

SESION 4

FICHA: Yoga

Objetivo: la sesion está dirigida a menores entre 3 y 12 años, con los siguientes objetivos:

- Mejoren su atención, concentración y su capacidad de vivir el presente.
- Refinen sus sentidos, los interioricen y desarrollen el sentido kinestésico.
- Aprendan a reconocer, comprender y gestionar sus emociones.
- Desarrollen aptitudes para colaborar mejor con los demás.
- Se vuelvan conscientes del testigo interior y empiecen cultivarlo.
- Tonifiquen sus músculos, mejoren su respiración y aumento de la elasticidad

Utilizaremos el yoga cómo herramienta principal, pero no la única para conseguir estos objetivos. Para ello las clases se presentan a los niños como un juego donde puedan desarrollar su creatividad a la vez que toman conciencia de su cuerpo y sus emociones.

Beneficios:

- Aumento de la creatividad.
- Mayor retención de maestros y menor estrés laboral.
- Mayor felicidad, concentración y autoconfianza.
- Reducción de los síntomas del Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) y los síntomas de otros trastornos del aprendizaje.
- Reducción de trastornos psicológicos, como el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Disminución de conflictos violentos.

Aplicación: las diversas actividades realizadas se pueden adaptar a los distintos niveles escolares.

Condiciones:

- entorno: sala tranquila
- material: en cada actividad aparecen los materiales necesarios
- usuarios: un mínimo de 12 (números pares siempre)
- facilitadores: 1-2
- duración: variable

Introducción: A través del yoga, los niños ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual. El yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico.

Los expertos coinciden que la mejor edad para que el niño se adentre en los ejercicios del yoga es a partir de los 4 años. A esa edad los pequeños ya saben perfectamente lo que se puede esperar y se quiere de ellos y ya tienen la capacidad de realizar y controlar ciertos movimientos del cuerpo.

A esa edad, para los niños, la práctica del yoga es una actividad lúdica. No obstante, gracias al yoga consiguen olvidar las posibles situaciones de presión o estrés que aparezcan en el colegio o en casa y se relajan, adoptando una actitud tranquila, reduciendo tensiones y facilitando su concentración y autocontrol. Además favorece su potencial creativo y potenciar su talento.

Descripción:

Es aconsejable que cuando los niños vayan a realizar un ejercicio que requiera mucha concentración, puede ser necesario que se muevan o diviertan. La capacidad de atención se recarga al activar y hacer circular la energía. Aunque también ayuda hacer una pausa y que focalicen en su respiración, como la sienten.

Se trata de que los niños aprendan a mirar hacia dentro, se den cuenta de los distintos niveles de conciencia, y puedan desarrollar un amplio sentido del respeto, la responsabilidad, la confianza, la seguridad en si mismo, la paciencia y se den cuenta de su propio ritmo y del de los demás.

1º Actividad: Pinzas

Incrementa la conciencia de la vista y el autocontrol, pues no deben decir dónde están.

Mientras los chicos/as tienen los ojos cerrados, se colocan distintas pinzas de la ropa en la sala, se les da un tiempo para buscarlas. Quien las vaya encontrando no debe decir nada, cuando terminen de ver todas, se sientan en el Centro.

Otra variable de esta actividad es que cierren los ojos y cambiar algo de la clase puede ser hasta el jersey del profesor/a.

2º Actividad: Mirarse

Por parejas (mejor que se hagan al azar, así comparten con otros compañeros) se miran a los ojos, que los cierren y toquen sus párpados, sintiendo la forma y textura de sus ojos. Después les pedimos que miren a un lado, al otro arriba, abajo, en círculos.

A continuación se levantan y sin perder el contacto visual se mueven por toda la clase y a la palmada cambian de pareja.

Terminamos con un masaje : cabeza,cuello, hombros...

3º Actividad: De dónde viene el sonido?

Se trabaja la atención y concentración

Ojos cerrados , sentados y que lleven su atención a lo que escuchan fuera de clase y luego lo que escuchan dentro, cuántos sonidos diferentes consiguen escuchar

Una variable de esta actividad es usar diversos instrumentos (musicales o no) que también deben identificar

4º actividad: Mover la atención:

Los niños/as sentados en su silla o en el suelo mirando de frente hacia la ventana , pedimos que miren el cristal y a continuación que miren lo que haya detrás de él. Inspira mira cristal, expira mira fuera. Luego que miren los 2 a la vez. Les hablamos de cómo podemos mover la atención...

5º Actividad: respiracion por parejas

Por parejas , con los ojos cerrados, uno detrás de otro, vamos sintiendo la respiración por la espalda, con la sensibilidad de nuestras manos.

Otras actividades:

Los niños tumbados en el suelo que digan en voz alta pero sin chillar la palabra "no", diez o doce veces. Animar a los niños a que la digan de maneras diferentes expresando emociones distintas

Un niño corre por la sala mientras dice a o u, le pedimos que lo diga claro y fuerte pero sin gritar, cuando necesite inspirar se para y empieza otro dimos a los niños que lo hagan con su voz con energía pero sin chillar

Sentados o tumbados, que cierren los ojos y hacemos una cuenta atrás desde 20, que visualicen la cuenta y omitimos algunos números adrede. Después preguntamos si nos hemos saltado algún número.

Ejercicios para integrar los dos hemisferios

- Marcha cruzada: Tocas la rodilla derecha con la mano izquierda y luego la rodilla izquierda con la mano derecha. Lo puedes realizar parado, sentado o acostado. Además puedes cambiar el ejercicio, tocando la punta de cada pie con la mano.
- Figuras geométricas: Dibujas con la mano derecha un cuadrado en el aire, 10 veces. Luego dibujas un triángulo en el aire con la mano izquierda, otras 10 veces. Finalmente realizas ambos movimientos al mismo tiempo.
- Escribir o dibujar: Puedes dibujar círculos continuos con la mano izquierda, si eres diestro. Y luego hacerlo con ambas manos al mismo tiempo. También puedes pintar un dibujo con la mano que menos utilizas. Además, prueba escribir con la mano izquierda, de izquierda a derecha y viceversa. Después lo haces con la mano derecha de la misma manera.
- Movimientos conscientes: Todo un día, utiliza la mano menos hábil. Realiza todas las actividades cotidianas con esa mano, como abrir el caño, peinarse, etc.

- El juego de la NASA: Debes escribir en un papel grande todo el abecedario en mayúsculas, procura que no sean más de 6 letras por línea. Debajo de cada letra mayúscula, coloca aleatoriamente “i” (izquierdo), “j” (juntos) o “d” (derecho). Para comenzar el juego, tienes que pararte frente al abecedario y comenzar a decir en voz alta cada letra en mayúscula, levantas de costado el brazo “i” izquierdo, “d” derecho o “j” ambos, de acuerdo a la letra que se ubica debajo de cada mayúscula. Si te equivocas debes comenzar de nuevo. Luego realiza el juego comenzando por la letra Z. Cuando domines esta etapa, realizas otros movimientos. Al levantar el brazo derecho también tendrás que abrir la pierna izquierda, si levantas el brazo izquierdo debes abrir la pierna derecha y si levantas ambos brazos deberás separar ambas piernas.

Valoración: ¿cómo te has sentido?