



# Manual Yoga de la Infancia

Lo esencial para compartir esta disciplina

Carla Valenti - Profesora de Yoga- Especialista en Infancias -



**Beneficios del Yoga Infantil**

**Estudios de Efectividad**

# Beneficios del Yoga Infantil

- Mejora la fuerza y la flexibilidad
- Aumenta la autoconfianza y desarrolla una auto-imagen positiva
- Aumenta la resiliencia emocional
- Aumenta la creatividad
- Ayuda a equilibrar el cuerpo y la mente
- Enseña a aceptarse y a amarse a sí mismo
- Mejora la integración sensorial aumentando la conciencia general del cuerpo
- Desarrolla coordinación y equilibrio
- Expande la autoconsciencia y la consciencia de los demás
- Ayuda a los niños a reconocer y desarrollar su fuerza interior
- Desarrolla la autodisciplina y el autocontrol
- Desarrolla la concentración-



# Beneficios del Yoga Infantil

- Desarrolla una mejor postura corporal, favoreciendo a una columna vertebral larga y flexible que nos sostiene.
- Fortifica todos los sistemas del cuerpo: el esquelético, el nervioso, el circulatorio, el digestivo, el respiratorio, el hormonal y el muscular y mejora nuestro entendimiento de la anatomía y fisiología.
- Aumenta la consciencia de nuestra respiración y la profundiza
- No es competitivo.
- Expande la consciencia en la naturaleza, los animales y el medio ambiente
- Alienta la cooperación y el trabajo en equipo y el sentido de comunidad
- Enseña a relajarse y a reducir el estrés
- Alienta la compasión, la generosidad y el respeto
- Enseña a encontrar la paz interna





# Estudios de efectividad

Para aquéllos de ustedes que tal vez les gusta ampliar su experiencia personal y están interesados en explorar estudios que proporcionen una evidencia para su práctica, hay un amplio bagaje de investigación que ofrece un sólido apoyo sobre los muchos beneficios del yoga Infantil realizados en todo el mundo.

Tener un entendimiento firme de la evidencia científica puede ser útil para informar a los padres o a las instituciones con los que trabajen.

Aquí pueden encontrar unos extractos de algunos artículos de investigación, los cuales podrían ser de interés para leer con mayor detenimiento:

- El estudio de **Jain et al. (1991, p. 230) sobre la efectividad de la práctica de yoga en los niños con asma** menciona lo siguiente:

“Los niños con asma que practican yoga tienen como resultado un aumento significativo en su función pulmonar y en su capacidad para el ejercicio, además un estudio de seguimiento que se realizó durante los dos años siguientes mostró una reducción en sus niveles de síntomas y de sus requerimientos de medicamentos.”



# Estudios de efectividad

- **Haffner, Roos, Goldstein, Parzer y Resch (2006, p. 258) exploraron la efectividad de la práctica de yoga para manejar el TDAH en niños** y encontraron lo siguiente:

“El efecto de la intervención del yoga en los niños con un trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) fue comparado con ejercicios de motricidad convencionales. La intervención del yoga logró efectos con una magnitud de media a alta en todas las mediciones, en las puntuaciones de las pruebas sobre las tareas de atención y en las calificaciones de los padres sobre los síntomas de TDAH. La práctica del yoga fue especialmente efectiva en niños sometidos a farmacoterapia.”

- **Telles y Naveen (1997, p. 265) llevaron a cabo ensayos aleatorios controlados sobre la efectividad de los ejercicios de respiración del yoga en el desempeño escolar de los niños** y encontraron lo siguiente:

“Las técnicas de respiración que incluyen la respiración de la fosa nasal derecha, la respiración de la fosa nasal izquierda, la respiración alternada de las fosas nasales o la respiración consciente fue medida en un grupo de escolares durante diez días.

Los cuatro grupos mostraron un significativo aumento del 84% en promedio en los marcadores de las pruebas de tareas espaciales cognitivas, pero no fue así en los marcadores de las pruebas verbales.”



- **Razza, Bergen-Cico y Raymond (2015, p. 372) dirigieron un estudio para evaluar la efectividad de una intervención del yoga basada en la concienciación en la promoción de una autorregulación entre niños preescolares** y encontraron lo siguiente:

“Los resultados de las evaluaciones directas indicaron unos efectos significativos de la intervención a través de los tres índices de autorregulación. Había también alguna evidencia de que los niños que estaban con un mayor riesgo de una disfunción de autorregulación, fueron los que más se beneficiaron de la intervención.”

“...nuestros resultados subrayan los beneficios de una intervención consciente del yoga para la autorregulación en niños pequeños. En particular, los niños en el grupo de la intervención mostraron ventajas en las mediciones tanto de EC como de EF al final del año escolar, comparados con sus compañeros del grupo de control. Así, el presente estudio se agrega al pequeño, pero creciente, cuerpo de investigación que apoya el uso de una práctica basada en la concienciación para niños pequeños.”



**¿Qué es el Yoga de la Infancia?**

**Yoga de la Infancia Formal e Informal**

**¿Porqué Yoga de la Infancia Formal?**



# Qué es el Yoga de la Infancia?

- **Definición Tradicional de Yoga** (para adultos): Detención/control/cese de los movimientos mentales o pensamientos.
- Los niños de **0 a 7 años** se encuentran en un estado de consciencia diferente al adulto, su cerebro y campo mental esta en **pleno desarrollo**.
- De **0 a 6 años** los niños solo **absorben información** del ambiente. Se encuentran en un estado de **exploración** permanente. Momento presente, respiración diafragmática, amplia gama de movimientos.
- A partir de los **5-6 años** además de recibir información los niños **van accionar**. Se desarrolla creatividad, coordinación motora, capacidades deportivas.
- **Yoga de la Infancia:** Es brindarle un tiempo y espacio de seguridad interna y externa para habilitarle su estado y ritmo natural de niño. Su estado de YOGA natural.



# Yoga de la Infancia Formal e Informal

- **YOGA INFANTIL FORMAL:** Clases en un salón de Yoga o virtual, una o dos veces por semana, organizada en una secuencia, con un objetivo en particular. Beneficio: Desarrollo y maduración del sistema nervioso. Además de EQUILIBRAR sistema osteo-muscular, glandular, inmune, etc.
- **YOGA INFANTIL INFORMAL:** Es el yoga de la vida cotidiana, en donde verdaderamente se lleva a cabo la maduración y regulación cerebral más significativa. Tiene que ver con gestos, actitudes, condicionamientos y acompañamiento de la familia al niño para que su vida sea equilibrada. Lo podemos observar en tres pilares fundamentales:
  - **NUTRICIÓN**
  - **RECREACIÓN**
  - **DESCANSO**



# Yoga de la Infancia Informal

**NUTRICIÓN**: No es solamente a través de comida. Nos nutrimos a través de todo lo que ingresa por los 5 sentidos. Todos son MENSAJES. Y a través de estos podemos recibir alimento (mensajes) nutritivo o comida chatarra.

- Qué ven? Imágenes, películas, comportamientos, gestos
- Qué escuchan? Conversaciones, ruidos, canciones, música, televisión, noticias.
- Qué respiran? Tipo de aire, olores, prana, naturaleza.
- Qué degustan? Variedad de sabores o siempre lo mismo? Azúcar artificial o natural?
- Qué sienten a través del tacto? Contacto físico, texturas, ropa.

## **RECREACIÓN**:

- Espacios de juego: Contacto con la naturaleza, la tierra, el aire libre, el jardín, mascotas!
- Espacios de ocio: Es tiempo libre o de descanso de las ocupaciones habituales, "nada que hacer". Esto ya casi no sucede, y es una de las situaciones que más desarrolla la CREATIVIDAD.

**DESCANSO**: Dormir bien durante la noche en un ambiente cómodo, ventilado, abrigado. También un descanso luego del almuerzo.



# Porqué Yoga Infantil FORMAL?

- Debido a que los niños lentamente van perdiendo su estado de Yoga natural por los condicionamientos del medio.
- Con Yoga se mantiene el **Equilibrio Físico, Mental y emocional**: Se desarrolla Fuerza, coordinación, flexibilidad, equilibrio, consciencia del cuerpo, autoestima y confianza.
- Se **libera TENSION y ESTRÉS** de las altas exigencias cotidianas de la sociedad Moderna.
- Porque a través del Yoga Formal e Informal salimos del ritmo rápido y frenético de la vida cotidiana para poder compartir el **ritmo natural del niño** a través de los 3 pilares ya mencionados y las diferentes técnicas del Yoga.



# Qué técnicas del Yoga son adecuadas para niños?

## Los Yoga Sutra de Patanjali Define 8 pasos del Yoga:

### En Estado de Consciencia Infantil:

1. **Yama**: Principios éticos y reglas para vivir en sociedad
2. **Niyama**: Disciplinas individuales y actitudes hacia uno mismo
3. **Asana**: Posturas meditativas
4. **Pranayama**: Expansión de la energía vital a través de ejercicios respiratorios
5. **Pratyhara**: Es replegar o "dominar" los sentidos
6. **Dharana**: Concentración

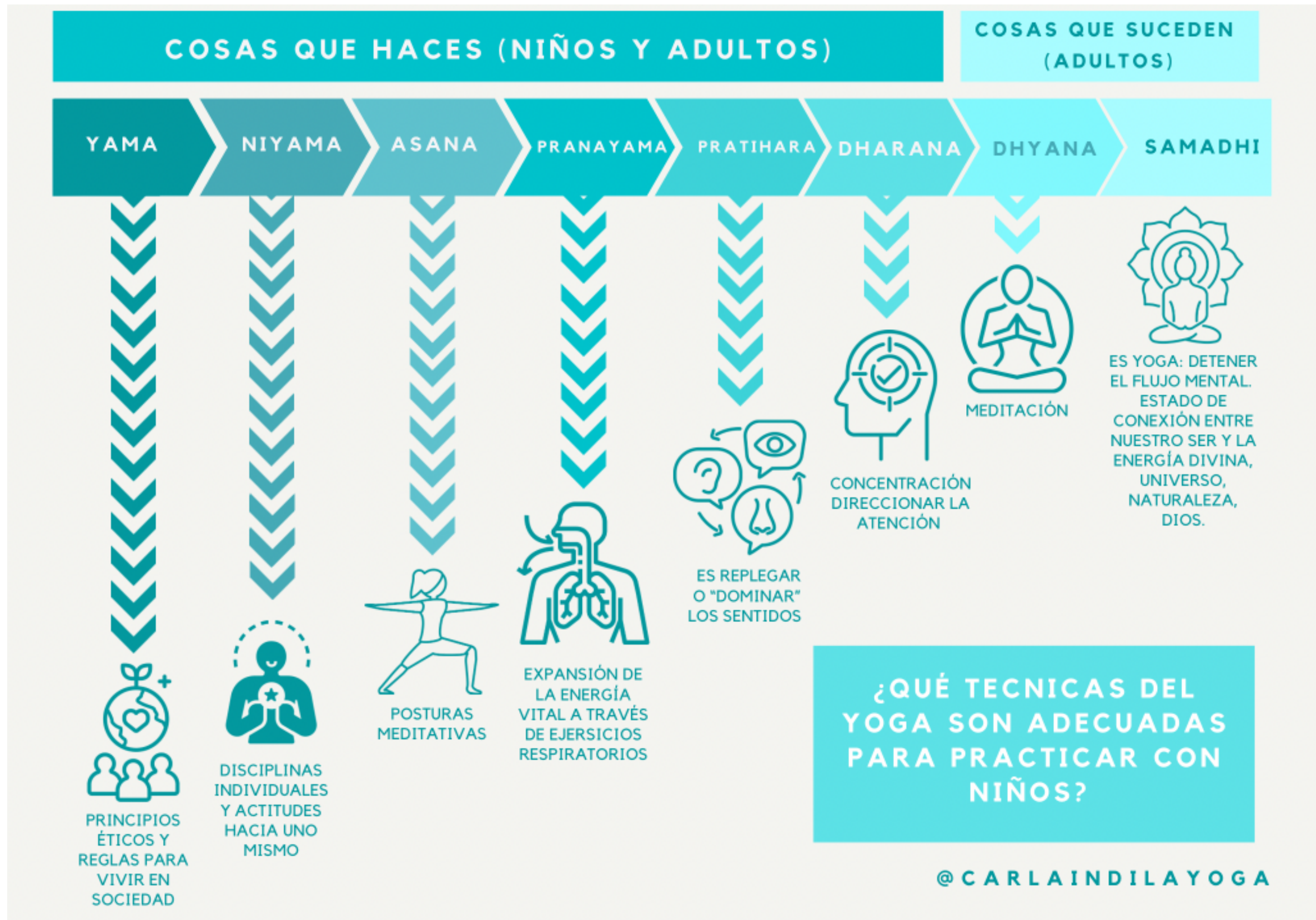
### En el estado mental adulto:

7. **Dhyana**: Meditación
8. **Samadhi**: Es Yoga, y como dijimos sería detener el flujo mental y de esta manera fluya el estado de conexión entre nuestro ser y la energía divina, universo, naturaleza, dios.





# ¿Qué técnicas del Yoga son adecuadas en la infancia?



**¿Cómo es una clase de Yoga Infantil?**

**¿Cómo es el Profesor de Yoga Infantil?**

# Qué hace el Yoga Infantil diferente?

- Amplia gama de **movimientos**: Flexiones, extensiones, torciones, inclinaciones laterales, de cabeza, saltos, fuerza, elongation, etc!
- **Consciencia de la Respiración**: se alienta a los niños a regular y profundizar su respiración a través de enfocar su atención. Tener más oxígeno en nuestro cuerpo mejora nuestro estado de ánimo y nuestra habilidad para concentrarse, además aumenta nuestra capacidad de relajar nuestro cuerpo y nuestra mente.
- **Consciencia del cuerpo, respiración y mente** (enfocar la mente y observar como funciona) El aprendizaje de habilidades para enfocar conscientemente la mente y aumentar los procesos metacognitivos (la habilidad de pensar sobre cómo estás pensando) son habilidades indispensables si queremos que nuestros niños vivan vidas felices y significativas.
- Se aumenta la capacidad mental para la creatividad, la sensibilidad, la curiosidad y la expansión, así como la habilidad de concentrarse conscientemente o de silenciar la mente.
- Mayor **REGULACIÓN EMOCIONAL**
- Mejora la **INTERGACIÓN SENSORIAL**
- Enseña a respetar su cuerpo, ser autoreflexivo, **estar presentes** en el presente.
- Interacción, cooperación y a al vez **no es competitivo**, ambiente **libre de juicios**.
- Ser más conscientes y **compasivos** con los compañeros, medio ambiente y mundo alrededor.
- Nuevo concepto: pero para los niños es **natural** moverse a través de imitar a la naturaleza.



# Cómo es una clase de Yoga Infantil?

- Tiene q ser **divertido!** Música, juegos, baile, canciones, actuación, arte.
- No tiene que ser perfecto, se aprende **explorando**, jugando
- Conlleva mucha Interacción, **Contacto**.
- No muchas reglas, pero mantenerlas. Regla numero uno: **RESPECTO**
- Tener en cuenta que no todos aprenden de la misma **manera**, ni en los mismos **tiempos**.
- **Prepara el espacio y a los niños:** ropa, comida, limpieza, remover distracciones, seguridad. Disposición de esterillas, ir al baño, tomar agua, zapatos.
- Hora del día para practicar.
- **Ficha de salud**, incluir información personal: Saber sus nombre y que les gusta y que no. Su animal y color favorito!



# Actividades para combinar en tus clases

- Yoga en dupla- acroyoga
- Baile
- Teatro, Títeres
- Cuentos - historias
- Música - instrumentaos musicales
- Manualidades - artesanías
- Capoeira
- Artes marciales
- Artes circenses (malabares, payasos, equilibristas)
- Acrobacia
- Ciencia, historia, geografía, ciencias naturales
- Masajes, Reflexología, Reiki
- Juguetes y materiales concretos





## 09. Cómo es el profesor de Yoga de la Infancia?

- Crear un **entorno multisensorial**: Material concreto, historias, canciones, música, juegos, nuevas posturas.
- **Planear** las clases, **practica** antes.
- **No te quedes pegado a tus planes** (se sensible, flexible, paciente, creativo) Siente como están los niños: nivel de cansancio, emociones, interés. **Fluye con la energía** (piensa asociaciones) Next, Next, Next. **Crea la clase con ellos**. Pide ayuda a los niños.
- Nuestras **expectativas!** libera el control, no muestres frustración o enojo.
- **No forzar, no castigar o gritar**. No discutir con un niño. Dejarlos ser niños, naturales. No soy controlador.
- **Refuerzo positivo. Empoderando, Alentando.**
- **Desarrolla** una **relación** con el niño. Espejo, obtenemos lo que damos.
- Ven a **jugar**, no a trabajar. No dude en mostrar tus limitaciones, Diviértete con ellos.
- Separa por **edades** la clase. Limita el número de niños.



## 09. Refuerzo Positivo

**Hay muchas formas no verbales de reforzar positivamente:**

- Contacto visual
- Asentir
- Sonreír
- Levantar el pulgar
- Aplaudir
- Chocar esos cinco
- Reír
- Abrazar
- Dar una palmada en la espalda
- Imitar
- Dejar que los niños escojan una postura o actividad



# **Desarrollo Infantil - Características Psicoemocionales y Físicas**

# Características

- En esta sección encontrarás una guía general para las diferentes etapas del desarrollo que pueden ser útiles para planear las clases de yoga para niños y preadolescentes. Un entendimiento de la singularidad individual de cada niño combinado con un sólido conocimiento de las etapas del desarrollo sienta las bases para un aprendizaje apropiado según la edad. Aquí tenemos algunas reglas generales:
- Debes adaptar la clase a los alumnos - Si les das a los niños pequeños tareas que no son apropiadas a su edad y que no pueden lograr, se frustrarán e interrumpirán. Asimismo, si le das a niños mayores tareas que están por debajo de su habilidad, se aburrirán e interrumpirán.
- Los niños se desarrollan a su propio ritmo y encontrarás que algunos niños son bastante maduros para su edad; en este caso, un grupo con niños ligeramente mayores puede ser más apropiado o viceversa. Al ir conociendo a los niños, podrás tomar decisiones acerca de cuál grupo funcionará mejor para ellos y por qué.
- Los niños se desarrollan a su propio ritmo. Algunos niños comienzan a hablar cuando tienen nueve meses mientras que otros no hablan oraciones completas hasta que tienen tres o cuatro años. Algunos comienzan a correr a los diez meses y otros comienzan a caminar recién a los 18 meses. Para los propósitos de la práctica, tiene que haber un grado de generalización, sin embargo, siempre recuerda comenzar desde donde ellos están.

**Desarrollo Infantil**

**Edades de 4 a 5 años**



# Desarrollo Mental de 4 a 5 años

- Pueden hacer planes y llevarlos a cabo. Desarrollan un mayor autocontrol. El juego imaginativo es más complejo.
- Lenguaje: Comienzan a usar oraciones complejas y aprenden nuevas palabras rápidamente. Pueden seguir instrucciones con varios pasos. Comienzan a entender que la escritura va de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo de la página. Comienzan a reconocer letras.
- Comienzan a compartir experiencias personales sin la motivación de un adulto.
- Pueden contar hasta diez.
- Aprendizaje de lo que causa ciertos sentimientos. Manejan mejor las emociones intensas.
- Comienzan a entender otros puntos de vista y que los demás pueden sentir de manera diferente sobre la misma situación.
- Pueden cantar y aprender canciones así como componer las propias. ¡La mayoría de los niños de esta edad adoran bailar!



# Desarrollo Físico de 4 a 5 años

- Pueden moverse a través del espacio con facilidad al caminar, correr o brincar. Todavía saltan de forma dispareja. Pueden saltar en un pie varias veces sin tocar el suelo.
- Entienden la necesidad de moverse a través de un espacio percatándose de los demás, por ejemplo, sin chocar con ellos.
- Pueden equilibrarse en un pie por cinco o más segundos.
- Pueden botar una pelota grande y atraparla. Pueden lanzar una pelota por abajo del hombro hacia un blanco cercano. A esta edad, puede parecer que ¡la bola controla al niño!
- Pueden comenzar a golpear a un globo en el aire con partes del cuerpo o una raqueta.
- Necesitan menos descanso durante las actividades
- No deberían ser forzados a sentarse en un salón de clases por más de una hora a la vez.
- Mejora su coordinación mano-ojo en los bloques de construcción, patrones y rompecabezas.



**Desarrollo Infantil**

**Edades de 5 a 6 años**

# Desarrollo Mental de 5 a 6 años

- Pueden sopesar sus opciones y resolver problemas más abstractos.
- Disfrutan las actividades grupales más que el juego individual.
- Lenguaje: Usan oraciones complejas y compuestas. Disfrutan comenzar conversaciones y compartir su experiencia personal. Generalmente pueden esperar su turno para hablar en un grupo.
- Comienzan a articular los sonidos de palabras impresas, disfrutan hablar de las historias y contar una propia.
- Pueden contar hasta 20.
- Entienden y usan palabras relacionadas con la posición de un objeto en el espacio, tales como arriba, abajo, atrás o enfrente de.
- Son más capaces de manejar conflictos antes de pedir ayuda a los adultos; crece la importancia de la aceptabilidad social.
- Entienden que el arte puede contar una historia.
- Las obras teatrales y los espectáculos de títeres son complejos y prolongados.



# Desarrollo Físico de 5 a 6 años

- Tienen muchísima energía y se les dificulta estar inactivos, disfrutan los juegos y el movimiento físico. Mejora la coordinación y la habilidad para mantener el equilibrio (generalmente pueden mantener el equilibrio por cerca de 8-10 segundos).
- Pueden mantener el equilibrio en posiciones invertidas.
- Pueden caminar hacia atrás rápidamente. Pueden saltar en un pie.
- Disfrutan el aprendizaje práctico.
- Les gustan los juegos de persecución/huida como la roña.
- Tienen una buena consciencia espacial de los demás y del espacio donde se mueven.
- Pueden saltar la cuerda.
- Tienen claro cuál es su mano dominante.





**Desarrollo Infantil**

**Edades de 6 a 7 años**

# Desarrollo Mental de 6 a 7 años

- Periodo más largo de atención
- Disfrutan de actividades estructuradas
- Comienzan a leer por placer. Disfrutan las historias escritas.
- Pueden contar hasta 200 y hacia atrás desde 20.
- Pueden seguir instrucciones y usar un mapa (¡bueno para las cacerías de tesoros de yoga!)
- Disfrutan la predictibilidad y estabilidad de las rutinas.
- Aumento en la consciencia de las emociones de los demás.
- Generalmente son seguros y disfrutan sus talentos.

# Desarrollo Físico de 6 a 7 años

- Disfrutan correr, saltar, rodar y transferir el peso de los pies a las manos y viceversa.
- Les gusta moverse cerca del suelo, gatear, rodar, etc.
- Todavía están perfeccionando su coordinación mano- ojo al lanzar, atrapar y golpear pelotas.
- Nivel de desarrollo relacionado con la actividad: Los niños que son físicamente activos se desarrollarán más rápido que los niños más sedentarios.
- Pueden desempeñar secuencias simples de movimientos.



**Desarrollo Infantil**

**Edades de 7 a 9 años**

# Desarrollo Mental de 7 a 9 años

- Leen con mayor velocidad y precisión.
- Disfrutan compartir sus conocimientos.
- Pueden hacer sumas y restas simples.
- Disfrutan jugar con amigos y copiarse mutuamente.
- Muestran que entienden los sentimientos de los demás y pueden tomarlos en consideración.
- Son más creativos y resuelven problemas complejos, y pueden resolverlos de forma independiente.
- Disfrutan leer para aprender, así como por placer.
- Tienen un sentido claro de para qué actividades son buenos y con cuáles tienen dificultades.
- Están desarrollando un sentido de independencia de los adultos, aunque todavía necesitan de los adultos como apoyo y seguridad.
- Comienzan a entender cómo enmascarar sus emociones.
- Se interesan más en su apariencia.



# Desarrollo Físico de 7 a 9 años

- Comienzan a tener éxito al combinar movimientos, como rodar después de brincar, correr y patear, correr y saltar, brincar y dar vueltas, etc...
- Disfrutan moverse alrededor del cuarto con un compañero, explorar a un lado, atrás, enfrente de.
- Se mueven en todas direcciones y pueden desempeñar movimientos rápidos contra lentos, regulares contra erráticos, etc...
- El dominio sigue estando relacionado con el nivel de actividad física dentro y fuera de la escuela.
- Combinaciones de movimientos más complejas como fintar con una pelota y correr, brincar y dar vueltas, etc...
- Comienzan a explorar actividades de soportar peso que impliquen la transferencia de peso como las vueltas de carro y pararse de manos.
- saltar en un pie, dar vueltas, brincar, saltar la cuerda, etc...)

# Desarrollo Físico de 7 a 9 años

- Las habilidades motrices se aproximan a una etapa madura, especialmente si han estado activos desde una temprana edad.
- Comienzan a identificarse como “atléticos” o no.
- Pueden desempeñar secuencias de movimiento con facilidad (brincar, subir escalones, saltar en un pie, dar vueltas, brincar, saltar la cuerda, etc...)
- Pueden correr y luego parar rápidamente sin perder el equilibrio.
- Pueden trabajar con compañeros para crear secuencias de movimiento.
- Pueden saltar alto y aterrizar en un pie, equilibrándose.
- Pueden saltar la cuerda.
- Pueden atrapar y lanzar objetos con precisión.
- Muestran agilidad en las vueltas de carro y en pararse de manos.
- Pueden soportar el peso del cuerpo durante algunos segundos, por ejemplo, cuando trepan y se cuelgan.





**Preadolescente**

**Edades de 10 a 12 años**

# Desarrollo Psicoemocional Preadolescente

- Tienen a ser autocríticos y a cohibirse.
- En las chicas a menudo disminuye la confianza en sí mismas.
- Pueden estar más interesados en la conformidad en oposición a la valoración de sus diferencias, aunque también desean independencia.
- Comienzan a ver a sus padres y a los adultos como falibles.
- Les gusta ser miembros de un club.. ¡así que forma un club secreto de yoga para ellos!
- Los cambios de humor son comunes.
- Desean y valoran la privacidad.
- La imparcialidad y la justicia son muy importantes.
- Enfoque en los cambios escolares que cambian del juego al logro académico.
- Comienzan a pensar en carreras o profesiones futuras.
- Pueden entender conceptos sin necesidad de experiencia práctica.



# Desarrollo Físico Preadolescentes

- Puede comenzar la pubertad (estirones, cambios de voz, cambios corporales, menstruación, etc...)
- Las niñas maduran más rápido que los niños con diferencia de hasta dos años.
- El peso y la delgadez se pueden volver un problema.
- Disfrutan los deportes altamente activos y los juegos en equipos.
- Un mayor control en la motricidad fina y aumenta la destreza.
- Mayor coordinación.



# **Estructura de una clase Formal**

**Grupo de 4 a 6 años**

**Grupo de 7 a 12 años**

# Estructura de una clase Formal

Me planteo un **objetivo** a trabajar por esa clase, esa semana o inclusive puedo hacer una **planificación** anual con el grupo de niños de acuerdo a su edad.

- **Abrir:** Con un mantra, canción, frase, afirmación positiva, Intención para la clase o el día.
- **Algo para crear unión:** Compartir en círculo (un momento de charla, debate), y la Entrada en calor (actividad dinámica)
- **Saludo al Sol** o cualquier secuencia dinámica adaptada a la edad
- **Actividad principal** (tiene que ser divertido): posturas de yoga, juegos
- **Ejercicios de respiración**
- **Tiempo tranquilo:** Relajación, Meditación adaptada para niños y Mindfulness
- **Cerrar:** Mantra, canción, frase, afirmación positiva.



# Grupo de 4 a 6 años

- Clase de **30 o 45 min**
- **Rápidos** y llenos de energía.
- Les encanta **jugar, moverse y construir**.
- Se distraen fácilmente--- **PROPS**, contar, canciones, mantener algo en la cabeza.
- Dar tiempo para hablar, **compartir en círculo**, elemento para hablar. Propongo yo la temática.
- Ellos pueden **imaginar** lo que sea: viaje yóguico, naturaleza, animales, disfrazarse, pijamas.
- Mantén las **reglas**, ellos van a probar tus límites (2 opciones, mantén 1 regla)
- **Respiración**: Mostrarles que respiran
- **Relajación**: duración 3 minutos aprox, no cierran los ojos y se mueven



# Grupo de 7 a 12 años

- Clase de **60 min**
- Tienen **mas consciencia** del cuerpo, podemos hacer una práctica mas consciente.
- Clase mas **desafiante**: Coordinación, equilibrio, mantener mas tiempo la postura.
- Ellos hacen todo y cualquier cosa.
- Podemos dar postura **alternativa, variaciones**, de lo simple a lo complejo
- Clases con un **concepto**: chakras, emociones, amistad, invertidas, confianza, parejas, mandala, acro. Se pueden trabajar temáticas como: Historia, geog, ciencia, arte,etc
- Mantenerlas **creativas**, nuevo saludo al sol, nuevas posturas.
- No ser muy infantil, solo a veces.
- Decirles los **beneficios** de las postura de yoga.
- **Compartir en circulo**: Temáticas más abstractas: Que trata de decirme mi cuerpo hoy? Dame una buena y una mala de esta semana.
- **Respiración**: Mas consciente, en posturas y relajación, explicarles cómo afecta a las emociones, desde el abdomen.
- **Relajación**: duración 5 min aprox, tienen más consciencia física por lo que va a ser más efectiva.





**Crear Unión**

**Entrada en calor**

**Actividad Principal**

# Crear Unión

- Momento de **charla y debate en círculo**, donde nos abrimos desde la confianza a compartir con los demás lo que sentimos y pensamos sobre diferentes temáticas.
- Siempre comenzamos con un círculo, porque es un buen espacio para preguntarle a la gente cómo o quiénes son y es genial hacerlo en el círculo de masaje de pies que llamamos Amigos de Pies:
- Di tu nombre y lo que quieres ser cuando crezcas.
- Di tu nombre y tu comida/superhéroe/sabor de helado, etc. favoritos.
- Di tu nombre y algo divertido/nuevo/interesante que hiciste esta semana.
- Di tu nombre y lo que tu cuerpo está tratando de decirte hoy. Esta es una buena pregunta para acceder a la condición física de las personas.



# Crear Unión

- Es importante que se les dé a los niños un tiempo específico para compartir cualquier experiencia o novedades que tengan.
- Crea este momento al inicio o quizás algunas veces al final de la clase para que estos emocionantes acontecimientos e iluminaciones no interrumpen el flujo en mitad de tu clase.
- Para niños mayores, compartir tiempo se vuelve un espacio donde pueden preguntar acerca de la práctica y acerca de la vida. Algunas veces pueden hacer una pregunta que pienses que puede ayudar a guiar a tus alumnos hacia un nuevo entendimiento de la práctica o de sí mismos.
- Cuando compartimos nuestras experiencias en la clase, eso nos ayuda a articular nuestros pensamientos y a aclarar el conocimiento o las habilidades, no solo para quienes nos escuchan sino también para nosotros mismos. En el círculo para compartir creamos otra plataforma para aprender uno del otro.
- Se puede usar el círculo para compartir para debatir y resolver cuestiones sociales que pueden haber interrumpido la clase; es un espacio donde todos pueden hablar desde dentro de su corazón y pueden ser escuchados. En este círculo, permite que cada participante se exprese sin interrupciones hasta que haya terminado completamente.



# Crear Unión

- Actividades donde deposito la **confianza en el otro**: Juegos de a dos, abrazos, miradas, agarrarse de las manos, con ojos vendados.
- Incluyen **interacción y contacto**
- **Ejemplo: Llamada del pingüino**: De a dos, uno es mamá o papá pingüino y el otro es bebé pingüino. Entre ambos acuerdan un sonido que solo ellos reconocerán. Bebé pingüino se venda los ojos (o los cierra si es menos de 6 años) y luego mamá va a realizar el sonido SIN tocar a bebé y este tiene que seguirla por la sala. Mamá va a asegurarse que a bebe no le pase nada, y bebe va a confiar plenamente en su mamá o papá. El profesor guía la actividad hasta que se encuentran y cambian los roles.



# Entrada en calor

- **Juegos y actividades dinámicas.** Incluyen correr, saltar, moverse, expresarse en todo sentido.
- Liberan **energía y estrés.** Incluyen **interacción y contacto.** Incluyen música, baile, actuación, etc.
- Om
- Mandala Humano
- Saltos de tijera de yoga
- Canción de bienvenida
- Juego de bienvenida
- Una canción con una postura
- Palitos para empujar
- El baile del periódico (diario)



# Entrada en calor

- Saludos al Sol en ola
- Saludos al Sol en "sigue mi cuerpo"
- Imitación
- Baile de Bollywood (belly dance)
- Conteo hacia atrás
- Juego de los nombres
  
- **Ejemplo: Baile del congelado:** Mientras suena la música bailo, me muevo (puedo utilizar un material concreto como un globo, y hacerlos golpear el globo con diferentes partes del cuerpo para mantenerlo en el aire) y cuando se detiene la música me congelo. (Si lo quiero complejizar puedo decir me congelo en una postura de Yoga de animal, o con tres apoyos en el suelo, mi postura favorita, postura de a dos, etc)



## 15. Actividad Principal

- Son actividades con **fines más específicos** de acuerdo a nuestro **objetivo** de clase que incluyen juegos con **posturas de Yoga**.
- Tiene que ser **DIVERTIDO!** Ejemplos:
- **Música y Baile** (belly dance, bailes en pareja, baile individual, etc)
- **Muñecos, Títeres**
- **Etiquetas autoadheribles (Stickers), Sellos**
- **Clase de Magia, con Magos galeras y varitas mágicas**
- **Globo terráqueo, geografía**
- **Libros de ilustraciones**
- **Hora del Cuento de Yoga con un libro**
- **Cantar y moverse**
- **Inventar tu propia historia con posturas de Yoga**
- **Ir a un Viaje de Yoga**





# Actividad Principal

- Adivinanzas de yoga
- Esculturas de yoga, Sigue mi cuerpo, Imita lo que hago
- Juegos de yoga
- Pista de obstáculos
- Secuencias de posturas en ola
- Mandala Humano
- Clase con un concepto
- Coreografía de yoga
- Circo, Acrobacia
- Congelado
- Secuencia en pareja, Acroyoga, Yoga en dupla, pirámides humanas



# Actividad Principal

- **Ejemplo 1:** Si mi objetivo es **equilibrio y coordinación:** incluiré un pasadizo de **obstáculos** con bloques, almohadas, aros, sogas, etc. y luego contaré una historia que incluya posturas de Yoga de **equilibrio** como: el **árbol**, el **águila**, **guerrero 3**, etc.
- **Ejemplo 2:** Si mi objetivo es trabajar la **confianza:** incluiré un juego con posturas de yoga en **dupla** o en **mandala** donde tengo que sostenerme y aprender a confiar en el otro.
- **Ejemplo 3:** Si mi objetivo es una **buena postura:** Primero les haré **reconocer** entre una postura erguida y una encorvada y las sensaciones asociadas a cada una. Luego trabajaremos asanas de **flexibilidad de columna** como **gato-vaca**, luego **extensiones hacia atrás** como la rueda (urdhva dhanurasana) para finalizar con la secuencia Vela- arado- pez.



**Respiraciones + Relajaciones**

**Meditaciones + Mindfulness**

# Respiraciones

Actividades en donde les **mostramos que respiran**, que entra y sale aire de sus cuerpos

- **Visualizaciones:** Por ejemplo: Hacemos como si en las manos tenemos una burbuja pequeñita, inhalo y soplo y la burbuja comienza a hacerse grande. Vuelvo a inhalar, soplo y se hace más grande! Hasta que se va volando o explota!.
- **Soplar objetos para moverlos:** ejemplo: plumas, pompones, pañuelos de papel, burbujas, etc.
- **Hacer sonidos** con la respiración: ejemplos: silbar, tocar la flauta o un silbato.
- **Oler:** Aromas suaves, ejemplos: Una flor, tierra mojada, cafe, esencias de coco o lavanda.
- **Sentir el movimiento:** poner algo en la barriga para ver cómo se mueve con la inhalación y exhalación

**Pranayamas** para niños:

- **Bhramari:** la respiración del abejorro
- **Nadi shodana alternado.**



# Relajaciones

- Es un momento de **detenerse**, parar, **descansar**: esto ofrece regulación del **sistema nervioso** como tal.
- Se conecta mucho con los **ejercicios de respiración**, porque son los que nos traen a este estado de **calma**, aquí en la relajación solo queremos **reconocer** y **mantener** este estado.
- Poco a poco puedo ayudarlos a reconocer las **partes de su cuerpo** y la diferencia entre **tenso y relajado**. Puedo hacerlo a través de **movimiento** y de **material concreto**: El juego del spaghetti.
- En niños **a partir de 7 años** ya puedo guiar actividades **propioceptivas**: escáner corporales, tenso y relajo cada parte del cuerpo, masaje de pies y con pelota, etc.



# Meditaciones adaptadas para la Infancia

**Meditación propiamente dicha desde los 9, algunos opinan desde los 21 años.**

## 1. Visualizaciones

- Guiarle a los niños visualizaciones en savasana que incluyan historias **mágicas y coloridas**.
- Meditaciones de la compasión: Observate a ti mismo con el ojo de la mente y di soy feliz y saludable. Abre tu corazón y trae: alguien que amas/ alguien con quien discutiste y repite...

## 2. Técnicas de Pratihara (abstracción de los sentidos)

- Les guíamos técnicas de **sensibilización de los sentidos**, como por ejemplo escucho los sonidos desde los más lejanos hasta los mas cercanos, inclusive los de mi propio cuerpo.

## 3. Técnicas de Dharana (concentración)

- Pintar **Mandalas**, actividades de manualidades, arte.
- **Trataka**: enfocar la mirada en un objeto, la imagen de un triangulo, un mandala, una vela, los ojos de un compañero.
- Canto de **mantras**



**Prácticas de consciencia Plena:** conectar con los sentidos. Juegos de adivinar, con ojos cerrados, es una practica de Mindfulness. Por ejemplo:

- **Olores:** tienen que adivinar entre 2 a 5 diferentes olores y decir que son.
- **Tacto:** colocar entre 4 a 6 objetos de diferentes texturas y ellos tienen que adivinar que son (o colocarlos en una bolsa) como lija, esponja de metal, algodón, algo de metal, plástico, goma, fruta.
- **Sonidos:** Hacer sonidos, o tenerlos gravados, de diferentes objetos y ellos tienen que decir que es.
- **Sabor:** darles para degustar y tienen que decir que es: frutas, pasas de uvas chocolate.
- **Movimiento:** caminata consciente, meditar con cuenco tibetanos, en energía.





# **Clase de Yoga Tradicional en la India para niños**

# Clase Tradicional Tradicional en la India para niños

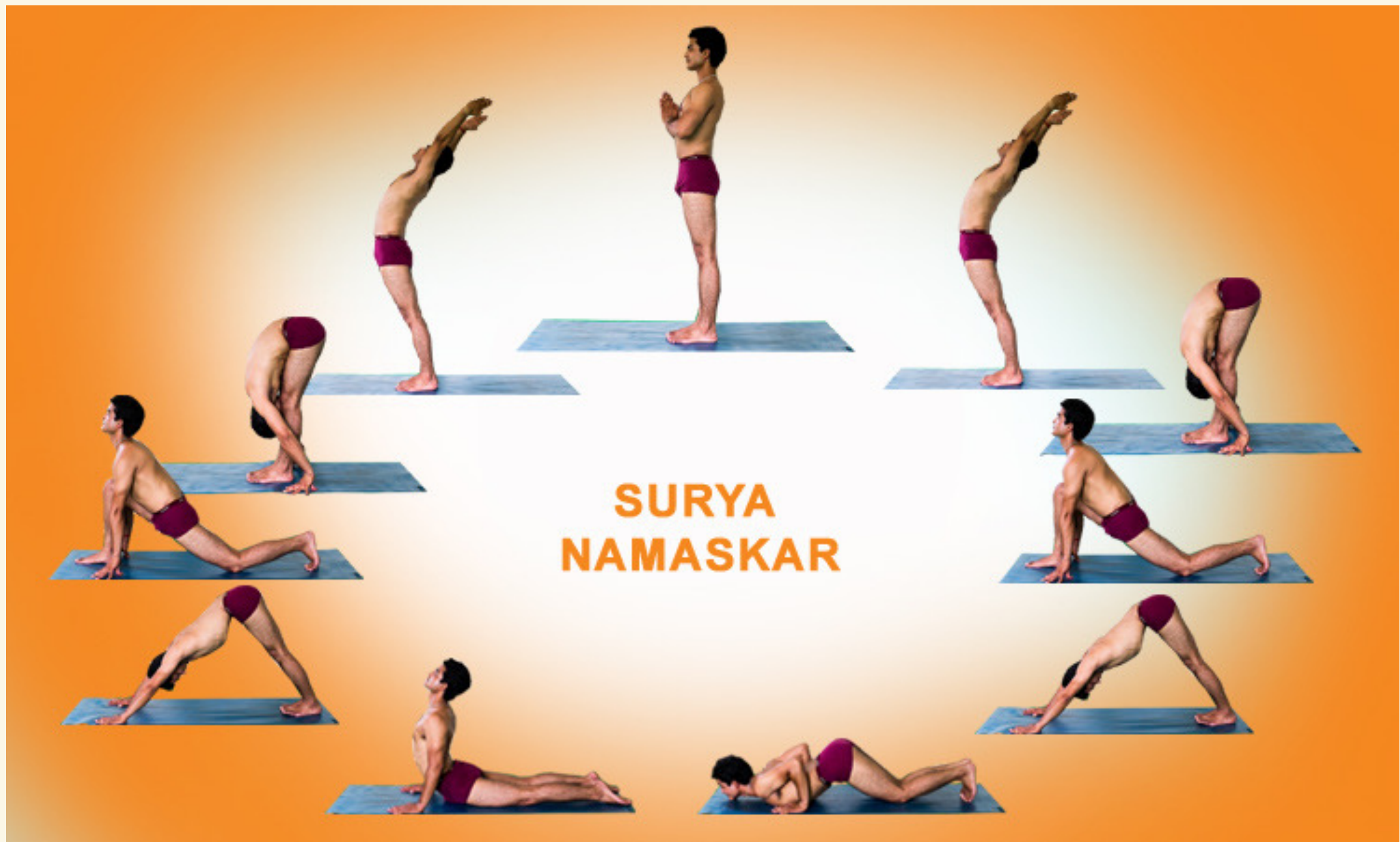
Hay técnicas del Yoga específicas que se pueden recomendar para el trabajo con infancias. Sobre todo hay que presentar atención que es lo adecuado para cada edad desde esta disciplina. Para equilibrar las energías de los niños, desde la manera tradicional del Yoga se propone lo siguiente: Trabajar con técnicas simples que regulan el cerebro del niño, para que no se vea afectado por la química hormonal de la adolescencia antes de que su mente este preparada para poder lidiar con esto:

## **Las técnicas básicas para esto son:**

- Surya Namaskara: Saludo al Sol
- Sarvangasana: la postura de la vela
- Pranayamas: Bhramari (Abejorro) y Nadi Shodhana (Respiración alternada), para mantener la glándula pineal activa.
- Mantras: para fortalecer las mentes distraídas de los niños. Incide directamente en el plano subconsciente del niño y desarrolla la memoria.
- Trataka.
- Yoga Nidra



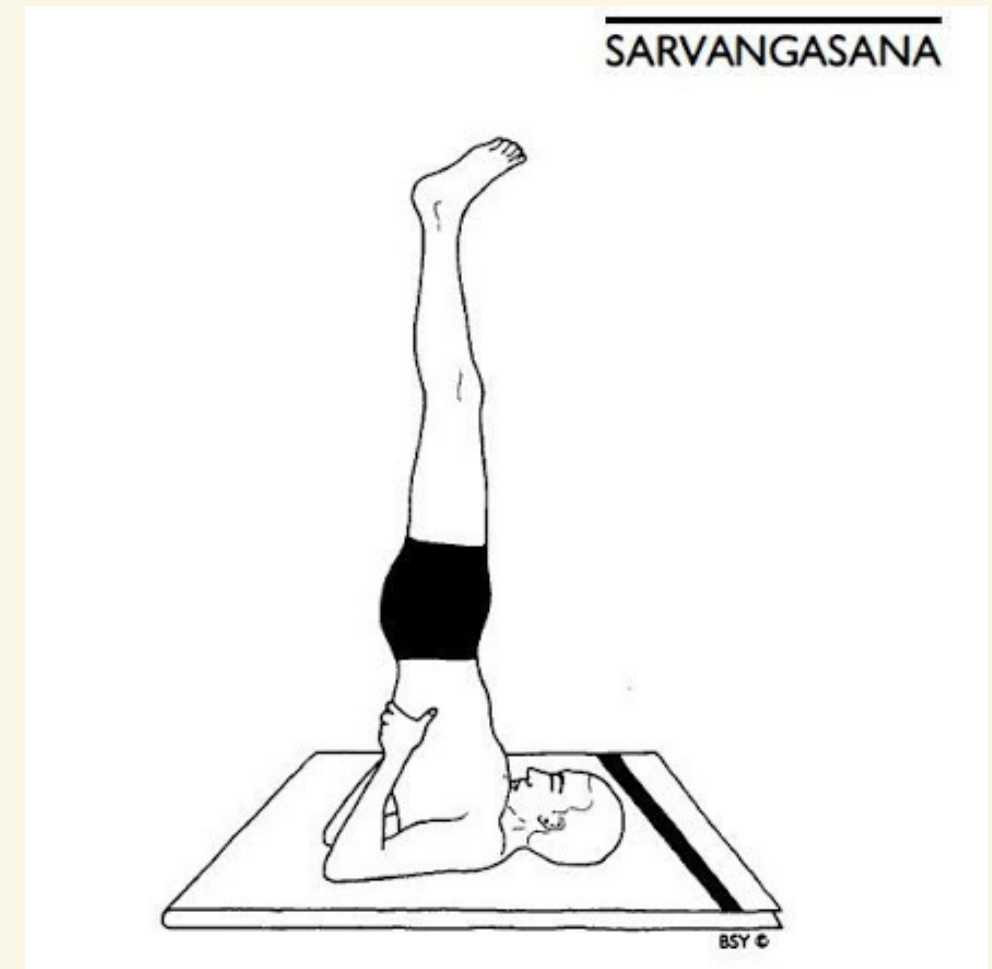
# Surya Namaskar - Saludo al sol



# Salamba Sarvangasana - La vela

## Cómo practicar la postura de la vela:

- Desde la postura de Supta Tadasana (tumbados en el suelo boca arriba)
- Subo las piernas a los 90 grados, y balanceando las piernas elevo caderas, colocando las manos por detrás de la espalda, elevando piernas y cadera hacia el cielo.
- El mentón debe de estar pegado al abdomen.
- El peso recae en los hombros.
- Para ajustar la postura, hay que doblar las rodillas, entrelazar las manos detrás de la espalda y volver a levantar las piernas hacia el cielo.
- No hay que generar tensión en los pies ni en la cabeza.
- Para salir de la postura, existen dos opciones: bajar vértebra a vértebra o hacer como un puente y bajar poco a poco (pierna derecha toca la izquierda y bajamos a medio puente con las manos en las lumbares).
- Si hay dolor en las cervicales o cuello, se coloca un cojín o bien se puede enrollar la esterilla o doblar una manta.



# Bhramari - El Abejorro

La palabra **Bhramari** viene de Bhramara que significa "abeja negra". En esta técnica realizamos un sonido como el zumbido de una abeja al momento de exhalar.

## Cómo practicar Bhramari Pranayama para principiantes:

- Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta.
- Alarga tu columna y cuello hacia arriba y lleva tu barbilla sutilmente hacia el pecho. Esto alineará la columna vertebral con la parte posterior de la cabeza.
- Cierra los ojos, relaja todo el cuerpo. Los labios deben permanecer gentilmente cerrados con los dientes ligeramente separados durante la práctica. Esto permite que el sonido de la vibración se oiga y se siente en la cabeza. Asegúrate que la mandíbula esté relajada.
- Eleva los brazos hacia los costados y flexiona los codos, lleva las manos hacia los oídos y con los dedos índices presiona el tragus para bloquearlo sin introducir los dedos.
- Lleva la atención al entrecejo, donde se ubica Ajna Chakra o Tercer Ojo. Mantén el cuerpo inmóvil. Inhala profundamente y luego al exhalar, haz el sonido "mmmm" (como el zumbido de una abeja).
- Mantén el sonido suave y constante. Siente las vibraciones en la región de tu frente.
- Una vez que hayas exhalado por completo, vuelve a inhalar profundamente por la nariz y repite el proceso.
- Haz una ronda de 5 repeticiones.





# Nadi Shodana - Respiración alternada

La palabra **Nadi** significa “canal” y **Shodhana** significa “purificación”. Nadi Shodhana Pranayama está diseñado para purificar los Nadis a través de los cuales fluye el Prana, trayendo armonía y equilibrio entre los dos Nadis, Ida y Pingala; y el sistema nervioso parasimpático y simpático. Usualmente una fosa nasal está más abierta que la otra en cualquier momento y por eso un lado del cerebro está más dominante. Mediante la práctica de este Pranayama podemos alcanzar el equilibrio y que ambos hemisferios cerebrales trabajen en armonía.



Nadi Shodhana Pranayama



# Nadi Shodana - Respiración alternada

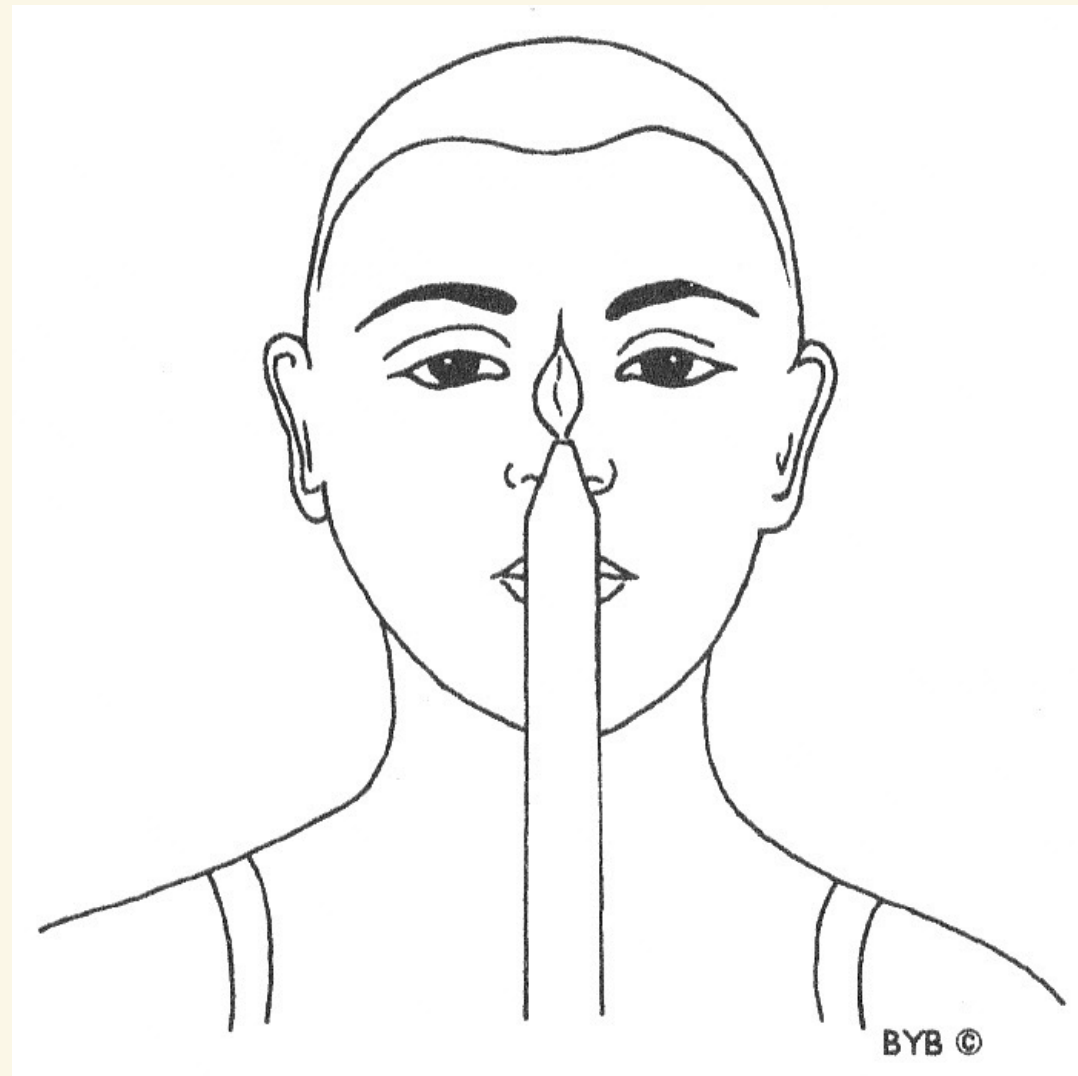
## **Cómo practicar Nadi Shodhana Pranayama para principiantes:**

- Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta.
- Alarga tu columna y cuello hacia arriba y lleva tu barbilla sutilmente hacia el pecho. Esto alineará la columna vertebral con la parte posterior de la cabeza.
- Cierra los ojos, relaja todo el cuerpo y coloca la mano izquierda sobre la rodilla en Chin o Gyana Mudra.
- Flexiona el dedo índice y el dedo medio hacia la palma de la mano derecha y extiende el pulgar, el dedo anular y el meñique en Vishnu Mudra.
- Lleva tu mano derecha frente al rostro, el pulgar cerrará la fosa nasal derecha y el dedo anular con el meñique la fosa nasal izquierda.
- Ahora, cierra suavemente la fosa nasal derecha y respira lenta y completamente por la fosa nasal izquierda 5 veces.
- Cierra suavemente la fosa nasal izquierda con el dedo anular y el meñique derecho, y soltando la fosa nasal derecha, exhala todo el aire.
- Respira nuevamente 5 veces sólo por la fosa nasal derecha, manteniendo cerrada la izquierda.
- Finalmente, vuelve a cerrar la fosa nasal derecha y exhala todo el aire por la izquierda. Esta es una ronda.
- Comienza con 5 rondas al día y agregas 1 ronda adicional a medida que avanzas.



# Trataka

**Trataka:** es la práctica que consiste en mirar fijamente algún objeto externo. Puede ser sobre una vela, triángulo, Yantra o Mándala. Desarrolla concentración y memoria en la mente de los niños dispersa.





## ¿Qué es un mantra?

Un mantra puede ser usualmente definido como palabras que son entonadas continuamente en orden para canalizar energías y cualidades internas. Sin embargo, en la tradición yóguica, los mantras son utilizados para transformar el cuerpo, mente y pensamientos. Los mantras son combinaciones de sílabas únicas las cuales fueron descubiertas por los antiguos sabios durante sus estados meditativos. El mantra fue el primer tipo de meditación descubierta en el planeta.

La palabra MANTRA deriva del sánscrito donde MAN significa o tiene referencia a la mente y TRA significa herramienta, por lo cual mantra significa "liberación de la mente", "herramienta de la mente".



## Mantra OM.

Este mantra representa el símbolo del sonido primordial. Es el verbo que surge de un punto en cualquier lugar, creando el universo. OM es todo lo que ha sido y será. El mantra OM está compuesto por tres partes más una cuarta que es la síntesis de las otras tres: AUM.

A: Representa el plano material.

U: Representa el plano sutil.

M: Representa el plano causal.

## GAYATRI MANTRA (MANTRA DE LA SABIDURÍA DE LA LUZ GUÍA)

Om Bhur Bhuvah Swaha, Tat Savitur Varenyam

Bhargo Devasya Dheemahi, Dhiyo Yo Naha Prachodayat.

Om Shaanti Shanti Shanti

**Significado:** “Meditamos en la gloria del Creador. Quién ha creado el Universo, quien es digno de adoración. Quien es la encarnación del Conocimiento y la Luz. Quién es el que elimina mis errores y la ignorancia. Que Él abra nuestros corazones e ilumine nuestro intelecto”.



# Conclusión

# Conclusión

**Cuál es el mejor Yoga de la Infancia?**

**El de los adultos que los acompañan!**

Papás y mamás **conectados, calmados, resilientes, con recursos** para reconocer sus emociones y poder comunicarlas. Los niños **educados** en este ambiente van a obtener los **mejores beneficios**, no en una clase de Yoga.

Lo mismo sucede en la **escuela**, la persona que comparte y enseña a los niños, el mejor ejemplo, la mejor educación es el estado de **conexión con uno mismo** y con los demás eso es Yoga.

**Yoga** para niños INFORMAL: es **acompañar** y **mantener** al niño en su **movimiento natural** de crecimiento. En las **acciones diarias** hacemos yoga, que no es otra cosa que volver a la **armonía natural** en la que ya se encuentra El Niño. Entonces se trata, de no quitarle esa armonía que ya trae con civilización y malos hábitos.

**Las técnicas del Yoga es la mejor herencia que podemos dejarles.** Poder escucharse, percibir lo que sienten, tomarse tiempo para reflexionar y responder, dar respuestas más sabias, conscientes, amorosas. Eso en la vida adulta se transforma en un **gran tesoro**. Será un adulto con más **recursos internos** para enfrentar los desafíos, el estrés, los problemas.







**¡Gracias por iluminar la Infancia!**

**Carla Valenti**

**Rishikul Yogshala in Spanish**