TALLER DE YOGA PARA NIÑOS

*“CUANDO LA SUPERFICIE DE UN LAGO ESTÁ EN CALMA, SE PUEDE VER EL FONDO CON MUCHA CLARIDAD. DEL MISMO MODO, CUANDO LA MENTE ESTÁ TRANQUILA, LIBRE DE PENSAMIENTOS NI DESEOS, ES POSIBLE VERSE A UNO MISMO”*

**INTRODUCCIÓN**

El yoga es una disciplina integral y práctica, que ayuda a desarrollar la mente, el cuerpo y el espíritu. Esta actividad ayuda al niño en un camino de conocimiento personal, a través de concientizar su YO, adquirir nuevos hábitos de respiración y equilibrar sus emociones (sistema glandular, chacras y centros de energía espiritual y corporal).

Los niños ya ejercitados en su respiración, siguen aprendiendo a relajarse para hacer frente a las situaciones conflictivas y ayudan a superar la falta de concentración.

**CONTENIDOS**

**LA RESPIRACIÓN:** es una parte integral del yoga. Se inhala y se exhala en forma uniforme y se lo concientiza al niño para que adopte esa conducta beneficiosa. La respiración ayuda a relajarse para luego concentrarse. De esta manera podrá obtener el equilibrio interno-externo necesario para practicar las posturas del yoga. Hacemos un trabajo personal de escucha interna y propiocepción, para ir trabajando con nuestras emociones.

**LAS POSTURAS**: La práctica se realiza a través del juego. (Respirar, relajar, concentrar, adaptar, aceptar las limitaciones, ver nuestras capacidades y aptitudes, etc.) No habrá exigencias y se complementará con otras actividades lúdicas como bailar, pintar, cantar, rítmicas, entre otras.

Se realizarán posturas de animales, posturas de objetos, posturas dinámicas y posturas grupales. Las posturas se irán variando como así también el ritmo de los movimientos, tratando de no perder la concentración. Es de gran importancia infundir en los niños el ánimo y la motivación como así también el respeto, la moderación, las [actitudes positiva](http://www.guiainfantil.com/educacion/motivacion/voluntad.htm)s y alegres. El compañerismo, el amor y la amistad.

**LA MEDITACIÓN:** Al finalizarla clase de yoga es necesario tumbarse con tranquilidad para que el sistema nervioso asimile todos los beneficios obtenidos en el transcurso de la clase y relajarse. Dado que la relajación es dificultosa para los niños que están llenos de energía se utilizará también al comienzo de la clase.

Se utilizarán ejercicios de visualización para guiar este momento de meditación y relajación imprescindible para la fijación de conductas beneficiosas. Una efectiva manera de finalizar este momento es cantando el sonido “om” (También se puede ejercitar a principio de la clase.

**LOS MANDALAS:** Al finalizar las actividades físicas y recreativas, terminaremos la actividades coloreando y dibujando mandalas con una intensión definida para mejorar nuestros hábitos y conductas. Y también para hacer in resumen de lo aprendido!

**OBJETIVOS**

1- Desarrollo y destreza de los músculos motores.  
2- Flexibilidad en las articulaciones.  
3- Mejora de los hábitos posturales de la columna vertebral.  
4- Masaje de los órganos internos.  
5- Mejoría en los hábitos de la respiración.  
6- Estimulación de la circulación sanguínea.  
7- Mejoría de la [autoestima](http://www.guiainfantil.com/salud/autoestima/buena.htm).  
8- Baja en el nivel de estrés infantil.  
9- Perfeccionamiento de los sentidos.  
10- Agilidad y entereza.

11- Calma y relajamiento.  
12- Mejor desarrollo de la atención, concentración, [memoria](http://www.guiainfantil.com/1464/juegos-para-ninos-el-puzle.html) e imaginación.  
11- Armonización de la personalidad y el carácter.  
12- Oportuna canalización de la energía física.  
13- Mejor comprensión e interacción con los demás.

Los padres podrán participar los últimos 15 minutos del taller haciendo actividades con los niños.

Los niños si es posible deberán traer ropa cómoda y de colores claros.