



# Yoga para niños

2013/2014

"El yoga es la oportunidad perfecta  
para sentir curiosidad por saber quién eres"



## Índice

1. Fundamentos
2. Criterios metodológicos
3. Objetivos
4. Planing de actividades
5. Fichas de la actividad-  
evaluación
6. Material necesario

# 1. Fundamentos

El yoga para niños está enfocado para desarrollar sus capacidades cognitivas, emocionales y creativas. Es una forma de unir el juego con el desarrollo físico y mental.

La educación tradicional que se lleva a cabo en el colegio tiende a desarrollar sus capacidades cognitivas y físicas de forma separada, en el yoga ambos aspectos van unidos, a través del trabajo físico el niño conecta con sus capacidades mentales.

La vida que llevamos todos en la actualidad hace que el estrés sea cada vez más frecuente en los niños, nuestro ritmo agitado de vida acaba afectando a los más pequeños. El estrés en los niños repercute en su conducta y el rendimiento escolar.

La práctica habitual de yoga en los niños les permite mejorar su capacidad de concentración, el aprender a relajarse afecta en su conducta de una forma positiva, adquiriendo un mayor control sobre su cuerpo y sus emociones, para afrontar las pequeñas cosas del día a día, mejora el sueño, y les enseña una forma nueva de vivir, donde la relajación se convierte en un hábito para ellos, al que pueden recurrir en cualquier momento. Está especialmente indicado para niños hiperactivos.

## YOGA PARA PREESCOLARES (4-6 años)

1. Desarrollo cognitivo.
2. Yoga zoo (asanas con nombres de animales).
3. Posturas de equilibrio (flor de loto, el árbol, el puente, tetera...).
4. Respiración abdominal.
5. Relajación: yoga nidra, antar mouna, kirtan o mantras (cantos).

## YOGA PARA NIÑOS DE 7-14 AÑOS

1. Posición de flor de loto.
2. Surya namaskara (saludo al sol), chandra namaskara (saludo a la luna), trabajo en parejas.
3. Juegos: animales, árboles y plantas, el gato, el león...
4. Técnicas de respiración y relajación.
5. Técnicas de concentración, atención e imaginación, calma mental, yoga nidra.

## 2. Criterios metodológicos

El yoga integra cuerpo y mente, comprendiendo todos los aspectos del niño.

1. A través de ásanas, tanto la columna vertebral, como los músculos y las articulaciones mantienen un estado saludable, proporcionando un equilibrio que evita los problemas de hipotiroidismo e hipertiroidismo, regula la secreción de insulina y el equilibrio hormonal.
2. El pranayama y las técnicas respiratorias reduce el stress de la vida diaria en el ambiente en que crecen los niños. El yoga nidra mejora tanto los aspectos físicos como mentales, a través de la relajación mejoran la concentración, focalizan la atención (dharana).
3. Manteniendo la concentración (dhyana) se elimina la agitación mental aumentando la imaginación creativa.
4. El último propósito de la práctica de yoga para niños es alcanzar el equilibrio a través de la práctica diaria de la disciplina del yoga.

### TÉCNICAS UTILIZADAS

1. Juegos de yoga: los juegos están basados en los sonidos, los conceptos fisiológicos y psicológicos, así como artísticos.
2. Rema en tu propia barca: corrección postural, desarrollo de los sentidos y trabajo en equipo.
3. Cuentos: la clase se basa en narrar una historia que para el niño tiene un significado, a la par que aprende los asanas que representan los protagonistas de la historia (animales, cosas...)
4. Desarrolla la creatividad artística: despierta la creatividad del niño en dibujo y pintura, a través del desarrollo de la sensibilidad y la expresividad.
5. Alfombra mágica: un viaje para conocer otras culturas, con el aprendizaje de historia, geografía, costumbres... diferentes civilizaciones y regiones del planeta.
6. Pratyahara and dharana: relajación y concentración. Yoga nidra, tratak, nada yoga (aprender a escuchar), chidakasha dharana (mirar al ser interior a través del canto, kirtan y mantras), despertando la sensibilidad del niño.
7. Mandala, trabajo en equipo, asanas, meditación y relajación en grupo.

## 3. Objetivos

### PRINCIPIOS BÁSICOS

1. Fortalecimiento de todo el esqueleto.
2. Control del sistema nervioso y endocrino.
3. Equilibrio del sistema metabólico.
4. Mejora de los aspectos emocionales.
5. Mejora de aspectos mentales: concentración, memoria, razonamiento, a través de la mente consciente y subconsciente.
6. Mejora de la creatividad, a través de las visualizaciones y vocalización (kirtan y mantras).
7. Preservar la glándula pineal.
8. Desarrollo del estado mental del niño.
9. Desarrollo cognitivo.

## 4. Planing de actividades

Dependiendo de la edad del niño y de la evolución a lo largo del curso, comenzamos siempre con un entrenamiento básico, que puede llegar a convertirse en avanzado.

### ENTRENAMIENTO BÁSICO

6. Yoga zoo (asanas con nombres de animales).
7. Posturas de equilibrio (flor de loto, el árbol, el puente, tetera...).
8. Respiración abdominal.
9. Relajación: yoga nidra, antar mouna, kirtan o mantras (cantos).
10. Surya namaskara (saludo al sol), chandra namaskara (saludo a la luna), trabajo en parejas.
11. Juegos: animales, árboles y plantas, el gato, el león...
12. Técnicas de respiración y relajación.
13. Técnicas de concentración, atención e imaginación, calma mental, yoga nidra.

## ENTRENAMIENTO AVANZADO

Introducción progresiva a la práctica de yoga, a través de estiramientos que van poco a poco incrementando su dificultad, a medida que el niño adquiere destreza y atención.

1. Pawanmuktasana 1 (Posturas sencillas, centrándose en la respiración)
2. Pawanmuktasana 2 (Posturas sencillas, tomando conciencia del cuerpo)
3. Pawanmuktasana 3 (Posturas sencillas donde se integra el cuerpo y la respiración)
4. Asanas de animales que los niños reconocen fácilmente.
5. Asanas de objetos que pueden reconocer con facilidad.
6. Representación de culturas y personajes familiares para los niños.
7. Mantras (cantos)
8. Pranayama (respiración)

## 5. Fichas de la actividad- evaluación

1. Grado de conciencia del cuerpo (1-10).....
2. Grado de conciencia mental (1-10).....
3. Grado de conciencia emocional (1-10).....
4. Desarrollo de la creatividad (1-10).....
5. Control del stress (1-10).....
6. Desarrollo cognitivo (1-10).....
7. Capacidad de concentración (1-10).....
8. Capacidad de relajación (1-10).....
9. Grado de satisfacción personal (1-10).....
10. Grado de integración con el entorno (1-10).....

## 6. Material necesario

1. Colchonetas
2. Casette
3. Folios y pinturas
4. Cintas de colores
5. Bloques de plástico
6. Sala con espacio despejado para que los niños se muevan con libertad
7. Mantitas