

EL YOGA EN LA ESCUELA

LA APLICACIÓN EN EL AULA



ÍNDICE

I- EL YOGA EN LA ESCUELA.....	4
II- EJERCICIOS.....	5
1. YAMAS.....	5
1- Presentación en círculo	6
2- El espejo.....	6
3- Respirar juntos.....	7
4- Aceptar todas las opiniones.....	8
5- El tiburón.....	8
6- El nombre: los pétalos de la flor.....	9
7- Mirarse a los ojos.....	9
8- Los piropos.....	9
2. NIYAMAS.....	11
1- El puñetazo.....	12
2- La espada tibetana.....	12
3- El arquero.....	13
4- Agarrarse a la mesa.....	13
5- El leñador.....	13
6- El león.....	14
7- La caja.....	15
8- Gimnasia visual.....	16
9- Sankalpas.....	16
10- La limpieza de la casa.....	19
11- Calentamiento general.....	22
12- El viento que barre las nubes.....	56
3. ASANAS.....	18
1- La limpieza de la casa.....	19
2- Calentamiento general.....	22
3- Pequeño saludo al trabajo.....	22
4- Yoga en la silla.....	23
5- Las 7 magníficas.....	27
6- El águila, el avestruz, el héroe y el árbol.....	28
7- El arquero.....	13
8- El leñador.....	13
9- El león.....	14
10- La caja.....	15
11- La danza de la flor.....	34
12- La danza del ángel.....	36
13- Los árboles y el viento.....	45
4. PRANAYAMA.....	29

1-La respiración completa y sus fases.....	30
2-La respiración consciente.....	31
3-Observamos la respiración.....	31
4-El árbol que crece.....	31
5-La danza de la flor.....	34
6- El barco de papel.....	35
7- Inflar globos.....	36
8- La danza del ángel.....	36
9- Respirar untos.....	37
10- Respirar la flor.....	38
11- El leñador.....	38
12- La abeja.....	39
13- Shitali: la respiración refrescante.....	39
RESPIRAR CON YANTRAS: 14- Respirar con el cuadrado.....	40
15- Respirar con el círculo.....	40
16- Respirar con el triángulo.....	41
17- Respirar con la escalera.....	41
18- Respirar con la cordillera.....	42
19- Respirar con un castillo.....	42
20- Respiración con números.....	43
RESPIRACIÓN POLARIZADA: 21- Respiración alterna con triángulo.....	45
22- Respiración alterna con cara tapada.....	45
23- Los árboles y el viento.....	45
24- Hundir la pelota en el agua.....	46
25- El mago y su capa.....	46
26- El puñetazo.....	12
27- La espada tibetana.....	12
28- El viento que barre la nubes.....	56
5. PRATYAHARA.....	47
1- La relajación completa.....	49
2- Pequeño saludo al descanso.....	52
RELAJACIONES CON VISUALIZACIÓN:	
3-Respirar con imágenes y sonidos.....	53
4- Visualizaciones alternativas.....	54
5- Cerrar las puertas.....	54
6. DHARANA.....	55
1- El dibujo mágico.....	56
2- El viento que barre la nubes.....	56
3- Palabras en cadena.....	57
4- Mirar fotos.....	58
5- La respiración consciente.....	31
III- SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO.....	58
IV- BIBLIOGRAFÍA.....	60

I- EL YOGA EN LA ESCUELA

Los niños sienten una sed insaciable de comprender las leyes de la vida. La experiencia lo confirma día a día. Y estas leyes sobrepasan con mucho la escala de valores del consumo. Nuestro sistema cae con todo su peso para arrancar a los jóvenes de la búsqueda de sí mismos, que los llamaría espontáneamente a un poco más de interioridad.

¿Tendremos que resignarnos a dejarles en la situación de alguien que acaba de perder sus llaves y se agita en vano delante de la puerta a falta de cerrajero?

El yoga en clase permite restablecer el equilibrio introduciendo una dimensión olvidada: la de la vida interior, del silencio y la presencia propia. Tales momentos son breves y por tanto preciosos. Permiten contrarrestar los efectos de la agitación que nos rodea.

Cuando la inflación de los fracasos escolares preocupa a todos los espíritus, estos momentos de vuelta al centro favorecen tanto el equilibrio nervioso como el trabajo en clase. Preparan para los momentos fuertes del aprendizaje y tonifican la salud.

Resulta indispensable trabajar en esta nueva cultura. Podríamos comparar al niño de hoy con una tierra pedregosa donde se siembran semillas seleccionadas (nuestros maravillosos programas educativos), sin siquiera pensar en arar el suelo para hacerlo mullido y receptivo. Agobiada por las tensiones, la sustancia gris no es más que un terreno rocoso e improductivo. Reaccionemos para evitar esa bancarrota de nuestras fuerzas vitales.

La calidad de la enseñanza debe ser la primera preocupación de nuestras sociedades. Necesitamos educadores que enseñen en la escuela cómo deshacerse de los gérmenes de la violencia, del odio y de los fanatismos.

La sabiduría se obtiene. La alquimia que transforma los instintos salvajes se apoya sobre verdades esenciales, que hacen surgir en nosotros sentimientos nobles.

Es extrañamente hermoso que nuestra educación pueda pasar, en todas las edades de la vida, por experiencias muy simples: "Sé que estoy aquí...sé que respiro...siento tensiones en la espalda, en los hombros, en el pecho. Las suelto...me siento revivir. Estoy aquí con los demás".

Hoy, una de las necesidades fundamentales de la raza humana es desarrollar una conciencia planetaria, una conciencia que debemos darnos el tiempo de vivir, día a día. A este nivel, poco importa que tengamos estudios o no.

En esos momentos, por breves que sean, volvemos a ser lo que somos: ciudadanos del cosmos.

No dejemos que los niños corran el riesgo de olvidar que son eso.

II- EJERCICIOS

1. YAMAS

Yamas es el código de conducta para con los demás. Es la forma de relacionarse con el mundo: no-violencia con ningún ser vivo, sinceridad, honradez, contención en los deseos y desapego, son realmente virtudes universales, valoradas en cualquier cultura; excepto, por supuesto, en la cultura del consumismo.

Estos valores impregnan teóricamente cualquier sistema educativo. Al aplicar el Yoga en el aula intentamos realzarlos, recordarlos, hacerlos presentes, a través de una consigna: "Aprender a vivir juntos".

El niño debe ser consciente de que no es un individuo aislado del resto; hay que entrenarse para trabajar en grupo.

Por desgracia es mucho más fácil teorizar sobre la solidaridad humana, que vivirla. Si fuera suficiente dar clases de moral a los niños para que tuvieran buena conducta, dos mil años de civilización cristiana habrían sido más que suficientes para evitar, al menos, los grandes holocaustos de este siglo.

Los ejercicios de Yoga despiertan la consciencia de ser uno mismo, pero sin dejar de estar atento al otro. Sus prácticas nos llevan a tomar actitudes en común, respiraciones concordantes y a un ideal de equilibrio y armonía simbolizado por el centro. Son la base de una instrucción cívica auténtica que se vive desde dentro, en nuestro cuerpo, incluso integrándola a nuestras células.

Los ejercicios que aquí se proponen son métodos probados para forjar el espíritu de equipo, desarrollando en el niño el sentido de sus responsabilidades frente al entorno. El objetivo es lograr que el niño viva la sensación de pertenecer a un grupo que viaja en el mismo barco. Los educadores son los capitanes, responsables del ambiente y de la buena moral de toda la tripulación. El saneamiento del terreno escolar a este simple nivel será esencial para evitar el sentimiento de rechazo y fracaso, tan común en nuestro sistema.

Ejercicios-YAMAS 1 : Presentación en círculo y espejo

Los niños se colocan en círculo y uno por uno van saliendo al centro, dicen su nombre, una cualidad que ellos valoran e improvisan un gesto que les guste. Los demás repiten el gesto y en voz alta dicen "HOLA..." añadiendo el nombre del niño.

Momento favorable:

A principio de curso, o cuando llega un niño nuevo a clase.

Edad apropiada:

Cualquiera.

Ejercicios-YAMAS 2 : El espejo

Con este ejercicio tratamos de que los niños aprendan a sentir cosas sutiles, como la energía de las manos propias o de las del compañero. En el Yoga se sabe que el cuerpo físico desprende una irradiación, perceptible por la mayoría de las personas. Especialmente los niños son muy sensibles a esta percepción. Esa sensibilidad se va perdiendo a medida que crecemos e imponemos la razón a la percepción.

1. Los niños pueden estar sentados o de pie. En una primera fase, frotan las palmas de las manos entre sí, hasta que estén bien calientes. Entonces acercan una palma a la otra sin que se toquen. Les instamos a concentrarse en la sensación de la energía que se desprende del frotamiento; luego van alejando las palmas hasta que dejen de sentir este ambiente vibratorio.
2. En la segunda fase repiten el ejercicio con un compañero. Primero frotan las manos hasta producir calor. Se colocan las manos izquierdas frente a frente, sin tocarse. A continuación van separando las palmas hasta que dejan de percibir la vibración. Se repite lo mismo con la mano derecha y con las dos manos.
3. En la tercera fase, después de frotar de nuevo las manos, uno de los niños cierra los ojos. Sin abrirlos, con las palmas izquierdas cerca, pero sin tocarse, el

que hace de espejo debe seguir la mano del compañero con la suya, mientras el otro la mueve a voluntad. Después se invierten los papeles.

Momento favorable:

Este ejercicio puede hacerse cuando se viene de la calle y las manos están frías; o bien cuando los niños están cansados, o tensos a raíz de un ejercicio muy competitivo. A principio de curso, cuando los niños están conociéndose o reencontrándose.

También es buen momento a primera hora de las mañanas frías.

Edad apropiada:

Cualquiera.

Ejercicios-YAMAS 3 :Respirar juntos

Los alumnos se distribuyen en grupos de cuatro y permanecen de pie durante todo el ejercicio.

-Primera etapa

"Cada uno respirará a su ritmo sin preocuparse de su vecino:

- 1- Al inspirar, abrid lentamente los brazos y volvéos hacia arriba como una flor que se abre.
- 2- Al exhalar, llevad los brazos sobre el pecho, bajando la cabeza como una flor que se cierra. Al final de la exhalación los antebrazos están cruzados por delante del cuerpo.

Es importante sincronizar bien la respiración y el gesto."

-Segunda etapa

"En silencio, cuando yo dé la señal haréis estos gestos los cuatro juntos. Dentro del mismo grupo los brazos se abren y se cierran al mismo tiempo. Adelante"

-Tercera etapa

El mismo ejercicio, pero todos los grupos coordinan sus gestos: toda la clase respira al unísono.

Observaciones para el profesor

Este tipo de ejercicio despierta la consciencia de ser uno mismo pero sin dejar de estar atento al otro. El objetivo es lograr que el niño viva la sensación de pertenecer a un grupo que viaja en el mismo barco.

Según la edad, la presentación de la práctica puede variarse. Para los pequeños, por ejemplo, podría titularse "El jardín florido" o "La noche y el día".

Efectos

En primer lugar, tiene un efecto calmante por los ademanes rítmicos que induce. Enseguida, ejerce el mismo efecto en el grupo al sincronizar un movimiento fisiológico esencial: la respiración.

Oxigena todo el organismo, especialmente el cerebro. Por tanto aclara las ideas.

El contacto con el "otro", tan importante para favorecer el desarrollo de la tolerancia, se facilita gracias a la atención prestada a sí mismo y al grupo.

Momento favorable

Al inicio de las clases predispone a los alumnos a trabajar en grupo.

También es muy recomendable cuando se siente cansancio o tensión a raíz de un ejercicio muy competitivo, pues relaja el ambiente.

Es especialmente bueno después de haber estado largo tiempo sentados.

Edad apropiada:

Cualquiera.

Ejercicios-YAMAS 4 : Aceptar todas las opiniones

Este ejercicio se puede hacer detrás de cualquier otro ejercicio de respiración, o ásana. Consiste en preguntar a los niños como se sienten después de realizar un ejercicio; o como sienten determinada parte del cuerpo. Ante la variedad de opiniones, el maestro muestra como puede haber muchas opiniones distintas y todas válidas.

Momento favorable:

Cualquiera.

Edad apropiada:

En la etapa infantil, los niños son todavía pequeños para entender la riqueza de la pluralidad de opiniones.

Ejercicios-YAMAS 5 : El tiburón

Los niños se distribuyen en grupos de 7 ó 8. Necesitaremos colchonetas finas y blandas, o bien hojas de periódico, o cartulinas. También podemos delimitar el espacio dibujando con tiza en el suelo.

Al principio las colchonetas están extendidas en el suelo. Si son cartulinas u hojas de periódico extendemos juntas 3 ó 4 para cada grupo. Si lo hacemos con tiza rodeamos un rectángulo de, por lo menos, 2 x 5 baldosas.

El maestro es el tiburón. Los niños deben entrar en el recinto protegido (colchoneta, hojas, baldosas), porque el tiburón va haciendo con las manos como si fueran la mandíbula del tiburón. Si el maestro pilla con las manos a algún niño con un pie fuera del recinto de seguridad, su grupo queda eliminado.

En el siguiente turno el maestro reduce los recintos de seguridad: dobla la colchoneta en 2/3, quita una hoja de periódico, o borra la tiza y remarca un espacio equivalente a 2/3 del anterior.

Los niños vuelven a entrar y el maestro vuelve a hacer de tiburón. Sucesivamente va reduciendo el recinto de seguridad, hasta que quede un grupo ganador.

El recinto puede llegar a quedar muy pequeño. Por tanto es un juego de cooperación y de contacto corporal, que resulta divertido y emocionante. Cuando el grupo funciona bien, los niños desarrollan estrategias, como subirse unos encima de otros, poner los pies encima unos de otros y abrazarse, etc.

Momento favorable:

Cuando los niños estén muy tensos o aburridos. Después de un examen, o bien a mitad de las sesiones entre el recreo y la salida.

Edad apropiada:

Cualquiera.

Ejercicios-YAMAS 6 : El nombre: pétalos de la flor

Es otra forma de presentarse a principio de curso. Cada niño prepara un pétalo en cartulina, lo colorea, le pone su nombre bien grande y una cualidad que le guste. El profesor debe tener preparado algún tipo de adhesivo para pegar los pétalos y círculos de cartulina sobre un panel con el nombre de la clase. Si son muchos niños puede haber varias flores. Cada niño va saliendo, enunciando su nombre y la cualidad escogida y pegando el pétalo donde quiera, de forma que al final quedan construidas 1 o varias flores.

Momento favorable:

A principio de curso, o cuando llega un niño nuevo a clase.

Edad apropiada:

Los niños pequeños se prestan y disfrutan más del trato con flores e imágenes sutiles, pero los de 3 años, quizás sean demasiado pequeños.

Ejercicios-YAMAS 7 : Mirarse a los ojos

En círculo también, los niños van transmitiendo la mirada. Primero miran a la izquierda para recibir la mirada del compañero, y después giran la cabeza a la derecha para mirar al otro compañero.

Este ejercicio es mucho mejor si se añade a la mirada una apreciación positiva. Cuando miramos a nuestro compañero de la derecha, pensamos en algo que nos guste mucho de él, expresando esta valoración positiva con la mirada.

El maestro debe ser el primero en hacerlo, para que los niños comprendan el ejercicio.

Momento favorable:

En cualquier momento en que se quiera trabajar la convivencia.

Edad apropiada:

A partir del segundo septenio. Se puede probar con niños más pequeños, pero probablemente no tenga ningún efecto.

Ejercicios-YAMAS 8 : Los piropos

Todas las actividades alrededor de un círculo desarrollan consciencia de grupo. Por otra parte, los pensamientos positivos crean cohesión en los grupos. Este ejercicio enseña a los niños a decir cosas bonitas a los otros. Empujamos a los niños a desarrollar pensamientos positivos sobre sus compañeros. Cuando reciben opiniones positivas de sí mismos, se desarrolla en la mente de los niños alegría y agradecimiento.

DESARROLLO: El profesor dice: "Bien niños, cerrad los libros y tomad dos pedazos pequeños de papel. Cerrad los ojos y pensad por un momento en vuestro compañero del lado derecho. Estoy seguro de que podéis encontrar muchas cualidades en él, cualidades que vosotros estimáis.

Escribid en el pequeño papel solamente una. Doblad el papel y colocadlo delante de vuestro compañero de la derecha. Ahora, haced lo mismo con vuestro compañero de la izquierda. Elegid una cualidad suya que vosotros valoráis, escribidla en el otro trozo de papel, dobladla y ponedla delante de vuestro compañero del lado izquierdo.

En silencio, abrid todos los papelitos que tenéis delante.... (El profesor espera y observa a los niños mientras leen los papeles). Voy a recoger todos los papeles mientras reflexionáis en silencio sobre este ejercicio. Ahora, abrid los libros en la página ..."

OBSERVACIONES: Es importante recoger los papeles y buscar cualquier frase mal intencionada, especialmente si existen niños con conflictos. Si hubiera alguna, el profesor debe comparar letras y encontrar al autor y receptor de la nota y hablar con ellos, en privado.

Momento favorable:

Cualquier momento es bueno, especialmente después del recreo, porque es el momento de conflictos y de luchas.

Edad apropiada:

8 años en adelante.

2. NIYAMAS

Niyama es el código ético que el practicante de Yoga utiliza hacia sí mismo. Es un código que le ayuda a conseguir la limpieza en el pensamiento, la palabra y la acción. Contentamiento (ser feliz con lo que se es), sobriedad (no necesitar el lujo y el derroche), autoestudio e indagación sobre uno mismo, pureza (de pensamiento, palabra y obra), aceptación de lo que la vida nos concede (sin implicar por ello dejar de luchar por lo que anhelamos).

En la escuela se traducen en limpieza de nuestro cuerpo físico, energético, emocional y mental.

Con los ejercicios de Yoga mantendremos el cuerpo y la mente sanos; eliminaremos bloqueos energéticos y desarrollaremos pensamientos positivos.

Algunos de estos ejercicios tienen como objetivo desbloquear las articulaciones, flexibilizar los músculos y limpiar los canales energéticos. Otros buscan desarrollar el pensamiento positivo y la actitud optimista ante la vida. Y otros, intentar canalizar las energías bloqueadas.

La agresividad es la energía de la supervivencia. El ser humano en su medio natural, fuera de la civilización requiere de su agresividad para poderse defender de las agresiones externas. Correr delante de un león, saltar un río, trepar a un árbol, cuidar a tu prole, resistir a las fuerzas de la naturaleza, requiere una energía asociada a nuestros mecanismos reflejos de alerta y defensa. Esa energía es la agresividad.

Los genes tardan cientos de miles de años en evolucionar. Por tanto, genéticamente todavía somos cazadores-reproductores, preparados para desplegar a lo largo de nuestra jornada una gran cantidad de energía. En el mundo sedentario actual, esa energía de la agresividad, no usada y mal canalizada por los bloqueos emocionales, produce la violencia.

Violencia, expresión degenerada y pervertida de una energía natural y necesaria, la agresividad.

Los 5 ejercicios primeros son ejercicios de liberación de la agresividad.

Ejercicios-NIYAMAS 1 **Puñetazo**

El ejercicio del puñetazo consiste simplemente en propinar un buen puñetazo al aire, acompañado de una exhalación intensa. Los niños se colocan de pie, inhalan mientras colocan el puño cerrado recogido en la cintura, y al exhalar estiran el brazo, tensándolo, y pronunciando un sonoro "HA" o bien "KIAI". Lo realizan varias veces con un puño y después cambian al otro puño.

Algunos niños tiene la tendencia a proyectar todo el cuerpo hacia delante, desequilibrándose y abalanzándose al frente. Se les debe advertir de que no deben perder el equilibrio. Si en la clase hubiera muchos niños con esta tendencia, será mejor no realizar este ejercicio, pues se corre el riesgo de que se golpeen unos a otros.

Momento favorable:

Antes de una explicación difícil; después del recreo para liberar tensión, o cuando haya habido peleas.

Edad apropiada:

Cualquier edad es buena si en la clase no hay niños especialmente violentos.

Ejercicios-NIYAMAS 2 **: La espada tibetana**

Este ejercicio forma parte del Yoga Tibetano. El golpe con la espada simboliza cortar el lazo que nos ata al sufrimiento, es decir los deseos. Cuando golpeamos con la espada estamos fulminando los deseos que nos esclavizan. Para los niños ésto es difícil de entender (para algunos mayores también), por lo que es mejor decirles que estamos haciendo que se vayan las cosas de su vida que les

perjudican. Si les decimos que expulsan las que no les gustan, pensarán en los deberes; así que es mejor que piensen en cosas que les rodean y que ellos saben que les hacen algún tipo de perjuicio. Por ejemplo: las discusiones con amigos y hermanos, la pereza para lavarse los dientes o hacer los deberes, las regañinas de mamá, la desobediencia, la falta de respeto, los insultos que reciben o que prodigan, tantas horas de tele, las caries, las enfermedades, los problemas familiares, el malhumor del abuelito, etc. Es muy importante que el maestro insista con vehemencia en que no se dirige este acto contra las personas, sino contra los hechos. Se repele el hecho, no la persona que lo realizó.

Los niños se ponen de pie con las piernas bastante abiertas o permanecen sentados. Inhalando, suben el brazo izquierdo con el puño cerrado. Este gesto simboliza el subir la vaina de la espada, estilo oriental. Manteniendo el puño izquierdo en alto simulan sacar la espada de su funda, mientras exhalan muy lenta y ceremoniosamente, como si fueran samurais. Al volver a inhalar simulan coger el puño de la espada con las dos manos, la llevan hacia atrás....y ¡HA!, al exhalar descargan la espada sobre el aire al centro.

Se repite varias veces con cada brazo.

Momento favorable:

El momento adecuado es al final o a mediados de la jornada, cuando los niños están cansados. También se puede hacer antes de un examen que los niños consideran difícil, después de dicho examen, cuando han recibido una mala nota o cuando ha habido una discusión entre ellos.

Edad apropiada:

Pueden realizarlo los niños de todas las edades, aunque en los más pequeños probablemente no tenga ningún efecto.

Ejercicios-NIYAMAS 3 : El arquero

Aunque en cierta medida es un ejercicio de liberación de la energía, el arquero pertenece más bien a las movilizaciones energéticas o incluso a ÁSANAS.

Ahora si es necesario que los niños se pongan en pie. Abrirán bastante las piernas, flexionando las dos, con los pies paralelos, en la postura del héroe centrado. Mirando hacia el costado izquierdo extienden el brazo izquierdo. Este es el arco. Lenta y ceremoniosamente, llevan la mano derecha al lado de la izquierda, haciendo ademán de poner la flecha en el arco. Mientras inhalan, llevan el puño derecho hacia su hombro, como tensando el arco, apuntan al objetivo y.... ¡HA!, al exhalar sonoramente sueltan la flecha.

Se realiza varias veces con cada brazo.

Momento favorable:

Al igual que el ejercicio anterior, el momento adecuado es al final o a mediados de la jornada, cuando los niños están cansados. También se puede hacer antes de un examen que los niños consideran difícil, después de dicho examen, cuando han recibido una mala nota o cuando ha habido una discusión entre ellos.

Edad apropiada:

Pueden realizarlo los niños de todas las edades.

Ejercicios-NIYAMAS 4 : Agarrarse a la mesa

Cuando los ejercicios anteriores alborotan demasiado la clase, por haber en ella muchos niños amantes de lo bélico, y un poco desobedientes, es mejor realizar este ejercicio simple.

Consiste en agarrarse a las patas de las mesas, columnas, algo que no se mueva sobre lo que se pueda descargar la tensión. Se inspira y se exhala soplando por la boca, dirigiendo la tensión hacia el objeto sujeto.

Ejercicios-NIYAMAS 5 : El leñador (Todos)

El profesor dice:

"Ponéos de pie con las piernas un poco separadas. Vamos a imitar a un leñador que corta leña en el bosque.

Imaginad que cogéis un hacha, poned los dos puños cerrados uno encima del otro.

Inspirad y levantad los brazos por encima de la cabeza, estirándoos bien.

Con la exhalación, dobláis las rodillas y bajáis los brazos como si cortárais un enorme tronco de leña, emitiendo el sonido "HAAA...". ¡¡Hacedlo con todas vuestras fuerzas!!.

Repetimos el ejercicio unas cuantas veces."

Observaciones para el profesor:

Este ejercicio pertenece a las prácticas para desbloquear la energía. El soplo "HA" es un ejercicio de respiración purificadora.

Es de suma importancia que el sonido "HA" surja de las profundidades del abdomen y no simplemente de la garganta. Este sonido es el ruido natural de la exhalación cuando hacemos un esfuerzo repentino.

Efectos

"El leñador" libera las tensiones acumuladas a nivel del plexo solar.

Fortifica la musculatura abdominal.

Aparece como contraparte de un trabajo intelectual sostenido, siempre que se ponga la consciencia en el abdomen al exhalar.

Momento favorable

Cuando los alumnos están tensos antes de un examen o de un evento importante.

Después de una actividad cerebral mantenida.

Edad apropiada:

Cualquiera.

Ejercicios-NIYAMAS 6 : El león (Todos)

El ejercicio del león, nos puede servir para hablar con los niños sobre el miedo. En el cuento "El Mago de Oz", se narra que el mago era un aterrador poder oculto y el león de la historia tenía mucho miedo de encontrárselo, a pesar de que siempre se piensa en los leones como animales muy valientes. El León Cobarde estaba avergonzado, porque con su tremendo rugido debía asustar a la gente, pero parecía que había perdido la capacidad de rugir, por lo que había perdido también su valor. Sin embargo, el mago estaba tan asustado como el león, y para protegerse, se ocultaba detrás de unos grandes muros y había aprendido a gritar muy alto. La verdad es que él estaba también solo y asustado. El león de la historia acabó descubriendo que el miedo es una actitud, y que basta con querer cambiarla y enfrentarte al miedo para que éste desaparezca.

Esta postura nos aportará energía positiva necesaria para ser valientes y estar seguros de nosotros mismos. Al mismo tiempo es una excelente postura para los momentos de ira o frustración porque disipa las tensiones y es relajante.

Fortalece el cuello y ayuda a evitar dolores de garganta. Limpia la lengua, así que alivia el mal aliento. Si se practica de forma regular, favorece una buena pronunciación, de forma que mejora el habla. Por otra parte, libera las tensiones y tonifica los músculos de la cara, las manos y las muñecas.

Desarrollo

Este ejercicio puede realizarse de rodillas en una colchoneta o si esto no es posible, sentados en una silla. Describimos dos variantes, la primera más sencilla que la segunda.

1. Los niños apoyan las manos a ambos lados de las rodillas. "Pensad en la fuerza del rey de los animales", dice el maestro. "Mantened la columna todo lo

estirada que podáis. Inspirad y levantad las manos a la altura de la cabeza, abriendo los dedos como si fueran garras para convertirlos en un león valiente."

"Al espirar, inclínate hacia delante, abre la boca como si fueras a lanzar un gran rugido e intenta tocarte la barbilla con la lengua. Estira al mismo tiempo las puntas de los dedos mostrando las garras. Aguanta así hasta que hayas vaciado los pulmones. Ahora sentaos sobre los talones, relajando la cara y escondiendo la lengua, preparándoos para repetirlo tres veces más."

2. La segunda variante es igual, sólo que las manos se colocan sobre los muslos, o sobre el suelo, con las muñecas vueltas hacia delante.



En la técnica original también se trabajan los músculos oculares, llevando la mirada desde el entrecejo al inhalar, hasta la punta de la nariz, al exhalar, pero con los niños es mejor evitarlo.

Momento favorable

Es un ejercicio de eliminación de toxinas, puede ser realizado en cualquier momento. Por ejemplo, a primera hora de la mañana; o cuando el ambiente esté un poco tenso, porque suele provocar risas entre los niños.

Edad apropiada:

Cualquiera.

Ejercicios-NIYAMAS 7 : La caja

Los niños se ponen de pie y les hacemos imaginar que están metidos dentro de una caja. Para salir deben empujar las paredes de la caja en las cinco direcciones: hacia arriba estirando mucho los brazos en esa dirección; hacia delante, estirando los brazos hacia delante; hacia atrás, arqueando la espalda y

empujando con los brazos por encima de la cabeza; hacia los lados, empujando con el brazo correspondiente hacia el lado.

Momento favorable

Este ejercicio ayuda a estirar la espalda y desentumecer los músculos, pero además sirve para eliminar tensiones y deshacer bloqueos energéticos. Por ello, es importante que los niños empujen con todas sus fuerzas. Un buen momento para practicarlo es antes o después de un examen o de un ejercicio intenso, o cuando los niños llevan mucho tiempo sentados.

Edad apropiada:

Cualquiera.

Ejercicios-NIYAMAS 8 : Gimnasia Visual

Pequeños ejercicios oculares que mantienen sanos los músculos y nervios oculares.

1. Miramos lentamente hacia el techo y hacia el suelo.
2. A derecha y a izquierda.
3. Desde arriba a la derecha hasta abajo a a la izquierda.
4. Desde arriba a la izquierda hasta abajo a la derecha.
5. Hacemos círculos muy amplios en un sentido y en otro.
6. Estiramos el brazo con el dedo índice extendido hacia arriba y lo perseguimos con la mirada, mientras el brazo va hacia la derecha y después hacia la izquierda.
7. Miramos un objeto, lo más lejano que podamos encontrar, y ponemos delante nuestro brazo estirado con el dedo índice hacia arriba. Enfocamos alternativamente la mirada en el dedo, en el punto lejano, en el dedo, en el punto lejano,...hasta 4 veces.
8. Frotamos las palmas y cuando estén calientes, llevamos el calor a los ojos. Repetimos dos veces más.

Momento favorable

A primera hora de la mañana; antes o después de un examen o de un ejercicio intenso, o cuando los niños llevan mucho tiempo con la vista fija en los libros.

Edad apropiada:

Cualquiera.

Ejercicios-NIYAMAS 9 : Sankalpas

Son incontables los libros que relatan experiencias sobre el pensamiento positivo y el optimismo. Los estudiosos no tiene ninguna duda, el poder de la mente es inconmensurable... y desconocido. Los yoguis hace muchos años que lo tienen claro. Las palabras, los sonidos, las frases son energía pura que modifica las estructuras cerebrales. De ahí el poder del canto de mantras. Cada frase tiene asociada una energía de una determinada frecuencia vibratoria. Cuando nuestro cerebro emite con esa frecuencia sintoniza con las energías de la misma frecuencia. Si estamos todo el día pensando en desgracias, atraemos la desgracia a nuestra vida.

El sankalpa es una frase que diseñamos exclusivamente para nosotros. Una frase que resume el anhelo más profundo o más urgente de nuestro alma. Es la expresión de aquello en que queremos que nuestra vida o nuestro ser se convierta: "Mi vida está llena de salud, amor y armonía". "Mi cuerpo está sano y fuerte". "Tengo confianza en mí". "Voy a dormir estupendamente". " Me enfrento a mis temores". Este tipo de frases, repetidas en momentos especiales, van atrayendo a nuestra vida aquello que se enuncia o piensa.

La frase no debe contener ningun palabra negativa como "no", "nunca", etc. Debe ser absolutamente positiva. Los mejores momentos para repetirla son nada más despertarse y justo antes de dormir. Y durante cualquier momento de relajación.

En el colegio, el maestro debe ayudar a los niños a diseñar su frase dándoles pautas. Es importante enseñar a los niños desde muy pequeños a invocar, a dirigir

el pensamiento hacia lo divino, a rogar y sobre todo a agradecer. Cuando el niño tenga creado su sankalpa personal, buscaremos diariamente los momentos para que puedan repetirlos mentalmente 3 veces. Estos momentos pueden ser durante alguna relajación, o al llegar por la mañana.

Por el mismo motivo, debemos animar a los niños a que antes de un examen no piensen en sus fracasos anteriores. No hay nada más nocivo que el pensamiento negativo. Animémosles a generar en esos momentos pensamientos optimistas y de confianza en sí mismos.

Momento favorable

Durante la relajación, a primera hora de la mañana o antes de un examen.

Edad apropiada:

Cualquiera.

- Ejercicios-NIYAMAS 10*** : *La limpieza de la casa* (Ásanas- Página 19)
Ejercicios-NIYAMAS 11 : *Calentamiento general* (Ásanas- Página 22)
Ejercicios-NIYAMAS 12 : *El viento que barre las nubes* (Dharana- Página 56)



3. ASANAS : POSTURAS Y MOVILIZACIONES ENERGÉTICAS

El Yoga está muy de acuerdo con la psicología moderna. Reconoce que el estado de armonía en cada individuo es la mejor forma de crear un clima de paz a su alrededor.

Nuestra confianza a menudo se deteriora cuando el físico no está en forma. Cuando el cuerpo no responde, es difícil mantener la moral alta. ¿Cómo mantener una actitud positiva ante la vida? Tal es, de partida, el objetivo del Yoga.

El primer paso nos invita a limpiar nuestra casa -el cuerpo- eliminando las toxinas. La purificación debe ser diaria y se favorece con el desbloqueo y flexibilización de las articulaciones.

El segundo paso se refiere al pensamiento positivo: al cultivarlo la mente se calma y se alivia de su fardo de temores y angustias.

No todo el mundo se da cuenta de que se podrían evitar muchos trastornos psíquicos con un simple desbloqueo de las energías corporales. Una revisión, aunque modesta, de nuestra forma de pensar, comer, masticar, respirar, movernos y sentarnos puede lograr maravillas.

Los ejercicios de desbloqueo, de apertura, de irrigación del cerebro, son parte de la higiene básica de la vida en la clase.

A los niños les encanta el movimiento. Introducir a lo largo de la jornada escolar pequeñas pausas en las labores de estudio supone para el niño un incentivo, un momento de diversión y placer.

Momentos, que por otra parte y sin ellos ser conscientes, procuran enormes beneficios en sus sistemas orgánicos, en su espalda y articulaciones y de forma notable en su proceso de aprendizaje.

Hoy día todos las campañas de sanidad y todos los médicos aconsejan introducir pausas en la jornada laboral para efectuar sencillos ejercicios de estiramiento. Pero este acto de salud, en general, no se tiene en cuenta en los colegios, donde damos por sentado que el niño ya se mueve sin que se lo digamos.

Sin embargo, estas pausas deben formar parte de la educación de nuestros niños, de forma que crezcan sabiendo que la actividad sedentaria siempre debe ser compensada con el movimiento de la energía, los músculos y las articulaciones.

Deben crecer conociendo cual es la postura correcta del cuerpo, y no adormeciendo la capacidad de escuchar al cuerpo cuando nos dice que necesita estirarse y moverse.

Veremos diferentes tipos de movilizaciones energéticas. Estas pueden ser consideradas como ejercicios de limpieza y eliminación de toxinas (NIYAMAS), o como ejercicios de postura, estiramiento y movimiento (ASANAS).

La edad apropiada es cualquiera y el momento más favorable podría ser cuando los niños llevan largo tiempo sentados, cuando están cansados o aburridos, a primera hora de la mañana, o al volver del recreo.

Ejercicios-ASANAS 1 : La Limpieza De La Casa

Es un ejercicio de movilización de las articulaciones que se puede hacer sentado en una silla. Son ejercicios sencillos que no necesitan entrenamiento previo y pertenecen al Yoga para principiantes.

A pesar de su simplicidad son muy eficaces para refrescar tanto el cuerpo como el espíritu y no interfieren con la digestión.

El profesor puede ir contando cada tiempo en voz alta y los niños pueden hacer lo mismo si no sincronizan la respiración. En vez de contar pueden ajustarse los movimientos a:

- un ritmo musical.
- recitar una poesía.
- la revisión de un alfabeto.
- la revisión de una lista temática.
- las tablas de multiplicar, etc.

Momento favorable

Se pueden hacer por la mañana a primera hora, pero por ser ejercicios de relajación dinámica serán excelentes antes o después de sesiones de caligrafía, o de largos períodos de inmovilidad, cuando la atención se embota.

Edad apropiada:

Cualquiera.

1. Manos y pies.

Son centros de gran inervación, de ahí el efecto equilibrador de estos pequeños ejercicios que calman y tonifican al mismo tiempo.

Pies :

Puede combinarse el ejercicio con la respiración, con lo cual tendrá un efecto calmante del sistema nervioso, o hacerlos más dinámicos sin tener en cuenta la respiración.

a) Rotación: cinco veces en el sentido de las agujas del reloj; cinco veces en sentido contrario.

Se inspira cuando el pie va hacia arriba, se exhala cuando el pie va hacia abajo.

Lo ideal es hacer un tobillo primero y después el otro. Si se dispone de poco tiempo pueden hacerse los dos tobillos a la vez.

b) Flexión hacia delante, extensión hacia atrás, cinco veces.

Se inspira cuando el pie está en flexión, se espira cuando el pie está en extensión.

c) Torsión hacia un lado, torsión al otro, cinco veces.

Se inhala llevando el pie hacia un lado, se exhala al ir hacia el otro.

Manos:

De la misma forma que con los pies puede combinarse el ejercicio con la respiración o no.

a) Abrir y cerrar alternativamente las manos, con los pulgares hacia fuera; cinco veces.

Se inspira al cerrar los puños, se espira al abrir y estirar las manos.

b) Girar la muñeca con el puño cerrado, cinco veces en sentido horario, cinco veces en sentido antihorario.

Si se coordina con la respiración, es mejor alternar un giro antihorario con un giro horario, inhalando cuando el puño va en un sentido, exhalando cuando va en el contrario.

c) Extender los brazos hacia delante. Levantar y bajar las manos, palmas abiertas, cinco veces.

Combinado con la respiración, inhalamos al subir las palmas, exhalamos al bajar.

d) El ejercicio anterior tiene un análogo en el Kundalini Yoga, que equilibra los hemisferios cerebrales, ya que en cada mano se encuentran los puntos iniciales de tres meridianos energéticos que van al cráneo y al cerebro. Además se tonifica el músculo supraespinoso, que es el músculo indicador o reflejo del sistema nervioso.

El ejercicio consiste en extender los brazos hacia los lados a la altura de los hombros, las palmas hacia abajo.

Al inhalar levantar la mano izquierda y bajar la derecha.

Al exhalar, levantar la mano derecha y bajar la izquierda.

Efectuar por lo menos cinco respiraciones.

e) Otro ejercicio del Kundalini Yoga que equilibra el sistema nervioso es el siguiente:

Colocamos los brazos igual que en el ejercicio anterior. Cerramos los puños y sacamos los pulgares hacia arriba.

Al inhalar, dirigimos los pulgares hacia el techo.

Al exhalar, volvemos los pulgares hacia abajo.

Cinco respiraciones, al menos.

2. **Movimientos de hombros y brazos.**

Favorecen el desarrollo de la caja torácica y una buena ventilación, lo que aumenta la oxigenación del cerebro y el tono general.

a) Rotación de hombros:

Con los dedos fijos en los hombros, girar los codos cinco veces hacia atrás, cinco veces hacia delante.

Si se sincroniza con la respiración, inspiramos cuando los codos van hacia atrás, exhalamos cuando van hacia delante.

b) Flexión-Extensión del antebrazo:

Inspirar y extender el antebrazo hacia delante.

Exhalar y flexionar el antebrazo delante del cuerpo.

Efectuar cinco respiraciones.

3. **Movimientos de cuello.**

Previenen las tortícolis. Son muy calmantes, sobre todo cuando se sincronizan con la respiración. Excelentes para volver a centrar la atención en caso de cansancio. ¡Atención! Estos ejercicios hay que hacerlos con precaución, cuidando que el movimiento no sea en absoluto exagerado. No debe haber dolor ni molestia.

a) Flexión adelante (exhalar), atrás (inhalar).

- b) Flexión lateral sobre el hombro derecho (inspirar), luego sobre el izquierdo (expirar).
- c) Rotación: en sentido antihorario, luego en sentido horario. Inhalar al llevar la cabeza hacia delante, exhalar al llevarla hacia atrás.
- d) Giro lateral: llevar la cabeza hacia el lado derecho (inspirar), luego hacia el izquierdo (expirar).

Realizar cinco veces cada ejercicio.

4. **Movimientos de cadera.**

Si no queremos que los alumnos se levanten podemos no realizar este ejercicio, pero es estupendo para movilizar la espalda, especialmente la zona lumbar, consiguiendo después una mejor postura en la silla.

- a) Rotaciones de cadera: Desde la cintura hacer círculos con la cadera, cinco en un sentido, cinco en el contrario.
Inspirar al llevar la cadera hacia delante, exhalar al llevarla hacia atrás.
- b) Mover la cadera hacia un lado (inhalar), y después hacia el otro (exhalar), cinco respiraciones.

Ejercicios-ASANAS 2 : Calentamiento general

Consiste en movilizaciones de todas las articulaciones del cuerpo.

1. Muñecas, sacudiéndolas.
2. Hombros: abrir y cerrar brazos frontal y lateralmente; hacer giros hacia delante y hacia atrás.
3. Cuello: delante y detrás, a los lados, hacia los hombros y giros en los dos sentidos.

4. Cadera: círculos en los dos sentidos.
5. Rodillas: flexiones suaves; círculos en los dos sentidos.
6. Tobillos: flexión dorsal y plantar; círculos en los dos sentidos.

Momento favorable

Se pueden hacer por la mañana a primera hora, pero por ser ejercicios de relajación dinámica serán excelentes antes o después de sesiones de caligrafía, o de largos períodos de inmovilidad, cuando la atención se embota.

Edad apropiada:

Cualquiera.

Ejercicios-ASANAS 3 : Pequeño saludo al trabajo

Los alumnos retroceden un poco la silla, levantándola para no hacer ruido. Tienen que tener el busto a unos 20 cm del borde de la mesa.

1. Permaneciendo sentados, yerguen la espalda. Separan el cuello de los hombros y llevan el mentón hacia la garganta. Relajan la cintura y todo el cuerpo y respiran tranquilamente, inmóviles en la posición.
2. Al inspirar, levantan los brazos cuidando de no encorvar la espalda. Al final de la inspiración, los brazos están estirados sobre la cabeza, hacia la parte posterior de la espalda.
3. Al exhalar, doblan los brazos. Los puños cerrados se tocan por detrás de la nuca, presionando contra la cabeza. La cabeza resiste este empuje y no se mueve. Estas dos fuerzas opuestas se anulan, pero aumentan la firmeza y rectitud de la columna
4. Al inspirar, se mantienen erguidos y firmes.
5. Al exhalar, bajan muy lentamente, en plano inclinado. La espalda queda totalmente plana y el movimiento se detiene cuando el pecho toca la mesa. No se debe doblar la nuca. Para ayudarse a mantener la cabeza en la posición correcta, se debe fijar la mirada, en un punto al frente.

6. Con la inspiración suben sin prisa, con la espalda muy recta y la cabeza bien colocada.
7. Al exhalar se bajan los brazos lentamente a lo largo del cuerpo.

Los movimientos deben ser lentos, coordinados con las fases respiratorias. La columna se debe sentir como un mástil.

Este ejercicio no es fácil de realizar, no es normal que tenga éxito al primer intento. El profesor deberá tener un poco de paciencia, porque vale la pena. Los propios alumnos acabarán por sentirlo necesario para la rectitud de su espalda.

Momento favorable

Cuando los alumnos han escrito mucho rato y han permanecido mucho tiempo sentados.

Edad apropiada:

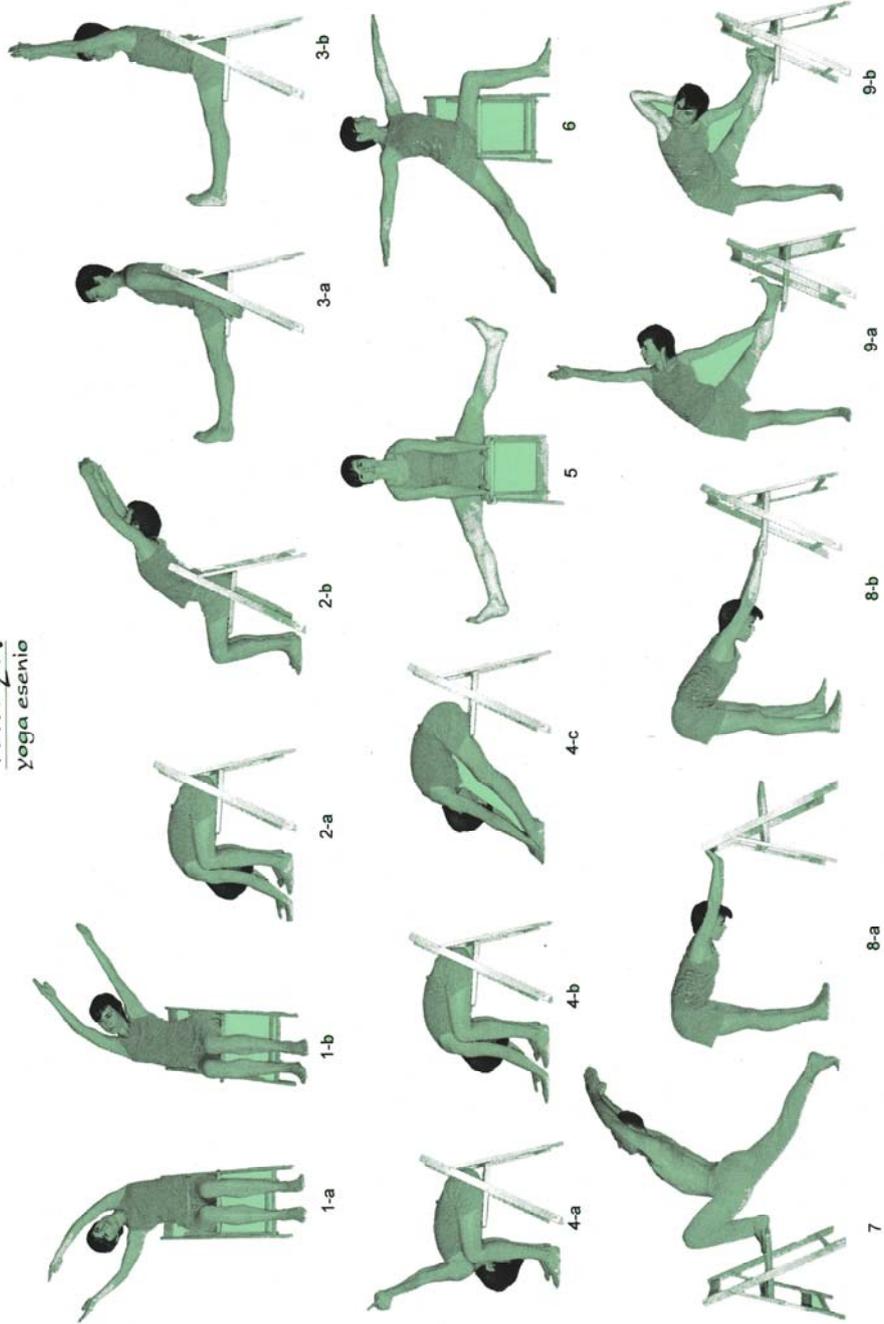
Cualquiera.

Ejercicios-ASANAS 4 : YOGA EN LA SILLA

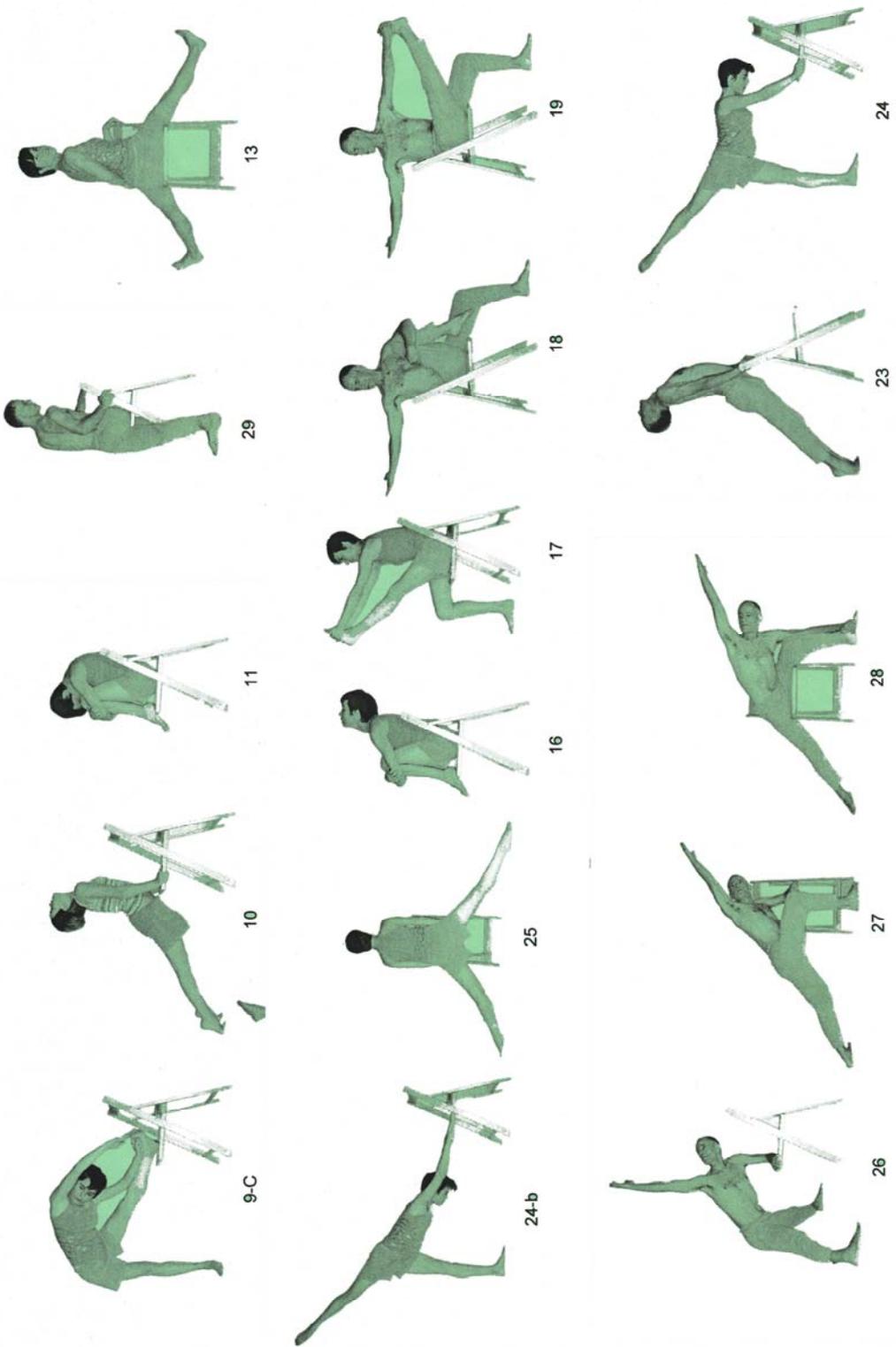
Incluimos una serie de posturas para practicar en la silla. Todas estas posturas pueden practicarse en el aula, teniendo en cuenta algunas consideraciones:

- No se deben practicar con el estómago lleno, por tanto es mejor evitar la primera hora de la mañana, y el momento de después del recreo.
- Siempre deben compensarse las posturas de la siguiente manera:
 - Hacer las posturas hacia los dos lados.
 - Si se efectúa una flexión hacia delante, a continuación realizar una extensión (flexión hacia atrás).
- Cualquier edad es apropiada.
- Respirar profundamente en cada postura al menos 5 veces.

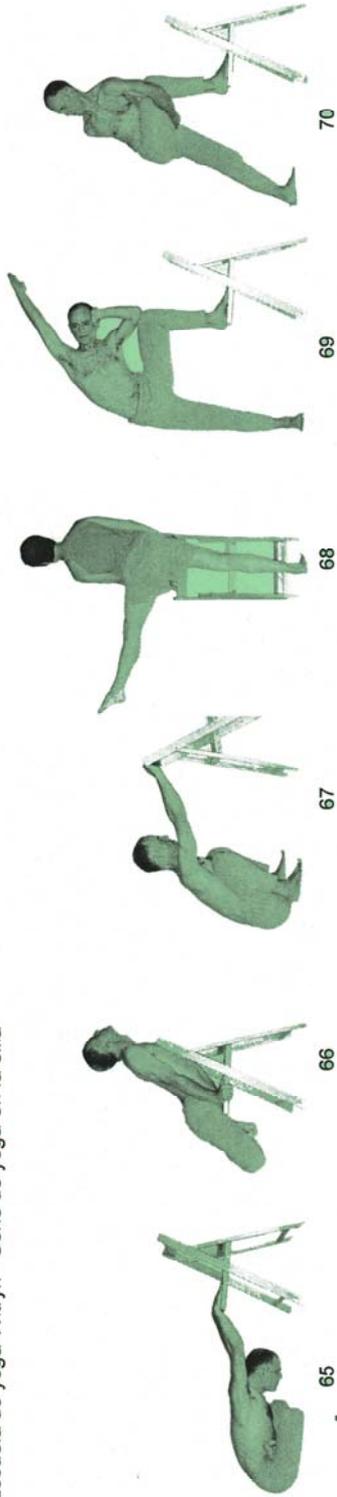
Escuela de yoga Witryh - Serie de yoga en la silla



Escuela de yoga Witryh - Serie de yoga en la silla



Escuela de yoga Witryh - Serie de yoga en la silla



70

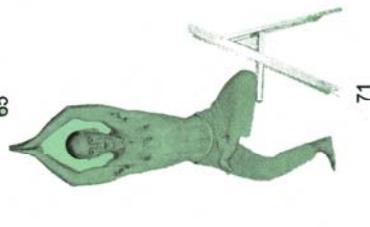
69

68

67

66

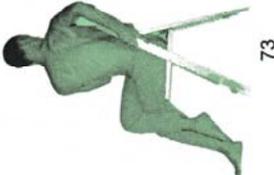
65



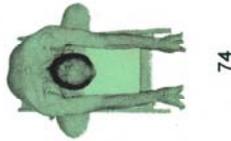
71



72



73



74



48-a



48-b



49



48-a



48-b



79



Ejercicios-ASANAS 5 : Las 7 magníficas

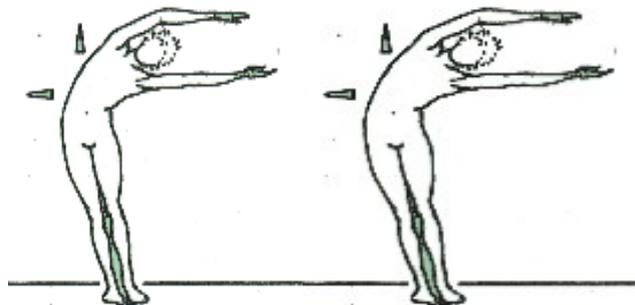
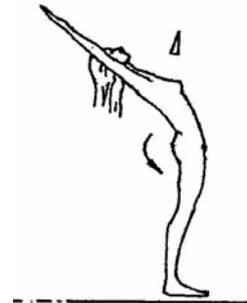
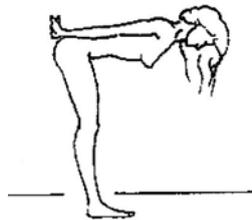
Hemos llamado así a los 7 estiramientos de la espalda. Estas 7 posturas estiran toda la columna vertebral, descongestionando los nervios espinales, tonifican casi todos los músculos del cuerpo, intensifican la circulación energética y desarrollan el equilibrio físico, mental y emocional. Lo ideal sería mantener cada una durante al menos 4 ó 5 respiraciones profundas.

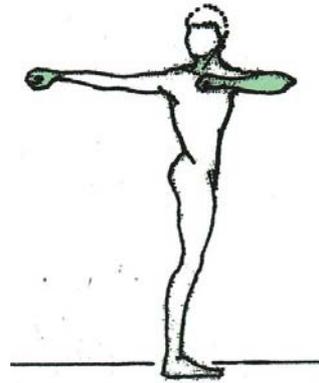
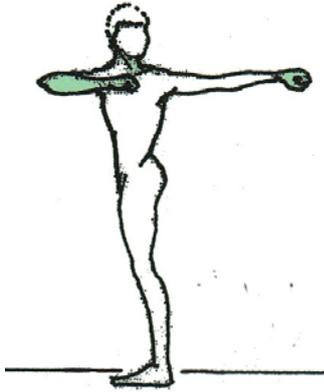
Momento adecuado:

Después de un tiempo prolongado de trabajar sentados o después de un ejercicio que haya requerido mucha concentración.

Edad:

Cualquiera.





Ejercicios-ASANAS 6 : El águila, el avestruz, el héroe y el árbol

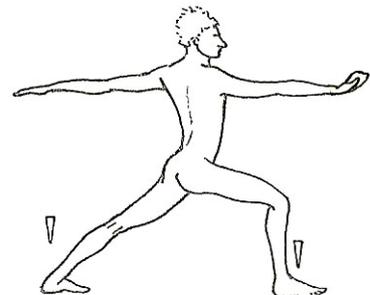
Son cuatro posturas fáciles de hacer en clase. Desarrollan equilibrio físico, emocional y espiritual; fortalecen los pies, tobillos y piernas; proporcionan estabilidad mental y potencian la concentración. Lo ideal sería mantener cada una durante al menos 4 ó 5 respiraciones profundas.

Momento adecuado:

Después de un tiempo prolongado de trabajar sentados o después de un ejercicio que haya requerido mucha concentración.

Edad:

Cualquiera.



- Ejercicios-ASANAS 7 :** El arquero (Niyamas- Página 13)
Ejercicios-ASANAS 8 : El leñador (Niyamas- Página 13)
Ejercicios-ASANAS 9 : El león (Niyamas- Página 14)
Ejercicios-ASANAS 10 : La caja (Niyamas- Página 15)
Ejercicios-ASANAS 11 : La danza de la flor (Pranayamas- Página 34)
Ejercicios-ASANAS 12 : La danza del ángel (Pranayamas- Página 36)
Ejercicios-ASANAS 13 : Los árboles y el viento (Pranayamas- Página 45)

4. PRANAYAMA

El Pranayama es la ciencia del Prana. El prana es la energía vital, que absorbemos a través de la respiración. Es lo que los chinos denominan Chi y los japoneses Ki. Prana significa "lo que está presente en toda partes".

Con los ejercicios de Pranayama utilizamos la respiración para actuar sobre la mente y acumular poder energético. Regulamos la energía vital (prana) a través de la respiración.

Los Pranayamas producen gran variedad de efectos en el cuerpo físico, mental y emocional. Contribuyen incluso a liberarse de determinadas emociones, como la cólera, el miedo, el estrés, la pena. Pero también de un resfriado o un insomnio, o de una incapacidad para atender y concentrarse.

RESPIRAR BIEN ES VIVIR BIEN

La toma de conciencia de una respiración amplificada es el secreto de un dominio potencial sobre nuestros órganos. Por ende, es un factor importante para mantener la salud.

El trabajo con la Respiración Yóguica Completa representa una verdadera educación de la salud. Los beneficios son demasiados para enumerarlos exhaustivamente: es una de las bases de la higiene física y mental.

Tiene valor preventivo, ya que reduce los riesgos de infección de las vías respiratorias.

La respiración completa permite una mayor oxigenación del cerebro, favoreciendo la atención y la memoria.

En forma más general, estos ejercicios forman parte de los mejores remedios contra el pánico y la ansiedad. Una respiración amplia neutraliza los efectos devastadores de las emociones.

Momento favorable para todos los ejercicios de respiración

Estos ejercicios deberían practicarse cada día, como medida educativa básica y primordial. Los más pequeños pueden incluirlos en su tiempo de asamblea. Además, otros momentos más específicos son:

- Antes de una interrogación escrita o de un examen.
- Cada vez que el cuerpo está agarrotado por las tensiones.

Presentamos varios ejercicios que se ajustan a tres diferentes grupos de edad, que denominamos mayores, medianos y pequeños.

Con alumnos mayores motivados se pueden realizar todos los que describimos.

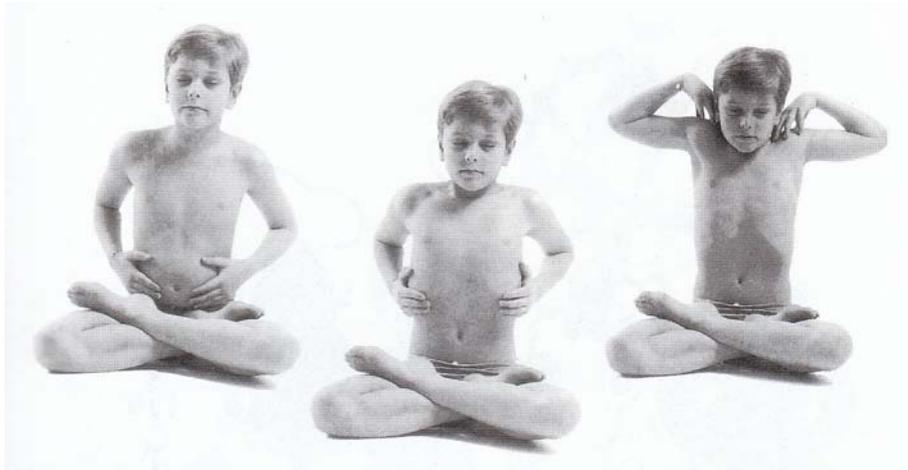
Con los más pequeños, es más conveniente trabajar la práctica diariamente para que vayan integrando en sus cuerpecitos la forma correcta de respirar.

Con los medianos se puede ir ejercitando la toma de consciencia corporal, haciéndoles sentir las diferentes fases de la respiración, pero sin abusar con el tiempo de atención.

RECUERDA QUE ES IMPORTANTE INSISTIR EN QUE LA RESPIRACIÓN SE REALICE POR LA NARIZ.

Ejercicios-PRANAYAMA 1 : La Respiración Completa y sus fases (mayores)

Preparación del ejercicio: Los alumnos pueden estar sentados o de pie. Van a explorar la respiración con sus manos.



Respiración abdominal

Poned las manos sobre el abdomen a la altura del ombligo. Expulsad el aire por la nariz y notad que se produce un hueco bajo las palmas de las manos. Inspirad, y notad ahora lo contrario, cómo nuestras manos son empujadas hacia delante. Lo repetimos varias veces.

Respiración torácica

Colocad las manos encima de las últimas costillas. Al respirar, sentid las costillas subiendo y bajando como si fueran un acordeón.

Respiración clavicular

Colocad las manos en el hueco de las clavículas, dedos extendidos hacia la parte alta del pecho. Sentid cómo se mueve esta zona alta con la respiración.

Respiración completa

Colocamos ahora la mano derecha en el ombligo y la izquierda con los dedos doblados debajo de la axila izquierda. Comenzamos a tomar aire por la nariz, y sentimos que el vientre empuja nuestra mano derecha. Seguimos inhalando y sentimos con nuestra mano izquierda el acordeón de nuestras costillas. Al final de la exhalación sentimos cómo suben los hombros.

Ejercicios-PRANAYAMA 2 : La respiración consciente (Medianos y mayores)

El profesor dice:

"Sentaos con la espalda bien recta. Cerrad la boca y llevad la atención a vuestras fosas nasales. Sentid el paso del aire. No modifiquéis la respiración, simplemente observadla. Sentid cómo entra el aire; sentid cómo sale.

Tratad de respirar como cuando aspiráis un perfume muy delicado: como si quisierais evitar despertar alguien que estuviera muy cerca vuestro. Haced que vuestro aliento se vuelva suave, sin dejar de observarlo tranquilamente. (El profesor espera mientras los alumnos respiran)

Estudiad ahora si vuestra inhalación es igual, más larga o más corta que la exhalación, pero sin modificarlas. (El profesor vuelve a hacer una pausa)

Observad por cual de las fosas nasales respiráis más, si una está más despejada que la otra. (Otra pausa)

Bien, volvamos la atención a nuestro cuaderno"

Observaciones para el profesor:

Este ejercicio es el principio del Pranayama, la ciencia de la respiración.

Al cabo de unos minutos de esta práctica constatará que la respiración de los niños se ha vuelto lenta y regular.

La observación de la respiración ejercita la atención. Al hacer consciente una función vital que de ordinario es inconsciente, este ejercicio, repetido cotidianamente, tiene una influencia muy positiva sobre la conducta.

Ejercicios-PRANAYAMA 3 Observamos la respiración (todos)

Con este ejercicio testamos la corrección de la respiración. Ponemos a los niños de pie con las manos apoyadas justo debajo del esternón, de forma que las yemas de los dedos corazón se toquen. A continuación les decimos que respiren tranquila y profundamente. Observamos sus deditos corazones. Si están usando convenientemente su caja torácica, abriéndola y cerrándola, sus dedos corazón deben separarse al inspirar y juntarse de nuevo al exhalar. Después de observar a cada niño, el maestro descubre a los niños cual es el secreto, y los niños vuelven a observar la respiración, intentando corregirla si no era correcta.

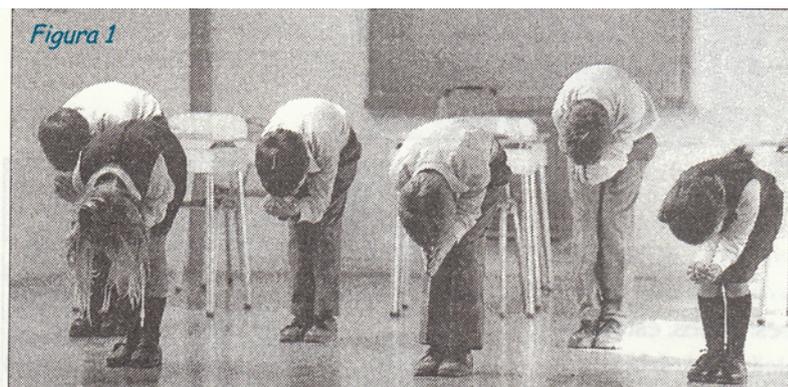
Ejercicios-PRANAYAMA 4 : El árbol que crece (medianos y mayores)

El profesor dice:

"Bien chicos, poned de pie al lado de vuestra mesa, sin que os moleste la silla de delante. Vamos a imaginar que somos un árbol pequeño y vamos a crecer. (El profesor va haciendo las posturas al tiempo que las describe, para que los niños las entiendan mejor):

1. Expulsad el aire por la nariz mientras inclináis la cabeza y el tronco hacia delante. Juntad las manos como si fuerais a coger agua con ellas y juntad también los codos. (Figura 1)

"Yoga en la Escuela"



2. Al tiempo que inspiráis, flexionad las rodillas, agachándoos y llevando los dorsos de las manos hacia el suelo. Las palmas están abiertas hacia arriba. Exhalad en esa posición. (Figura 2)



3. Inspirad levantándoos y levantando los codos a la altura de los hombros y desdoblado los antebrazos. Os habréis quedado con los brazos en cruz. Procurad separar los codos al máximo. Exhalad en la misma posición. (Figura 3)



4. Con la inspiración levantad los dos brazos verticalmente por encima de la cabeza. (Figura 4)



5. Exhalad dibujando con los brazos la forma de la copa del árbol en que nos hemos convertido, bajando por los costados hasta dejar los brazos a lo largo del cuerpo. (Figura 5)



6. Repetid dos veces más el ejercicio del árbol que crece, atendiendo ahora a las partes de nuestro tronco que se abren o suben al tomar aire. (Los niños lo repiten guiados por el profesor).

Muy bien, chicos. Ahora sentaos y sigamos con nuestro trabajo"

Observaciones para el profesor:

Ya habrás notado que "El árbol que crece" permite realizar una respiración completa:

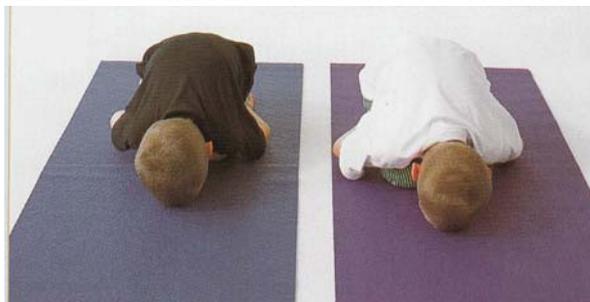
- Cuando los antebrazos están replegados sobre el pecho, estamos haciendo una respiración abdominal: el aire entra naturalmente al abdomen, ya que los brazos y los codos impiden que se desplieguen las costillas.

- Cuando sube los codos a la altura de los hombros y desdobra los antebrazos, está realizando una respiración abdominal y sobre todo torácica: las costillas, arrastradas por el desarrollo de los brazos, se separan al máximo.
- Finalmente, la elevación de los brazos sobre la cabeza induce una respiración clavicular.
- Hay muchas formas de realizar "El árbol que crece":
Si los alumnos responden bien, podemos hacer todo el movimiento continuo durante una sola inspiración.
Podemos efectuar tres respiraciones en cada una de las posturas, llevando su atención al abdomen, a las costillas y a las clavículas, en cada caso.

Ejercicios-PRANAYAMA 5 : La danza de la flor (pequeños)

En la alfombra, los niños de rodillas, con los glúteos encima de los talones. El profesor dice:

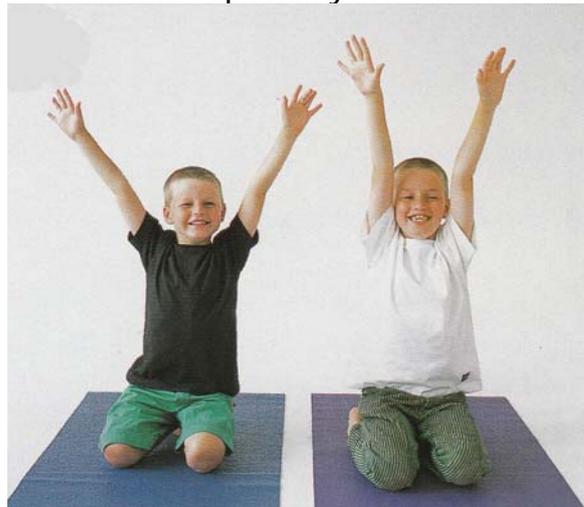
"Vamos a imaginar que somos una flor de grandes y vistosos pétalos, de esas que se abren al recibir la luz del sol, y se cierran cuando el sol se va. Nos agachamos apoyando la frente en la alfombra, porque es de noche y estamos cerradas. Ponemos los brazos cruzados en nuestro vientre.



El amanecer está llegando y empezamos a sentir el sol en la espalda. Vamos dejando que entre aire por nuestra nariz al tiempo que vamos incorporando el cuerpo y abriendo los brazos.



Seguimos inhalando y subimos los brazos hacia arriba y hacia atrás, sintiendo el calor del sol en nuestro pecho y en nuestro vientre.



Ahora vamos bajando los brazos, la cabeza y el cuerpo hasta volver a la posición de partida porque el sol va a acostarse.

De nuevo, amanece...."

Observaciones para el profesor:

Con este ejercicio trabajamos la respiración completa. Conviene empezar expulsando el aire.

Al empezar a levantar el cuerpo se favorece la entrada de aire en la parte baja de los pulmones (respiración abdominal).

Cuando abrimos los brazos separamos las costillas, y entra aire en la zona media pulmonar (respiración torácica).

Al llevarlos hacia arriba usamos la respiración clavicular.

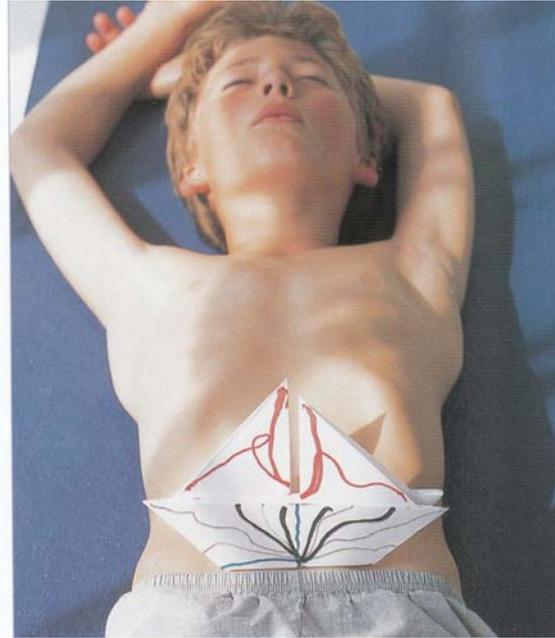
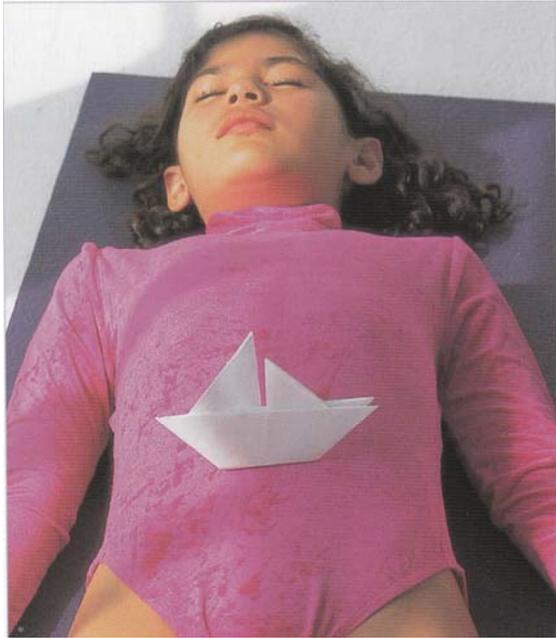
Acabada la inspiración, el cuerpo empieza a plegarse y los brazos a bajar hacia el abdomen, con lo cual se empuja el aire hacia fuera.

La posición final es la misma que la de partida, en la que el cuerpo debe estar muy plegado y los brazos apretados contra el abdomen.

Ejercicios-PRANAYAMA 6 : El barco de papel. (pequeños)

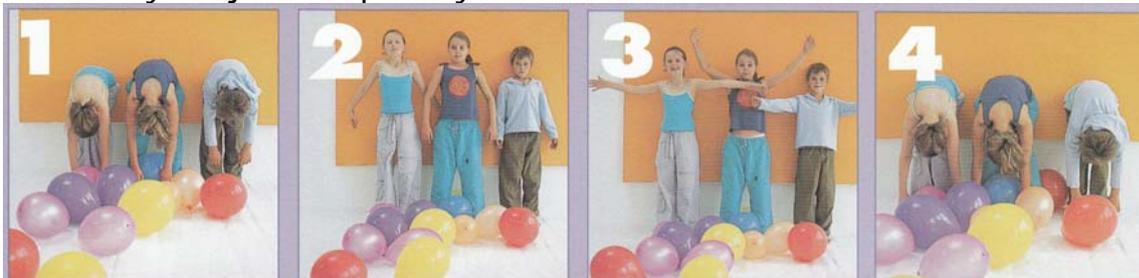
Utilizando barcos de papel podemos ver el movimiento de la respiración en el abdomen, que es como el de las olas. Este ejercicio libera tensiones de la zona del ombligo.

Los niños se tumban de espaldas en la alfombra (el ambiente debe ser cálido), con los ojos cerrados y los brazos totalmente relajados. Les colocamos un barco de papel encima del vientre y les incitamos a imaginar un barco navegando sobre las olas del mar, haciendo que noten cómo sube el barco al inspirar y baja al espirar.



Ejercicios-PRANAYAMA 7 : Inflar globos. (todos)

Los niños se ponen de pie, dejando un espacio libre delante, se inclinan hacia delante y relajan la espalda y el cuello.



"Imaginad que sois un sauce llorón. Muévete agitado por el viento. (1) Ahora empieza a inflarte como un globo con cada respiración. Al inspirar, ínflate y sube un poco y para. Al inspirar otra vez, ínflate un poco más y para. Sigue así hasta que seas tan alto como un roble. (2)

Extiende los brazos como si fueran las ramas de un árbol. (3)

Ahora desínflate, explotando como un globo, y déjate caer hacia delante para convertirte otra vez en un sauce llorón. Imagina que tocas el agua con las ramas (brazos) y ramitas (dedos) (4)".

Variante

Otra forma de hacerlo es que también se desinflen y dejen caer respiración a respiración:

"Al espirar, desínflate un poco y para. Inspira profundamente y suelta el aire lentamente bajando un poco más y para. Sigue hasta que el globo esté desinflado del todo"

Observaciones para el profesor

Otro ejercicio que ejercita la atención y el control de la respiración, con los beneficios que ello supone. La atención en la respiración desarrolla la capacidad de interiorización consciente

Ejercicios-PRANAYAMA 8 : La danza del Ángel. (pequeños y medianos)

Nos ponemos de pie, con las piernas juntas y los brazos pegados al cuerpo.

Al empezar a inspirar levantamos los brazos por los costados hasta llegar por encima de la cabeza. Los brazos y ésta se echan hacia atrás, mientras subimos los talones y nos ponemos de puntillas.

Bajamos los talones y comenzamos a exhalar bajando los brazos por los costados hasta dejarlos pegados al cuerpo, al término de la exhalación, y bajamos la barbilla hacia el pecho.

Observaciones para el profesor:

Con este ejercicio, de nuevo, trabajamos la respiración completa, aunque con más intensidad la torácica y clavicular. Por tanto la respiración es menos completa que en el ejercicio de "La danza de la flor", pero tiene como beneficio complementario un estiramiento intenso de todo el cuerpo. Conviene empezar expulsando el aire.

Al empezar a levantar los brazos comienza la respiración abdominal.

Cuando abrimos los brazos separamos las costillas, y entra aire en la zona media pulmonar (respiración torácica).

Al llevarlos hacia arriba y hacia atrás usamos la respiración clavicular.

Al exhalar bajando los brazos, dejamos que las costillas se cierren.

Ejercicios-PRANAYAMA 9 : Respirar juntos (Todos)

Posición Inicial

Los alumnos se distribuyen en grupos de cuatro y permanecen de pie durante todo el ejercicio.

Desarrollo

-Primera etapa

"Cada uno respirará a su ritmo sin preocuparse de su vecino:

3- Al inspirar, abrid lentamente los brazos y volvéos hacia arriba como una flor que se abre.

4- Al exhalar, llevad los brazos sobre el pecho, bajando la cabeza como una flor que se cierra. Al final de la exhalación los antebrazos están cruzados por delante del cuerpo.

Es importante sincronizar bien la respiración y el gesto."

-Segunda etapa

"En silencio, cuando yo dé la señal haréis estos gestos los cuatro juntos. Dentro del mismo grupo los brazos se abren y se cierran al mismo tiempo. Adelante"

-Tercera etapa

El mismo ejercicio, pero todos los grupos coordinan sus gestos: toda la clase respira al unísono.

Observaciones para el profesor

Este tipo de ejercicio despierta la consciencia de ser uno mismo pero sin dejar de estar atento al otro. El objetivo es lograr que el niño viva la sensación de pertenecer a un grupo que viaja en el mismo barco.

Según la edad, la presentación de la práctica puede variarse. Para los pequeños, por ejemplo, podría titularse "El jardín florido" o "La noche y el día".

Efectos

En primer lugar, tiene un efecto calmante por los ademanes rítmicos que induce. Enseguida, ejerce el mismo efecto en el grupo al sincronizar un movimiento fisiológico esencial: la respiración.

Oxigena todo el organismo, especialmente el cerebro. Por tanto aclara las ideas.

El contacto con el "otro", tan importante para favorecer el desarrollo de la tolerancia, se facilita gracias a la atención prestada a sí mismo y al grupo.

Momento favorable

Al inicio de las clases predispone a los alumnos a trabajar en grupo.

También es muy recomendable cuando se siente cansancio o tensión a raíz de un ejercicio muy competitivo, pues relaja el ambiente.

Es especialmente bueno después de haber estado largo tiempo sentados.

Ejercicios-PRANAYAMA 10

Respirar la flor (todos)

Respirar la flor en un sencillo ejercicio para aprender a respirar lenta y fluídamente. Consiste en imaginar que quieres oler una flor. Para sentir mejor su perfume, lo inspiras por la nariz lo más lentamente posible y, al exhalar, le devuelves su perfume a la flor con mayor lentitud aún.

Ejercicios-PRANAYAMA 11 El leñador (Todos)

El profesor dice:

"Ponéos de pie con las piernas un poco separadas. Vamos a imitar a un leñador que corta leña en el bosque.

Imaginad que cogéis un hacha, poned los dos puños cerrados uno encima del otro.

Inspirad y levantad los brazos por encima de la cabeza, estirándoos bien.

Con la exhalación, dobláis las rodillas y bajáis los brazos como si cortarais un enorme tronco de leña, emitiendo el sonido "HAAA...". ¡¡Hacedlo con todas vuestras fuerzas!!.

Repetimos el ejercicio unas cuantas veces."

Observaciones para el profesor:

Este ejercicio pertenece a las prácticas para desbloquear la energía. El soplo "HA" es un ejercicio de respiración purificadora.

Es de suma importancia que el sonido "HA" surja de las profundidades del abdomen y no simplemente de la garganta. Este sonido es el ruido natural de la exhalación cuando hacemos un esfuerzo repentino.

Efectos

"El leñador" libera las tensiones acumuladas a nivel del plexo solar.

Fortifica la musculatura abdominal.

Aparece como contraparte de un trabajo intelectual sostenido, siempre que se ponga la consciencia en el abdomen al exhalar.

Momento favorable

Cuando los alumnos están tensos antes de un examen o de un evento importante.

Después de una actividad cerebral mantenida.

Ejercicios-PRANAYAMA 12 La abeja (todos)

Los niños pueden estar en cualquier posición. Se tapan las orejas delicadamente, cierran los ojos e inspiran profundamente por la nariz y con la boca cerrada, espiran el aire haciendo el sonido "MMMMMM" en la garganta, el paladar y la parte superior de su cráneo.

Mantienen el zumbido durante la exhalación, y repiten cinco veces.

Observaciones para el profesor

El sonido "MMMM" se encuentra en casi todos los idiomas al principio de la palabra que designa a la madre, de más está decir la intimidad que este sonido primordial tiene con nuestra psiquis.

Ya que a los niños les encanta trabajar con colores, puede asociarse con este sonido la visualización del color azul, que es un color calmante.

Efectos

Es un ejercicio respiratorio y al mismo tiempo de relajación, puesto que induce un retiro sensorial que permite conectar con otras percepciones que vienen del cuerpo.

Siempre que prolongamos la respiración se produce un efecto calmante, que se amplifica cuando la espiración se hace a boca cerrada con emisiones sonoras. Esta emisión sonora exige concentración, en tanto que el hecho de contar los ciclos aumenta la vigilancia y la atención.

Este ejercicio es muy útil contra el insomnio.

Momento favorable

Es excelente cuando se ha exigido a los alumnos un trabajo intelectual intenso.

También puede usarse después de un recreo en el que los niños se han agitado mucho. Los niños suelen adorar este ejercicio.

Ejercicios-PRANAYAMA 13 Shitali (todos)

Los niños se sientan con la espalda bien recta y las palmas de las manos sobre los muslos o rodillas. Cierran los ojos.

A continuación sacan la lengua y la enrollan como si fuera un tubito, y aspiran por ese tubito haciendo el sonido "sssss". Cuando sus pulmones están llenos de aire, meten la lengua y exhalan por la nariz.

Observaciones para el profesor

Este ejercicio refresca todo el cuerpo, por lo que es ideal para los días muy calurosos, pero no se debe practicar los días fríos o húmedos.

También relaja oídos y ojos.

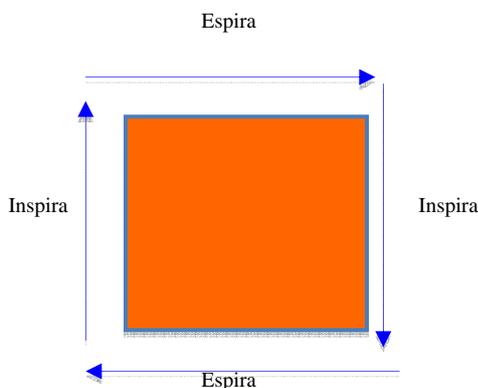
Calma la sed y activa el hígado y el bazo. No es conveniente hacerlo mucho antes del almuerzo o comida pues provoca sensación de hambre.

Purifica la sangre y es beneficioso en los estados febriles.

RESPIRAR CON YANTRAS

Un "YANTRA" es un símbolo, normalmente geométrico, que ayuda a la mente a concentrarse y enfocarse. Con la ayuda de un símbolo tangible podemos conectar mejor con la esencia invisible de la respiración. Este ejercicio relaja y ayuda a concentrar la mente. Se puede hacer con un cuadrado, con un círculo, con escaleras, montañas; también es una forma estupenda de que los chiquitines aprendan el trazado de los números. Veamos diferentes variantes del ejercicio:

Ejercicios-PRANAYAMA 14 Respirar con el cuadrado (todos)



Pegamos un cuadrado de unos 30 cm de lado en la pared, o lo dibujamos en la pizarra, a la altura de los ojos.

Los niños deben SIEMPRE sentarse cómodos con la espalda estirada, ya sea en la silla o en el suelo, mirando el cuadrado. El profesor les dirige:

"Mirad la esquina izquierda inferior del cuadrado, inspirad, y mientras, con los ojos, seguid la línea hasta la esquina izquierda de arriba.

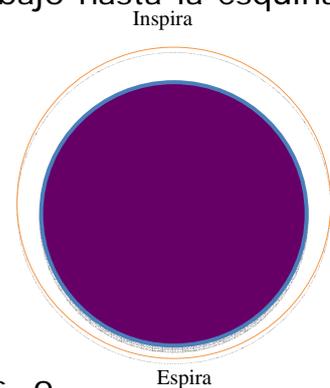
Espirad mientras váis siguiendo la línea desde la esquina izquierda de arriba hasta la esquina derecha de arriba.

De nuevo inspiramos siguiendo la línea desde la esquina derecha de arriba hasta la línea derecha de abajo.

Y exhalando, volvemos desde la esquina derecha de abajo hasta la esquina izquierda de abajo.

Repetimos la respiración cuadrada 5 veces."

Ejercicios-PRANAYAMA 15 Respiración con el círculo (todos)



Igual que en el ejercicio del cuadrado, dibujamos o pegamos un círculo de 30 cm de diámetro, a la altura de los ojos.

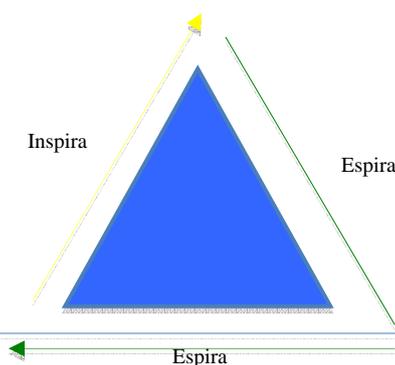
El profesor guía:

"Observad el círculo. Empezad a las 9h e inspirad siguiendo con los ojos el contorno del círculo hacia la derecha (trazando una media luna hasta las 3h).

Espirad siguiendo el arco de la media luna desde las 3h hasta las 9h, donde habíais empezado. Con una respiración completa (inspirar y espirar) recorreréis todo el círculo.

Repetid el ejercicio cinco veces."

Ejercicios-PRANAYAMA 16 Respiración con el triángulo (todos)



El profesor dibuja un triángulo de 30 cm de lado en la pizarra y dice:

"Observad el vértice inferior izquierdo. Inspirad mientras seguís el contorno del triángulo hasta el vértice superior, contando hasta tres.

Exhalad mientras recorreis el triángulo desde el vértice superior, pasando por el vértice inferior derecho hasta el vértice inferior izquierdo, punto de partida. Durante la exhalación contad hasta 6.

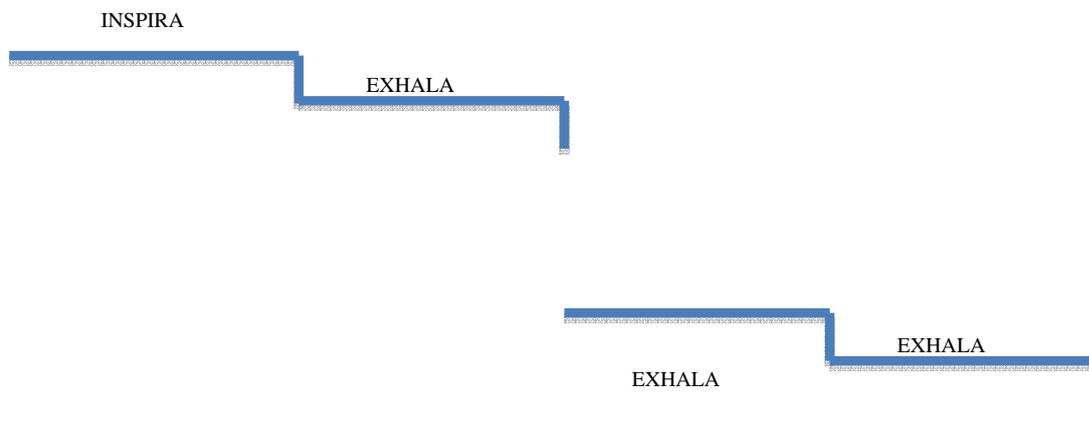
Repetid 5 veces"

Ejercicios-PRANAYAMA 17 Respiración con la escalera (todos)

El profesor dibuja una escalera como la de abajo en la pizarra:

"Inspirad profundamente hasta llenar vuestros pulmones y luego espirad como si bajarais por una escalera. A cada peldaño expulsad un poco de aire fuera de vuestro cuerpo con fuerza. Al final de la escalera ya no quedará aire en vuestros pulmones.

Repetid tres veces."



Ejercicios-PRANAYAMA 18 Respiración con la cordillera (todos)

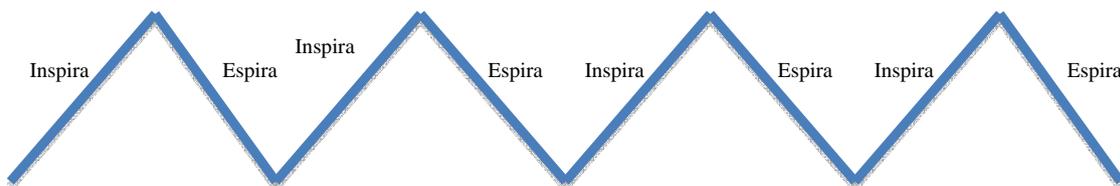
El profesor dibuja una cadena de montañas como la de abajo en la pizarra y dice:

"Inspirad hasta la cima de la montaña y exhalad hasta que lleguéis al valle."

Se pueden introducir tiempos en este ejercicio. Por ejemplo contar hasta cuatro en cada inspiración, y hasta cuatro en cada exhalación. Después podemos ir aumentando el tiempo, manteniendo la siguiente proporción entre el tiempo de inhalar y el tiempo de exhalar:

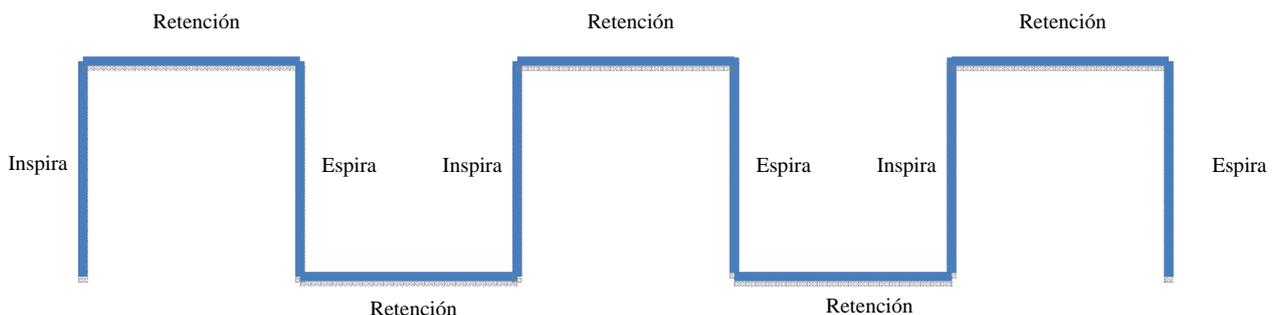
1:2 si queremos tranquilizar a los niños.

1:1 si queremos concentrarles y disponerles a la acción.



Ejercicios-PRANAYAMA 19 Respiración con un castillo (todos)

Este ejercicio es más complicado porque introduce la retención del aliento. Se debe dedicar el mismo tiempo a la inspiración que a la exhalación. La retención del aliento debe ser muy breve al principio, de forma que la exhalación o inhalación posterior sea cómoda, suave y fluida.



Ejercicios-PRANAYAMA 20 Respiración con números (todos)

Este tipo de ejercicios de atención y respiración también se puede hacer dibujando los números en la pizarra y haciendo que los alumnos recorran su trazado mientras respiran, o bien que respiren mientras los dibujan en tamaño grande:

0

0: Inspiramos recorriendo la semicircunferencia izquierda, de arriba a abajo. Espiramos recorriendo la semicircunferencia derecha de abajo a arriba.

1

1: Inhalamos al hacer el palito corto y oblicuo.
Exhalamos al hacer el palo largo.

2

2: Inspiramos al hacer el trazo sinuoso. Espiramos al hacer el trazo horizontal.

3

3: Inspiramos al hacer el semicírculo de arriba.
al hacer el semicírculo de abajo.

Exhalamos

4

4: Inhalamos al hacer los dos primeros trazos en forma de L. Exhalamos al hacer el trazo vertical.

5

5: Inspiramos al hacer los dos trazos rectos. Espiramos al hacer el trazo curvo.

6

6: Inhalamos al hacer la primera parte del trazo en forma de paréntesis abierto. Exhalamos al hacer el trazo más cerrado.

7

7: Inspiramos al hacer el trazo horizontal. Espiramos al hacer el trazo oblicuo.

8

8: Inhalamos al hacer la primera "S". Exhalamos al hacer la "S" invertida.

9

9: Inspiramos al hacer el trazo curvo. Espiramos al realizar el trazo vertical.

RESPIRACIÓN POLARIZADA

Nuestra vida depende de una buena circulación de la energía, la cual se manifiesta a través de dos polos, el positivo y el negativo. Según el Yoga, esta polarización existe en todo el cuerpo y especialmente a nivel de las narices: en la fosa nasal izquierda está el polo negativo y en la derecha el positivo, y entre las dos se establece todo el equilibrio del juego vital.

La medicina conoce muy bien esta alternancia del sistema nervioso. Una disfunción neurovegetativa acarrea todo tipo de trastornos a nuestro organismo.

El Yoga ofrece una forma simple de restablecer el equilibrio del sistema nervioso a través de la respiración polarizada. Por añadidura este equilibrio se extiende también al funcionamiento de los dos hemisferios cerebrales.

Estos ejercicios calman a los alumnos excitados y estimulan a los apáticos.

La técnica yogui original consiste en respirar alternativamente por una fosa de la nariz, tapando con los dedos la otra fosa. Este ejercicio se llama Nadi Sodhana. Sin embargo, con los niños a veces es conflictivo tapar las fosas, por la frecuencia de narices taponadas y congestionadas por catarros.

En este caso basta utilizar el poder de la atención, para que la respiración se polarice, como en los dos ejercicios siguientes .

Ejercicios-PRANAYAMA 21 : Respiración alterna con triángulo (todos)

El profesor dice:

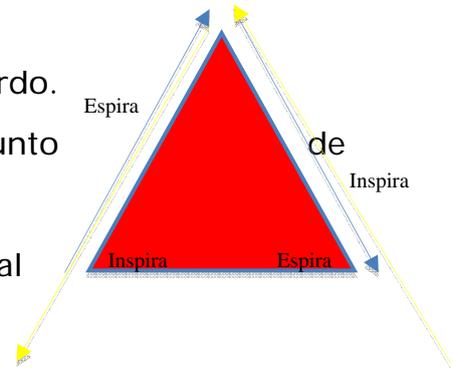
"Fijad vuestra mirada en el vértice inferior izquierdo. Inspirad, y mientras recorred el triángulo desde el punto partida hasta el vértice superior.

Exhalad mientras bajáis del vértice superior al vértice inferior derecho.

Ahora volvemos a inspirar recorriendo el triángulo en sentido contrario; inspiramos y subimos desde el vértice inferior derecho hasta el vértice superior.

Exhalamos bajando desde el vértice superior hasta el vértice inferior izquierdo, y volvemos a empezar.

Un ciclo entero es recorrer el triángulo en los dos sentidos. Repetimos cinco ciclos."



Ejercicios-PRANAYAMA 22 : Respiración alterna con cara tapada (todos)

Otra forma de hacer la respiración alterna sin tapar las fosas, es respirando con un lado de la cara tapado. De esta forma cuando tapamos el lado izquierdo, respiramos sobre todo con la fosa nasal derecha y activamos el hemisferio cerebral izquierdo. Análogamente con el otro lado. Con cada lado de la cara tapado respiramos profundamente 5 veces.

Este ejercicio puede ser usado a favor de la actividad que se vaya a realizar. Si vamos a explicar la lección de matemáticas, ciencias o a hacer un examen, respiramos durante un par de minutos tapando el lado izquierdo, con lo que activamos el hemisferio cerebral racional.

Si vamos a dibujar o a hacer música, tapamos el lado derecho, con lo que estaremos activando el hemisferio cerebral creativo e intuitivo.

Ejercicios-PRANAYAMA 23 : Los árboles y el viento (todos)

Se trata de descubrir que si enraizamos bien los pies y las piernas, podremos mantenernos firmes y seguros, ocurra lo que ocurra a nuestro alrededor. De paso, al hacer de árboles los niños desarrollarán el equilibrio y la concentración; cuando hacen de viento trabajarán sus pulmones.

Dividimos el grupo en dos: una mitad serán los árboles del bosque y la otra mitad serán el viento.

Los árboles están plantados en la postura de El árbol (Ejercicio-Asanas 6, pg. 25)), inmóviles y con suficiente espacio entre ellos.

Los que hacen de viento correrán por la sala ululando y se irán deteniendo en cada árbol, soplando tan fuerte como puedan, intentando derribar a los árboles sin tocarlos.

A continuación el maestro dice "cambio", y los grupos cambian de papel.

Ejercicios-PRANAYAMA 24 : Hundir la pelota en el agua (todos)

Lo que pretendemos con este ejercicio es que el niño tome consciencia de la forma del diafragma y de como se efectúa la respiración. Por ello, las primeras veces que se realice, el maestro debe explicar como el diafragma tiene forma de cúpula, y se abomba hacia abajo al inspirar; y por el contrario, se abomba hacia arriba al exhalar.

Para que el niño visualice ésto les hacemos imaginar que intentan hundir una pelota hinchada en el agua. Inspiran en varios tiempos, empujando con las manos hacia abajo una pelota imaginaria. La exhalación se produce en un solo tiempo, imaginando que dejamos que la pelota suba súbitamente, saliendo del agua.

"Inspirad y empujad la pelota, ...inspirad y empujad, ..inspirad y empujad, (mientras tanto, el profesor con todos los niños imitándole, flexiona las piernas, y con los brazos estirados hacia el suelo, empuja.)

...¡y exhalad y soltad! (hacen como que sueltan la pelota estirando las piernas y apartando las manos).

Ejercicios-PRANAYAMA 25 : El mago y su capa (todos)

Todos los alumnos están en pie, y en círculo si hay espacio suficiente.

Todos juntan los dedos índice y pulgar (mudra del conocimiento), haciendo como que cojen los bordes de una capa. El profesor va dirigiendo el ejercicio, con voz impostada:

"¡El gran mago sube a la terraza de su laboratorio, para ponerse en contacto con las fuerzas del firmamento. Abre su capa (los niños y el profesor inspiran subiendo los brazos por los lados hacia el techo), que es de color rojo, y está llena de estrellas, soles y lunas....!

¡... Y la cierra (todos cierran los brazos contra el pecho, cerrándose un poco sobre sí mismos, mientras exhalan), y la capa es naranja!

"¡ Y la abre (inspiran subiendo los brazos por los lados hacia el techo), y ahora es amarilla, y las estrellas, soles y lunas brillan inmensamente....!

¡... Y la cierra (todos cierran los brazos contra el pecho, cerrándose un poco sobre sí mismos, mientras exhalan), y la capa es verde!

"¡ Y la abre (inspiran subiendo los brazos por los lados hacia el techo), y ahora es de color azul, y las estrellas, soles y lunas se han multiplicado....!

¡... Y la cierra (todos cierran los brazos contra el pecho, cerrándose un poco sobre sí mismos, mientras exhalan), y la capa es añil!

"¡ Y la vuelve a abrir (inspiran subiendo los brazos por los lados hacia el techo), y ahora es de color violeta, y las estrellas, soles y lunas brillan más que nunca....!

¡... Y la cierra (todos cierran los brazos contra el pecho, cerrándose un poco sobre sí mismos, mientras exhalan), y la capa es roja de nuevo! Así que el mago vuelve a su laboratorio a seguir estudiando.

Ejercicios-PRANAYAMA 26 *El puñetazo* (Niyamas- Página 12)

Ejercicios-PRANAYAMA 27 *La espada tibetana* (Niyamas- Página 12)

Ejercicios-PRANAYAMA 28 *El viento que barre las nubes* (Dharana- Página 56)

5. PRATYAHARA

Tal como las fotos se desarrollan en una cámara oscura, las informaciones se graban en la masa cerebral gracias al descanso. El progreso tecnológico lo confirma: los radioisótopos permiten observar las variaciones de la circulación de la sangre en el cerebro. Una actividad mental dada se caracteriza por un flujo de sangre a una zona particular del cerebro.

Estos estudios han verificado **la importancia que tienen las pausas en el aprendizaje**. Cuando hemos dejado de hablar y de presentar información a nuestros alumnos, su cerebro sigue funcionando en una parte que va a procesar la información cuando ésta ya no se perciba. Así pues, al hacer pausas en nuestro tiempo pedagógico, permitimos al alumno que procese la información que acabamos de entregarle.

Hay que enseñar a los jóvenes a intercalar períodos de reposo dentro de su tiempo de trabajo. Estos últimos hallazgos científicos nos muestran lo que siempre han sabido los grandes educadores: la relajación no es de ningún modo una diversión ni una invitación a la pereza.

Podemos verificar que **se memoriza mejor un texto que se lee antes de quedarse dormido**; pareciera que por la noche nuestro cerebro se dedica a facilitar la impregnación de los conocimientos,

Pequeños espacios de relajación inyectados en el curso bajo distintas formas, son altos en el camino que permiten al cerebro digerir y asimilar las informaciones recibidas.

Es preciso canalizar la energía, a menudo desordenada, de los niños que quieren verlo todo, tocarlo todo, escucharlo todo y al mismo tiempo preguntarlo todo. Para ellos constituye una necesidad primordial.

El niño, encerrado durante nueve meses en el útero materno, para alcanzar su plenitud, debe lanzar sus antenas para explorar el mundo. Respetemos este despertar en el niño y estimulémoslo **educando sus sentidos**.

Los sentidos necesitan reposo. Por ejemplo, el ojo descansa cuando se pide al oído que trabaje; a menudo cerramos los ojos para escuchar mejor. **Descansar es cerrar todas las puertas de los sentidos para poder conectarse con los espacios interiores.**

Los chicos de hoy día están agobiados por la multiplicidad de aparatos audiovisuales y, tal como los adultos, sienten espontáneamente necesidad de resguardarse contra los mensajes con que los bombardean por todos lados.

Hay un tiempo para mirar las cosas que nos rodean y hay un tiempo para contemplar las imágenes que nos llegan desde el interior. Hay un tiempo para escuchar los ruidos a nuestro alrededor, y un tiempo en el que escuchar el tenue zumbido del

aliento, tan cercano, tan íntimo que lo habíamos olvidado. Como dicen de forma tan hermosa los viejos textos zen, <vuelvo al hogar>.

Con pequeños ejercicios, se puede ayudar al niño a desconectarse de los circuitos externos y a "enchufarse" con otras percepciones que vienen de su cuerpo. Gracias a ese cambio de régimen, recupera las energías disipadas y se prepara para volver a centrarse; aborda la siguiente lección con buen pie.

La relajación no es abandono al descanso o al sueño. Se puede definir como la voluntad de ausencia de voluntad.

Existen muchos métodos, ejercicios, mecanismos: toma de conciencia de la respiración, toma de conciencia de los ruidos externos, recorridos corporales, imágenes de flotación, absorción energética con el aliento, contracción-relax de las diferentes partes del cuerpo, recorrido musical por el organismo, visualizaciones con o sin música, etc.

La relajación consciente implica una toma de conciencia de varios aspectos del ser humano. Puede durar desde diez minutos hasta el tiempo que se desee. Sin embargo, cuando no es posible disponer de 10 minutos, bastan tres para desconectar los sentidos y obtener los beneficios de esta desconexión.

Creemos que es preciso que en las escuelas se valore la mejora que supondría en todo el proceso de aprendizaje, incluir, cada día, 15 minutos de relajación en medio de la jornada.

La relajación produce un descanso en todos los planos del ser; físico-energético-emocional, mental, psíquico y espiritual.

Ejercicios-PRATYAHARA 1 La relajación completa

Repetimos la relajación completa y sus cinco fases, insistiendo en que cada fase puede ser realizada por separado, o combinar varias entre sí.

1- SOSIEGO FÍSICO Y ORGÁNICO

Consiste en efectuar un **recorrido por todas las partes del cuerpo**. Esta fase se puede efectuar de muchas maneras , por ejemplo:

- Sintiendo que cada zona respira.
- Visualizando que todas las partes se vuelven muy blandas, como gelatina.

- Observando que cada parte del cuerpo por donde pasas cuelga del esqueleto.
- Sintiendo que cada parte se hincha como un globo en la inhalación y se afloja en la exhalación.
- Imaginando que toda las partes se vuelven ligeras como si fueran algodones.
- Proyectando un color en cada zona en la que coloques tu atención.
- Proyectando irradiación de luz desde el interior de cada punto en que se concentre la consciencia.
- Tensando intensamente, y después soltando la tensión, cada parte en que nos vamos concentrando.
- Levantado o moviendo cada zona para después dejarla caer y relajarla.

Es decir, existen muchos mecanismos de autosugestión para estimular el estado de relajación. Se puede ir variando o elegir el que más nos seduzca.

RECORRIDO del CUERPO:

Los recorridos pueden ser muy detallados o más superficiales si queremos emplear menos tiempo. El profesor va dirigiendo la atención de los alumnos con voz suave y sosegada, utilizando frases como:

"Llevamos nuestra atención al pie derecho...", u "Observamos los dedos de la mano derecha...", o "Subimos ahora por el costado derecho del cuerpo...", o "Nos concentramos en el abdomen, sintiendo como sube y baja al respirar..."

Con los ojos cerrados, los alumnos irán llevando su atención a las diferentes partes que vayamos mencionando.

Hay muchas maneras diferentes de hacer un recorrido por el cuerpo, por lo que cada profesor tiene su método particular. Normalmente nos detenemos en cada zona para dar tiempo al alumno a que tome conciencia de ella; pero ya veremos que en ocasiones el recorrido es rápido, como en la "Rotación de la Consciencia" del Yoga-Nidra. El recorrido habitual es el siguiente:

1°-Zona derecha:

Dedos del pie derecho, tobillo derecho, pierna derecha, rodilla derecha, muslo derecho, cadera derecha, costado derecho, pectoral derecho, hombro derecho, dedos de la mano derecha, muñeca derecha, antebrazo derecho, codo derecho, brazo derecho, hombro derecho.

2° Zona izquierda.

Igual que el lado derecho. El recorrido también podría ser de arriba debajo de la siguiente forma:

Dedos de la mano izquierda, muñeca izquierda, antebrazo izquierdo, codo izquierdo, brazo izquierdo, hombro izquierdo, pectoral izquierdo, costado izquierdo, cadera izquierda, muslo izquierdo, rodilla izquierda, pierna izquierda, tobillo izquierdo, dedos del pie izquierdo.

3° Zona anterior:

Coronilla, frente, cejas, párpados, ojos, orejas, nariz, mejillas, labios, barbilla, cuello, pecho, abdomen, ombligo, vientre, genitales, muslos, rodillas, espinillas, tobillos, dedos de los pies.

4° zona posterior:

Plantas de los pies, talones, gemelos, corvas, cara posterior de los muslos, nalgas, caderas, columna vertebral entera, lado derecho de la espalda, lado izquierdo de la espalda, omóplatos, cuello posterior, nuca, zona posterior de la cabeza.

5° Zonas internas:

Cerebro y cráneo, oídos, fosas nasales, lengua, dientes, encías, mandíbulas, paladar, esófago, tráquea, pulmones, corazón, estómago, hígado, riñones, intestino delgado, intestino grueso.

Llevar la atención a los órganos internos es más complicado que a los externos, por lo que este recorrido tiene el riesgo de que la mente se despiste.

6° Zonas principales:

Toda la pierna derecha y toda la pierna izquierda, ambas piernas a la vez, todo el brazo derecho y todo el brazo izquierdo, ambos brazos a la vez, la espalda, el abdomen y el torax juntos, todo el tronco al mismo tiempo, el cuello y la cabeza juntos, todos los órganos internos, todo el cuerpo entero al mismo tiempo.

2- CALMA SENSORIAL

En esta fase el trabajo consiste en calmar todas las necesidades que el organismo demanda por su propia naturaleza: hambre, sed, movimiento, distracción, demandas placenteras de los diferentes sentidos: tacto (caricias, determinadas comodidades), visión (deseos de mirar a alguien, ver lo que está ocurriendo), gusto (deseos placenteros de determinados alimentos), oído (tendencias especiales hacia determinadas músicas, molestias por los ruidos exteriores), olfato (gusto o disgusto por determinados olores).

La relajación sensorial pretende el desapego total de la dependencia de las demandas sensoriales.

El proceso sería ir concentrándose en cada uno de los sentidos, observar como sienten, como "respiran", sin proyectar ningún deseo. De esta forma el fuego sensorial va amainando paulatinamente, y en lugar de lanzarse hacia el exterior se va cerrando en sí mismo para alimentarse de la gran riqueza interior que anida en cada ser.

TACTO: Siente el contacto con la ropa, con el suelo, siente el contacto con el aire y a continuación intenta sentir el contacto con el mundo físico energético interior.

OLFATO: Huele el aire primero y seguidamente intenta oler tu propio organismo como si te pudieras meter dentro de tu cuerpo y oler tu corazón, tus pulmones, etc.

VISIÓN: Con los ojos cerrados no quieras mirar nada del mundo externo y fíjate solo en las formas de las luces y colores que aparecen en tu pantalla mental.

GUSTO: Céntrate en el gusto de tu propia boca sin mover la lengua ni los labios.

OÍDO: Escucha primero los sonidos del exterior del lugar donde te encuentres. Escucha a continuación los sonidos más cercanos, los de la sala. Ahora introdúctete dentro de ti y escucha tus propios sonidos: primero tu respiración; luego el sonido interno que siempre está en tu mente. Intenta traspararlo y deja que un sonido más profundo aparezca, después otro y otro...más profundo cada vez.

3- SERENIDAD EMOCIONAL

En esta fase del proceso se trata de observar las emociones que se sienten en cada situación. Es habitual en este momento que los pensamientos afluyan a la mente, tanto los concernientes a nuestra vida cotidiana, como los que se despiertan como mecanismo de defensa ante la inmovilidad: impaciencia, irritabilidad, desconfianza, etc.

Una emoción significa energía saliendo de nuestro organismo hacia el exterior. Mientras ésto suceda y nos identifiquemos con la emoción, la relajación en este nivel de profundidad no ocurrirá.

Para desimplicarte de la emoción tenemos varios métodos:

Uno de ellos es visualizar la emoción como una hoguera, como un fuego que sale de tu organismo. Tomas conciencia del aliento suave, pausado y sereno y te observas fuera de ti. A continuación ves y sientes como a través de tu organismo circula un río de aguas cristalinas que va haciendo que tu hoguera vaya disminuyendo de intensidad, hasta que desaparezca la agitación emocional y puedas entrar en un estado de absoluta serenidad.

Otro método más sencillo consiste en contemplar la emoción como si fuera algo ajeno a nosotros, y la seguimos observando mientras poco a poco se va diluyendo.

4- PAZ MENTAL

La relajación de la mente es una fase más profunda que la anteriores. Se trata de que ningún pensamiento pueda alterar la paz obtenida y para ello se debe conseguir no dejarse arrastrar ni involucrar por ninguno de ellos.

El método es observarlos con ecuanimidad, distancia, imparcialidad y desimplicación, sintiendo que los pensamientos son ondas energéticas que fluctúan, que van y vienen sin dejar que esclavicen tu atención.

Cada vez que se siente que un pensamiento succiona la atención, se dirige la atención a la respiración.

5- SILENCIO

Esta fase es la más profunda de todas. Para cuando se consigue llegar a esta fase es relativamente sencillo entrar en las anteriores. El silencio significa ausencia total de pensamientos. Es entonces cuando se puede acceder al estado de Yoga. Hay dos fórmulas para acceder al estado de silencio:

1. La más sencilla consiste en dejar que los pensamientos fluctúen por el mental pero sin implicarte absolutamente en ninguno de ellos. De esta forma podrás observar espacios pequeños de silencio, entre pensamiento y pensamiento. Con la práctica estos espacios aumentan de tiempo y van haciéndose más amplios.
2. La segunda fórmula consiste en detener todo pensamiento que comience a formarse en el mental. Cada vez que esto suceda se toma conciencia de la respiración como una brisa suave, casi imperceptible que va limpiando la mente de cualquier forma de pensamiento. Esta fórmula es más difícil y requiere un cierto nivel de experiencia con la meditación.

El estado de relajación que aporta el silencio armoniza el cuerpo y la mente, ayuda a desarrollar todas las capacidades psico-anímicas del ser humano y es el estado que más felicidad nos puede proporcionar.

Ejercicios-PRATYAHARA 2 : Pequeño saludo al descanso (todos)

El profesor pide a los niños que despejen las mesas, dejando preparado el libro o cuaderno que les toca trabajar a continuación.

"Ya habéis trabajado bastante, ahora os toca descansar un rato.

Con la siguiente exhalación, bajad la cabeza y apoyadla en la mesa con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, o bien apoyad los brazos doblados en la mesa y la cabeza encima de ellos. Acomodáos lo mejor posible para que podáis estar inmóviles un rato.

Sentid las partes del cuerpo que yo voy nombrando, repitiéndolas mentalmente después de mí: pies sobre el suelo; piernas; glúteos sobre la silla; espalda; brazo derecho; brazo izquierdo; los dos brazos; parte de atrás de la cabeza; frente; lengua; dientes; paladar, garganta; cabeza y cuello; pecho; abdomen; todo el cuerpo; todo el cuerpo; todo el cuerpo.

Sentid muy pesado este cuerpo que descansa.....(pausa larga)

Ahora moved los dedos (pausa). Moved los dedos de los pies dentro de los zapatos (pausa). Levantad la espalda despacito, inspirando (pausa). Abrid los ojos, mirad un color que haya cerca de vosotros, sin hablar (pausa). Empezad el trabajo que habíamos proyectado antes de la relajación."

Es importante que los niños empiecen el trabajo inmediatamente después, para canalizar la energía que acaban de recuperar.

Momento favorable:

En caso de cansancio intelectual o físico, después de un examen o de un ejercicio intenso; o después del recreo si se han cansado mucho y a continuación se requiere concentración.

RELAJACIONES CON VISUALIZACIÓN

Los viajes y visualizaciones dirigidos practicados en un estado de profunda relajación son adecuados para todas las edades. Después de guiar al niño hacia la relajación, el adulto hablará de las visualizaciones tal como se indica en los ejemplos siguientes:

Ejercicios-PRATYAHARA 3 : Respirar con imágenes y sentidos (todos)

"Ponte cómodo en la silla (o tumbado en la alfombra boca arriba). Cierra los ojos y empieza a crear en tu mente una imagen bonita de un lago, unos árboles y unas flores... Es un sitio precioso... Sientes el sol en tu espalda...

Utiliza tu respiración como una varita mágica; al respirar, la imagen se hace más clara y real... Ahora mira el color del lago... Mira los tipos de árboles que hay alrededor... Observa las barcas en el agua... Admira las flores que hay a la orilla del lago. ¿De qué color son? ...Mira cada flor: una roja., una rosa., una amarilla., una naranja., otra azul...

Respira hondo otra vez y verás toda la imagen... Mira como el agua del lago llega a la orilla formando pequeñas olas... Huele el olor de las flores., el aire cálido., la brisa....Ahora, toca el agua con los dedos: ¿está caliente?., ¿está fría? ...Presta atención a los sonidos que te rodean... ¿Qué oyes?

Disfruta de este magnífico lugar, rodeado de árboles y flores, y del aroma de cada flor... Ahora hay que despedirse, es hora de volver a casa. Uno, dos, tres...adiós.

Muy despacio, empieza a mover los dedos de las manos y los pies. Estira la cara y después de un gran bostezo, despiértate.

Ahora seguimos con el trabajo que nos tocaba...

Otras **VISUALIZACIONES ALTERNATIVAS** pueden ser:

- . Volar entre las nubes y el arco iris, bañándose en cada color.
- . Nadar con delfines, ballenas y sirenas.
- . Un jardín, con otros muchos niños y con los seres queridos.
- . Esquiar y deslizarse como teniendo alas.
- . Visitar las estrellas.
- . Visitar a amigos que viven lejos.
- . Volar esparciendo paz y amor por todo el mundo.

- . Recorrido de su propio cuerpo, hecho por una ranita que va saltando.
- . Recorrido por su propio cuerpo, hecho por un hadita que va haciendo que sonría cada parte del cuerpo que toca con su varita.

Ejercicios-PRATYAHARA 4 : Cerrar las puertas (todos)

Los niños están sentados, con la espalda recta. El profesor dice:

"Por favor, miradme y escuchadme, sin imitarme por ahora. Os voy a mostrar un ejercicio que se llama "Cerrar las puertas".

Supongamos que nuestra cabeza es una casa: nuestros ojos y oídos serán las puertas. Para descansar los ojos, se pueden cerrar los párpados y poner suavemente los índices sobre la línea de las cejas. Con los pulgares cierro los oídos y ya no oigo más. Para descansar mi lengua la doblo ligeramente hacia atrás contra el paladar con la boca cerrada." Al explicar este ejercicio, el profesor lo va mostrando.

"Cuando hayan cerrado las puertas, van a escuchar muy bien su respiración, como olas sobre la arena de la playa. Van a contar siete olas. Luego, suavemente, retirarán las manos y abrirán los ojos."

Los alumnos hacen el ejercicio. Conviene tener preparado un trabajo para empezar nada más acabar el ejercicio. Hay que procurar que la vuelta a la percepción de los sentidos externos sea suave.

Momento Favorable:

Cuando los alumnos están cansados del ruido, sobre todo al final de la jornada. Es un verdadero baño de juventud para la mente.

6. DHARANA: EL ESTUDIO DE LA ATENCIÓN

Hoy en día educar es una tarea difícil. Es difícil luchar contra el tedio, la desganancia, la droga y la violencia. Pero sí podemos luchar contra la dispersión mental, la cual está en la raíz de muchos de los problemas de la sociedad, incluidos los anteriores.

El fracaso escolar parece guardar estrecha relación con nuestra incapacidad para controlar los mecanismos cerebrales favorables al equilibrio de la persona. Es preciso proporcionar a los docentes medios para recuperar o desarrollar la atención en los niños. Y precisamente es en este campo donde el Yoga es rey.

Solo es posible la concentración si se logra unificar las tendencias dispersas de la mente a fin de alcanzar un objetivo preciso, uno sólo. La meta es reunir los manojos dispersos de la atención, habitualmente repartida entre los diversos campos sensoriales, para focalizarlos hacia un punto central que se convierte en el blanco.

El láser nos permite comprender mejor lo que es la concentración. Un rayo luminoso y coherente es capaz de ejercer una acción excepcionalmente potente y de atravesar las paredes más opacas. El que sabe concentrarse dispone de una fuerza similar.

La apropiación interna de los conocimientos requiere dos condiciones:

- . la primera es calmar la mente.
- . la segunda consiste en permanecer consciente para reproducir interiormente, a voluntad, las sensaciones y los conceptos.

Igual que en "Hi-Fi", la calidad de la grabación determina la calidad de la reproducción.

El niño está tironeado por diversos factores familiares, sociales, endocrinos, etc. Lo que puede hacer el profesor es volver al niño a su centro a través de las técnicas de DHARANA, que puede traducirse por concentración. Es decir, el proceso es el siguiente:

Instalamos en el niño un estado de cierta calma, para poder mantenerlo en un estado de vigilancia relajada (atención) en el que el niño se re-centra. En este momento se desarrolla la concentración.

En la primera parte de esta documentación se describió la técnica puntal de DHARANA, el Tratak. Con esta técnica de base pueden diseñarse multitud de ejercicios, cambiando el objeto de la atención. Describimos aquí algunos.

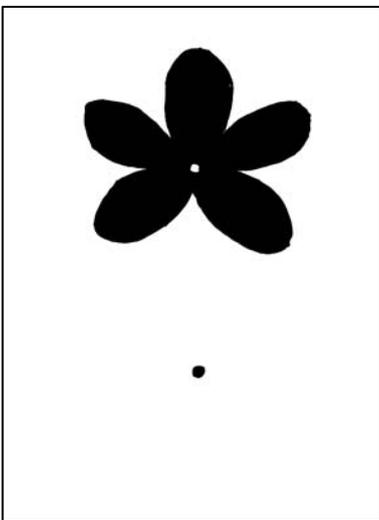
Ejercicios-DHARANA 1 : El dibujo mágico

Todos estos ejercicios basados en Tratak desarrollan la capacidad de concentración y atención, por lo que son herramientas poderosísimas para utilizar

en cada jornada. También puede realizarse cuando el sentido de la vista vaya a estar muy comprometido. Puede utilizarse cualquier dibujo: una rueda, una flor, una estrella, una mariposa, etc. Conviene que los niños guarden entre sus materiales varios de estos dibujos, y que antes de un examen, la explicación del tema o cualquier otro ejercicio que les exija atención, saquen su dibujo y realicen este ejercicio.

Los niños deben preparar el material que van a utilizar después de este ejercicio. El profesor dice:

" 1. Enderezad bien la espalda y tomad conciencia de las partes del cuerpo



que están en contacto con el suelo o la silla: plantas de los pies, glúteos..... Ahora relajad el rostro: frente, cejas, mandíbulas.

2. Fijad la vista durante 60 segundos en el centro de la flor que está en la parte superior de vuestra hoja. No crispeis el rostro. Simplemente pensad: " Mis ojos están fijos en el puntito central sin moverse ni un milímetro".

3. Inspirad y luego, al exhalar, desplazad súbitamente la mirada hacia abajo sobre el puntito negro.

Normalmente, vereis aparecer la contraimagen de la flor.

Estabilizadla alrededor del punto.

Si no pasa nada, pestañead un poco.

4. Cerrad los ojos, relajad los párpados y estabilizad de nuevo la contraimagen en la pantalla visual interna. Desaparecerá poco a poco. Si no véis nada, limitáos a mirar vuestra pantalla mental interna.

5. Controlad la relajación del rostro y luego llevad nuevamente vuestra atención al contacto de los glúteos con la silla, los pies en el suelo...

6. Abrid progresivamente los ojos y tomad el libro que debemos trabajar.

Ejercicios-DHARANA 2 : **El viento que barre las nubes**

Los alumnos están sentados cómodamente, con la espalda recta y los ojos cerrados y los libros se han abierto en la página que toca trabajar.

1. "Sentid los pies bien apoyados en el suelo; glúteos sobre la silla y todo el cuerpo en el espacio de la clase.
2. Tomad consciencia de vuestra inmovilidad, escuchad el ruido de vuestra respiración. Vamos a expulsar el cansancio y todas las tensiones que nos impiden tener el sol dentro.
3. Imaginad un cielo lleno de nubes negras: son nuestras preocupaciones, nuestros miedos, molestias, cansancio.
4. En cada exhalación, escuchad dentro de vosotros un viento que se levanta y que va a barrer las nubes.
5. A medida que vamos exhalando y barriendo las nubes, vemos aparecer pequeños espacios azules en nuestro cielo. Estos trozos crecen a cada respiración. Seguimos expulsando nubes. (pausa)
6. Ahora hemos conseguido que el cielo esté totalmente azul y un gran sol brilla en él. Así, cuando estáis felices, un sol brilla dentro de vosotros.
7. En cada inspiración, inspiramos el sol, y en cada exhalación, estáis difundiendo su alegría y su luz dentro de vuestros corazones y de vuestras cabezas.
8. Recordad un momento en que os alegrásteis de aprender algo nuevo. Sentid la felicidad de ese momento. Teníais el sol en el corazón (pausa).
9. Volved a tomar contacto con la silla o el suelo. Sentid la presencia de vuestros compañeros de clase que también hicieron brillar el sol dentro de ellos.
10. Abrid los ojos sobre el libro.

Momento favorable:

Al inicio de la clase, sobre todo si los alumnos están cansados y tristes.
Excelente en invierno, cuando las horas de sol son escasas.

Edad:

Cualquiera.

Ejercicios-DHARANA 3 : Palabras en cadena

El siguiente ejercicio desarrolla poderosamente la memoria. Los alumnos están cómodamente sentados, con los codos apoyados sobre la mesa. Pueden sujetarse la cabeza con los manos y los ojos deben estar cerrados.

1. "Tomad conciencia de vuestra posición: pies en el suelo (pausa), glúteos sobre la silla (pausa). Sentid bien todo el cuerpo. Ahora voy a nombrar algunas partes de vuestro cuerpo y las vais a repetir mentalmente, sintiéndolas al mismo tiempo:

Pie derecho, pierna derecha, pecho derecho, brazo derecho, mano derecha.

Pie izquierdo, pierna izquierda, pecho izquierdo, brazo izquierdo, mano izquierda.

Toda la espalda. Toda la cabeza. Toda la parte anterior del cuerpo. Todo el cuerpo inmóvil (pausa). Sentid la respiración tranquila.

2. Os voy a entregar una serie de palabras: son parte de la lección. Evocad las imágenes al repetir las mentalmente:

río...montaña...cordillera...valle...meseta...costa...mar.

3. Volved a ver estas imágenes en el mismo orden (pausa).
Ahora os voy a dar de nuevo la lista. Fijáos bien en las palabras que se os habían escapado."
4. El profesor repite la lista (pausa).
5. "Haced desfilar de nuevo esas imágenes en vuestra cabeza (pausa). Mañana agregaré tres palabras más a esta lista.
6. Sentid bien el cuerpo sobre la silla. Abrid los ojos. Escribid la lista de palabras en vuestros cuadernos."

Momento favorable:

Este ejercicio es parte del aprendizaje.

Edad:

Cualquiera.

Observaciones:

Esta técnica se presta a muchas variantes. Una de las más interesantes para el entrenamiento de la memoria consiste en conservar la lista, añadiéndole tres palabras más en cada lección. Al cabo de un trimestre, los alumnos pueden recordar una cadena de imágenes tan larga, que el profesor tiene que tenerla anotada en su cuaderno.

Para el desarrollo de la creatividad se puede pedir a los alumnos que combinen algunas de estas imágenes en historias hiladas, que podrán contar, transcribir o dibujar.

Es una técnica excelente para el aprendizaje de vocabulario en idioma extranjero.

Ejercicios-DHARANA 4 : Mirar fotos

Este ejercicio trabaja el desarrollo de la atención y la memoria. Consiste en dividir el grupo en parejas y dar a cada pareja un grupo de imágenes relativas al tema que se va a trabajar en clase. Las imágenes deben estar boca abajo. Cada miembro de la pareja observa una imagen durante 1 minuto, intentando retener la

mayor cantidad de detalles. Después el compañero le retira de la vista esa imagen y le pregunta detalles de la misma.

Tras unos minutos el que preguntó es el que observa una imagen nueva.

Ejercicios-DHARANA 5 : La respiración consciente (Pranayama- Página 31)



III- SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO

A efectos de introducir las prácticas yóguicas en las aulas, podemos sugerir una distribución de las técnicas según los momentos de la jornada.

Los ejercicios de atención, DHARANA, son susceptibles de incluir de forma metódica en el propio aprendizaje. Los ejercicios de desarrollo de la memoria pueden formar parte de la práctica de la asignatura; y los ejercicios de desarrollo de la atención deben ser previos a las prácticas que exigen atención por parte del alumno.

Lo mismo ocurre con los ejercicios de RESPIRACIÓN POLARIZADA, que nos servirán para estimular determinado hemisferio cerebral, o bien para equilibrar el funcionamiento de ambos y el del sistema nervioso. Son ejercicios para utilizar indiscriminadamente, cuando la práctica docente lo requiera.

Para el resto de ejercicios podríamos establecer 6 momentos críticos:

La llegada, la mitad del período anterior al recreo, antes del recreo, la llegada del recreo o el momento anterior a reiniciar la actividad, la mitad del período después del recreo y el momento antes de marchar a casa.

A modo de sugerencia, para realizar un puesta en marcha evaluadora del desarrollo y efectos del Yoga, sugeriría la siguiente programación:

1. Al llegar:

Momento para limpieza energética, desbloqueo de la energía y puesta en marcha.

EL LEÑADOR (Niyamas, página 13)

CALENTAMIENTO GLOBAL (Asanas, página 22)

LA CAJA (Niyamas, página 15)

2. A mitad del período antes del recreo:

Momento para estirar el cuerpo y la espalda y reequilibrar la energía.

LAS 7 MAGNÍFICAS (Asanas, página 27)

3. Antes de salir al recreo:

Momento para recordar que pertenecemos a un grupo.

RESPIRAR JUNTOS (Yamas, página 7)

4. Al llegar del recreo:

Momento para volver a captar la atención de los alumnos.

MIRAR FOTOS (Dharana, página 58)

EL DIBUJO MÁGICO (Dharana, página 56)

5. A mitad del período posterior al recreo:

Momento para introducir una pequeña pausa y relajarse.

RELAJACIÓN CON VISUALIZACIÓN (Pratyahara, página 53 Y 54)

6. Antes de volver a casa:

Momento para recordar las buenas costumbres y equilibrar el sistema nervioso

LA ABEJA (Pranayamas, página 39)

RESPIRAR CON YANTRAS (Pranayama, página 40 en adelante)

IV - BIBLIOGRAFÍA

YOGA EN LA ESCUELA

- Micheline flak y Jacques de Coulon. *"Niños que triunfan"*. Editorial Cuatro Vientos.

YOGA PARA NIÑOS

- Elisabetta Furlan. *"Yoga para niños y niñas"*. Editorial Hispano Europea.
- Jacques Choque. *"Yoga y expresión corporal para niños y adolescentes"*. Ediciones Paidos
- Liz Lark. *"Yoga para niños"*. Parramón Ediciones (mens sana)
- Martine Giammarino y Dominique Lamure. *"Yoga para niños"*. Ediciones Robin Book.
- Pauline Mainland. *"Calmar a las fieras"*. Ediciones RBA.

MANDALAS

Mtm Editores:

- Marie Pré:
 - *"Mandalas para los peques "*.
 - *"Mandalas y Pedagogía"*.
 - *"Mandalas para los + pequeños"*.
 - *"Mandalas del mundo 1 (Asia y Europa)"*.
 - *"Mandalas del mundo 2 (Africa, América y Oceanía)"*.
- Christian Pilastre. *"Los mandalas del corazón"*.
- Lys García. *"Mandalas para crecer"*.



"Yoga en la Escuela"



Asociación nacional reconocida por el Ministerio
C.I.F.: J-31513369, tfno: 630553770
"Yoga en la escuela",
escrito por "Soma", (Xabier Satrustegi).
Marzo 2012

