

RELAJACIÓN EN EL AULA
MEDIANTE ACTIVIDADES DE YOGA

**STRONGER
CHILDREN**

LESS VIOLENCE 2



STRONGER CHILDREN – LESS VIOLENCE 2
2014-1-DE-02-KA200-001497

Thüringer Volkshochschulverband e.V., Germany

PELICAN, Czech Republic

The Mosaic Art And Sound Ltd., United Kingdom

Społeczna Akademia Nauk, Poland

mhtconsult, Denmark

Associació Baobab, Spain

www.strongerchildren.eu

This project was supported with a grant from the European Commission, Erasmus+ programme. The publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made information contained therein.

LA RELAJACIÓN EN EL AULA.

¿por qué no experimentar con actividades de yoga?

Hoy en día, en muchas escuelas de educación infantil y primaria en toda Europa, los ejercicios de yoga están siendo utilizados y resultan eficaces para:

- 1) la relajación de los niños
- 2) promover el equilibrio emocional y la libertad de expresión
- 3) el desarrollo de la conciencia de la propia respiración y el cuerpo
- 4) aumentar la socialización
- 5) reducir la ansiedad, el estrés y la agresividad
- 6) reducir bullying
- 7) cultivar la inteligencia racional y emocional
- 8) mejorar las habilidades de aprendizaje.

En la Colección de Actividades Stronger Children, nos gustaría sugerir algunas actividades sencillas de relajación para los niños de preescolar, así como varios pasos a la meditación para niños de primaria.

Los profesores pueden experimentar con seguridad con ellos e incluso puede ser que deseen profundizar en la práctica a través de bibliografía específica y / o profesores de yoga especializados en yoga para niños.

Relaja los niños de preescolar con actividades de yoga

Introducción

Los niños y el profesor se sientan en el suelo formando un círculo; lo ideal es que se sienten en almohadas. El profesor simula llevar una cesta imaginaria colocada entre los brazos y las piernas. El profesor sacará de la cesta varios animales imaginarios y reproducirá su movimiento usando las manos y los brazos.

Los niños imitarán los movimientos del profesor.

Así:

1. En el cesto hay... dos serpientes

El profesor dice que en la cesta están durmiendo dos serpientes. Una de los dos se despierta y se va para arriba, y cada vez más y más arriba... Cuando el profesor dice "arriba", mueve el brazo derecho hacia arriba con un movimiento ondulatorio suave. Los dedos se cierran para formar la cabeza de la serpiente mientras que el brazo alcanza su máxima extensión. En este punto el profesor dice: "Y la serpiente se cae abajo ... y regresa a la cesta", mientras que su brazo se mueve hacia abajo en forma de onda hasta que descansa sobre la pierna derecha. El profesor repite todo el proceso con el brazo izquierdo cuando la otra serpiente está despertando... Cuanto más lento sea el movimiento, más se concentrarán los niños en el brazo del profesor y en la acción.

2. En el cesto hay... una mariposa que sale afuera volando.

El profesor dice: "En la cesta hay una mariposa que se está despertando...". Con movimientos lentos, las manos se ponen detrás de la nuca para formar dos triángulos con los brazos. Con la espalda recta, el maestro dice: "La mariposa vuela... vuela... vuela" y mueve rítmicamente los codos 4 veces simulando las alas de una mariposa. Cada vez que el maestro dice "vuela" hay un aleteo. Después de este movimiento, el maestro dice: "Y ahora duerme" y se mete de nuevo en la cesta. Los codos deben acercarse y mantenerse la postura durante unos segundos. Luego, abriendo y cerrando los codos, se repite la fórmula: "La mariposa vuela... vuela ..." y de nuevo con el cuerpo recto, y las manos detrás de la nuca.

Repetir 4 veces.

Para finalizar la actividad, el profesor dice: "... y vuelve a la cesta", mientras que vuelve a imitar la cesta con sus brazos.

3. En el cesto hay... un saltamontes saltando

El profesor dice que un saltamontes está saliendo de la cesta y pone los dedos en la cabeza para imitar las antenas de un grillo. Luego lo imita y dice "CRI" y flexiona su torso hacia adelante. A continuación, dice de nuevo "CRI" y pone su espalda recta de nuevo.

Repetir 4 veces.

4. En el cesto hay... una tortuga que está saliendo.

El maestro une las plantas de los pies y forma un rombo con las piernas. Se coge los pies con las manos y trata de llevar la cabeza hacia los talones, flexionando lentamente el torso hacia delante. El profesor dice: "La tortuga duerme" y mueve su cabeza hacia los pies tanto como pueda. Cuando a continuación, dice "la tortuga está despertando", muy lentamente, regresa a la pose inicial. Repetir 4 veces.

5. En el cesto hay... muchos leones que están saliendo

Esta actividad finalizará la sesión. Los niños están en el círculo con las piernas cruzadas. El maestro dice: "En la cesta hay... muchos leones que están saliendo". Los niños y el profesor emiten rugidos de león sonoros e imitan las patas y las garras de un león con sus brazos y piernas.

Actividades de yoga relajantes para niños de primaria

La situación ideal para desarrollar las actividades es sentados con las piernas cruzadas sobre una almohada, pero esto puede ser incómodo para los niños y no es fácil de organizar en un aula de

niños de primaria. Una postura más fácil y práctica va a ser sentados en una silla. Lo ideal sería que las rodillas formen un ángulo recto entre el muslo y la pantorrilla. Los pies deben tocar el suelo, la columna vertebral recta, los hombros relajados, la cabeza erguida con la barbilla ligeramente levantada. Las manos descansarán en las piernas con las palmas hacia arriba y los ojos estarán cerrados o simplemente mantendrán una posición baja (medio cerrados). Esta postura permite estar relajado, pero presente.

1. Centrarse en la respiración:

El primer paso será pedir a los niños concentrarse en su respiración, ser conscientes de la inhalación y la exhalación. Esta toma de conciencia tranquiliza. El profesor explica que los pensamientos pueden venir a nuestra cabeza y distraernos, pero que sólo tenemos que esperar un poco y dejar que los pensamientos desaparezcan, y luego centrarse de nuevo en la respiración.

2. Visualización de imágenes:

La técnica de visualización es ideal con los niños, ya que son naturalmente imaginativos. Con la visualización pedimos a nuestra mente que cree imágenes específicas y controle los pensamientos. Después de centrarse en la respiración, con voz suave, el profesor acompaña a los niños hacia sus visualizaciones. Por ejemplo, puede sugerir a los niños que son flores. El profesor puede decir: "Ahora imaginad que sois flores... es temprano por la mañana... el sol acaba de salir... sois flores... esperando en silencio a que el sol aparezca... Pequeñas gotas de rocío humedecen tus pétalos... el sol va subiendo y tus pétalos se van abriendo.... poco a poco están floreciendo... le abre la puerta al sol".

El profesor llama la atención de los niños de vuelta a la respiración: "respirad de forma natural. Mantened una respiración profunda... siente tu cuerpo y respira... Mantén los ojos cerrados durante un minuto más y cuando estés listo, abre los ojos... Vuelves a estar en la habitación". Alternativamente, se puede invitar a los niños a imaginar que entran en un punto dentro de sí mismos en el que hay paz y seguridad, o en cualquier lugar externo en el que sientan calma: "Estás en un lugar seguro... en un jardín o en una habitación... es un lugar de paz y quietud... estás en calma...".

Para hacer que los niños más jóvenes comprendan lo que van a hacer, los profesores pueden introducir la meditación como una actividad para la creatividad y la imaginación. También se pueden explicar los beneficios: las actividades ayudan a la liberación de los temores, aportan seguridad y permiten adquirir serenidad... Las palabras y conceptos que se utilizan para explicar puede variar según la edad de los niños.

Los profesores pueden pedir a los niños que hablen de su experiencia durante la actividad, pero sólo si así lo desean. Si en sus comentarios exageran con su imaginación, hay que controlarlos con suavidad y no reprender a los que no se involucraron. Cada niño / a tiene su propio ritmo y la meditación debe ser una experiencia abierta y agradable.



Erasmus+

**STRONGER
CHILDREN 2**

