

Taller de yoga para niños



Taller de yoga para niños

"LA HISTORIA del YOGA para NIÑ@S"

Erase una vez el Yoga, una forma de vivir que nació en la India hace miles, muchos miles de años con la intención de hacer de todas las personas seres felices y en paz.

La palabra "Yoga" significa "unión". ¿Sabéis por qué? Porque es gracias al Yoga que podemos unir nuestro cuerpo y nuestra mente con nuestra alma. El Yoga es en realidad algo más que una gimnasia, es un forma diferente de vivir, de sentir, de respirar, de observar...y a lo largo de todos estos miles de años el Yoga nos ha demostrado que su práctica mejora la relación que una persona tiene consigo misma y con la sociedad que le rodea. El Yoga hace que todos los seres tengan una mente clara y feliz, un corazón abierto y en paz, nos provee de un cuerpo sano y vital.



CENTRO TE MOTIVAN

Veréis, la tradición del Yoga, que es muy antigua, basa su filosofía en un sinfín de enseñanzas o sutras y entre las más importantes destacan los "Yoga Sutras de Patânjali".

Patânjali fue un antiguo maestro que generosamente recogió las enseñanzas del Yoga en forma de textos breves. Patânjali intentó conservar la esencia del Yoga a través de estas enseñanzas las cuales nos ayudan a vivir más sanos y felices en cuerpo y alma. El Yoga es una experiencia y hay que vivirla para poder valorarla y conocerla en realidad. El Yoga no se aprende en los libros, ni tampoco en los colegios; la esencia del yoga vive en el corazón de todos los seres, así que abramos el corazón y escuchemos los ocho secretos que Patânjali reveló para descubrir el verdadero camino del Yoga

Los 8 secretos del estado de Yoga son:

- 1) YAMAS, los 5 principios universales
- 2) NIYAMAS, las 5 reglas de la conducta personal
- 3) ASANAS, la gimnasia yóguica
- 4) PRANAYAMA, el control de la respiración
- 5) PRATYAHARA, el recogimiento de los sentidos
- 6) DHARANA, la práctica de la concentración
- 7) DHYANA, la meditación profunda

Descubriremos la esencia de estos ocho maravillosos secretos.

Es un taller basado en la enseñanza del Yoga a través de los cuentos. El cuento, como herramienta educativa, es un método fantástico que nos permite acercarnos a los niños y enseñarles desde su propia perspectiva o universo. Desde tiempos inmemorables los cuentos se han transmitido de generación en generación con la finalidad de estimular la imaginación, dando rienda suelta a su creatividad y despertando su empatía hacia todo lo que le rodea. Los beneficios que aporta la enseñanza a través de los cuentos son múltiples.

- Desarrolla la capacidad de escucha, la atención y la concentración.
- Aumenta el vocabulario y la capacidad comunicativa.
- Despierta la empatía y la creatividad



CENTRO TE MOTIVAN

- Eleva la autoestima, la confianza y la seguridad en sí mismos /as
- Les conecta con su potencial interior
- Aprenden a desinhibirse y ser más espontáneos y sinceros (consigo mismos y los demás)
- Aprenden a trabajar en equipo y a valorar equitativamente su participación individual
- Reconocen el verdadero sentido de los valores morales.
- Despierta la intuición de los niñ@s y se vuelven más responsables
- Se sienten más equilibrados consigo mismos, los demás y la sociedad que los envuelve.
- Aprenden a desarrollar sus propias herramientas personales y a gestionar sus emociones

Los niñ@s tienen una capacidad extraordinaria para creer y crear universos fantásticos. Es por eso que los cuentos son una herramienta fantástica que nos ofrecen la posibilidad de crear historias y universos a través de los valores, asanas, los pranayamas, incluso nos permiten abordar la filosofía profunda del yoga (yamas y niyamas para niños) desde una perspectiva lúdica, el teatro y el juego.

"La metodología del cuento"

Iniciaremos la sesión sentados en círculo. La instructora o instructor empieza presentándose e invitando a los niñ@s a que se presenten. Tras la presentaciones, se puede introducir el tema a tratar; ejemplo: "hoy vamos a contar/tratar/interpretar un cuento sobre la amabilidad (Ahimsa)". (En el anexo se adjuntan los cuentos)

A continuación preguntaremos a los niñ@s que entienden ellos por "Amabilidad" o "ser amable" y entre todos descubriremos un montón de adjetivos, ideas y situaciones relacionadas con la amabilidad o cualquier otro valor moral (yama o niyama) Cuando tengamos claro el verdadero concepto de la amabilidad, daremos paso a la historia o cuento. A continuación, maneras de abordar el cuento.

1) "EL CUENTACUENTOS"



CENTRO TE MOTIVAN

El / La instructor/a sienta a los niñ@sen círculo. De espaldas a la puerta para evitar que se distraigan fácilmente. De esta manera, los niñ@stienen contacto visual absoluto con el cuentacuentos y también pueden verse entre ellos, intercambiando miradas e impresiones durante el relato.

Podemos escoger una música suave para ambientar el cuento y el espacio. También para crear una atmósfera más mágica y teatral que ayuden a entrar en el universo mágico del cuento. El/la instructor/a puede incluso hasta caracterizarse en forma de hada o duende ya que esto llama mucho la atención de los pequeños. Abordará entonces la historia desde este personaje. Es importante cambiar los ritmos y tonos del cuento y evitar el mono-tono y la voz baja. Si el cuento ofrece varios personajes, es importante tener en cuenta que cada personaje tiene una voz distinta, incluso es importante adoptar una postura corporal para cada personaje. De esta manera humanizamos los personajes y creamos un puente entre la fantasía y la realidad.

Por otra parte, es esencial tener en cuenta el contacto visual con los niños. Esto nos orientará y nos ayudará a saber si la historia les interesa o les aburre. Si les aburre, deberemos cambiar el tono y hacer del cuento una historia más divertida, misteriosa y mágica para despertar su interés. Ni que decir tiene que para comunicarnos con los niñ@s deberemos, en primer lugar, conectar con nuestro/a niño/a interior y no censurarnos ni sentirnos ridículos por ello. Al final y al cabo todos somos o hemos sido niñ@salguna vez.

También podemos alimentar el relato con objetos y reencarnarnos en personajes tipo Mary Poppins. Es decir, podríamos traer con nosotros un maletín y si el cuento menciona por ejemplo "manzanas con topos" extraernos del maletín mágico manzanas con topos como si algún personaje de la historia nos las hubiese prestado especialmente para ellos. Para esto, el/la instructora deberá prepararse el cuento y los objetos antes. La imaginación de los niñ@sno tiene fronteras así que cuántos más objetos originales traigamos mejor.

Una vez finalizado el cuento, se abrirá la rueda de preguntas y opiniones. Cada niño/a puede expresar que le ha parecido y su afinidad con cada personaje y la historia. Esto nos dará información sobre el verdadero interés y la empatía de los niñ@sen relación al cuento escogido.

2) EL CUENTO TEATRALIZADO

Esta segunda opción tiene por objetivo que entre todos escenifiquemos la historia o el cuento. El/la instructor/a se presenta igualmente como el/la narrador/a o cuentacuentos con la diferencia que aquí todos participan. A medida que el relato avanza se proponen posturas de yoga que escenifican el personaje, animal u objeto



CENTRO TE MOTIVAN

del cuento. Y esto no solo lo haremos escenificando la postura, también le daremos vida emitiendo un sonido o lenguaje relacionado con el personaje a representar. Por ejemplo: "y el viento sopló muy fuerte: ffffffffffffffffffffffffffffff" y podríamos mover los brazos como si fuésemos el viento. O ladrando si fuésemos un perro, o rugiendo si somos un león, maullando si somos un gato ...etc.

"YAMAS Y NIYAMAS para Niñ@s"

Los Yamas y Niyamas forman parte de la filosofía sagrada del Yoga y nos ofrecen una serie de pautas que mejoran la relación con nosotros mismos (niyamas) y la sociedad que nos rodea (yamas). Sin ellos la enseñanza del yoga carecería de sentido o contenido y, la práctica no acompañaría el valor moral que en realidad el alma del yoga nos propone.

YOGACUENTOS para niñ@s busca diferenciar el yoga de la gimnasia convencional y nos invita a tomar conciencia abriendo nuestra mente y corazón hacia un estilo de vida más sano y equilibrado. Como en el teatro, a través de los yogacuentos creamos historias y realidades que de forma lúdica y divertida nos invitan a cambiar nuestro estilo de vida y la visión que tenemos del mundo, nosotros mismos y los demás.

"YAMAS para Niñ@s"

Los Yamas se proponen a los niñ@s como "Los 5 principios universales" o "Pactos". Todos ellos fomentan la bondad en el corazón de sus practicantes y tienen como objetivo alejarnos de la violencia, la mentira, el robo y el deseo descontrolado.

Los Yamas también se conocen como las 5 abstinencias, vamos a recordarlas: 1) AHIMSA (no violencia) 2) SATYA (no mentir) 3) ASTEYA (no robar) 4) BRAHMACARYA (no manipular ni abusar de los demás) 5) APARAIGRAHA (no acumular)

ANEXO (PDF)



CENTRO TE MOTIVAM