

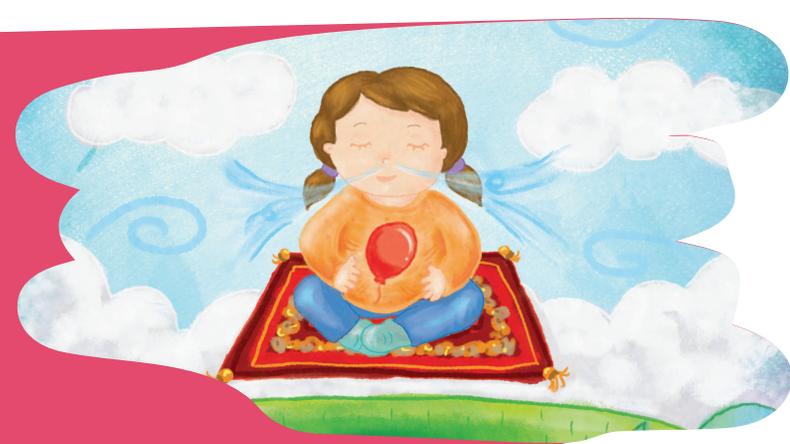
“Inspirando y expirando, nos vamos relajando” (Kojakovic, 2015)

“El yoga es como la música. El ritmo del cuerpo. La melodía de la mente y la armonía del alma crean la sinfonía de la vida” (Iyengar)

PARA NIÑOS
Y NIÑAS



“Inspirando y expirando, nos vamos relajando” (Kojakovic, 2015)



¿CÓMO LO HACEMOS?



Objetivo:

Favorecer la relajación en espacios cotidianos como el hogar.



Materiales:

Mantas, cojines o frazadas.



Pasos a seguir:

- Investiguen juntos acerca del yoga infantil, hablen de la relajación y de por qué nos hace bien.
- Siéntense pausadamente en la postura del indio con las piernas cruzadas en el suelo, y apóyense en un cojín o frazada doblada. Estiren su espalda y lleven sus hombros hacia atrás y abajo, abriendo el pecho y hundiendo el ombligo suavemente. Dígale al niño/a que cierre los ojos y relaje todo su cuerpo poniendo sus manos juntas en el pecho.
- Luego, pídale que imagine que es una roca gigante y que no se puede mover. Dígale que se concentre en el sonido de su respiración y en las sensaciones de su cuerpo (frío, calor, o en cómo siente la espalda).

- Posteriormente, invítele a realizar la respiración del globo, diciéndole que apoye sus manos con los dedos separados en su pancita. Pídale que inhale por la nariz y observe cómo los dedos de sus manos se van separando, y que al botar el aire (exhalar) la pancita se empieza a desinflar y los dedos de las manos se vuelven a juntar. Luego pídale que cada vez que haga el ejercicio, imagine que su pancita tiene un globo, que cuando toma aire se infla y que cada vez que bota aire, se desinfla. Se sugiere repetir el ejercicio cuatro veces.
- Finalmente, invítele a relajarse recostándose, respirando lentamente e imaginando que son una nube muy liviana, y que bajan a la tierra como una plumita.



Cierre

- Invítelo/a a moverse lentamente hasta sentarse, a abrir los ojos y compartir cómo se sintió.