

**"¡ El yoga es entusiasmo y el entusiasmo es el otro nombre de la juventud !"**

**YOGA PARA ADOLESCENTES**

## TEMAS A TRABAJAR:

Superando prejuicios

Etapas de adolescencia

Necesidades del colectivo a trabajar/ Como puede ayudar yoga

Beneficios de yoga para adolescentes

Contraindicaciones de yoga

Como hacer yoga / clase de yoga atractivo para adolescentes

Asanas, Pranayamas y Mudras recomendadas

Meditacion inmediata

## **Primera clase de yoga, superando los prejuicios!**

**“El yoga es eso que hace la gente que está medio loca  
que es súper flexible y atlética y hacen poses raras  
¡ay! no yo eso no lo hago, no es para mí  
yo no pertenezco en “ese mundo”  
que aburrido  
¿es como que muy lento, no?  
es para los mayores!?”**

**Adolescencia es la edad, cuando uno decide por voluntad  
propia hacer yoga/ apuntarse a la clase**

***Trabajar las ideas para adecuar clases de yoga para el público  
adolescente cubriendo sus expectativas y rompiendo con los  
prejuicios!***

**Bienvenidas IDEAS CREATIVAS**

## Primera clase de yoga, superando los prejuicios!



Quando has empezado practicar yoga y porque?

## Etapas de adolescencia

### La pre-adolescencia: desde los 8 hasta los 11 años

#### Cambios físicos

**Crecimiento desigual de huesos, músculos y órganos** puede dar una apariencia algo torpe. Supone el inicio de la pubertad para la mayoría.

#### Fase cognitiva

**Pensamientos lógicos** y tendencia a despreciar pensamientos imaginativos de la infancia. Capacidad para acumular grandes conocimientos y aplicar nuevos conceptos. **Mayor interés para aprender habilidades de vida** (cocinar, reparar).

#### Desarrollo moral

**Egocéntrico** en general, aunque ya tiene **conciencia**. Comprende los **conceptos** lo que es **justo** y la negociación. No siempre se ve reflejada su capacidad moral en su comportamiento.

#### Concepto de sí mismos

En gran medida **influido** por las relaciones con los miembros de su **familia**, profesores y cada vez más, por sus **compañeros**. Muchos **niños** tienden a imitar el **estereotipo masculino**. El **auto-imagen** de muchas **niñas** puede sufrir con la llegada de la pubertad.

## Etapas de adolescencia

### La pre-adolescencia: desde los 8 hasta los 11 años

#### Características psicológicas

Mayor afán de hacer planes **y cumplir con objetivos**. Tendencia a ser **desorganizados**.

#### Relaciones con padres

**Relación de afecto y dependencia de ambos padres**. Deseo de **participar** más en **decisiones que les afecta**. Tendencia a discutir sobre tareas, deberes, y orden. **Conflictos con hermanos**.

#### Relaciones con compañeros

**Eligen amigos con mismos gustos y aficiones**. Niñas tienden a tener menos amigas más íntimas que niños. En esta etapa se forman **pandillas de amigos** que pueden excluir a otros niños.

## Etapas de adolescencia

### Segunda etapa de la adolescencia: desde los 11 hasta los 15 años

#### Cambios físicos

**Llegada de la pubertad** con velocidad distinta dependiendo de cada adolescente. **Aumento de apetito** en épocas de crecimiento. Necesitan dormir más. **Desarrollo de los órganos sexuales, cambios en la voz, posible olor corporal.**

#### Fase cognitiva

Desarrollo de nuevas capacidades para ver las cosas en **términos relativos** y **abstractos y para pensar**. Sentido de humor puede estar más centrado en la ironía y el sexo. **Época de mayor conflicto con padres.**

#### Desarrollo moral

**Tendencia hacia el egocentrismo.** Buscan la **aprobación** social de sus **compañeros**. Aunque entienden los conceptos relacionados con el orden social, a esta edad suelen **cuestionar ciertos principios sociales, morales y/o éticos**, a veces **sobre todo los que tienen los padres.**

#### Concepto de sí mismos

Depende de cómo aceptan los cambios que ocurren durante la pubertad.

Tendencia a conformarse con estereotipos de hombre o mujer. **Preocupación** con problemas de peso, piel, altura y el **aspecto físico en general**

## Segunda etapa de la adolescencia: desde los 11 hasta los 15 años

**Características psicológicas** Atención **centrado en sí mismo**. Preocupación por la **opinión de otros**.

Necesitan **más intimidad** en el hogar.

Sufren **cambios muy fuertes de humor** y pueden pasar de la tristeza absoluta a la alegría desbordada en cuestión de horas, sin saber muy bien por qué.

Tendencia a olvidar todo.

**Relaciones con padres** Suele ser la etapa de **mayor conflicto con los padres** mientras **buscan una identidad propia** dentro de la familia más allá que la del niño o la niña de antes. Busca más **compañía de sus compañeros**. **Rechaza** a veces **muestras de cariño, aunque las sigue necesitando**. Deseo **de tomar sus propias decisiones** y **rebelar contra las limitaciones** de la disciplina de padres aunque la siguen necesitando.

### **Relaciones con compañeros**

Los cambios de la pubertad y cómo reaccionan los compañeros pueden condicionar las amistades. Mayor tendencia a **compartir confidencialidades** y formar grupos de **2 a 6 amigos**. **Se despierta el deseo sexual** y algunos empiezan ya a formar **parejas**



## Etapas de adolescencia

**Tercera etapa de la adolescencia: desde los 15 hasta los 18 años**

### **Cambios físicos**

**Mayor homogenidad** entre sus compañeros porque la mayoría ya ha pasado por la pubertad y durante esta etapa **llegan a su altura y peso de adulto**.

### **Fase cognitiva**

Mayor capacidad **para pensar de forma abstracta** e hipotética sobre el presente y el futuro. Al poder entender y compartir mejor los acontecimientos que les rodean y que ocurren más allá de su círculo social inmediato, **pueden adoptar una nueva conciencia social**.

### **Desarrollo moral**

Menos egocentrismo y **mayor énfasis sobre valores abstractos y principios morales**. Como el desarrollo emocional y el desarrollo cognitivo no van al mismo paso, es posible que los mismos adolescentes que reivindican ciertos valores, los violan a la vez. En este sentido es una **etapa algo contradictoria**.

### **Concepto de sí mismos**

Es la etapa en la que los adolescentes **forman su propia identidad**. **Experimentan** con distintos aspectos, papeles, valores, amigos, aficiones.... **Niñas con problemas de peso pueden tener tendencia a la depresión**.

## Etapas de adolescencia

### Características psicológicas

Cierta **vulnerabilidad** ante posibles **preocupaciones, depresiones y trastornos como la anorexia**.

### Relaciones con padres

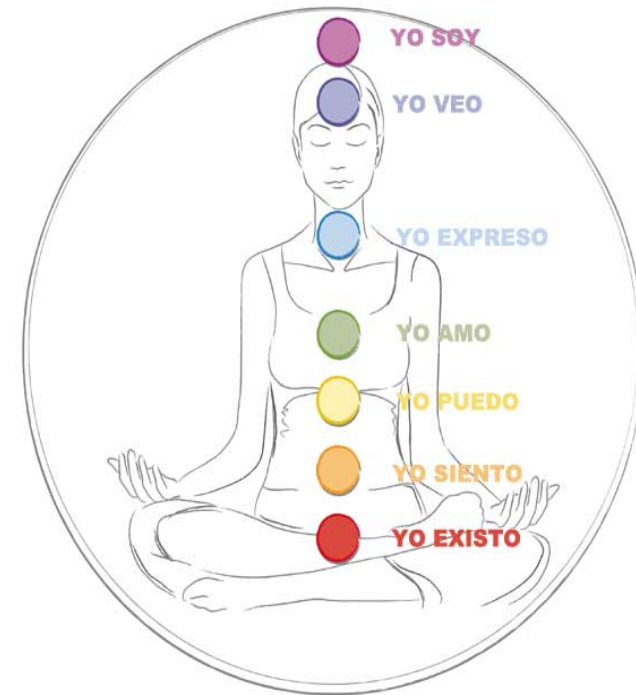
Conforme se van avanzando por esta última etapa de la adolescencia, suele haber **menos conflictos entre hijos y padres y mayor respeto** porque los hijos ya pueden ver sus padres como individuos y comprender que sus opiniones se basan en ciertos valores y esto produce **una mejoría en las relaciones familiares**. Siguen discrepando con algunos límites impuestos por los padres (como dinero, tareas en casa, hora de llegar a casa, apariencia...), aunque **la existencia de estos límites** les beneficiarán mucho a largo plazo.

### Relaciones con compañeros

**Las amistades entre chicos y chicas empiezan a ser más frecuentes** y la **influencia de los amigos sigue siendo clave** en el desarrollo personal de una identidad propia. Los amigos anti-sociales pueden aumentar un comportamiento antisocial en el adolescente.

## Chacras/ relación con edades

Muladhara	(hasta 7años)
<b>Svadhista</b>	<b>(7 -14 años) preadolescencia</b>
<b>Manipura</b>	<b>(14-21 años) adolescente</b>
<b>Anahata</b>	<b>(21-28 años)</b>
Vishudha	(28-35 años)
Ajña	(35-42 años)
Sahasrara	(42-49 años)



**Todos tenemos nuestro lado adolescente. Todos tenemos que mirar con respeto la adolescencia**

## Necesidades del colectivo a trabajar

La adolescencia es una etapa muy especial en la vida de las personas, es una etapa de **CAMBIOS**

Es una edad de profundos cambios **a nivel físico y mental** que les permite a los jóvenes **descubrir su cuerpo** y darse cuenta de la **diversidad de sus pensamientos y sentimientos**

Es la etapa de profundo **descubrimiento de sí mismo**

Es la etapa en la cual el joven comienza a **explorar el mundo y a experimentarlo**

Día a día se encuentran con **situaciones de estrés, conflictos entre compañeros**, relaciones personales, los estudios, empleos a tiempo parcial, decisiones que cambian y determinan su vida

Los adolescentes que se sienten abrumados por las presiones de este tipo, pueden sufrir **problemas de autoestima y estrés**.

Los jóvenes se enfrentan a situaciones en las que **la integración en el mundo laboral** se va haciendo más eminente. Este camino de formación cada año requiere más **exigencias añadido a una expectativa de futuro laborar** poco esperanzadora tiende a causar frustración, depresión, angustia, estrés, ansiedad e inseguridad

**Las exigencias** del patrón social **de relación basado en la estética** y en maneras determinadas de ser establecidas por la imagen que proyectan los medios a toda la sociedad, en los que se sumergen fácilmente e imitan en estas edades casi irremediablemente aún empeora la situación.

## **Necesidades del colectivo a trabajar: ¿Como puede ayudar YOGA?**

El yoga les permite **vivir todos estos cambios de manera natural**, enseñándoles a **conectarse con su ser interior** descubriendo su **POTENCIAL INFINITO**

*"Una manera sencilla pero profunda para crear un cuerpo sano, una mente libre de estrés y una sensación de paz y bienestar."*

***Aaron Hoopes***

La práctica continua del yoga ofrece al adolescente un **equilibrio interno** que le despierta desde dentro dándole la **capacidad de decidir y discernir ante los conflictos** y situaciones duales. La práctica de **yoga y meditación ayuda crear un estado de relajación** adecuado, el cual le **facilita tomar decisiones asertivamente, claridad mental e intuición** para saber elegir ante las situaciones que la vida le pone delante logrando muchas veces cometer los errores predecibles de la edad, que llevan al aprender por el **camino del sufrimiento, la decepción y la ilusión.**

## **BENEFICIOS**

**Beneficios físicos**

**Beneficios mentales**

**Beneficios espirituales**

## Beneficios físicos

- **Fuerza:** Aumenta la fuerza de los músculos y los huesos.
  - **Flexibilidad:** Alarga los músculos, aumentando la movilidad de las articulaciones.
  - **Mejora de la postura:** Desarrolla la comprensión de la mecánica corporal, patrones saludables de movimiento, y una correcta alineación de la postura.
  - **Estabilidad y equilibrio:** Ofrece experiencias físicas que permiten al cuerpo continuamente restablecer el equilibrio, desarrollando la coordinación y evitando lesiones.
  - **Capacidad para relajarse:** Desarrolla la habilidad de la no-acción y la conciencia de relajarse físicamente
  - **Respiración consciente:** Muestra la respiración como un reflejo del estado de ánimo y como una herramienta para relajarse y concentrarse.
  - **Nivela la Energía:** Revitaliza la energía baja y disminuye la hiperactividad.
- .

## Beneficios mentales

- **Manejo del Estrés:** Permite a los jóvenes experimentar una sensación de espacio alrededor de sus preocupaciones (incluyendo lo que otros piensan) y proporciona técnicas para redireccionar los pensamientos y calmar el sistema nervioso.
- **Concentración:** Desarrolla la habilidad para concentrarse desarrollando una disciplina en la práctica de la respiración y del trabajo con el cuerpo.
- **Imagen corporal saludable:** Ofrece una perspectiva interna reforzada, ayudando a desarrollar la auto-imagen, libre de los medios de comunicación y otras influencias culturales.
- **Aceptación:** Cultiva la gratitud por lo que el cuerpo puede hacer, permite dejar de lado la tendencia a ser crítico con uno mismo y juzgar a los demás.
- **Curiosidad:** Proporciona una forma saludable de experimentar, tomar riesgos y explorar el cuerpo.
- **Toma de Decisiones:** Enseña a los adolescentes a tomar decisiones respetuosas consigo mismo y con las demás personas.



## Beneficios espirituales

- Compasión:** El yoga para adolescentes les permite alcanzar cualidades superiores como la bondad, la compasión y la no violencia.
- Conexión:** Cultiva la interrelación entre ellos mismos, los demás y el mundo natural que les rodea.
- Presencia:** Aumenta su pensamiento consciente, disfrutando de cada cosa que hacen.
- Intuición:** Estimula la auto-confianza, valorando su propia voz interior.

## **Contraindicaciones**

**En la existencia dual no hay nada que sea solo bueno o lo contrario. Todo lleva aparejado lo opuesto.**

Contraindicaciones a nivel físico  
Contraindicaciones a nivel mental  
Contraindicaciones a nivel espiritual

**En que casos desaconsejaríais practica del yoga?**

# Contraindicaciones a nivel físico

- **yoga mal practicado:** Las posturas practicadas de manera errónea o demasiado exigente, llevada al extremo – peligro de lesiones.
- **algunas posturas** de yoga pueden tener **riesgos:** empezar con posturas simples, atención en la secuencia de inversiones, no de colocarse sobre los hombros.
- cuidado a la **hiperextensión del cuello:** **evitar movimientos rápidos** y excesivas extensiones del cuello. Algunas posturas pueden producir lesiones graves (infartos cerebrales incluso en personas jóvenes); incluso las personas con buena salud pueden dañar sus vertebras por movimientos del cuello mas allá de la tolerancia fisiológica
- problemas de algunas técnicas de yoga (Bikram yoga) que puede producir **sobreestiramiento, daños musculares y de los cartílagos**
- **no hacer yoga en el caso de lesiones/enfermedades graves.** Solo con ayuda del profesional.
- elejir bien la clase y el profesor;** que corresponde a las necesidades de la persona, llevada por un buen profesional, no demasiado exigente

**“La atención plena es más importante que las posturas o las series.”**

**A destacar la regla de oro de YOGA de no dañar!**

## **Contraindicaciones a nivel mental**

### **Contraindicación en casos de enfermedades mentales:**

- Contraindicación en casos de esquizofrenia y psicosis
- No hay ecuanimidad en casos de depresión. Valorar grado de la enfermedad
- No da resultado con estados maniaco depresivo. Cuando están en la fase maniaca es imposible que centren la atención y en la etapa depresiva no quieren llevar a cabo ninguna acción.

## **Contraindicaciones a nivel espiritual**

???

Opinión del grupo:

## **Clase de yoga, como hacer la clase atractiva para el público adolescente**

- Musica si o no?? SI! Combinar diferentes tipos de musica meditativa, clásica, étnica y moderna
- Introducir baile, bailes tribales, étnicos
- Fomentar creatividad: construir mandalas, pintar cuadro conjuntamente practicando técnicas respiratorias (compartir una hoja de papel grande, soplar pintiuras a través de una pajita
- Juegos en grupo, pequeñas competiciones (tipo juegos respiratorios) se practican técnicas respiratorias, Pranayamas
- Combinar trabajo individual, en parejas y en grupos
- Masajes, automasajes, en pareja, el tren, traer bolsitas de tela rellenas con castañas y utilizarlas para masaje
- Actividades en aire libre, yoga en el parque, en la playa
- Trabajar los valores, utilizar cuentos, ejemplos, potenciar el dialogo en el grupo

## **Clase de yoga, como hacer la clase atractiva para el público adolescente**

- Técnicas de relajación y meditación, empezar con técnicas muy sencillas, visualizar imágenes como salida del sol, imagen del mar infinito, cascadas, pájaro volando, universo

Relajación inmediata

- Ejercicios de concentración (tratak, mirada fijada en un punto, vela encendida)
- Ejercicios de autoconfianza (dejarse caer, ojos vendados, asanas sobre cabeza con ayuda)
- Asanas, pranayamas, mudras recomendadas
- Cantar mantras
- Enfoque en asanas (trabajo físico), introducción al trabajo de respiración y meditación (“triángulo de distribución”)

**CLASE LUDICA, DIVERTIDA, NATURAL, CON RETOS**

**Y el profesor?????**

## **Asanas recomendadas**

- Encontrar posiciones de yoga ideales para cualquier adolescente:

### **Accesibles**

La mayoría de los adolescentes serán capaces de hacer estas posturas, o alguna variación, desde el primer intento.

### **Con reto**

Cada adolescente tendrá algo en qué concentrarse y trabajar en estas posturas.

### **Sentirse con mucha energía**

La práctica del yoga para adolescentes los renueva y restaura la energía del cuerpo para la salud.

### **Sentirse mejor física y psicológicamente**

Los adolescentes podrán sentir los efectos de la calma, la fuerza y el estiramiento.



## YOGA PARA ADOLESCENTES

NOMBRE ASANA	ASANA	BENEFICIOS
<b>EL GUERRERO 2 / VIRABHADRASANA II</b>  (MULADHARA)		Desarrolla la coordinación y el equilibrio. Construye la estabilidad mental y la fuerza del carácter. Fortalece la parte inferior del cuerpo y desarrolla flexibilidad de las caderas y tobillos.
<b>EL GUERRERO III / VIRABHADRASANA III</b>  (MULADHARA)		Cultiva la determinación y voluntad de asumir el reto. Mejora el equilibrio y la concentración. Fortalece la parte posterior del cuerpo. Enseña la humildad y la paciencia.
<b>POSTURA DEL ÁRBOL / VRKSASANA</b>  (AJÑĀ)		Mejora la concentración y el equilibrio. Fortalece los tobillos y las piernas.

## YOGA PARA ADOLESCENTES

NOMBRE ASANA	ASANA	BENEFICIOS
<p><b>PERRO BOCA ABAJO / ADHO MUKHA SVANASANA</b> <b>SVADHISTHANA/VISHUDHA</b></p>		<p>Desarrolla flexibilidad y fuerza en los pies y en los hombros. Las posiciones invertidas son buenas para la regulación del funcionamiento glandular (hormonas).</p>
<p><b>PARADA DE MANOS / ADHO MUKHA VRKSASANA</b></p>		<p>Da confianza, alivia la depresión y la ansiedad. Desarrolla coordinación y fuerza en los brazos y piernas.</p> <p>Para realizar esta postura es mejor con la guía de un profesor.</p> <p>Se puede realizar el Perro hacia abajo hasta que se haya desarrollado la fuerza y las habilidades necesarias para hacer esta postura.</p>
<p><b>POSTURA DEL SALTAMONTES / SALABHASANA</b> <b>MANIPURA/ANAHATA</b></p>		<p>Genera voluntariedad. Invita a la apreciación de uno mismo. Da un masaje al corazón y a los órganos abdominales. Fortalece la espalda.</p> <p>Si los huesos de la cadera delanteros se sienten incómodos por la presión en el piso, coloque una manta para amortiguar en esta región.</p>

## YOGA PARA ADOLESCENTES

NOMBRE ASANA	ASANA	BENEFICIOS
<p><b>PERRO ASCENDENTE / URDHVA MUKHA SVANASANA</b> (ANAHATA/VISHUDHA)</p>		<p>Mejora la actitud, cultiva la auto-expresión y alienta el esfuerzo propio. Abre la columna vertebral.</p> <p>La colocación de las manos sobre bloques hace que sea más fácil de enderezar las piernas y mantener las rodillas en el suelo.</p> <p>Levanta los hombros, sin oscilar, y tira de la parte superior del pecho hacia adelante de los brazos.</p>
<p><b>POSICIÓN DE EL NIÑO (VARIACIÓN) / (ADHO MUKHA VIRASANA)</b></p>		<p>Genera una sensación de seguridad, facilidad y la autoaceptación. Permite la liberación de la tensión en las caderas, la espalda, el cuello y los hombros.</p> <p>Nota en hacer la pose: Es mejor mantener la parte trasera cerca de los talones en esta postura, con el pecho en el mismo nivel como las caderas. Utiliza mantas dobladas o cojines entre las rodillas, pero sentarse en los talones.</p>
<p><b>EL PUENTE APOYADO / SETU BANDHA SARVANGASANA</b> (VISHUDHA)</p>		<p>Invoca un gran sentido de gratitud y tranquilidad interior. Nutre la glándula tiroides, reduce la presión arterial. Proporciona alivio para la espalda y abre los flexores de la cadera. Nota en hacer la pose: Si hay alguna molestia en la espalda baja, ajuste el bloque (o apoyo) de modo que se apoya la pelvis (no la espalda baja) y / o bajar la altura del soporte.</p>

## YOGA PARA ADOLESCENTES

NOMBRE ASANA	ASANA	BENEFICIOS
<p style="text-align: center;"><b>POSTURA TUMBADA DEL ZAPATERO / SUPTA BADDHA KONASANA (SVADHISTHANA)</b></p>		<p>Proporciona significativo reagrupamiento tiempo. Invita a la respiración sana. Alivia los dolores menstruales. Ayuda a la digestión.</p> <p>Nota en hacer la pose: Estudiar la primera imagen y prestar atención a la puesta a punto de conseguir la correcta colocación de las mantas y apoyos.</p>
<p><b>RELAJACIÓN CON LA ESPALDA APOYADA</b></p>		<p>Fomenta la alegría. Proporciona alivio para el corazón y los órganos digestivos. Nota en hacer la pose: Estudiar la primera imagen y prestar atención a la puesta a punto de conseguir la correcta colocación de las mantas y apoyos.</p>
<p><b>POSTURA DEL CADÁVER / SAVASANA</b></p>		<p>Provee la oportunidad de liberarse del estrés. Desarrolla la habilidad para relajarse y estar tranquilo por las circunstancias de la vida.</p> <p>Ten en cuenta para hacer la pose: Permanece en esta posición durante 5-10 minutos. Establece un temporizador, si ayuda.</p> <p>Progresivamente relajarse y prestar atención al proceso, centrándose en agradecimiento por todas las partes del cuerpo.</p> <p>No prestar atención a los pensamientos sobre el pasado o el futuro.</p>

## **PRANAYAMAS recomendadas**

### **Kapalabhati:**

Ejercicio de purificación y variante de Pranayama, produce limpieza general del organismo

Promueve circulación del prana por todos los canales energéticos

Eleva nivel de oxígeno en el cuerpo

Utilizar durante periodo de preparación de exámenes para estimular y limpiar el cerebro

### **Bhramari Pranayama:**

Respiración de la abeja

Tiene un efecto calmante, introduce al sueño. Reduce ansiedad, ayuda en etapas de estrés

## MUDRAS recomendadas

### MULADHARA

[Pushpaputa Mudrâ](#), manos llenas de flores.  
Unas manos abiertas sin afán de poseer.



### SVADHISTHANA

[Dhyana Mudrâ](#), Gesto de contemplación

Las manos hacen un cuenco vacío, como la mente iluminada, para recibir lo necesario para nuestro camino espiritual.



### MANIPURA

[Vajrapradama Mudrâ](#), el gesto de la confianza inquebrantable.  
Un gesto de fuerza y poder.



### ANAHATA

[Atmanjali Mudrâ](#), el gesto de la oración.

Replegar los sentidos y ejercer la unión interior desde el corazón.



## Introducción a la MEDITACIÓN

### **Meditación inmediata (por Vicenç Alujas “El coach de bienestar”)**

Es el creador y divulgador de la “MEDITACIÓN INMEDIATA” un nuevo concepto de meditación del siglo XXI. Una forma sencilla, práctica y fácil de liberar la mente en cualquier momento y lugar (en la calle, en la clase, en el trabajo, sentados en el parque o tomando refresco en terraza de un bar)

Mediante este y otros métodos acompaña a las personas a sacar el gran potencial y el talento que todos llevamos dentro, para poder vivir en un pleno estado de bienestar.

Ejemplo:

#### **PARAR – 1 Minuto**

clave!! permítame que te diga que es “**sagrado**”, es la primera de las “**MEDITACIONES INMEDIATAS**”.  
Simplemente eso, parar. Te preguntarás ¿como se para?. Muy sencillo

Sentado con la espalda recta, la cabeza en línea con la espalda, ojos cerrados. Efectúas tres respiraciones profundas y poco a poco vas regularizando la respiración. Recuerda respiración calmada equivale a mente calmada. Muy atento a como entra y sale el aire. Pasado 1 minuto haces una respiración profunda y vuelves a tu rutina. Hazlo tantas veces como puedas, es infalible!!

## Interacción / ideas en la clase:

### Como nos hemos sentido?

- Ganas de pasarlo bien
- Rechazo obligaciones
- Esto es muy “friki”
- Desmadre, ganas de divertirse, energía
- Entusiasmo, vivir, disfrutar
- Cuando has dicho de andar por la clase, he pensado NO,NO quiero!

### Prejuicios:

- Yoga es aburrido
- Es para abuelitas
- Seguro, que fumen porros!
- Me parecen ridículas las posturas
- Cantan!? Se tocan!?

### Con que edad comenzasteis:

**14, 16, 18**

20,22,22,26,27,27,28

30,30,31,31

40,41,41,44,44,60



## **Interacción / ideas en la clase:**

- Mi profe parecía, que podía leer la mente o currar con las manos. **EL YOGA TE DA PODERES!!**
- Hoy en día hay un cambio generacional, empiezan desde pequeños, o pueden ver sus padres practicando.
- Identificarse con su propio grupo y rechazar o marginar al que es diferente.

## **Chacras relacionados con la edad de adolescentes:**

- Los tres primeros (son evolutivos)+ trabajar Vishudha (no saben expresar, lo que sienten (quieren) y quizás lo expresan con ira.
- Hay una referencia, pero es muy relativo. Marca un poco la fase del desarrollo

## **Que necesidades tienen los adolescentes:**

- Apoyo a los estudios
- Deporte como complemento
- Sacar el potencial
- Buscar valores

## Interacción / ideas en la clase:

### Beneficios:

- Niños hiperactivos
- La imposición paterna no es buena, la clave es la motivación
- Corrección postural en edades de crecimiento

### Contraindicaciones:

- Insistir mucho en la autoregulación, ellos siempre quieren ir más allá y pueden forzar y lesionarse.
- La dimensión espiritual es una dimensión, que no entra en esta fase. Hay que empezar a trabajar más a nivel de los valores.
- Puede ser problema que tengan esta fase espiritual antes del tiempo, tener una fase, que todavía no les corresponde.
- Tampoco es bueno ocultarles esta fase espiritual, ha que dejarles la puerta abierta, también para que no se hagan ideas erróneas.

### Como hacer la clase:

- Acroyoga, Yoga aéreo
- “Trabajo más físico y no tanto cuentos o bailes porque son muy vergonzosos!?”
- Hay una necesidad en el joven de pertenecer a una tribu, es mejor pertenecer a un grupo de acroyoga, somos modernos, guapos, jóvenes, sanos, fuertes, en forma.. Mejor a pertenecer a esta tribu, que no a los que se drogan”

## Fuentes de información e inspiración:

<http://yogaesmas.com/yoga-para-adolescentes-12-posiciones-de-yoga-para-la-vida/>

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=387>

<http://www.euroresidentes.com/adolescentes/etapas-adolescencia.htm>

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/>

<http://www.sciencedaily.com/releases/2012/04/120404101824.htm>

<http://juanpelaescritor.wordpress.com/2012/02/15/articulos-importantes-para-el-cambio-el-yoga-y-sus-peligros/>

<http://aruna-yoga.blogspot.com.es/2008/01/asanas-beneficios-y-contraindicaciones.html>

<http://www.meditacioninmediata.com/>