

Manual

TALLER DE YOGA

CREACIÓN COLECTIVA

EQUIPO DE INVESTIGADORES DEL PROYECTO ANIMAH
PRONAI-3003, PRONACE-SALUD CONACYT

ANA OCHOA CHI



ÍNDICE

Introducción

¿Por qué yoga ?	3
-----------------	---

Diseño del taller

Metodología	6
-------------	---

Sesiones

1. Animalitos de la selva	7
2. Asanas o posturas	9
3. Posturas de relajación	11
4. Manos de vida	13
5. Posturas fluidas	15
6. Mandalas	16
7. Sesión para profesores	17

Conclusiones

Meditación en movimiento	19
--------------------------	----

Introducción

¿POR QUÉ YOGA?

Los niños y niñas de hoy se enfrentan a un mundo con grandes logros y enormes ventajas pero también con retos, problemas y riesgos. La presión escolar, el estrés de vivir en grandes ciudades, la inseguridad, la exposición prolongada a tóxicos ambientales, a la televisión y videojuegos, la oleada permanente de información sobre violencia en los medios, las crisis económicas, una alimentación deficiente y el hecho de que sus padres tengan que trabajar y pasen poco tiempo con ellos, afectan su desarrollo pleno.

Las sociedades urbanas se han vuelto cada día más sedentarias. Antes las personas caminaban largos trechos para llegar a diferentes lugares y los niños jugaban en las calles, parques, patios y jardines. Ahora las personas nos movemos menos. Los niños que viven en ciudades grandes salen menos a jugar al aire libre y la pandemia ha agravado el escenario confinando a los menores a espacios cerrados y aumentando su exposición a dispositivos electrónicos.

La dieta también era antes más saludable, ya que había menos alimentos con colorantes artificiales, conservadores y sustancias químicas. El consumo excesivo de comida chatarra asociado a la modernidad ha generado sobrepeso, obesidad, hipertensión, problemas cardíacos, diabetes y otros padecimientos en la población.

La práctica de deporte en equipo o individual es muy importante para contribuir a la salud, el bienestar, la seguridad y la autoestima de niñas y niños. Sin embargo, no a todos les gusta; las actividades deportivas suelen ser competitivas y pueden generar presión y tensión en los practicantes. El yoga es una alternativa suave y divertida, que no busca perfección ni fomenta la competencia. Para los niños deportistas puede funcionar como

una actividad complementaria que les ayuda a tener mayor flexibilidad, autocontrol, agilidad y seguridad en sí mismos.

La incorporación del ejercicio físico a la rutina fomenta un buen estado de salud, pues ayuda a que haya una adecuada oxigenación de la sangre y el cerebro, a que exista una mejor circulación, a que haya mayor capacidad pulmonar y resistencia, así como niveles más elevados de energía. También mantiene en buenas condiciones tendones, articulaciones y músculos, lo que permite una mayor movilidad. El yoga es un regalo para toda la vida.

Junto al amor, la atención y el cuidado de un entorno familiar que refuerzan la confianza y la seguridad, el yoga propicia las condiciones para que el niño se convierta en un ser consciente, feliz, solidario, sensible y respetuoso de su entorno. El yoga contribuye, por tanto, a construir un mejor futuro para él o ella y para los demás, formando personas integrales con conciencia personal, social, ambiental y trascendente.

El yoga puede ayudar a niños y niñas que padezcan dolores de cabeza, que sean agresivos, impulsivos, pasivos, que tengan pesadillas o insomnio. Al mejorar el sueño, incrementa el descanso, la energía y el bienestar en general. Muchos autores de libros de yoga para niños, como Ramiro Calle (2001), plantean que se ha comprobado que el yoga mejora notablemente el rendimiento escolar, ya que potencia la imaginación, la concentración y la memoria.

Con el yoga los niños se vuelven más respetuosos y aceptantes de su propio cuerpo y de las demás personas. El yoga trabaja en los niños valores como el amor, la paz, la compasión, el respeto y la armonía. Es una puerta para acceder a un espacio tranquilo y saludable, que pone pausa al ajetreo de la vida cotidiana, contrarresta el estrés, la prisa, la competitividad y la comparación. Si una persona a edad temprana se apropia de la práctica del yoga, podrá contar durante toda su vida con un recurso para encontrar paz, armonía, equilibrio y felicidad.

Las sesiones dirigidas a niños y niñas deben ser breves, variadas, dinámicas y divertidas. Es necesario hacer una distinción entre niños pequeños, de 4 a 6 años (infancia) y niños mayores de 7 a 12 años (niñez). Mientras que los mas pequeños necesitan clases mas breves y lúdicas, en las que predominen la imaginación, los cuentos y los juegos, los mayores de 7 podrán incorporarse a sesiones mas estructuradas en las que se les pida un mayor rendimiento, dentro de un esquema agradable, divertido y dinámico.

Lo ideal es llevar a cabo la práctica de yoga entre una hora y media y tres horas después de haber comido. Se sugiere que se practique dos o tres veces por semana, si es posible a una misma hora. Practicar yoga durante la mañana incrementa la energía, mientras que en la tarde y la noche relaja y descansa. El lugar en el que se realice la práctica debe estar limpio, ventilado, tranquilo, sombreado y espacioso. La práctica se lleva a cabo en un tapete colocado en piso firme, lo mejor es no trabajar sobre una superficie fría o dura. La ropa debe ser cómoda, suela, los pies descalzos, sin joyas ni relojes, el pelo largo debe estar recogido para mayor comodidad.

METODOLOGÍA

Público al que el taller se dirige

Niños y niñas de primaria

Duración

Seis sesiones.

Material

- Bocina
- Música
- Tapetes de yoga, toallas o cobijas
- Colores
- Hojas blancas
- Popotes

Requerimientos

Se necesitará un espacio amplio y ventilado, adecuado para permitir que se desarrolle cómodamente el trabajo físico con el número de niños que conformen el grupo.

Consideraciones

De elegirse un espacio al aire libre, será necesario que se trate de un lugar sombreado.

Fortalecimiento de los hábitos de salud, física emocional y mental mediante la creación de ambientes de armonía

ANIMALITOS DE LA SELVA

Objetivos

- Procurar un mejor funcionamiento del aparato respiratorio y el sistema nervioso.
- Ejercitar la capacidad de concentración.

Actividades

Presentación (10 minutos)

Presentación y exposición de los objetivos del taller.

Calentamiento (15 minutos)

Para preparar el cuerpo para la realización de la práctica se realizarán rondas infantiles: "Doña blanca", "Las estatuas de marfil", "Amo a to", "¿Lobo estás ahí?"... entre otras.

Actividades principales (50 minutos)

Para procurar un mejor funcionamiento del sistema respiratorio, los niños harán una práctica de respiración alta, media y baja, mientras mantienen algunas posturas de yoga a las que denominamos: "Animalitos de la selva".

TIPOS DE RESPIRACIÓN

Alta	Se inhala profundo llevando el aire a nivel del cuello y las clavículas, después se deja salir el aire lentamente.
Media	Se inhala profundo llevando todo el aire a los pulmones, pecho y esternón, después se deja salir el aire lentamente.
Baja	Se inhala profundo llevando todo el aire al abdomen y ombligo, después se deja salir el aire lentamente.
Completa	Se inhala profundo y el aire pasa de la parte alta a la media y baja, después se deja salir el aire lentamente por la boca.

POSTURAS



Tortuga



Rana



León



Gato



Perro

Cierre (15 minutos)

En una posición relajada las y los niños fijarán su atención mental en un objeto real o imaginario mientras hacen respiraciones completas, esto como ejercicio de relajación, concentración y atención plena.

Consideraciones

Para que los niños se involucren con la actividad, las posturas deben ser planteadas de manera lúdica: Se puede jugar con la velocidad de cambio de posiciones e imitar los sonidos y actitudes de los animales representados por cada postura.

ASANAS O POSTURAS

Objetivos

- Promover el buen funcionamiento de los órganos y glándulas de secreción interna.
- Procurar un mejor funcionamiento del aparato respiratorio y el sistema nervioso.

Actividades

Calentamiento (20 minutos)

Con el fin de preparar el cuerpo para la práctica se harán movimientos circulares con: cabeza, muñecas, brazos, cadera, tobillos y piernas (cinco para cada lado).

Después se harán estiramientos básicos.

Actividades principales (50 minutos)

Con ayuda de posturas corporales estáticas y respiraciones completas se estimulará el buen funcionamiento de los órganos internos.

Cada postura se deberá sostener lo más posible sin llegar al punto en el que el cuerpo duela o moleste.



Guerrero



Árbol



Estrella



Flor de loto



Barco



Cobra

Cierre (20 minutos)

En una posición relajada los niños fijarán su atención mental en un objeto real o imaginario mientras hacen respiraciones completas: ejercicio de relajación, concentración y atención plena.

Consideraciones

La práctica del yoga no tiene que pensarse como algo solemne, es importante permitir la risa como parte de la relajación espontánea en la infancia.

POSTURAS DE RELAJACIÓN

Objetivos

- Trabajar acondicionamiento físico.
- Eliminar tensiones físicas y mentales.

Actividades

Calentamiento (10 minutos)

Con el fin de preparar el cuerpo para la práctica se harán ejercicios básicos de estiramiento.

Acondicionamiento físico (30 minutos)

Para trabajar la fuerza se harán ejercicios de acondicionamiento físico (varias repeticiones de cada ejercicio):

FUERZA

- Estirar los brazos con movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás.
- Colocar las manos en la cintura para hacer movimientos circulares hacia ambos lados.
- Colocar las manos en las rodillas y hacer movimientos circulares hacia ambos lados.
- Masajear todo el cuerpo con las manos comenzando con los brazos y siguiendo con pecho, hombros, abdomen, glúteos, muslos, rodillas, pantorrillas y pies.

EJERCICIOS AERÓBICOS

- Correr por un par de minutos sin moverse del lugar.
- Abrir el compás de las piernas y, con las rodillas estiradas, bajar el tronco hasta tocar con la mano el pie de lado contrario. Se harán varias repeticiones alternando de mano.
- Estando acostado sobre la espalda, levantar las piernas primero con rodillas flexionadas y luego estiradas.
- Acostado sobre la espalda, colocar las manos atrás de la nuca y subir una rodilla hasta tocar el codo contrario y viceversa. Se harán varias repeticiones alternando de rodilla.
- Serie de sentadillas con las piernas ligeramente separadas.

FLEXIBILIDAD

- Mariposas: Sentarse juntando las plantas de los pies y dejar caer las rodillas hacia los lados.
- Estirar las piernas y, sin flexionar rodillas, tratar de tocar la punta de los pies con las manos
- Acostarse y levantar una pierna. Con ayuda de las manos atraer la pierna hacia el pecho sin flexionar la rodilla. Se hará lo mismo con la otra pierna, completando varias repeticiones
- Serie de respiraciones para recuperar el aliento.

Actividad principal (40 minutos)

Para eliminar tensiones físicas y/o emocionales se harán posturas estáticas de relajación, mientras se hace respiración completa. En cada posición se permanecerá 10 minutos.

POSTURAS



El niño



La estrella



El bebé



Shavasana

Cierre (10 minutos)

En una posición relajada las y los niños fijarán su atención mental en un objeto real o imaginario mientras hacen respiraciones completas, esto como ejercicio de relajación, concentración y atención plena.

Consideraciones

Se requerirá, de ser posible, de equipo para poner música relajante.

MANOS DE VIDA

Objetivos

- Procurar el mejor funcionamiento del aparato respiratorio y el sistema nervioso.
- Estimular los órganos y enviar mensajes positivos que influyan positivamente en ellos

Actividades

Calentamiento (10 minutos)

Con el fin de preparar el cuerpo para la práctica se harán ejercicios básicos de estiramiento.

Actividades principales (60 minutos)

Para mejorar el flujo de energía vital a través de la respiración los niños se acostarán boca arriba y respirarán profundamente. Cuando inhalen su estomago se deberá inflar como un globo, retendrán por unos segundos el aire, y finalmente exhalaran hasta sacar todo el aire de sus pulmones.

Después, con ayuda de un popote, los niños repetirán el ejercicio anterior (inhalando y exhalando por el popote) varias veces.

Finalmente, por medio de meditación guiada, respiración completa, música relajante y la posición de yoga de flor de loto, se estimularán varios órganos, mandando mensajes positivos al cuerpo. Las manos irán cambiando de posición durante la meditación.

POSTURA DE MANOS



Manos de Buda



Juntar palmas de las manos



Manos de Ganesha

Cierre (20 minutos)

En una posición relajada los niños fijarán su atención mental en un objeto real o imaginario mientras hacen respiraciones completas: ejercicio de relajación, concentración y atención plena.

Consideraciones

Es probable que resulte necesario integrar a la sesión algunos juegos para evitar que la atención de los niños se disperse. No resulta sencillo para los pequeños de primaria mantener la concentración por periodos prolongados de tiempo.

Se usará en esta sesión un popote por niño y equipo para poner música relajante.

POSTURAS FLUIDAS

Objetivos

- Promover el buen funcionamiento de los órganos y glándulas de secreción interna.
- Procurar el mejor funcionamiento del aparato respiratorio y el sistema nervioso.

Actividades

Calentamiento (10 minutos)

Con el fin de preparar el cuerpo para la práctica se harán ejercicios básicos de estiramiento.

Actividades principales (60 minutos)

Con ayuda de posturas corporales fluidas y respiraciones completas se estimulará el buen funcionamiento de los órganos internos. Cada saludo se repetirá tres veces.



Cierre (20 minutos)

En una posición relajada los niños fijarán su atención mental en un objeto real o imaginario mientras hacen respiraciones completas: ejercicio de relajación, concentración y atención plena.

MANDALAS

Objetivos

- Procurar un mejor funcionamiento del aparato respiratorio y el sistema nervioso.
- Ejercitar la capacidad de concentración.

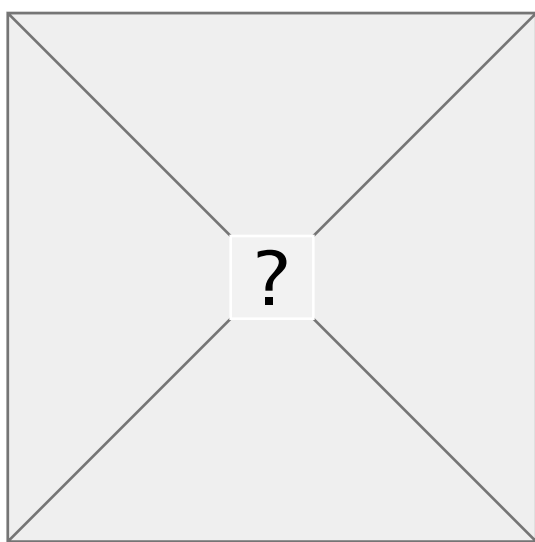
Actividades

Presentación y calentamiento (10 minutos)

Con el fin de preparar el cuerpo para la práctica se harán ejercicios básicos de estiramiento.

Actividades principales (60 minutos)

Para que los niños aprendan a lograr un equilibrio entre relajación y atención, se les propondrá dibujar y colorear su propio mándala.



En un segundo momento los niños dirigirán su atención a un punto (puede ser en la pared, techo o piso) y harán un recuento lo mas detallado posible de sus actividades de la semana.

Cierre (20 minutos)

En un ejercicio de atención plena los niños harán la posición de flor de loto y, con música ambiental de fondo, repetirán: "Yo soy bueno, yo soy feliz", mientras hacen respiraciones profundas. Esto con el objetivo de cesar los movimientos de la mente y se acceda a un estado de paz y silencio.

Consideraciones

En esta actividad se requerirán mesas y sillas para los participantes.

SESIÓN PARA PROFESORES

Objetivos

Que los profesores conozcan las etapas y los tiempos de una clase de yoga a partir de ejemplos específicos

Actividades

La sesión se desarrollará explicando la importancia y beneficios de los ejercicios mientras las y los docentes los realizan.

Técnicas	Objetivo	Ejercicio	Beneficios
Acondicionamiento físico	Con el calentamiento muscular evitamos lesiones aprendemos a conocer y controlar mejor nuestro cuerpo	Movimientos coordinados de cuello, cara, ojos, hombros, brazos, muñecas, dedos, torso, pecho, cintura, cadera, pelvis, piernas, tobillos, pies, puntas y talones Gatear, correr, saltar, rodar	Desarrollar cualidades físicas como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad
Respiración y movimiento de manos	Acceder a estados de atención profunda	Postura: Acostados Ejercicios de respiración abdominal: <ul style="list-style-type: none">- Inhalar por la nariz e inflar el abdomen (saquitos de semillas)- Soplar a través de un popote imaginario- Respirar con boca “de león”- Respiración de leñador	Descubrir la importancia de la respiración abdominal para adoptarla en la práctica

Asanas	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la psicomotricidad (gruesa) - Favorecer el control de los movimientos corporales - Fortalecer y energizar el organismo 	<p>Posturas: montaña, estrella, árbol, casa, perro gato, vaca, rana, flor, cobra, tortuga, mariposa, roca, tabla, rampa, cuervo...</p> <p>Torsiones, estiramientos, postraciones e inversiones</p>	Procurar un sano funcionamiento del cuerpo al estirar, flexibilizar y presionar tanto órganos como músculos
Relajación	Soltar los músculos y eliminar tensiones físicas, mentales y emocionales	<p>Posturas: Cadáver (boca arriba palmas mirando al techo, piernas ligeramente separadas) boca abajo, postura fetal, serpiente dormilona...</p>	<p>Prevenir la irritabilidad, el enojo, la fatiga, la ansiedad y la preocupación</p> <p>Regular el sueño y eliminar el insomnio</p>
Atención Plena	Detener los movimientos de la mente para acceder a un estado de paz y silencio	<p>Atención plena con música:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Yo soy bueno, Yo soy feliz” - Sonidos de instrumentos y voz <p>Atención plena en profundo silencio</p> <p>Posturas: postura fácil, loto, ángulo restringido, hincado, rayo</p>	<p>Actuar sobre el sistema nervioso parasimpático, disminuyendo el estrés y la tensión nerviosa.</p> <p>Relajar el corazón y bajar la presión arterial.</p> <p>Disminuir angustia y obsesividad.</p>



Conclusiones

MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO

El yoga abre a los niños una puerta para relacionarse de modo diferente con el ámbito de la salud. Desde la perspectiva de la procuración del bienestar, la salud empieza a ser entendida no en tanto ausencia de enfermedad, sino como un estado de equilibrio físico y mental. Procurar la salud se vuelve, gracias al yoga, una práctica cotidiana y gozosa que convoca a una posición activa de los sujetos.

El yoga, al ser una disciplina física en la que no se promueve la competencia, colabora a la creación de ambientes armoniosos de desarrollo en los que el referente de progreso no es más que es el proceso propio, lo que atenta a la auto-observación. Todos los niños pueden practicar la actividad puesto que la misma no requiere de talentos particulares y, a medida que las sesiones avanzan, los estudiantes podrán atestiguar cómo sus cuerpos ganan elasticidad, fuerza , relajación y bienestar.