



UMEENTZAKO YOGA ETA MINDFULNESS

HAUR YOGAREN DOSSIER INFORMATIBOA

Zer dira haurrentzako yoga klaseak?

Zein teknika erabiltzen ditugu? Zer lortzen dugu honekin guztiarekin?

Ezinbestekoa da haurrek yogaren diziplina modu dibertigarri eta presiorik gabe ikastea. Klaseetan yoga teknika guztiak irakatsiko dira hainbat motatako jolasen bidez, haurrari bere burua hobeto ezagutzen laguntzen diotenak: oreka, indarra eta malgutasuna izatea; Zure sormena eta irudimena areagotzen ditu, arintasun mentala ematen du eta arreta eta kontzentrazio gaitasuna hobetzen ditu. Bestalde, energia orekatzen eta tentsioak kentzen ere laguntzen die, taldean lan egiten eta emozioak ezagutzen irakasten die.

Haurrentzako yoga klasean ukituko ditugun puntuak hauek dira:

- **Musika:** era guztietako musika estiloak irakasten ditugu aske dantzatzen edo lasaitzen; Klasean elkartzen garenaren arabera kementsu edo lasai ibiliko gaitu.
- **Koreografiak abesten** eta erabiltzen ditugu gorputza berotzeko, asanekin edo klaseari agur esateko.
- **Beroketan** gorputzaren energia guztia mobilizatzeko jolasak erabiltzen ditugu, bakarka zein taldeka, gure gorputza bakarrik erabiliz edo jardueran laguntzen digun materiala erabiliz: puxikak, pegatinak, kotoia, zapiak, etab.
- Dauden **yoga asana** gehienak animalien, naturako elementuen eta garraibideen bidez ikasten ditugu yoga txartelak, jolasak eta material



desberdinak erabiliz: gomazko animaliak, pelutxeak, ponponak, eraztunak, etab.

- **Asanak taldean** egiteko ere bikotearen jarrerak eta jolasak erabiltzen ditugu.
- Yogan **lesioak saihesteko teknikak** erabiltzen ditugu, batez ere asanak egitean.
- **3 arnasketa teknika** nagusiak irakasten ditugu: dinamizatzea, erlaxatzea eta orekatzea; Gorputza oxigenatzen, gogoia lasaitzen eta garbitzen laguntzen dutenak, besteak beste.
- **Mindfulness jokoak** erabiltzen ditugu klasea moteltzeko, gure energia barnera bideratzera garamatzen sentimendu eta emozioei arreta handiagoa jarritz, horrela zentzumen guztiak ere zorrotzuz.
- **Mandala** mota desberdinak erabiltzen ditugu koloreztatzeke eta bakarka edo taldeka egiteko.
- Ipuinak eta jolasak erabiltzen ditugu **sentimenduak eta emozioak hobeto ezagutzeko eta adierazteko**.
- Errespetua, maitasuna, eskuzabaltasuna, enpatia, umiltasuna, ordena... bezalako baloreez hitz egiteko **asanbladak** sortu genituen.
- Esaldi positiboak erabiltzen ditugu **autoestima sendotzeko** eta taldearekin eta, oro har, inguruarekin batasun sentimendua sortzeko.
- **Mantra** errazenak eta eskuko mudra ohikoenak nola errezitatzen irakasten dugu.
- Grafomotrizitatea eta labirintoak erabiltzen ditugu **arreta eta kontzentrazioa lantzeko**, yogaren oinarri direnak.
- Bisualizazioetarako **meditazio gidatuak** eta audioak erabiltzen ditugu, ezinbestekoak adimena bideratzeko eta gure arnasketarekin eta gure izatearekin lotuta sentitzeko.



- Klasea amaitzean, **lasaitasun unea (savasana)** deritzonean, aromaterapia erabiltzen dugu, gorputza lasaitasuna eta lasaitasuna sentitzeko, isiltasuna entzuten dugu eta minutu batzuk atseden hartzen dugu egunerokotasunera itzuli aurretik.

Egitura honek haurrari helduentzako yogaren onura guztiak eskaintzen dizkio, baina modu eder, jostagarri eta librean fisikoki, psikikoki eta emozionalki osasuntsu dauden pertsonak izateko.



YOGA Y MINDFULNESS PARA NIÑ@S

DOSSIER INFORMATIVO DE YOGA INFANTIL

¿En qué consisten las clases de yoga para niños?

¿Qué técnicas usamos? ¿Qué logramos con todo esto?

Es fundamental que los niños aprendan la disciplina del yoga de una manera divertida y sin presiones. En las clases se enseñarán todas las técnicas de yoga mediante distintos tipos de juegos, los cuales ayudan al niño a conocerse mejor así mismo: tener equilibrio, fuerza y flexibilidad; incrementa su creatividad e imaginación, proporcionan agilidad mental y mejoran la atención y la capacidad de concentración. Por otra parte, también les ayuda a equilibrar la energía y eliminar tensiones, les enseña a trabajar en equipo y a reconocer sus emociones.

Los puntos que tocaremos en la clase de yoga infantil son los siguientes:

- **Música:** enseñamos todo tipo de estilos musicales para bailar libremente o descansar; nos acompañara de manera enérgica o tranquila dependiendo del momento en que nos encontremos de la clase.
- **Cantamos** y usamos coreografías para calentar el cuerpo, con asanas o para despedirnos de la clase.
- En el **calentamiento** usamos juegos para movilizar toda la energía del cuerpo, de manera individual y grupal, usando solo nuestro cuerpo o utilizando material que nos ayude en la actividad: globos, pegatinas, algodones, pañuelos, etc.
-



- Aprendemos la mayoría de **posturas de yoga** existentes mediante animales, elementos de la naturaleza y medios de transporte usando las cartas de yoga, juegos y distintos materiales: animales de goma, de peluche, pompones, aros, etc.
- También usamos **posturas en parejas** y juegos para hacer los **asanas en equipo**.
- Usamos **técnicas para evitar lesiones** en yoga, sobre todo en la realización de asanas.
- Enseñamos las **3 técnicas de respiración** principales: energizante, relajante y equilibrante; Las cuales ayudan a oxigenar el cuerpo, calmar y despejar la mente, entre otros.
- Utilizamos **juegos mindfulness** (atención plena) para ir bajando el ritmo de la clase, poniendo más atención a nuestros sentimientos y emociones que nos llevan a dirigir nuestra energía hacia el interior, agudizando así también todos los sentidos.
- Usamos distintos tipos de **mandalas** para colorearlos y/o hacerlos individualmente o en grupo.
- Utilizamos cuentos y juegos para reconocer y **expresar mejor sentimientos y emociones**.
- Creamos **asambleas** para hablar sobre valores como el respeto, el amor, la generosidad, la empatía, la humildad, el orden...
- Usamos frases positivas para **reforzar la autoestima** y crear sensación de unidad con el equipo y el entorno en general.
- Enseñamos a recitar los **mantras** más sencillos y los mudras de las manos más comunes.
- Utilizamos la grafomotricidad y los laberintos como medio para **trabajar la atención y la concentración** que son la base del yoga.
- Usamos **meditaciones guiadas** y audios para las visualizaciones, indispensables para enfocar la mente y sentirnos conectados con nuestra respiración y nuestro ser.
- Al final de la clase en el llamado **momento de calma (savasana)**, usamos la aromaterapia, aquietamos el cuerpo para sentir la calma y
-



- la tranquilidad, escuchamos el silencio y descansamos unos minutos antes de volver a la rutina diaria.

Esta estructura aporta al niño todos los beneficios del yoga para adultos, pero de una manera bonita, lúdica y libre para ser personas sanas, física, psíquica y emocionalmente.