

+5 AÑOS
6 JUGADORES



Un juego educativo para aprender
Mindfulness en movimiento, Yoga y relajación,
de forma divertida.

www.yogakids.es

Descripción del juego educativo “Party Yoga ©”.

“Party Yoga©” es un divertido juego educativo para aprender asanas de Yoga, ejercicios de Mindfulness en movimiento, respiraciones y técnicas de relajación, coordinación y psicomotricidad en pareja, desarrollar la imaginación, superar la timidez, etc. Todo, de forma divertida, e invitando a los jugadores a demostrar a la vez sus dotes creativas.

Daniela, Alba, Valeria, Carmen, Fabio y sus amigos han ido este fin de semana de excursión a una granja-escuela. Al llegar allí, los animales estaban hambrientos. La dueña de la granja-escuela les encargó la tarea de darles de comer. Les dijo que debían llegar hasta el granero lo antes posible para recoger comida y así poder dar de comer a todos los animales de la granja. Si conseguían llegar al granero y recoger la comida para darles de comer a los animales, como premio, harían una súper fiesta en la que disfrutarían bailando y cantando todos juntos para celebrarlo.

Pero en su camino al granero los participantes encontrarán pruebas y obstáculos muy divertidos que deberán superar si quieren llegar al granero. Así, deberán demostrar sus creatividad, imaginación, agilidad, sus dotes artísticas, sus conocimientos de Yoga, aprenderán a respirar y a relajarse, y demostrarán que son los mejores amigos y también los más divertidos.

Ganará la partida el primer jugador/a que consiga superar todas las pruebas y llegar al granero. Aunque al final, la fiesta la celebrarán todos juntos.

Componentes del juego.

- Un tablero de juego tamaño A3.
- Un dado gigante (no incluido).
- 6 fichas redondas de jugador con mandala central de colores diferentes.

- 2 ruletas de asanas de Yoga diferentes (una de cada color).
- 42 cartas de pruebas y ejercicios de diferentes colores (amarillo, rojo, celeste, verde, naranja y lila).

Contiene 42 cartas de diferentes colores, 7 de cada categoría/color, enfocadas a desarrollar diferentes capacidades:

1.- AMARILLO.

Estimulación lingüística y desarrollo de la psicomotricidad.

2.- ROJO.

Realización de actividades en pareja y desarrollo de la coordinación.

3.- CELESTE.

Pruebas y ejercicios para superar la timidez y ayudar a “romper el hielo” a través de la Risoterapia.

4.- VERDE.

Los demás jugadores inventan, ordenan, etc. Desarrollo de la creatividad e imaginación.

5.- NARANJA.

Ejercicios de Mindfulness en movimiento.

6.- LAVANDA.

Ejercicios de relajación y respiración.

Instrucciones del juego.

Para comenzar el juego, se reparten las seis fichas de colores. El jugador de menos edad tira el dado y avanzará tantas casillas como le indique. Cogerá una carta del color de la casilla en la que ha caído. Tendrá que realizar la prueba que describa la tarjeta correctamente y entonces podrá quedarse en esa casilla. Si no la realiza correctamente, retrocederá tantas casillas como indicó el dado cuando tiró. Después, devolverá la carta al montón, pero la colocará en la parte inferior de éste. La partida continuará en el sentido de las agujas del reloj.

Acciones especiales a tener en cuenta durante la partida.

Si un jugador cae en un casilla con una espiral, deberá coger una ruleta o “Yogarueda” (hay dos diferentes, una lila y otra celeste), girará la ruleta y deberá realizar la asana correspondiente durante:

- 5 segundos (menores de 8 años).
- 10 segundos (mayores de 8 años).

En ambos casos realizarán tres respiraciones durante la asana. Si la realiza correctamente, se quedará en esa casilla, si no, retrocederá tres casillas en el tablero.

Si el jugador cae en la casilla de la escalera, subirá por ella y avanzará hasta la casilla del final de la escalera.

Si cae en la casilla del espantapájaros, deberá imitarlo durante diez segundos sin moverse ni reírse, pues debe realizar su labor de “espantar pájaros” correctamente.

Juego educativo “Party Yoga ©”.

Indicado para hasta 6 jugadores.

Edad recomendada: a partir de 5 años.

Duración de la partida: 20-30 minutos aproximadamente.

Registrado en Safe Creative el **08-feb-2019 18:38 UTC** con el código de registro:
1902089901331 .



Autora: Raquel Piñero Ferrete (Yoga kids).

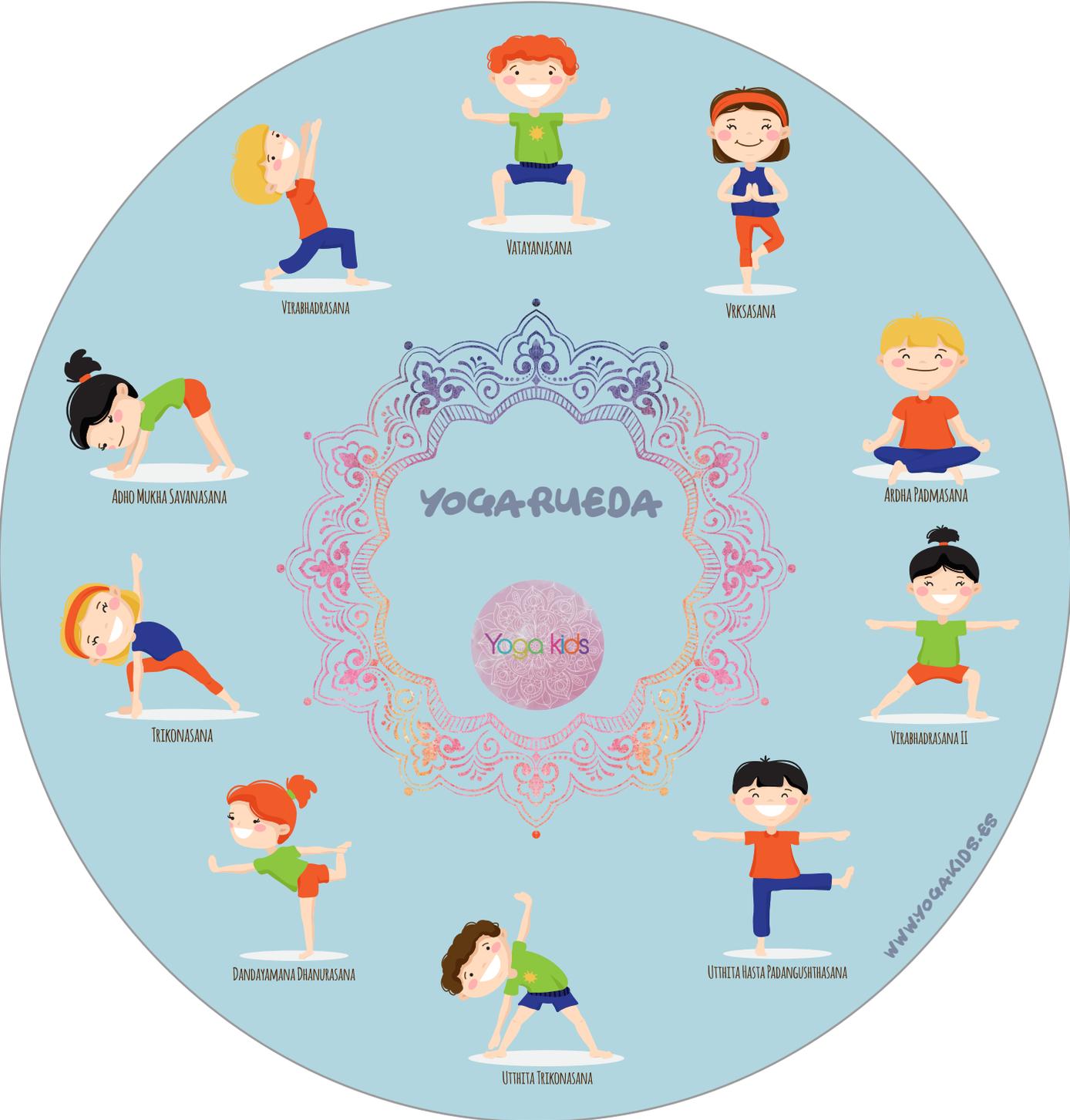
Ilustraciones: Freepik.



Party  yoga®



Party  yoga ©



YOGA RUEDA

Yoga kids



VIRABHADRASANA



VATAYANASANA



VRKSASANA



ADHO MUKHA SAVANASANA



ARDHA PADMASANA



TRIKONASANA



VIRABHADRASANA II



DANDAYAMANA DHANURASANA



UTTHITA HASTA PADANGUSHTHASANA



UTTHITA TRIKONASANA

WWW.YOGA-KIDS.EG



VIRABHADRASANA



UTTHITA TRIKONASANA



UTKATASANA



BHUJANGASANA



ADHO MUKHA SAVANASANA



TRIKONASANA



RAJAKAPOTASANA



NAVASANA



VIVEKASANA



ARDHA CHANDRASANA

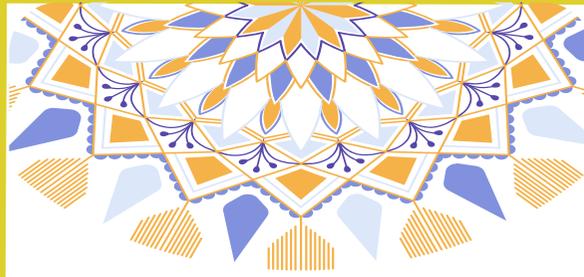
YOGA RUEDA

Yoga kids

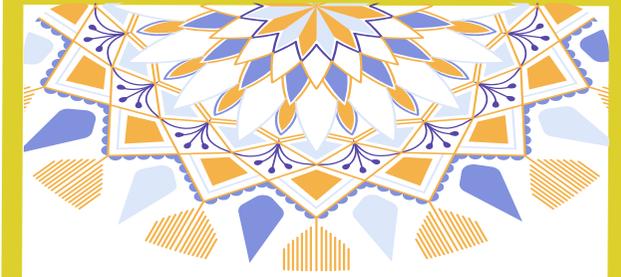
WWW.YOGA-KIDS.ES



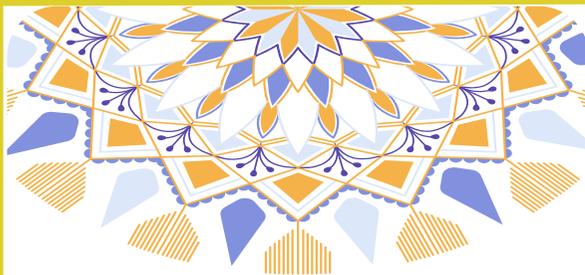
Camina y habla como un marciano. Di tu nombre y el nombre de tu planeta. Después escoge a tres jugadores para llevarlos a tu planeta y conviértelos en marcianos. Deberán imitar tu forma de hablar y gestos.



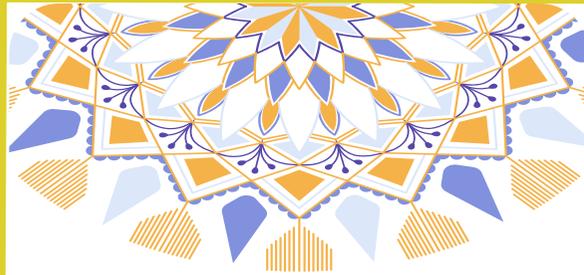
Haz la asana de la serpiente. Después, di a los demás jugadores cómo te llamas y cómo estás, hablando en el idioma de las serpientes. Avanza tres casillas.



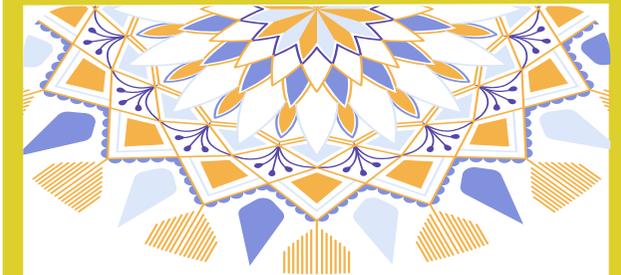
Inventa la asana de la gallina. Si eres capaz de hacerla, avanza tres casillas mientras dices "Pito, pito, gorgorito...".



Haz la asana de la silla sin moverte durante diez segundos. Si puedes aplaudir a la vez, avanza tres casillas.



Haz la asana de la tortuga mientras hablas en chino inventado. No puedes reírte.



Haz la asana del pájaro (Guerrero III) durante diez segundos mientras dices cantando "Pío, pío, que tengo frío", agitando tus alas a la vez.



Superar la timidez a través de la Risoterapia



Imagina que eres el "Director de la Orquesta de la Risa". Adjudica a cada jugador un sonido (ja, je, ji, jo, ju). Guía a los jugadores como si dirigieras una orquesta y crea una melodía. Prueba a subir o bajar el volumen.



Imagina que eres un cantante famoso. Deberás comunicarte cantando hasta que termine la partida.



El jugador que escojas será una "grabadora humana". Apriétale el botón "grabar" y di una frase. El jugador "grabadora" deberá repetirla lento o rápido, según pulses el botón "reproducir lento" o "reproducir rápido".



Preséntate a todos los jugadores hablando con la lengua afuera.



Colócate frente a cada uno de los jugadores. Mirándoles a la cara, haz como si tuvieras en la boca una pelotita que se mueve de un lado a otro. Por cada jugador que se ría avanzarás una casilla.



Todos los jugadores deberán hacer la asana del barco. Quitale un cabetín a cada jugador. Estos, no deben moverse al menos durante cinco segundos.

Relajación. Respiración.



Imagina primero que eres un animal pequeño, (un ratón o una tortuga) y respira despacio y lento. Ahora imagina que eres un animal grande, (un elefante o un mono) y respira fuerte y rápido. ¿Qué respiración te relaja?



Imita a un mimo durante diez segundos. Tus movimientos deberán ser lentos y pausados, al igual que tu respiración.



Escoge a un jugador y haz como si le rompieras un huevo en su cabeza con suavidad. Después, haz con tus dedos como si la yema cayera por su cabeza. Pregunta al jugador si se ha relajado.



Imagínate que tienes un chicle en la boca. Mastica lento, después rápido. ¡Ups, te lo has tragado! Imagina que, al respirar, ese chicle se va a inflar hasta hacerse gigante. Cuando esté muy lleno, tócate con un dedo la barriga, y explótalo. Ahora, desinfla soltando el aire por la boca muy despacio.



Imagínate que eres un buceador y que estás debajo del mar. Bucea y muévete lento mientras respiras despacio. Después deberás decir a los demás jugadores qué has visto bajo el mar. ¡Sé original!



Inventa un masaje especial y su nombre, y practícalo con el pie o la mano del jugador que elijas. Por ejemplo amasar pizza, barro o chocolate, exprimir un limón, etc).



Cierra los ojos. Respira lento mientras piensas en algo que te haya ocurrido que te haya hecho sentirte mal. Al expulsar el aire, imagina que aquello que te ocurrió, se marcha fuera de ti para siempre. ¿Cómo te sientes ahora?



Todos los jugadores deberán sentarse en postura de medio loto y cerrar los ojos. Imaginarán que son árboles, y que les mueve el viento de un lado a otro, suavemente. Después, tendrán que imaginar que, con sus manos, van parando las hojas una a una.



Imagina que eres un león. Piensa en algo que te haga feliz. Haz la asana del león y ruga contento. Después, piensa en algo que te enfade y ruga con rabia. ¿Cuándo te has sentido mejor?



Con tu dedo índice, hazle un dibujo en la espalda a un compañero. Este tendrá que prestar mucha atención y adivinar de qué se trata.



Describe qué tiempo hace dentro de ti con una frase. Por ejemplo, si estás feliz "en tu interior hará buen tiempo, estará soleado". En cambio, si estás triste, "en tu interior habrá tormenta y lloverá sin parar".



Corre sin moverte del sitio a "cámara rápida, durante diez segundos. Después, a "cámara lenta" el mismo tiempo. ¿Qué has sentido en tu cuerpo? ¿Y en tu mente? ¿Cuándo te has sentido mejor?



Deberás convertirte en un radio humano. Los jugadores tocarán los botones que te harán funcionar. Si tocan el de la música, deberás cantar, si tocan el botón de los chistes, deberás contar uno, etc.



Realiza una secuencia de cuatro asanas que deberán decidir entre todos los jugadores (Ej. Gato-vaca, perro boca abajo, mariposa).



Haz la asana del bebé feliz mientras hablas en idioma "bebé". Después gatea como un bebé. Los demás jugadores escogerán a un jugador para que sea tu mamá o papá. Este deberá cantarte una nana, ponerte el chupete, etc.



Imagina que eres un perro. Haz la asana del perro boca abajo. Después imagina que los demás jugadores te dan huesos. Deberás cogerlos con tu hocico y llevarlos a algún lugar para esconderlos.



Imagina que eres un famoso adivino. Deberás adivinar el futuro al jugador que elijan entre todos los jugadores, y de la forma que ellos decidan (leyéndole la oreja, la nariz, o la lengua). Usa tu imaginación.



Los demás jugadores tendrán que decidir si avanzas o retrocedes tres casillas.

En pareja. Coordinación



Escoge a un jugador. Juntos debéis hacer la asana del árbol mientras os agarráis la nariz mutuamente y cantáis una canción.



Escoge a un jugador. Haced la asana del gato-vaca maullando y mugiendo de forma alterna. Uno de los dos comenzará haciendo el gato, y el otro la vaca.



Escoge a un jugador. Juntos debéis inventar una secuencia de asanas en pareja y una historia, en la que haya, al menos, cuatro asanas diferentes.



Escoge a un jugador. Debéis hacer la asana del ascensor tres veces mientras contáis en voz alta con "voz de pito".



Escoge a un jugador. Imagina que es un espejo en el que te miras. Deberás imitar todos sus gestos.



Escoge a un jugador. Juntos debéis inventar un saludo especial con las manos.

6 CARTAS MÁS



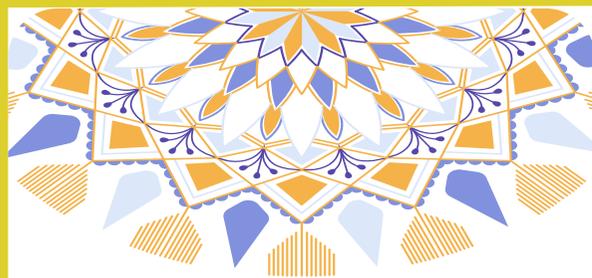
Imagina que tienes un lápiz gigante en tu cabeza. Sentado en postura de medio loto tendrás que decir lo que vas a dibujar. Todos los jugadores deberán imitarte. (Ej, círculo, cuadrado, estrella..)



Imagina que eres una oruga. Ahora, desde la asana del niño, conviértete en una hermosa mariposa. Haz la asana y después, despliega tus alas despacio y respira profundo, a la vez que las abres y cierras.



Escoge a un jugador. En la postura del barco juntad vuestros pies. Debéis imaginar que vais montados en una barca a pedales. Tendréis que pedalear juntos muy rápido, sin que se separen vuestros pies.



De pie y sin moverte del sitio, haz círculos con el cuerpo comenzando desde abajo (tobillos, rodillas, cintura, muñecas y brazos). A la vez, deberás decir: "Badabada, Bedebede, Bidibidi, Bodobodo, Budubudu". Podrás cambiar la "b" por la letra que quieras (m, p, d., etc).



Reparte "abrazos gratis" a los jugadores que quieran. Por cada abrazo avanzarás una casilla. No podrás dar más de un abrazo al mismo jugador.



Los demás jugadores escogerán una carta para ti del color que ellos decidan.

