

TALLER YOGA NIÑOS

El por qué

Un profesor de yoga para niños, debe tener en cuenta, en primer lugar, las edades de los niños (no es lo mismo un grupo de 4-7 años, que de 8-11), también tener en cuenta el tiempo y la situación.

Antes de los 8 años, el juego y la fantasía, constituyen el mundo de los niños, pero a partir de este punto transicional, se les debe comenzar a inculcar gradualmente la disciplina y la concentración.

En la India, tradicionalmente, los niños reciben sus primeras Instrucciones de yoga en el momento del *upanaynvidhi*, una ceremonia que tiene lugar a los ocho años, edad que representa el final de la niñez. Se les enseña *surya namaskara*, *nadi shodhan pranayama* y *gayatri mantra*.

A la edad de 8 años, se considera que el niño ya tiene capacidades de razonamiento, habilidad para entender conceptos e ideas, Igualmente, después de esta edad, los alveolos incrementan su tamaño, por lo que es ideal la introducción de los pranayamas en la rutina diaria



Sistema inmune - pineal

Por otro lado, el desarrollo y la programación del sistema inmune de vigilancia, se detienen a esa edad, cuando los tejidos linfáticos de la glándula timo, (que se encuentran envueltos alrededor de la base del corazón y en la raíz de los pulmones) comienzan a debilitarse y a atrofiarse. Así, la naturaleza y la sensibilidad de las respuestas inmunes, activadas por el individuo más adelante en la vida, están virtualmente determinadas por el octavo año.

Algunas prácticas yóguicas como suryanamaskar y nadi sodhana pranayama, aseguran un desarrollo continuo de las respuestas inmune

La glándula pineal, que ejerce una influencia de tipo controlador sobre la pituitaria y sobre todo el sistema endocrino, comienza a decaer durante el octavo año. Esta pequeña estructura es responsable del mantenimiento del estado expandido de conciencia que tienen los niños. A partir de los ocho años las poderosas hormonas reproductivas pituitarias son liberadas gradualmente, y se establece la pubertad, mientras la decadencia de la glándula pineal continúa.

Muchos niños experimentan dificultades para lidiar con este período de transición en el que la conciencia sexual se está desarrollando.

Los altos niveles en la sangre de estas hormonas perturbadoras causan un desequilibrio entre los campos mental y vital.

Las glándulas como la tiroides y las adrenales, no funcionan en Coordinación recíproca y esto genera comportamientos problemáticos como la ira, el resentimiento o la violencia.

Los niños que empiezan a practicar yoga durante el octavo año, Experimentan una postergación de la pubertad. Si logramos encontrar

una manera de postergar la decadencia de la glándula pineal y mantener el equilibrio entre el sistema nervioso simpático (pingala) y el parasimpático (ida), el niño puede continuar experimentando la niñez, libre de estrés , y de tener impulsos inapropiados.

El niño necesita elementos de psicomotricidad y elementos de sensibilidad, exploración sensorial, fortalecimiento aerobico activo, y elementos lúdicos con los cuales a través del juego, fortalece la relación con los otros niños. El juego es el alma.



Posturas

El cuerpo del niño, en periodo de crecimiento, tiene unas zonas frágiles a las cuales hay que tener en cuenta: la articulación de la cadera, la zona sacro-lumbar, el ángulo de rotación del fémur y el nervio ciático. Evitando mantener demasiado las flexiones hacia adelante y hacia atrás:

la cobra (Bhujangasana)

el puente (Setu bandhasana)

el arco (dhanurasana)

La pinza (pasxhimottanasana)...

ya que pueden comportar un deslizamiento anterior de las vértebras lumbares. También hay que tener cuidado en posturas exigentes a nivel de pies, rodillas, o mantener durante demasiado tiempo posturas de equilibrio. Hay que adaptar siempre a las capacidades del niño. Será necesario también vigilar las asanas que impliquen una rotación externa del fémur como por ejemplo el árbol (vrksasana o el lotus (padmasana).

Los tendones se desarrollan hasta la adolescencia. El yoga, con sus estiramientos, beneficia el pleno crecimiento del niño.

Lo mejor para los niños hiperactivos y con perturbaciones emocionales Es una combinación de ejercicios físicos y relajación sistemática, Proponiendo visualizaciones, con el propósito de inducir a la relajación Profunda, para que las impresiones negativas, que están guardadas en el inconsciente, puedan salir a la superficie y se disipen.



La escala Patanjali en el yoga niños

YAMA (actitud hacia el exterior, código social)

trabajar juntos para mejorar las relaciones con entorno
aprender a perdonar, a respetar las cosas.

NIYAMA (actitud hacia uno mismo, código personal)

Eliminar toxinas y pensamientos negativos

Reconociendo emociones y canalizarlas

Aprender a sentir, sentirse querido, reconocido

En general les estamos enseñando a vivir i convivir con ellos mismos.

ASANA postura física correcta

PRANAYAMA control de la respiración

PRATYAHARA interiorización, retracción de los sentidos, saber

relajarnos .

DHARANA capacidad de dirigir la mente a través de la concentración.

DHYANA ampliar conciencia, meditación

SAMADHI integración , unión con la energía Superior.



Yama – nyama

Seguridad y confianza en el otro

Posible estructura de un taller

Cuando los niños llegan con mucha energía, podemos hacer una toma de conciencia, proponiendo una relajación a través de estiramientos, rotación y flexión de articulaciones, eliminando así toxinas y cansancio del cuerpo (*nyama*), túnel de masajes energéticos, para trabajar con los sentidos, haremos circuito con diferentes texturas, piedras, vieiras, alfombras duras, calientes...) pasaremos con los ojos cerrados, cogido de la mano del compañero, la otra mano en la espalda, trabajando la confianza (*yama*).

trabajamos con objetos como pelotas, bolsas de arena en la cabeza...

También utilizaremos distintos olores, que experimentarán con los ojos cerrados (túnel de los sentidos).

A través del hilo conductor de un cuento, realizaremos distinta *asanas*, Las posturas se identifican con el nombre de animales o elementos de la naturaleza

a continuación, cuando hemos sacado toda la energía, podemos continuar con *pranayama*, a través del juego:

observando que hay distintas maneras de respirar:

vitalizante, tranquilizante, y equilibrante.

Realizando algunos pranayamas:

El globito

Sitali (Soplar por una pajita,)

soplar tubos de espuma

inflar globos haciendo un trabajo de visualización, colocando dentro del globo todo aquello que no nos gusta y queremos dejar ir....

La serpiente (inh. por la nariz, exhalar por la boca con los dientes juntos)

El león

El basurero (inh.por la nariz, exhalar por la boca, i cada vez que exhalas

pienas en algo que mejorar o cambiar (por ejemplo, la pereza)

A partir de 7-8 años,ya entienden mejor el trabajo que proponemos, podemos practicar nadi-sodhana, .

A través del juego, hay una evolución, un proceso.

Cada vez los niños están más dispersos y eso provoca una desconexión con el yo profundo. Ésta situación la podemos mejorar si canalizamos los pensamientos de una forma correcta mediante la CONCENTRACIÓN.

El objetivo de DHARANA es parar el flujo psico-mental y fijarlo en un objeto de concentración.

La atención es básica, tenemos que ser capaces de centrar la atención en una sola cosa, dejando de lado los estímulos del entorno, observando más allá de los pensamientos.

Les pedimos a los niños atención y concentración, pero no les enseñamos como conseguirlo.

Ejercicio 1: Nos centramos en los dedos de la mano, los miramos, los vamos cerrando poco a poco y luego haciendo el movimiento contrario vamos abriendo lentamente los dedos de la mano otra vez. Repetimos con la otra mano y con las dos manos a la vez.

Ejercicio 2: Trabajando los sentidos con los ojos cerrados tenemos que

adivinar el objeto que tienen en las manos.

Meditación: El primer obstáculo a la hora de meditar son los pensamientos. Explicaremos a los niños que no tienen que hacer caso a los pensamientos, han de observarlos y dejarlos pasar como si fuesen nubes en el cielo. La mente es el cielo, las nubes los pensamientos. Los pensamientos son una forma de energía que tenemos que aprender a orientarla y a dirigirla y esto nos beneficia.

Ejercicio 1: Kinin: Meditamos caminando poniendo la atención en cada paso en como se apoya el pie en el suelo, la temperatura del suelo...

Ejercicio 2: Centrar la mente en un objeto real o imaginario (visualización).

Ejercicio 3: Pantalla mental: visualizamos una pizarra delante nuestro, y en ella dibujamos del 1 al 10 lentamente, cada número se visualiza unos segundos y pasamos al siguiente. Si te distraes vuelves al 1. Poco a poco la mente se va calmando.

La meditación dura de dos a cinco minutos.

Podemos terminar el taller con un ejercicio de visualización:

Los niños se colocarán con las cabecitas en el centro, formando una estrella.

Terminamos, comentando y poniendo en común sus experiencias, sentados en un círculo.



Otro elemento a utilizar, será el MANDALA

MANDALA

1.DEFINICION

Tiene su origen en la India, pero en seguida se propagó a las culturas orientales, a los indígenas de América y aborígenes de Australia.

En sánscrito significa círculo o rueda

Los mandalas también son definidos como un diagrama cosmológico que se utiliza para la meditación.

según antigua cosmología budista, es una representación arquetípica i simbólica del universo, el sistema solar, las estrellas, todas girando alrededor de su eje. La expansión del universo a través de una explosión inicial.

Simbolismo también con el mundo vegetal (el pepino, tomate o frutas como el kiwi cortadas por la mitad), representan magníficos mandalas.

En una célula , que tiene un núcleo central, el citoplasma alrededor y una membrana que lo delimita, podemos intuir un mandala.

En general, invoca imágenes, organizadas alrededor de un centro, y que a la vez esta limitada por el exterior. Su contenido es un todo, una entidad a la vez. Es una proyección de nuestra organización interna.

Es una cuestión de evocación mental, ya que para que cualquier información pueda ser almacenada en la memoria, ha de ser reformulada interiormente, en un estado receptivo, durante un tiempo de silencio e interiorización.

Es un instrumento de contemplación y concentración, y sus elementos básicos son figuras geométricas, contrapuestas y concéntricas organizadas en distintos niveles visuales, y que se utilizan también en edificaciones arquitectónicas, como iglesias góticas, en forma de rosetones, pinturas , relieves etc.

En occidente, fue Carl Jung, (1875-1961), quien los utilizó en sus terapias, con el objetivo de llegar a la búsqueda de la individualidad del ser humano. Jung, solía interpretar los sueños, dibujando un mandala diariamente. En esta actividad, descubrió la relación que estos tenían con su centro, y a partir de aquí, elaboró una teoría sobre la estructura de la psique humana.

Según Jung, representan la totalidad de la mente, abarcando tanto el consciente como el inconsciente. Afirmó que el arquetipo de los dibujos, se encuentra firmemente anclado en el subconsciente colectivo.

El mandala, es una forma arquetípica, por eso aparece en distintas culturas, distantes entre si.

La comprensión del arquetipo, puede resultar curativa, según Jung.

2.APLICACIONES

Según la psicología psicoanalítica, el mandala representa al ser humano. Interactuar con ellos, nos ayuda a curar la fragmentación psíquica y espiritual y a manifestar tu creatividad y reconectarte con el Ser. Es como empezar un viaje hacia tu esencia.

Te da calma y te lleva hacia el centro.

El trabajo de meditación con mandalas, puede consistir en la observación (de tres a cinco minutos) , o dibujarlos.

Para exteriorizar emociones, se realizará de dentro hacia afuera.

Si la finalidad es encontrar tu centro, se pintara de fuera hacia adentro.

Las virtudes terapéuticas, permiten encontrar el equilibrio, el conocimiento de uno mismo, la calma interna y la concentración.

Pintar mandalas, nos da información de nuestro estado de animo y de nuestras inquietudes.

Con los niños, se utiliza para estimular el aprendizaje, la atención y la creatividad. Es un medio de expresión y de relajación, es un instrumento para superar situaciones diversas: miedos,nerviosismo..

Con los niños , trabajaremos con dibujos más sencillos.

Dejaremos que escoja cada cual el que prefiera ya que curiosamente, personas más desorganizadas o dispersas, tienden a escoger dibujos mas geométricos , ya que el inconsciente necesita un punto de referencia en el espacio.

Una idea interesante es la estructura mental que nos da el trabajo, ya que ayuda luego a estructurar un nuevo MAPA MENTAL, no de forma lineal, sino que aprendemos a encontrar una IDEA CENTRAL y colocar otras ideas alrededor, en la periferia, siendo una buena herramienta de estudio

Meditar con mandalas sana tanto a nivel físico, como psíquico y espiritual.

Es muy probable experimentar alteraciones en la conciencia, como la sensación de expansión.

También suele traer recuerdos a la memoria consciente, que los Teníamos olvidados en el subconsciente, tales como traumas de la Infancia. Permitted que afrontemos tales hechos y así sacar “trabas” de nuestra mente, para poder superar todas nuestras Limitaciones a nivel psicológico espiritual, y enfermedades a nivel físico.

3.POSIBLES ACTIVIDADES _

Para iniciar o finalizar una clase de yoga para niños. Práctica de *Pratyahara y Dharana*

3.1 Ponemos música tranquila antes de comenzar la clase, el taller mientras van llegando los niños y van pintando los mandalas. Los mandalas los recogerán para seguir pintando al día siguiente si no han tenido tiempo de terminarlos.

3.2 Como actividad de grupo. (*Yama*)

Se puede realizar un mural, donde los niños irán poniendo sus mandalas una vez terminados (curiosamente , suelen ponerlos en los bordes del mural, aquellos niños que son mas introvertidos, y en el centro, niños con carácter mas impulsivos.)

3.3. trabajo en parejas.

Cada cual pinta su parte, pero teniendo en cuenta al otro.

Ha de haber una armonía, hay una escucha del otro.

3.4. trabajo en parejas A-B

Empieza A

Al rato se para la música.

Continua B

Vuelve la música (continua A)....

Vamos avanzando los dos

3.5. ponemos una plantilla circular en el suelo .

Colocamos una vela en el centro

Vamos haciendo entre todos un mandala alrededor ,con elementos de la naturaleza (tronquitos, piedrecitas, flores...) que habremos recogido previamente.(meditación en movimiento)

3.6. Trabajos en circulo (vrjasana) haciendo un bosque entre todos.

Cohesion del grupo (*yama*)

3.7. Relajación final, colocando a los niños en forma de estrella

juntando las cabecitas en el centro, o los pies. (*yama*)

3.8. Podemos realizar un mandala, con distintos elementos:

Pasta, lana, distintos tipos de semillas...

3.9. Laberinto también es un tipo de mandala:

en parejas uno cierra ojos. El otro lo conduce con la mano.

Cuando llegas al centro, destapas ojos y vuelves.

Repite el compañero con otro color.

Instrucciones a tener en cuenta

los mandalas se pintan individualmente.

En ningún caso haremos comentarios sobre el trabajo

Al principio de cada sesión, proponer un breve tiempo de expresión no verbal, abriendo las puertas de la conciencia personal en contacto con la identidad profunda.

(Cuando escojo y coloreo un mandala me siento en libertad y seguridad)

Importante verbalizar después del trabajo gráfico, porque a través de la palabra, se va a poder dar cuerpo a la síntesis.

(como me siento después del trabajo)

4.EL CEREBRO 3 + 1

El estrés diario hace que haya una necesidad de intervenir en actividades liberadoras en las que se puede volver a entrar en uno mismo, encontrarse a gusto y liberado.

Este sentimiento de liberación, genera un mejor funcionamiento cerebral y desbloqueo psicológico (proceso de recentrado) que nos permite gestionar mejor las situaciones conflictivas de la vida cotidiana.

Cuando pintamos un mandala, a partir de la media hora este trabajo favorece una reestructuración mas profunda.

cerebro **REPTILIANO** (de la época de los dinosaurios.)

Este toma decisiones para la supervivencia y defensa del territorio. Imitación ,rutina, automatismos, respuesta para afrontar peligros vitales, instintivos inmediatos.

Cerebro **LIMBICO** (viene de los mamíferos)

Se sitúan las emociones y la memoria afectiva.

Prisionero del miedo , sufrimiento, donde están los recuerdos.

Este, cierra la puerta a toda información percibida como peligrosa , dolorosa. En cuanto se enciende la alerta, todo el sistema neuronal, se paraliza por el estrés.

Si el límbico está bloqueado, no deja pasar el flujo nervioso hasta el superior, provocando una mala gestión de la información, produciendo un desorden en el comportamiento, repliegamiento en si mismo..

Limbico y reptiliano, se asocian para cerrarse a la información exterior y a las relaciones de intercambio , como hace el caracol que se esconde en su caparazón cuando se siente amenazado.

Toda esta ansiedad latente, sometidos a horarios no adaptados a los ritmos biológicos naturales, presión de estrés de los mayores, conflictos familiares etc, podemos entender mejor la magnitud del fracaso escolar.

La experiencia en grupos, demuestra que, por el contrario, cuando hay Intercambios sin juicios, y con empatía, se crea una sinergia positiva que acelera las transmisiones neuronales. Así pues, en el cerebro afectivo, es donde vamos a centrar nuestro trabajo, proponiendo durante la clase, ejercicios de relajación y recentrado, capaces de aliviar las presiones exteriores, aunque sea de manera temporal.

Y precisamente en esto, radica la aplicación pedagógica del mandala.

El 3º cerebro y mas evolucionado **NEOCORTEZ**, es el que recibe gran cantidad de información y la ordena, almacena, analiza y cataloga. Además resuelve problemas, toma decisiones, pero sobretodo puede expresarse y comunicarse, y conduce de la acción espontánea a la acción reflexionada.

En la parte anterior , detrás de la frente, encontramos el cuarto cerebro **CORTEZA PREFONTAL** de dos lobulos frontales totalmente abiertos al futuro. Es la zona de la intención y del proyecto.

Se ocupa de la planificación, de la reflexión.

Nos permite mirar con cierta distancia las situaciones vividas y retrasar la respuesta para poder adaptarla mejor.

También es donde toma en consideración al otro, desea ayudar y compartir. La corteza frontal esta estrechamente ligada al cerebro límbico, a la historia emotiva de la persona.

La información que viene del exterior, se propaga verticalmente por el cerebro. Cada nivel debe estar suficientemente liberado para transmitir al nivel superior, donde será integrada y gestionada. Cada nivel cerebral, nos invita a un nivel de conciencia específica.

Reptiliano: nos enseña que nada puede funcionar si existe estrés biológico, si las necesidades básicas (respirar, comer , dormir, seguridad física) no están resueltas

límbico: nos enseña que una persona sin reconocimiento, vejada, invadida por problemas afectivos, no podrá gestionar de forma eficaz, una situación y su reacción será anulada por la angustia.

Aquí, es donde es indispensable los ejercicios respiratorios y corporales, la relajación dinámica, para poder actuar por si mismo , en libertad.

Y aquí es donde la utilización del mandala adquiere todo su significado, poniendo esta herramienta de liberación para poder utilizarlo libremente, y comprobar su eficacia.

neocortex y los lobulos prefrontales: nos muestra que nada se gestiona de forma eficaz sin un proyecto, una proyección. Pero también en relación a lo vivido anteriormente, implica un análisis claro de los datos, tomando las riendas no dejando que los niveles primitivos del cerebro tomen el poder.

Es en esta toma de conciencia, donde esta la llave del

PROCESO DE APRENDIZAJE



5. COLORES

Un mandala siempre va a ser positivo sea cual fuere su color, pero Resulta muy útil, cuando nosotros y hemos localizado algún problema y queremos resolverlo , entonces podemos ayudarnos eligiendo un color determinado, el cual actuaría de manera directa , acelerando el proceso de curación.

Los colores están relacionados con los estados de animo de quien los pinta, y tienen su significado.

El mandala enviará impulsos a la mente interna, llegando a los receptores del cerebro donde se procesará y se obtendrá una reacción.

blanco	pureza, perfección
negro	muerte, limitación personal, misterio, ignorancia
gris	neutralidad, sabiduría, renovación
rojo	masculino, sensualidad, amor, apego, pasión
azul	tranquilidad, paz, felicidad, satisfacción , alegría
amarillo	luz, sol, simpatía, receptividad
naranja	energía, dinamismo, ambición, valor, ternura
rosa	aspectos femeninos, infantiles, dulzura, altruismo
morado	amor al prójimo, idealismo, sabiduría
verde	naturaleza, equilibrio, crecimiento, esperanza
violeta	música, magia, espiritual., transformación
oro	sabiduría, claridad, vitalidad
plata	capacidades extrasensoriales, bienestar

6. MANDALAS PARA LOS 7 CHACRAS

El juego de mandalas para la expansión de los chakras han sido extraídos de libros muy antiguos. Estos mandalas son especiales para activar las capacidades de cada uno de los chakras e incrementar la captación de energía positiva en equilibrio.

El mandala trabaja enviando impulsos a la mente interna, en forma similar a como lo que hoy se conoce como publicidad subliminal.

Tiene un mensaje oculto, pero llega a los receptores del cerebro en donde se procesa y se obtiene la reacción.

Como sabemos cada uno de los chakras esta a cargo de ciertos órganos de nuestro cuerpo físico, por lo que también pueden enviar estímulos para equilibrar y balancear el funcionamiento de alguna de las áreas específicas, siendo una herramienta auxiliar para fomentar la salud.

El tiempo para visualizarlo es de 10 min.

Mulhadara (rojo)



Impulsa la fuerza vital a todo el cuerpo

Incrementa la autoconfianza y seguridad en si mismo

Permite controlar la agresividad, y evitar el dominio hacia los demás

Suministra fuerza a los órganos reproductores.

Svadhishthana (naranja)



Fomenta la tolerancia para socializar y proyectarse con la gente

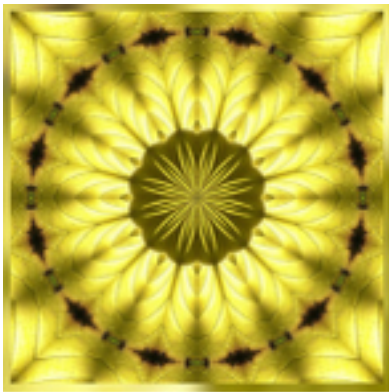
Incrementa la autoestima. Ayuda a enfrentar retos

Enseña a utilizar los éxitos o fracasos, como experiencias y aprendizajes

Propicia energía positiva para llevar a cabo proyectos o metas.

Envía energía al intestino delgado, colon y a todos los procesos metaból.

Manipura (amarillo)



Ayuda a liberar miedos internos

Permite manejar el ego, las desilusiones y lo que nos afecta emocionalmente.

Proyecta energía vital al aparato digestivo, hígado, vesícula, páncreas..

Anahata (verde)



Proyecta tranquilidad y equanimidad sentimental

Permite expresar sentimientos mas libremente

Expande el amor interno hacia uno mismo y a los demás

Ayuda a liberarse del apego a las posesiones

Es el filtro de equilibrio de todo el cuerpo

Ayuda a controlar los celos y el sentido de posesión

Ayuda al sist.circulatorio, cardiovascular y corazón

Vishuda (azul)



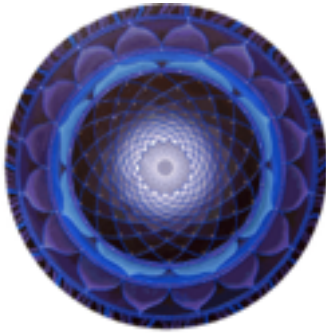
Ayuda a exteriorizar, permitiendo evolucionar

Evita la frustración y la resistencia para comunicarse con la gente.

Permite tener tolerancia a los pensamientos de los demás

Sistema resp.pulmones traquea evita alergias y problemas cutáneos

Ajna (indigo)



Ayuda a comunicarse con el Ser interno, abriendo la intuición

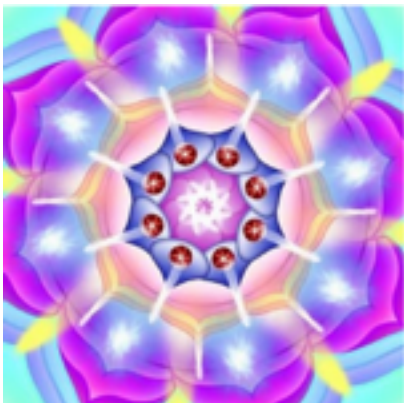
Permite aprender a dejar fluir los mensajes del cerebro conectando directamente a la inteligencia de la conciencia cósmica.

Fomenta el control mental y expande los canales de recepción para percibir la verdad

estimula la confianza para ser guiado por tu intuición

proyecta energía vital al cerebro, sist.nervioso, sist.muscular y oseo

Sahasrara (violeta)



Proyecta el contacto del espíritu a la conciencia profunda del cosmos

Expande el poder creativo desde cualquier ángulo: música ,pintura, arte, poesía... en contacto con la fuente.

Ayuda a no ser extremista o absolutista, con el fin de expandirse

Explorando las dimensiones de la imaginación y el conocimiento.

7.BENEFICIOS

Los mandalas son un método de curación del alma

Una fusión cuerpo mente y espíritu

Ayuda a descubrir tu creatividad

Ayuda a vencer la rutina y el estrés

Tranquiliza y calma, ganando confianza y seguridad

Es un trabajo de meditación activa

Conecta con tu esencia

Ayuda a expresarse mejor con el mundo exterior y contigo mismo

Ayuda a expandir la conciencia

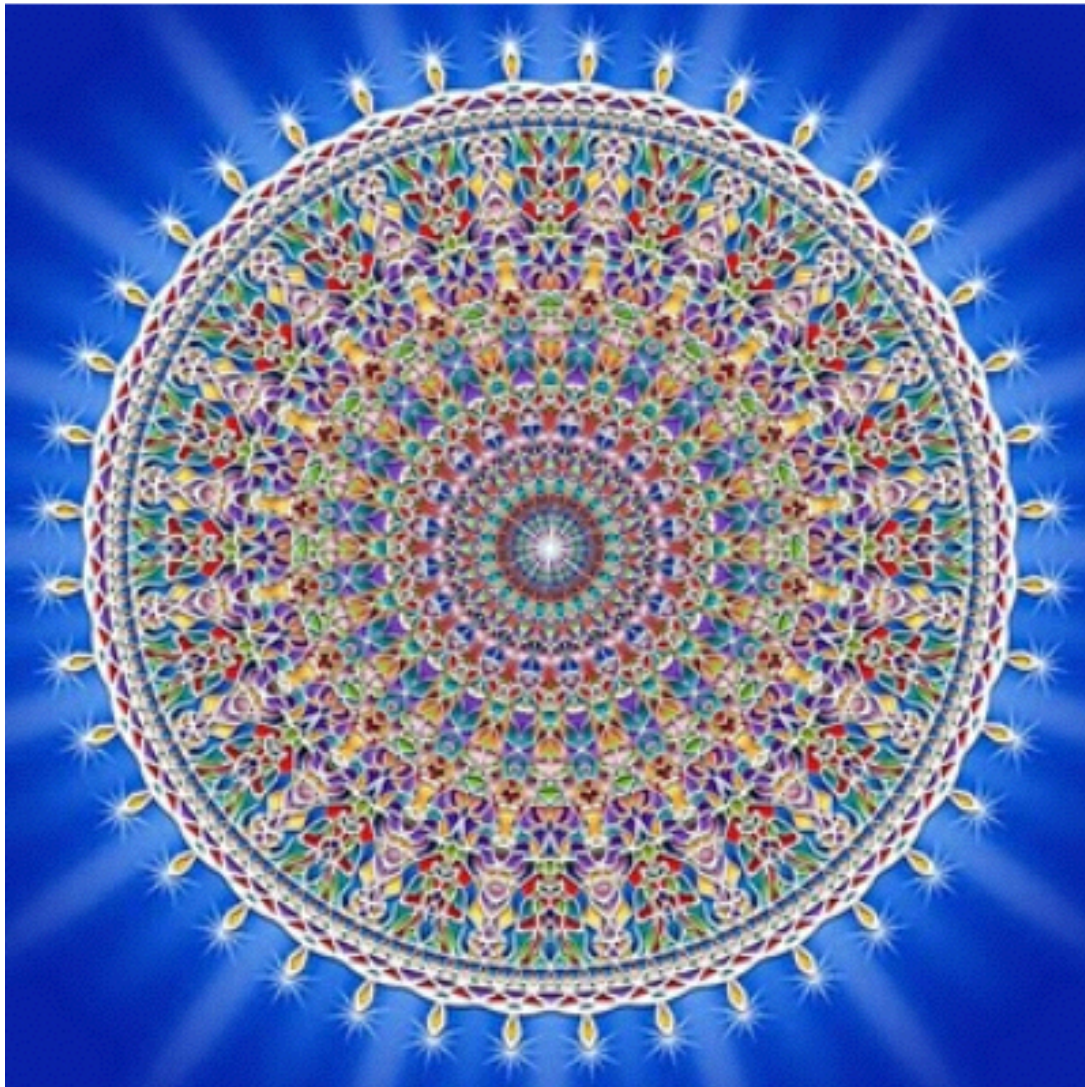
Desarrolla la paciencia

Despierta los sentidos y escuchas la voz de la intuición

Mejora la autoestima

Se produce una especie de despertar del conocimiento de uno mismo

LOS MANDALAS



Marga Galtés

Síntesis (Arjuna)

30/04/2014