

40º ANIVERSARIO RYE KIT PEDAGÓGICO

Sesión de yoga en Educación Infantil

Título: El cumpleaños del yoga



OBJETIVOS

- Experimentar la alegría
- Sentir los efectos de seguridad y los efectos tranquilizantes de las prácticas vivir juntos
- Calificar diferentes animales de compañía a través de posturas de yoga

MATERIALES

- Pastel de cumpleaños (cuadrado, redondo o de otra forma) realizado con cartón u otro material previamente - planifique los agujeros de este pastel para que los niños puedan insertar fácilmente las "velas".
- Paja, bastoncitos de madera o bien otros, un número grande para representar las velas.
- Música para relajarse
- Un trozo de tarta para comer al final de la sesión (cuidado con las alergias - infórmese antes si no conoce a los niños!).
- Opcional, decorar globos o banderines en las paredes para crear un ambiente de fiesta.



Vivir juntos (*yama*)

Pedir a cada niño que diga su edad, y se le da el número de "velas" correspondientes a esta edad. Después, las "plantará" en el pastel, que permanecerá en el centro del grupo durante toda la sesión.

Cuando se han plantado todas las velas:

- Hoy es el cumpleaños del yoga. ¡Mirad todas estas velas preciosas sobre el pastel! Nos muestran que el yoga es muy antiguo.

Como sabemos que a los yoguis y las yoguinis les gustan mucho los animales, invitaremos a nuestros animales domésticos en la sesión de hoy.

Pero primero, nos divertiremos preparando otro pastel, porque esperamos a ¡mucha gente!

Eliminar toxinas y pensamientos negativos (*niyama*)

Preparación de un pastel en posición sentada:

- rompemos los huevos (golpear sobre las manos con los brazos estirados),
- añadimos harina y azúcar arrojándolo dentro de un cuenco con una mano y con la otra agitamos los brazos varias veces de arriba hacia abajo, uno detrás del otro,
- mezclamos vigorosamente la pasta del pastel (movimiento circular-la muela),
- cogemos cada uno con su mano, un poco de masa y la extendemos a la espalda del vecino para reír (pequeño masaje en la espalda del vecino en círculo).

Posturas (*asana*)

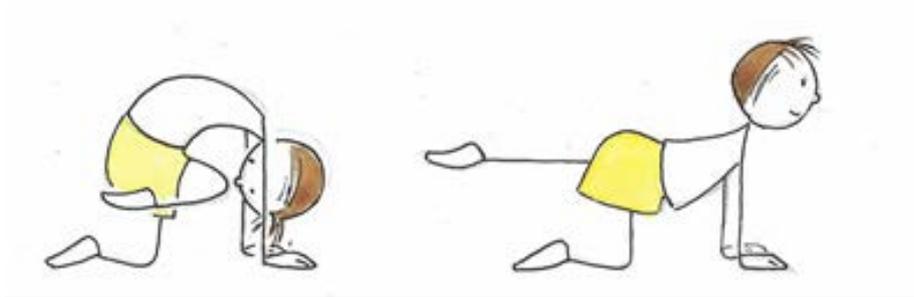
Invitamos mascotas en nuestra fiesta de cumpleaños del yoga:

El gato

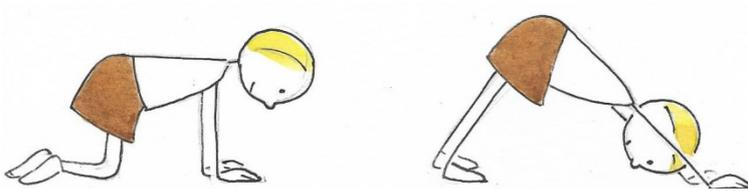
A gatas encadenar los movimientos arqueando la espalda hacia arriba y hacia abajo.



(**Variante:** Integrar el movimiento de las piernas para estimularlas. Igual: Espalda hundida, mirada hacia arriba y pierna levantada; espalda curvada hacia arriba con la cabeza colgando hacia abajo con la intención de tocar la rodilla con la nariz, dos o tres veces con la pierna derecha, luego con la izquierda].

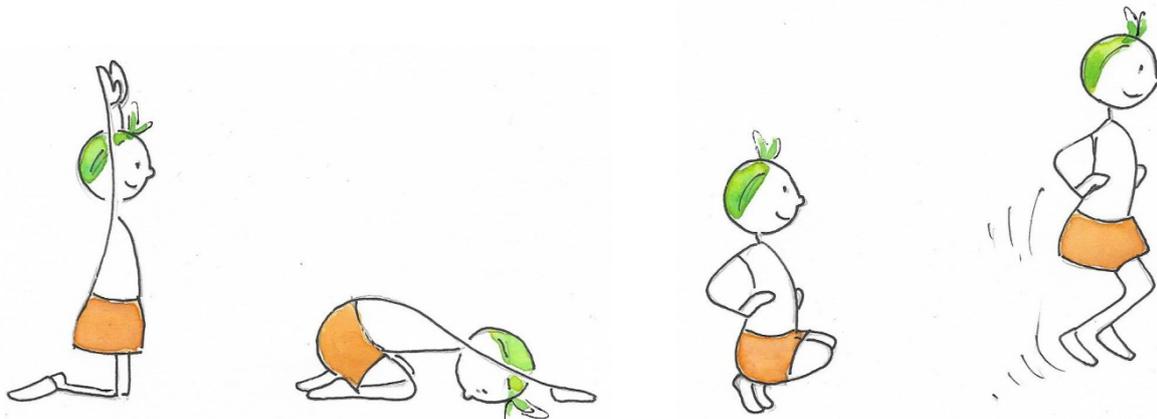


El perro



Desde la posición de cuatro patas, subir las nalgas a la postura de la montaña, o el perro boca abajo, luego volver a cuatro patas, y así sucesivamente (práctica dinámica).

El conejo



De rodillas, estirar el cuerpo y los brazos hacia el cielo (como las orejas del conejo). El conejito se inclina hacia delante, vuelve a subir, bajar de nuevo (2 o 3 veces).

Agachado, con las manos en la cintura, hacer tres saltos hacia delante.

El conejito se para y mueve la cola (pon las manos detrás de las nalgas para representar la colita del conejo).

El pájaro



De pie, los pies ligeramente separados, los brazos horizontales.

Los pájaros se inclinan a cada lado (varias veces) para preparar el vuelo por encima de los invitados.

Después, los pájaros vuelan agitando los brazos, vuelan en círculo, en armonía entre ellos (moviéndose en la misma dirección uno tras otro).

SST!XXT! ... ¡Escuchad y sentaros! Se oyen peces haciendo burbujas con la boca.

El pez



Sentado, pon las manos en los hombros (para hacer las aletas), abre el pecho separando los codos hacia atrás y cierra el pecho llevándolos hacia adelante (invitar a los niños a respirar por la boca cuando los codos se acercan).

Ronda cantando "Feliz cumpleaños" alrededor del pastel.

Respirar bien (*pranayama*)

Al final de la canción, todo el mundo sopla las velas.

Algunas velas todavía están iluminadas. Empezamos de nuevo. Todavía queda una, ¡soplamos! ¡Soplamos una tercera vez, la última!

¡Bravo! (Aplaudimos)

¡Ah! ¡Mirad! Algunos animales ya están acurrucados en el suelo, descansando después de esta fiesta de cumpleaños.

Relajación (*pratyahara*)

Nota: tener al alcance el material para escuchar música

Acurrucarse y taparse los ojos

Relajaros, soltad la espalda, los brazos, las piernas... Daré una vuelta para asegurarme de que estáis tranquilos y relajados. Escuchad la música suave que se oye en esta habitación.

Corto silencio

Qué olor hacía el pastel que hemos preparado hace un rato, cuando ha salido del horno, que doradito estaba. ¡Mmmmmmmmmmm que bueno debe ser dentro de la boca!

Corto silencio

Cuando la música se detenga, podéis volver a abrir los ojos tranquilamente, tumbaros, suspirar, bostezar, y os sentáis tranquilamente.

Concentración (*dharana*)

Os invito a levantaros y seguirme para descubrir una sorpresa.

La sesión finaliza con una degustación guiada de un trozo de pastel (hacer intervenir los sentidos de la vista, el tacto y el gusto).

¡Buena sesión!

Carolyn Wood, Patricia Kotowicz i Dimitri Vandeveldel, formadors RYE France

Sesión de *yoga* en la Educación Primaria

Título: Un aniversario con todos los colores

OBJETIVOS

- Descubrir el *yoga*
- Vivir un espacio de tranquilidad y felicidad
- Cuidar de una/o misma/o y de los demás
- Preparar a los niños y niñas para escuchar atentamente

DURACIÓN: 15' aproximadamente

OBSERVACIONES:

- Podemos mantener el tema del aniversario o centrarnos en la preparación de aprendizajes (para saludarse, mirar correctamente, escuchar atentamente, sentarse bien en la silla...)
- Distribuir el confeti para pintar y preparar los materiales necesarios para la siguiente clase, antes de comenzar la sesión de yoga

Vivir juntos

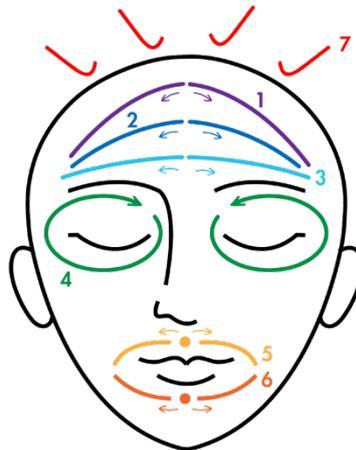
Un bonito día colectivo: sonriendo a los vecinos y vecinas.

Eliminar toxinas y pensamientos negativos

Objetivo: liberar las tensiones de la cara y centrarse en el sentido del tacto.

Nota: para los más pequeños (entre 6 y 7 años), hacer que identifiquen las sienes al inicio.

Punto de atención: guiar poniendo el acento en "mirar bien" cuando se hace referencia a los ojos, "escuchar bien" cuando se hace referencia a las orejas, etc.



Dibujar con dos dedos:

1. Una línea justo debajo de la línea de la cabeza, desde el medio de la frente hacia las sienes: **violeta**
2. Una línea desde la mitad de la frente hacia las sienes: **azul oscuro**
3. Una línea en la parte baja de la frente, por encima de las cejas, desde el medio hasta las sienes: **azul cielo**
4. Una línea desde el lado interno de cada ojo hacia el lado externo (sentir el

hueso del pómulo) y, a continuación, subir por debajo de las cejas, de nuevo hacia el lado interno del ojo - **verde**

5. En la base de la nariz, por encima del labio superior, dibujar un punto amarillo, después con dos dedos, dibujar una línea hasta el medio de las mejillas (sentir la mandíbula superior) - **amarillo**

6. En el centro de la barbilla, dibuja un punto de color naranja, después, con dos dedos, dibuja una línea hasta el medio de las mejillas (sentir la mandíbula inferior) - **naranja**

7. Poner los diez dedos sobre el cabeza, las manos en forma de garra (con las palmas en forma de cuenco) y elegir, o bien: despeinar (para un grupo con energía baja) o alisar (para un grupo con energía alta) el cabello, varias veces por todo el cráneo - **rojo**

Posturas

Los 7 movimientos de la columna vertebral sobre la silla

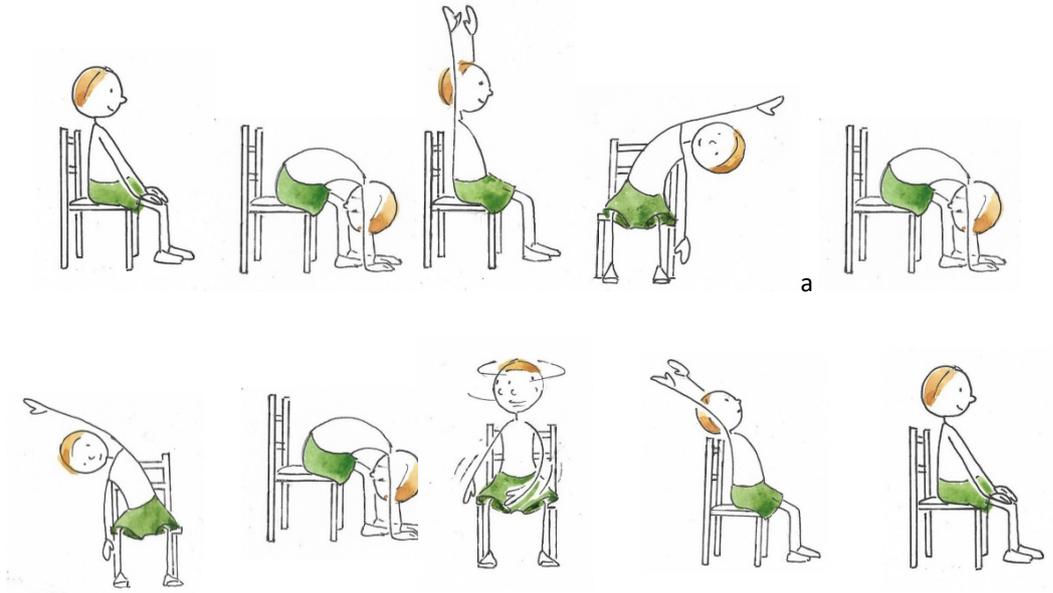
Precaución: para asegurarse que los niños no chocarán con la mesa al flexionar el cuerpo hacia delante, separar bien las sillas y bajar los brazos por los lados, en vez de por delante. Si esto no es suficiente, girar un cuarto de vuelta las sillas y ejecutar los movimientos paralelamente a las mesas y bajar los brazos por delante.

- Sentados en la punta del asiento de la silla, la espalda separada del reposadero y los pies bien planos en el suelo. Imaginad una bolsa de confeti multicolor en el suelo delante de vuestros pies.
- Sentir los pies en buen contacto con el suelo, las piernas en contacto con la silla y la espalda recta como si se elevase hacia el cielo (enraizamiento)
- Imaginar que tenéis dos puñados de confeti en las manos, levantad los brazos por encima de la cabeza y tirad los confetis en forma de lluvia, relajando la parte alta del cuerpo hacia delante simultáneamente.
- Volver a coger confeti con la mano derecha y enderezar el busto, a la vez que levantamos el brazo derecho por encima de la cabeza y tirar confeti hacia la izquierda (estiramiento lateral - Observación: los niños de 9-10 años, pueden soplar cuando lo tiran).

A continuación, bajar de nuevo cabeza hacia el suelo y hacer lo mismo hacia el otro lado.

- Recoger confetis con las dos manos (siempre desde el suelo), ponerse de pie y tirar unos pocos: cabeza hacia atrás a la izquierda, atrás a la derecha y repetir dos o tres veces de cada lado (ligera torsión- Observación: los de 9-10 años pueden soplar el mayor tiempo posible cuando se tira para cada lado).
- Coger confeti una última vez con las dos manos (siempre desde el suelo), levantarse con los brazos a la vertical y tirarlo hacia atrás de cada un

inclinándose ligeramente hacia atrás. Sentarse, brazos a los lados del cuerpo, sentir la espalda (derecha, ligera, más larga...)



Respirar bien

Siempre en la "buena postura" sentada/o (los pies bien colocados sobre el suelo, espalda recta), soplar las velas del aniversario.

- Colocad las manos una contra la otra, todos los dedos abiertos con los pequeños tocándose.
- Cada uno sopla sobre la punta de los dedos, tantas velas como edad tiene, una por una (respiración abdominal rápida).
- Todos juntos, soplar todas las velas del pastel da aniversario con una sola expiración (respiración abdominal lenta), 3 veces cambiando de sentido: comenzar per la derecha, después comenzar por la izquierda.

Después de haber soplado todas las velas, poner las manos sobre el vientre para observar el movimiento natural de la respiración.

Relajación

Posición del cuerpo:

- Si los pies se mantienen en contacto con el suelo, sentir también el contacto de la espalda con el reposadero de la silla, mantener las manos sobre el vientre.

- Si no va bien que los pies estén en contacto con el suelo o si esta posición no es cómoda, poned los brazos cruzados sobre la mesa y la cabeza encima:

Historia:

Imagina un sol en el interior de tu vientre ... que te calienta como una fiesta ... que te calienta como la alegría ... que te calienta como un amigo ... El sol envía sus rayos a tus pies ... a tus manos ... hasta la cabeza y todo ... El sol cambia lentamente de color: se vuelve rojo ... a continuación, naranja ... amarillo ... verde ... azul ... violeta ... Elige el color que prefieras ...

...

A continuación, borra este color como si borraras una pizarra de escuela.

...

Comienza a mover los pies lentamente... las manos... los brazos... las piernas... bosteza con la boca bien abierta... estírate como te apetezca...

Ahora, gírate de lado para levantarte y sentarte. La sesión de yoga ha acabado y vamos a...

Ampliación

Justo después de la relajación, los niños pueden colorear su confeti del color escogido durante la relajación: un momento tranquilo de transición para volver "a clase"

Es posible realizar un cuadro colectivo en otro momento.

Buena sesión!

*Bernadette Dentener, Christine Dulou, Gaël Le Bellegui / Gwenaëlle Bry, formadoras
RYE France*

Sesión de yoga en Educación Secundaria Obligatoria y postobligatoria.

Título: Pasajes

OBJETIVOS:

- Descubrir el yoga
- Mejorar el vivir juntos: me abro al prójimo, el placer de compartir.
- Ponerse a punto para un nuevo aprendizaje.

DURACIÓN: 15-20 minutos

INTENCIÓN: Entrenamiento de « pasar » de una edad a la otra, pasando de una postura a la otra, en un encadenamiento sencillo y dinámico, y de un estado al otro a lo largo de la sesión

OBSERVACIONES:

Preparar previamente el material necesario para la actividad

Vivir juntos (yama)

Objetivo: encontrarse (favorecer la cohesión del grupo).

Beneficios:

- el placer de estar juntos
- distensión, calma

• **Sentados, diferentes saludos:**

1. el saludo del hombre de negocios (con la cabeza)
2. el saludo del rey de Inglaterra (mano que saluda)
3. el “xie-xie” (puño contra palma de la mano)

Eliminar las toxinas y los pensamientos negativos (niyama)

Objetivos: - eliminar las tensiones
- flexibilizar las articulaciones con ligereza

Beneficios: - sentirse bien en el propio cuerpo
- atreverse a mover libremente el cuerpo

Pequeños movimientos de las articulaciones sentados en la silla: dedos, puños, codos, hombros.

Posturas (asana)

Objetivos: - memorizar un encadenamiento
- fortalecer el cuerpo
- sentir los efectos en el cuerpo del paso de una postura a la otra.

Beneficios: - placer de moverte solo y todos juntos

Preparación: si es posible, hacerlo de forma que haya 5 alumnos a cada fila.

Estiramiento preparatorio:

De pie, pies paralelos separados a la anchura de la pelvis, tomar conciencia de la respiración para sincronizar el movimiento con ella, a continuación cruzar los dedos de las manos ante el vientre.

Inspiración: subir los brazos con los dedos entrecruzados, girar la palma de las manos hacia el techo y estirar todo el cuerpo.

Expiración: dejar el dorso de las manos bajar hacia sobre el cráneo.

5 veces sintiendo bien los pies muy anclados en la tierra y el cuerpo que sube hacia el cielo.

Después bajar los brazos junto al cuerpo expirando.

Encadenamiento con la palabra "YOGA"

Observaciones: El encadenamiento de las posturas es dinámico y hay que sincronizar con la respiración.

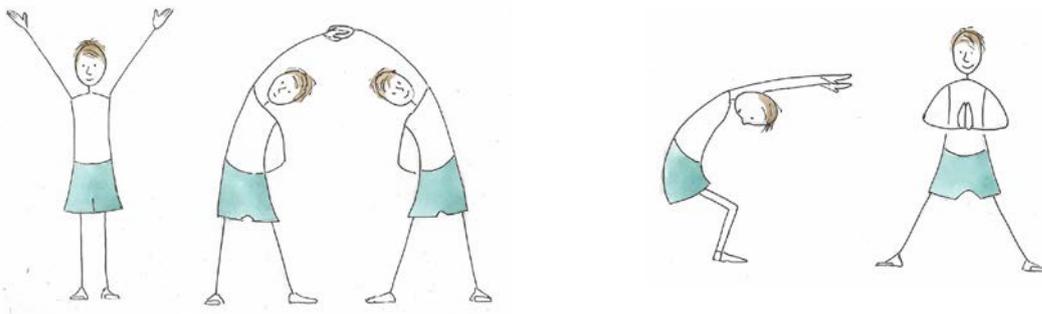
Y: Apertura, brazos se elevan (inspiración, expiración, expiración bajando los brazos por los lados).

O: Media-luna en pareja (inspiración subiendo el brazo exterior e inclinándose hacia el centro para encontrar la mano del compañero, expiración volviendo a la vertical y bajando el brazo).

G: Hacer media vuelta sobre sí mismo (para no chocar con la mesa) antes de hacer la postura de la silla (inspiración subiendo los brazos, expiración bajando en la postura, inspiración volviendo a la vertical, expiración bajando los brazos).

A: Volver de cara a la mesa, a continuación hacer un salto para separar los pies (inspiración), palmas de las manos una contra la otra, codos separados (expiración voluntaria).

Cambiar de lugar con el vecino (para hacer la media-luna del otro lado, tomar el tiempo para bien instalarse de nuevo y volver a empezar).



Si el tiempo disponible lo permite, rehacer las posturas como si fuera un cuadro representando la palabra:

“YOGA” (cinco alumnos por 4 letras)

Torsión sentada:

Sentado en la silla (pies bien puestos en el piso, la espalda recta), brazo derecho balanceando junto al cuerpo. Coger el borde derecho del respaldo con la mano izquierda y, en una expiración, girar el busto y la cabeza hacia la derecha (mirar hacia atrás lo más lejos posible)

2 o 3 respiraciones profundas, después volver inspirando. Repetir lo mismo por el otro lado. Estiramiento vertical para alinear bien las vértebras.

Respirar bien (pranayama)

Objetivos: - tomar conciencia de la respiración.
- empezar a relajarse.

Beneficios: percepción de los diferentes estados (sobre todo, de un estado activo a otro calmado).

Sentado en una silla (pies en el suelo, espalda recta) poner las manos sobre el vientre y sentir el movimiento producido por la respiración en esta zona.

Relajarse y concentrarse (pratyahara y dharana)

Objetivos: - centrarse en lo que uno siente.
- descubrir el vínculo entre la relajación y la memorización.

Beneficios: recargar baterías.

Posición del cuerpo, a elegir:

- llevar la espalda contra el respaldo de la silla y poner las manos sobre los muslos.
- o poner los brazos cruzados sobre la mesa y la cabeza encima de ellos.

Hacer un escáner corporal de los pies hasta la cabeza, escuchando las sensaciones: pies y piernas, pelvis, toda la espalda, brazos y manos, cuello, cuero cabelludo, cara, todo delante del busto de arriba abajo, todo el cuerpo. Visualizar mentalmente el encadenamiento de la palabra YOGA.

Transición: anunciar lo que se hará a continuación para que los alumnos se preparen mentalmente.

Regreso al presente: contacto de los pies con el suelo, del cuerpo con la silla, percepción de los sonidos, de la luz que se filtra a través de los párpados con los ojos cerrados, del movimiento producido por la respiración.

Coger aire para una gran inspiración, expirar profundamente.

Rozarse las manos la una contra la otra y ponerlas sobre los ojos en forma de cuenco, abrir los ojos detrás de manos, a continuación sacar las manos.

Empezar la actividad prevista: lección, ejercicio control...

¡Feliz sesión!

*Françoise Fauvel, Isabelle Gastigar, Margarete Hiller i Laurence Mucha, formadores
RYE France*