



Yoga para educar

La palabra yoga significa unión en sánscrito. El yoga es una disciplina que estimula la unión del corazón, de la cabeza y de las manos; es decir, la unión de los sentimientos con el pensamiento y la acción. La práctica del yoga entendida desde este punto, mejora la relación del niño con el mismo y con su entorno.

Tanto el niño inquieto y movido, como el tranquilo y vergonzoso, pueden, a través de la práctica del yoga, ir profundizando en una práctica grupal que permite ir ganando equilibrio y armonía personal y reafirmar su autoestima.

La sesión de yoga dura una hora y las actividades procuran unir juego y relajación, de tal manera que además de divertirse, el niño pueda, a través del juego, ir recibiendo los beneficios que la práctica de las posturas corporales y actividades como pintar, recortar, pegar y cantar, aportan a su desarrollo físico, psíquico y emocional. En cada sesión hay un espacio dedicado al relato de cuentos y leyendas (según la edad de los niños), que van introduciendo al niño y a la niña en el mundo de la transmisión de valores y de la educación emocional. Una hora de práctica a través de la cual se promueve la concentración, la flexibilidad, el equilibrio, la observación y la creatividad.

A partir de los 4 años, los niños y las niñas pueden participar de la práctica del yoga, ya que, a partir de esta edad, ya tienen la capacidad para realizar y controlar ciertos movimientos de su cuerpo.

La sesión de yoga procura al niño una experiencia de crecimiento a través del juego, donde prima una actitud tranquila, reduciendo tensiones, facilitando la concentración y el autocontrol.

El yoga, como cualquier otro aprendizaje, debe ser una experiencia significativa para incorporar en la vida del niño y convertirse en un aprendizaje que favorezca su potencial creativo y su propio talento. En las clases de yoga semanales durante el curso escolar, seguimos una programación que permite ir haciendo propuestas de juego que trabajan correlativamente las áreas de atención, concentración, educación en valores y asertividad. Los niños se agrupan por edades: el grupo inicial de 4 a 6 años; de 6 a 8 años; de 8 a 11 años; de 12 a 14 años y de 14 a 18 años. Consideramos que, para que la actividad sea una experiencia significativa para el niño/a, debe estar de acuerdo con la edad madurativa del niño y sus intereses. Por esta razón, los grupos de yoga se organizan por tramos de edad y cada sesión está adaptada a las características del grupo de niños que asisten, para ofrecer una hora de yoga motivadora y en contacto con sus capacidades de juego. Desde este esmero en la programación de cada una de las sesiones, podemos asegurar que el yoga es una actividad recomendada para todos los niños y niñas y que resulta un aprendizaje que dota al niño de una buena base para disfrutar, en la edad adulta, de una vida en equilibrio y armonía.

Educadora

Begoña Vázquez Lejárcegui.

- ✓ Licenciada en Psicología por la Universitat de Barcelona
- ✓ Psicóloga clínica. Psicoterapeuta
- ✓ Profesora de “loga per educar”, formación reconocida en el Pla de Formació Permanent del Professorat del Departament d’Ensenyament de la Generalitat de Catalunya

HEALTHCOR MEDICAL SERVICES SL

C/ Mallorca, 297 (08037 Barcelona)

93 737 88 12

www.healthcor.cat