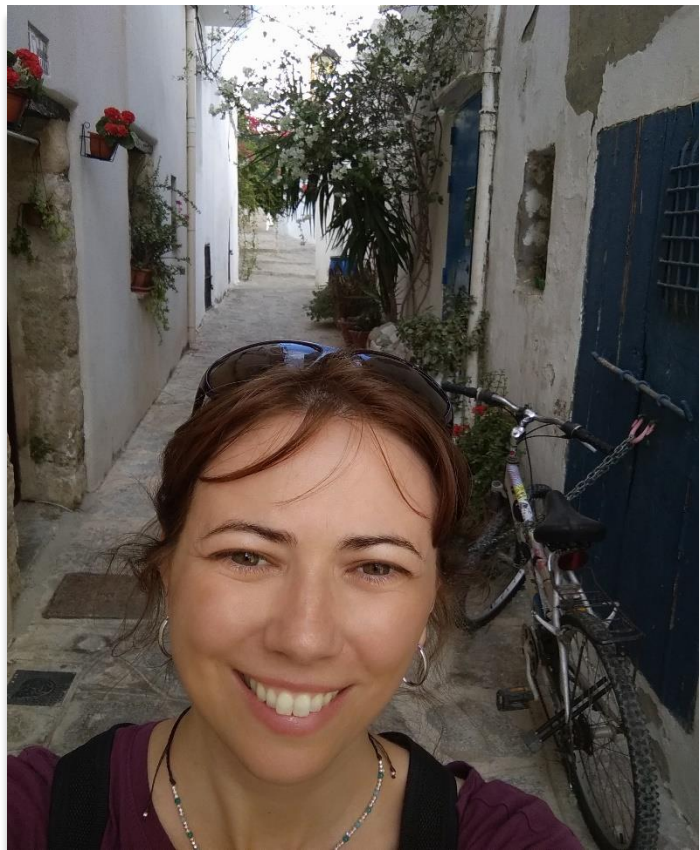


El Caminito del Yogui

... por Verónica



Soy Verónica, pedagoga y yoguini. El yoga es la disciplina que me ha cambiado la vida, y es un Pilar para mí.

Mi vocación es ayudar a los niños a que se conozcan a sí mismos, desde bien pequeños, ya que considero que el autoconocimiento es la mejor herramienta que tenemos para conseguir un mayor bienestar a nivel personal, y por ende, social.

Quiero que los niños, que en futuro serán personas adultas, vivan en paz consigo mismos, con los demás y con su entorno. Ese respeto a todos los niveles les hará sentirse libres y felices.



¡Creemos un mundo mejor a través del yoga!

¿Qué es el Yoga?

El yoga tiene una antigüedad de más de 5.000 años y es originario de la India.

Yoga significa unión, unión de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu o corazón, unión con los demás y con todo lo que nos rodea.

Como dice Ramiro Calle, el yoga es mucho más que un ejercicio físico, y utiliza nuestro cuerpo para tomar conciencia de todo lo que pasa en su interior. Es el único método que dispone de un impresionante arsenal de técnicas para el mejoramiento y la armonización del cuerpo, la mente, el sistema emocional y el carácter.

En el yoga no se contempla la competición. Es el método más eficiente para eliminar tensiones, agresividad, contracturas, estrés (incluido el escolar) y nerviosismo (tan frecuente en muchos niños y adolescentes). Como método de relajación es insuperable.

Cualquier edad es buena para empezar a practicar. Nunca es demasiado pronto y nunca es demasiado tarde.

El yoga promueve la salud física y la vitalidad, y en el entorno infantil se convierte en una actividad saludable y divertida.

¿Por qué es bueno que los niños practiquen Yoga?

En general, el Yoga, estimula y desarrolla:

- la coordinación
- la calma emocional y la serenidad
- la conciencia
- la flexibilidad física y mental
- la seguridad en uno mismo

Además, cuando hablamos de los niños, el Yoga...

- Ejercita, fortalece y trae consciencia a todo el cuerpo físico.
- Ayuda a que los niños tomen conciencia y aprecien los diferentes niveles que existen dentro de sí mismos, al mismo tiempo que les enseña cómo mantenerse saludables desde el interior (física y emocionalmente).
- Equilibra el ciclo de crecimiento y ayuda a eliminar las molestias, especialmente en periodos de crecimiento rápido, cuando el hueso tiende a crecer más rápido que el músculo.
- Equilibra el funcionamiento de los órganos internos y de las glándulas.
- Abre, desbloquea y/o equilibra las pulsaciones y las vías de energía en el cuerpo.
- Ayuda a alinear e incluso a dar forma al desarrollo de los huesos y los músculos del cuerpo, mientras se crean patrones de movimientos musculares saludables.
- Crea estabilidad en las articulaciones.
- Aumenta la coordinación en pies y manos, la conciencia espacial y el sentido del ritmo.
- Promueve la autodisciplina y enseña la autorrelajación.
- Calma la mente.
- Aumenta la capacidad de enfocarse y concentrarse.
- Cultiva la consciencia de la respiración para ayudar a unir cuerpo y mente y desarrollar la concentración.

-Incrementa el pensamiento de alto orden mediante la optimización de las funciones cerebrales, aumenta el flujo de oxígeno en el cerebro, activa los dos hemisferios y produce neurotrofinas -factores de crecimiento natural-.

-Fomenta la confianza en uno mismo, el respeto personal, el amor propio, la autoestima, la esperanza y la confianza.

-Ayuda a liberar las emociones almacenadas.

-Nutre la espiritualidad y la conciencia global.

-Nos hace conscientes de que estamos conectados con todas las cosas.

-Promueve la comunidad.

-Fomenta la determinación, la perseverancia y el compromiso.

Objetivo general de mis clases

Trabajar y explorar con los niños, a través del yoga, la respiración, la relajación, el movimiento del cuerpo y la gestión emocional, y como consecuencia, el autoconocimiento.

Durante este camino, que los llevará hacia su interior, aparecerán todas estas cuestiones:

¿Te hace ilusión venir a clase de yoga?

¿Cómo te sientes?

¿Te gusta mover el cuerpo?

¿Te duele algo, cuándo? ¿Cómo te sientes cuando tienes dolor?

¿Cómo respiras?

¿Qué te da miedo?

¿Cómo duermes?

¿Cómo es tu semana? ¿Haces muchas actividades extraescolares?

¿Qué te gusta y qué necesitas para sentirte bien? ¿Cómo lo expresas?

¿Te cuidas? ¿Cómo?

Objetivos específicos

- Empezar a detectar qué pasa en mi interior, sentirlo, entenderlo y buscar la manera de encontrar el equilibrio.
- Empezar a conocerme a mí mismo.
- Aprender a confiar en mí mismo.
- Explorar la paz que hay en mi interior a través de la respiración.
- Aprender a convivir con mis sentimientos y emociones y las de los demás.
- Fortalecer mi cuerpo.
- Aprender a relajar y estirar mi cuerpo para estar más tranquilo.
- Aprender a concentrarme.
- Aprender a disfrutar del presente y de mi día a día.

Metodología

De una manera lúdica, a través de la experimentación, la expresión libre, la música, el juego, y la atención plena (mindfulness).

Destinatarios

Niños de 3 a 12 años. Sin embargo, todas las sesiones se pueden adaptar en función de la edad. También es posible trabajar con niños y sus familias, con pre adolescentes y con adolescentes.

¿Qué recursos se necesitan?

Simplemente un aula o una sala donde sea sencillo disponer de un espacio amplio en el que los niños puedan moverse libremente. También se pueden incorporar en el aula instrumentos de percusión, juegos, libros para trabajar el movimiento y las emociones y material para realizar las sesiones de relajación y para dibujar mandalas. Cada niño puede traer una pequeña manta para la relajación final.

Veamos un ejemplo de clase

En general, todas las clases se trabajan a través de la música, los juegos, los cuentos, el teatro y la danza, así como el dibujo y la expresión plástica. El aspecto lúdico es fundamental.

Estructura de clase:

1-. Bienvenida. 5 minutos.

Llegamos al aula o la sala, nos saludamos y nos sentamos en círculo. Cantamos una canción, o el mantra Om, o hacemos una visualización guiada. Es importante que siempre sea el mismo ritual. Les ayudará a sentirse seguros y a centrarse en el momento presente.



2-. Explicar la intención de nuestra clase en el día de hoy. 5 minutos.

Hablamos sobre el “tema del día” (miedo, alegría, inquietudes, gustos, tristeza, paz, animales, familia, enfado...). Es una oportunidad para que todos los alumnos cuenten algo relacionado con el tema o propósito de la clase.

3 -. Calentamiento. 10 minutos.

¡A movernos! A través de juegos, bailes y ejercicios muy dinámicos, para ir entrando en calor. Trabajamos mucho en este momento de la clase la expresión libre del cuerpo.



4-. Práctica de asanas (posturas de yoga). 20 minutos.

Trabajamos las posturas de manera consciente pero divertida, a través de cuentos, de historias, de juegos con música, de la imitación de los animales...



Este momento les ayuda a fortalecer y conocer su cuerpo y a calmar la mente.

5-. Respiración/ Relajación. 5 minutos.

Aprendemos a meditar, a relajarnos, a disfrutar de un merecido descanso después de una clase divertida, pero en la que hemos trabajado mucho. Ahora vamos a destensar nuestros músculos y nuestra mente también estará tranquila.



6-. Cierre.

Llega el momento de hablar, de comentar lo que nos ha gustado y lo que no, de resolver conflictos, de ver cómo nos sentimos; también es el momento de dibujar mandalas y de empezar nuestro pequeño diario de yoga que será algo muy especial, que tendrá cada niño y que rellenará con una frase, un dibujo, una palabra o una foto... Al final del curso será un valioso recuerdo de todo el trabajo realizado durante el año.



Esto es solo un ejemplo, las clases se pueden estructurar de mil maneras y son los propios niños los que la mayoría de veces te llevan a trabajar de un modo u otro, con una clase más vigorosa o más relajada, con muchos ejercicios o sólo uno, adaptándola siempre a sus necesidades e intereses.

+ Sobre mí

Practico yoga desde hace 12 años. He trabajado con niños y he podido sentir su pasión por la vida, por aprender, por compartir sus inquietudes, por crear vínculos saludables, por ser felices en su pequeño mundo....

Acompañar a los niños en este maravilloso camino, es mi misión.... desde el respeto, la actitud consciente, el profundo conocimiento de sí mismos, el amor que les ofrezco porque confío plenamente en lo que hago, la diversión, la libertad de expresión y la gestión emocional.

Quiero que los niños se sientan libres en mis clases para ser ellos mismos, experimentar, conocerse y saber convivir con los demás, y

para que aprendan que esta autodisciplina es uno de los mayores regalos que les podemos ofrecer.

Cuando lo descubran, el yoga les habrá atrapado para siempre.

NAMASTÉ

RESPIRA

ESTÍRATE

CONÉCTATE

RELÁJATE

Y SOBRETUDO..... CUIDA DE TI Y DE TU
UNIVERSO....

Empieza por el más cercano.... Tu corazón

PUEDES CONTACTAR CONMIGO:

CORREO ELECTRÓNICO: veronicahinojosa3@gmail.com