

Actividad:

# YOGA EN CASA

## OBJETIVOS

- Fomentar el bienestar cuerpo-mente.
- Desarrollar la autoestima y la confianza.
- Ejercitar la fuerza y la flexibilidad.

## DURACIÓN

Entre 30 y 45 minutos aproximadamente

## EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 3 años (con las adaptaciones necesarias).

## MATERIAL

- Ropa deportiva cómoda.
- Colchoneta o alfombra.
- Música ambiental o relajante, vela o lámpara.



## DESARROLLO

El yoga es una disciplina que nos ayudará a conseguir el bienestar cuerpo-mente, a realizar ejercicios de actividad física de una manera más relajada que se pueden adaptar a todas las edades y a la condición física, que nos van a aportar muchos beneficios. Os proponemos una sesión que consta de una serie de actividades y recursos que se pueden realizar en casa, con casi o ningún material y que serán una manera diferente de cuidarnos tanto por dentro como fuera.

### CALENTAMIENTO:

- Podemos cantar alguna canción o ponerse frente a frente y tocarse con los pies y con las manos, después.

### POSTURAS:

Vamos a imaginar que nos vamos de viaje, y para ello necesitamos algún medio de transporte, pero ¿cuál?, ¿cómo llegamos vamos a llegar a nuestro destino?:

- ✓ ¿Podemos llegar en avión quizá? Aquí mostramos o hacemos la postura virhabadrasana o del guerrero.



✓ ¿O podemos llegar en barco?. Mostramos o hacemos la Postura Navasana.



✓ ¿O quizá en bicicleta? Hacemos la postura viparita karani pero moviendo las piernas.



✓ ¿O en moto? Mostramos o hacemos la postura de Utkatasana.



¿O quizá en tren? Hacemos la postura de Upavistha konasana]



Para finalizar lo podemos hacer así; ¿Saben lo que se nos ocurre? Que podemos llegar a nuestro destino a través de un portal secreto.

Y para llegar a ese portal secreto, nos vamos a sentar en un círculo, cruzando nuestras piernas y llevando nuestras manos al centro del corazón”.

### **DESPEDIDA:**

Así, sentados en círculo, vamos a realizar el JUEGO DEL SILENCIO, de Montessori.

- Para ello vamos a necesitar una lamparita encendida en el centro o una vela (siempre supervisado por el adulto), para fijar la atención e inducir a la calma.
- Les propondremos a los niños y niñas que vamos a averiguar qué se escucha en el silencio.
- Lo podremos hacer progresivamente (20/30 segundos) e ir aumentando el tiempo.
- Una variante es hacerlo primero con los ojos abiertos, luego con los ojos cerrados, siempre buscando la comodidad de los niñ@s.

