

# YOGA EN LAS CASITAS



Trabajando con el CUERPO, la MENTE y el  
CORAZÓN

## ¿Qué es el Yoga?

Yoga significa **unidad**, unidad de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu o corazón, unidad con los demás y con todo lo que nos rodea.

El Yoga es mucho más que un ejercicio físico y utiliza nuestro cuerpo para tomar conciencia de todo lo que pasa en su interior.

El yoga promueve la salud física y la vitalidad, y en el entorno infantil se convierte en una actividad saludable y divertida.

## Cuando hablamos de niños y niñas el Yoga....

### Efectos a Nivel Físico:

- Ayuda al autoconocimiento del cuerpo
- Equilibra el desarrollo y alivia molestias, especialmente en periodos de crecimiento rápido, cuando el hueso tiende a crecer más que el músculo.
- Desarrolla la flexibilidad mejorando la postura y el alineamiento.
- Aumenta la coordinación de pies y manos, resistencia y equilibrio (conciencia espacial y el sentido del ritmo)

- Equilibra el sistema nervioso autónomo
- Aumenta la calidad del sueño.

### Efectos a Nivel Emocional y Mental:

- Equilibra el proceso emocional, sosiega el ánimo bajando el nivel de estrés del niño (disminución de las conductas-específicamente TDAH)
- La respiración es una parte integral del yoga, aumentando su capacidad de autorelajación, enfoque, concentración y memoria.
- Mejora el rendimiento escolar.
- Potencia su creatividad e imaginación.
- Desarrolla la confianza en uno mismo y mejora la autoestima.

## ¿Cómo se trabaja en clase?

La metodología y el tipo de clase varían dependiendo de la **edad** de los participantes.

Lo ideal es poder constituir grupos de **3 a 6 años** y de **7 a 10 años**.

En rasgos generales, las clases se trabajan a través de música, cuentos, teatro y danza, así como expresión plástica. El aspecto **lúdico** es fundamental.

## Veamos un ejemplo...

### 1. Sintonización: 5 minutos.

Llegamos al aula, nos saludamos y nos sentamos en círculo. Hablamos sobre el “tema del día” o propósito de la clase (miedo, alegría, tristeza, paz, animales, primavera, familia, enfado...). Es una oportunidad para la palabra, y también para “sentir” cómo vienen los niños y si hay que adaptar la secuencia prevista.

### 2. Relajación/respiración: 5 minutos.

Hacemos una pequeña relajación o visualización guiada para potenciar la presencia y la concentración, asentándonos en el “aquí y ahora”.

### 3. Calentamiento: 10 minutos.

¡A movernos! Proponemos juegos, bailes, ejercicios siempre muy dinámicos para ir entrando en calor.

#### 4. Posturas: 20 minutos.

Ahora sí, trabajamos las **posturas** de yoga. Éstas se hacen a través de teatrillos, cuentos, canciones... dependiendo de la edad y del grupo.



#### 5. Visualización/Relajación. 5 minutos.

Aprendemos a **meditar**, a relajarnos, a disfrutar de un merecido descanso después de una clase divertida pero en la que hemos trabajado mucho, para que nuestros tensos músculos vuelvan a su sitio.

#### 6. Cierre: 15 minutos.

Llega el momento de hablar, de comentar lo que nos ha gustado y lo que no, de ver como nos sentimos; también es el momento de dibujar *mandalas* o de anotar algo en nuestro pequeño **diario de yoga** que será algo muy especial: una frase, un dibujo, una palabra... al final del curso será un valioso recuerdo de todo el trabajo realizado durante el año.

Esto es solo un ejemplo, ya que son los propios niños los que te llevan a trabajar de un modo u otro: una clase más energética o más relajada, con muchos ejercicios o sólo uno, **adaptándose siempre a sus necesidades e intereses.**

## ¿Qué se necesita?

Ropa cómoda ¡y ganas de divertirse! Será la profesora quien traiga todo lo necesario. Cada alumno/a puede traer una pequeña manta para la relajación.

# ¿Quién es la profe?

La profesora de yoga es **Alexandra Olaiz**, activa mamá de una pequeña yogini de 6 años llamada **Candela** (y de un pequeño “Buda” de 5 meses).



*Desde muy pequeña, he practicado Danza, Gimnasia deportiva, Teatro...*

*Todas estas actividades me activaban, pero me faltaba un aspecto muy importante que tenía que ver con “saber parar”.*

*Empecé el Yoga con 16 años, y desde entonces no he dejado de practicarlo, en diversas escuelas de Toulouse, París, Barcelona y Madrid para conocer los diferentes estilos (Hatha, Kundalini, Bikram, Anusara...).*

*En los últimos años he trabajado como Guionista, lo cual constituye una gran riqueza a la hora de crear y narrar cuentos en mis clases de Yoga para niños.*

*Me he formado en la prestigiosa escuela “Om shree om - Maestros de yoga para niños” con **Christine McArdle-Oquendo**, pionera en esta modalidad, que imparte formación a nivel mundial. Título oficial homologado por la Yoga Alliance®.*

Contacto: [yoquieroyoga@gmail.com](mailto:yoquieroyoga@gmail.com) - 655 301 573