

## BILIOGRAFÍA SOBRE EL YOGA PARA NIÑOS

- **CHRYSSICAS, MARY KAY** “**ME ENCANTA EL YOGA**” RBA MOLINO. 2006. Barcelona.

**12 euros**



Nos hace un recorrido por sus 48 páginas de *cómo es una clase de yoga*: desde el momento en el que llegan, lo que necesitan para practicar, qué es el yoga, calentamiento, respiración, posturas, yoga en parejas, juegos, posturas de descanso y relajación.

Sirve tanto para maestros/as como para los niños ya que tiene muchas de fotos y los textos hacen referencia a lo que su maestra María les está enseñando.

- **GÓMEZ, RUBÉN** “**EL MAESTRO DEL VIENTO. MI PRIMER ENCUENTRO CON EL YOGA Y LAS ARTES MARCIALES**” Colección: Las aventuras de Nico y Sofi. EDITORIAL KIER S.A. 2008. Buenos Aires, Argentina. **5,50 euros**



Se trata de la segunda aventura de dos niños llamados Nico y Sofi que conocen a Nimai, el maestro del viento, que les enseña algunas prácticas de yoga y de artes marciales.

Después, se proponen varias actividades: poner el nombre a cada una de las posturas que hay dibujadas y hacerse unas fotos en las posturas que más les ha gustado y pegarlas.

El libro termina con una introducción al siguiente libro para animar al alumnado a seguir leyendo las aventuras de Nico y Sofi.

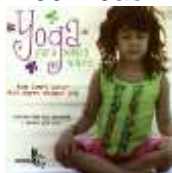
- **CAMPOS CABELLO, RUTH Y VERDUZCO CRUZ, MARÍA EUGENIA:** “**YOGA. Aprende y diviértete**” ALCALÁ GRUPO EDITORIAL Y DISTRIBUIDOR DE LIBROS, 2009. Jaén. **22 euros.**



Sus 80 páginas se dividen en dos partes: una dedicada a las *posturas* en la que se explica cómo realizarlas acompañadas de una foto y de su carta correspondiente y otra a *juegos y actividades* para utilizar el *juego de cartas* que incluye el libro.

Está bien tanto para niños como para maestros/as.

- **CAMPOS CABELLO, RUTH Y VERDUZCO CRUZ, MARÍA EUGENIA:** “**YOGA para niñas y niños.**” ALCALÁ GRUPO EDITORIAL Y DISTRIBUIDOR DE LIBROS, Junio 2007. Jaén. **25 euros.**

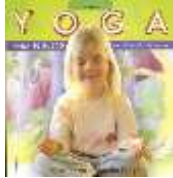


A lo largo de sus 60 páginas las autoras describen los efectos positivos del Yoga tanto en los aprendizajes escolares como en su salud y autoestima, ejercicios para trabajar la respiración, algunas posturas y un breve cuento para ponerlas en práctica.

Va dirigido a los maestros/as y padres/madres que quieran incorporar esta práctica en la vida diaria. Es fácil de leer y cada página viene acompañada con fotos de niños/as practicando Yoga.

Viene acompañado por un DVD de unos 18 minutos de duración en el que las autoras han reflejado el trabajo realizado con sus alumnos (diferentes juegos y ejercicios, algunos de ellos vienen en el libro) y un CD de música con 11 canciones para practicar las diferentes fases del Yoga y la autoestima (por ejemplo: la canción 1 es "Cannon de Pachelbel" de Liv and Let Liv que dura 9 minutos y está bien para la fase de relajación).

- **THAPAR, MINI Y SIINGH, NEESHA: "Yoga para niños con divertidas historias"** TIKAL EDICIONES. Septiembre 2008. Madrid. **12 euros.**



A través de sus 128 páginas el alumnado descubrirá lo divertido que es imitar y convertirse en diferentes animales, actuar como un leñador o fijar la atención en el sol, la luna o la tierra. Y todo ello, a través de historias. Éstas están divididas por niveles: de 3 a 5 años, de 5 a 8 y de 8 a 12 años.

- **JORGE MAESTRE MARTÍ: "Yoga para niños"**. Ediciones ALJIBE, S.L. 2010. Málaga. **19,80 euros.**



Este libro está muy bien para los maestros/as que nos gusta contar historias y enlazar la práctica con ellas. También para tomar contacto con el Yoga si nunca se ha practicado. Es motivador y original

El autor ha creado un método que explica y desarrolla en sus 157 páginas. Éste consiste en iniciar cada sesión con la escucha de una historia y después pasa a la práctica del Yoga con sus diferentes elementos haciendo hincapié en alguno en concreto. Los relatos hacen referencia a la respiración, algunas asanas básicas, la relajación...

Son ocho historias que están interrelacionadas y agrupadas bajo el nombre de "Cuentos al olor del incienso" y se convierten en ocho sesiones de Yoga.

Cada cuento viene acompañado con los ejercicios posteriores a realizar.

Es interesante leer su propuesta del Yoga en la escuela (pág. 149) ya que lo propone como un tema transversal dentro del currículum de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria. Propone además, realizar cualquier actividad de yoga en cualquier área no sólo en Educación Física

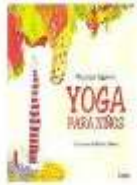
- **JULIET PEGRUM: "¡Diviértete con el yoga! Ejercicios y juegos para toda la familia"**. Editorial GRIJALBO. 2010. Barcelona. **16 euros.**



Este libro está muy bien para tenerlo en la biblioteca del colegio y que los niños se lo lleven a casa para poder practicar yoga con su familia ya que la autora se lo ha dedicado a los padres.

Como los textos son sencillos y acompañados de fotos con niños/as haciendo yoga acompañados de un adulto, sugiero que sean los alumnos/as quienes lean y a continuación practiquen. Así estaremos fomentando también la lectura.

- **KOJAKOVIC, MACARENA: "Yoga para niños"**. Ediciones GRIJALBO. **25,25 euros.**



Este libro está muy bien y lo recomiendo tanto de lectura para niños como de referencia para los maestros/as que quieran trabajar el Yoga en sus clases. ¿Por qué? Porque se trata de un manual de yoga para niños.

Es un libro totalmente didáctico: los niños pueden leer los textos ya que son pequeñas historias que les introduce en los ejercicios y/o posturas que van a realizar acompañados por ilustraciones coloridas.

Ha sido diseñado como una clase de yoga con 18 posturas, que van desde la meditación y respiración, pasando por las asanas hasta la relajación.

El libro tiene unas páginas de introducción de cómo usar el libro, consejos para padres, beneficios del yoga y recomendaciones para los niños sobre antes, durante y después del yoga.

En internet aparecen diversas páginas para descargarlo gratis.

- **ZULEMA SALINAS: "YOGA. Caja metálica"**. IMAGINARIUM. 2010. Zaragoza. **16, 95 euros (No hace falta comprarlo, lo tengo del año pasado).**



Es un material dirigido a los niños/as a partir de 3 años. Si bien las fichas son más adecuadas para infantil, las mandalas las utilizaría ya en el primer ciclo. De este material saqué la idea de incluir en el juego de cartas los nombres de las asanas en inglés.

Su nombre ya indica que viene en una caja metálica. En esta, encontramos:

- Un librito de instrucciones para realizar una sesión de yoga, la importancia de la respiración y cómo pintar las mandalas.
- 17 fichas de yoga con diferentes asanas representadas por muñecos y en las que aparece el nombre en castellano y en inglés. Algunas de estas asanas no corresponden con las que enseñamos y aparecen en la mayoría de los libros. Supongo que será porque tratan de adaptarlas a los más pequeños.
- El saludo al sol en 7 fichas unidas. *Éste está muy bien y se puede utilizar tal y como viene.*
- 40 mandalas para pintar. *En realidad son 20 pero repetidas.*
- Un CD con sonidos de la naturaleza. *Son 9 audiciones que duran entre 4 y 6 minutos.*

El año pasado lo utilicé en las sesiones de psicomotricidad y fue todo un éxito.

- **Grupo "EL PEZ Y LA MONTAÑA": "Las aventuras de Khosa. El libro de Kala"**. Yoga para niños. DVD. 2010.Madrid. **13,99 euros.**

Es un DVD de 25 minutos de duración aproximadamente de yoga dirigido a los alumnos/as de 3 a 8 años.

En él aparecen unas marionetas que van invitando al alumnado a realizar una pequeña sesión de Yoga. La sesión comienza llevando la atención al proceso natural de la respiración. Después se continúa con una serie de posturas (la mariposa, la serpiente, la montaña, el árbol...), para terminar con una relajación final y el videoclip "Hola soy Kosha". Es entretenido y sirve de introducción al Yoga con los más peques.

A continuación, expongo algunas páginas en las que podemos obtener más información sobre el mundo del yoga:

**[www.yogaportalinfo.com](http://www.yogaportalinfo.com)**

**[www.eaweb.arrakis.es](http://www.eaweb.arrakis.es)**

**[www.yogaes.com](http://www.yogaes.com)**

**[www.innatia.com](http://www.innatia.com)**

**[www.galeón.com](http://www.galeón.com)**

**[www.esenciayogablog.blogspot.com](http://www.esenciayogablog.blogspot.com)**

**[www.akirelax.com](http://www.akirelax.com)**