EDITORIAL DIVALENTIS
- “Calmar a las fieras”. El divertido yoga de los animales para relajar a los niños.
Pauline Mainland
EDITORIAL RBA PRACTICA
- “Yoga para niños”
Macarena Kojakovic
EDITORIAL GRIJALBO

FOTOGRAFÍAS



