

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN: EL YOGA EN EDUCACIÓN INFANTIL



ugr

Universidad
de **Granada**

LAURA ZAMORA RODRÍGUEZ
GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL
TRABAJO FIN DE GRADO

EL YOGA EN EDUCACIÓN INFANTIL

Laura Zamora Rodríguez

RESUMEN

Este programa surge como una intervención que busca instrumentar una acción docente novedosa para cualquier aula de Educación Infantil.

Los beneficios del yoga en educación infantil han sido el motivo principal para la realización de este programa. Se presenta como un juego en el que van a divertirse, conectar con su cuerpo y explorarse a sí mismos. Un espacio donde relajarse es fundamental para conocer aún más sus emociones. Aprender a respirar, realizar diferentes ejercicios con el cuerpo y la mente, mantener pensamientos positivos..., forman parte de una mejora en el crecimiento del niño. Se estimulan las inteligencias múltiples que el niño posee, y se les brinda una oportunidad diferente para expresar emociones, creatividad y sensibilidad.

La relajación y el control postural mejoran las habilidades psico-motrices del alumnado, y, a través de unas sencillas sesiones (idóneas de practicar, al menos una vez en semana), se trabajan habilidades necesarias para el correcto desarrollo integral del niño: el tono, la postura, la respiración, la coordinación, el equilibrio y el control del propio cuerpo. Para ello, son necesarios una serie de recursos, expuestos en el programa, al objeto de conseguir una mayor motivación y bienestar físico y emocional.

Palabras clave: Yoga, respiración, posturas-asanas, relajación, coordinación, habilidades motrices.

ÍNDICE

	<u>Página</u>
1. Introducción, justificación o estado de la cuestión.....	4
2. Análisis de necesidades y priorización de las mismas.....	5
3. Establecimiento de objetivos.....	6
3.1. Objetivo general.....	7
3.2. Objetivos específicos.....	7
4. Población beneficiaria del programa.....	7
5. Diseño de la evaluación.....	8
5.1. Tipo de evaluación.....	8
5.2. Materiales utilizados.....	9
6. Temporalización.....	9
7. Diseño de la intervención: Sesiones (título, justificación, objetivos, duración, materiales, actividades y criterios de evaluación.....	10
8. Conclusiones.....	22
9. Referencias bibliográficas.....	23
Anexos.....	24
Anexo 1.....	24
Anexo 2.....	26
Anexo 3.....	27
Anexo 4.....	29
Anexo 5.....	32

1. Introducción, justificación o estado de la cuestión:

“El movimiento ayuda al desarrollo psíquico y este desarrollo se expresa a su vez con un movimiento y una acción” (Montessori, párrafo 9).

Este programa de intervención que aquí se plantea es una alternativa novedosa para implementar en el aula de Educación Infantil. Se fomenta un nuevo modelo pedagógico, en el que cada niño expresa su potencial de una manera diferente e inexistente actualmente en el contexto formal de esta primera etapa educativa. De este modo, se promueve la psicomotricidad, el movimiento y el juego. También se promociona la salud y su cuidado en el ámbito escolar.

El sistema educativo actual, centrado más en los resultados académicos que en el valor de apreciar la diversidad para llegar al pensamiento, deja al margen aspectos que van más allá de los recogidos en la normativa durante la jornada escolar.

Los niños pasan demasiadas horas sentados en sus sillas, y las actividades que requieren movimiento quedan, en muchas ocasiones, anuladas.

El niño es acción y movimiento, y con la experiencia, se genera el conocimiento. Las metodologías que se emplean en la actualidad no implican mucho movimiento, y esto, a largo plazo, genera estrés, no saber gestionar las emociones, crea ansiedad, baja autoestima, falta de confianza, sedentarismo..., lo que conllevará, probablemente, a un posible fracaso escolar a mayor edad, si no se tratan de forma adecuada sus necesidades e intereses en el momento oportuno.

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, expone que durante esta etapa deberán conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como las posibilidades de acción, aprendiendo a respetar las diferencias. El yoga brinda una oportunidad perfecta para estas finalidades educativas.

Por otro lado, la Orden de 5 de agosto de 2008 (Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía), declara que la finalidad de esta etapa es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños, atendiendo a su bienestar y respetando las diferencias individuales.

Para contribuir al desarrollo integral de los niños, la escuela, junto a la familia, debe hacer posible una infancia de múltiples relaciones y oportunidades. La escuela debería ser el escenario donde se fortalezca el vínculo familia-escuela. Este programa que aquí se oferta puede plantearse como una oportunidad para compartir experiencias en los dos ámbitos.

El yoga puede ayudar al alumnado a cubrir esas necesidades de movimiento y expresión corporal. Además, aprenden a relajarse de un modo creativo, mejoran la capacidad de atención, la memoria y les ayuda a concentrarse.

La escuela no debe ser únicamente un mero transmisor de conocimientos, debe dar importancia a la expresión en lugar de a la represión, para formar un niño “ecuánime” y de pensamiento libre, como señala Rousseau (en García, 2013).

Rousseau es el primer filósofo que reconoce por primera vez al niño y su propia personalidad, dando importancia a la educación integral para la formación óptima del niño.

Krishnamurti (en García, 2013) expone que aparte de las materias cognitivas, debemos enseñar al alumnado a vivir, sentir, a pensar, a ver y escuchar, a hacer, a desarrollar el afecto.

Para Loris Malaguzzi (citado también por García, 2013), sus objetivos pedagógicos son: la reflexión, la experimentación, la ambientación en espacios donde el niño pueda expresarse a través de la música, la pintura y el cuerpo. Lo más importante es el respeto hacia la persona y el profundizar en sus posibilidades.

El yoga contribuye activamente en la formación integral del alumnado. Es como los tibetanos dicen: “vivir dentro de un espacio feliz significa la unión con uno mismo, tanto a nivel físico, como mental y espiritual” (García, 2013, p. 25).

Dar a conocer el yoga en los niños desde muy pequeños, es enseñarles a utilizar sus propios recursos internos para poder hacer frente a las situaciones de la vida cotidiana, con el fin de que cada vez sean más autónomos y más libres.

El yoga, según aparece en García (2013), es una disciplina igualitaria e integradora que nos enseña a abrir el corazón y la mente para aceptar la diversidad existencial.

Por lo tanto, y al objeto de lograr el desarrollo armónico del alumnado, el yoga aporta múltiples beneficios en el plano físico, intelectual y emocional.

2. Análisis de necesidades y priorización de las mismas:

Las principales debilidades que encontramos para el planteamiento de este programa de intervención, son las siguientes:

-Cierta rechazo a realizar actividades psicomotrices, ya que es considerado por muchos docentes como un tiempo perdido, en el que no es evaluable lo que los niños

realizan de forma individual. También, se da el caso de docentes con escasa formación en esta temática o en otros juegos psicomotores, lo que genera un rechazo o temor frente a estas actividades.

-Las horas de psicomotricidad o adjudicación de horario, para ocupar la sala de usos múltiples, son escasas durante el horario escolar.

En cuanto a las amenazas, la aplicación de un programa “diferente” en el sistema educativo puede provocar rechazo por parte de los maestros. Insertar una alternativa desconocida puede carecer de apoyos profesionales, que en muchas ocasiones, genera enfrentamientos o desencantos generalizados. Dedicar más horas a actividades físicas durante la jornada escolar, puede desencadenar un rechazo por parte de la familia y los compañeros docentes.

Por contra, aplicar este programa de intervención para la mejora educativa, puede traer múltiples fortalezas, debido a los beneficios del yoga. Favorecer el desarrollo integral y armónico del alumnado, con una alternativa atractiva, puede ser motivo suficiente para ser abordado por muchos docentes y ser respaldado por la familia. El yoga favorece la atención, la memoria, la autoestima, la afectividad, las habilidades y limitaciones de cada individuo, acerca a la felicidad, mejora el clima motivacional y, además, puede trabajarse de forma compartida en el ámbito escolar y familiar.

El yoga promueve una educación para la salud, mejora hábitos posturales, evita lesiones y dolencias en el futuro, cuida el cuerpo y la mente, y ayuda a sentirse en armonía mediante diferentes formas de expresión.

También, podemos encontrarnos con algunas oportunidades en la aplicación del programa. Contar con otros Centros que tengan amplios gimnasios y diversidad de materiales, alguna institución interesada en apoyar este programa, promoviendo el yoga en nuestra ciudad o localidad, proponer la posibilidad de realizar yoga de manera conjunta entre todas las clases de infantil, etc.

3. Establecimiento de objetivos:

Para la aplicación de este programa, pretendemos la consecución de los siguientes objetivos:

3.1. Objetivo general:

-Desarrollar diferentes aspectos psicomotores: Postura, respiración, coordinación, equilibrio y control del propio cuerpo, además de favorecer el autoconocimiento.

3.1. Objetivos específicos:

- Desarrollar la conciencia corporal, mejorando la expresión corporal.
- Mejorar la atención y la concentración.
- Potenciar la autoestima y canalizar las emociones.

Acercando el yoga a la escuela, se liberan estados de ansiedad y se ayuda al alumnado a reflexionar en un estado de calma y concentración.

4. Población beneficiaria del programa:

Este programa de intervención está diseñado para una clase de 27 alumnos, de los cuales hay 20 niñas y 7 niños de 4 a 5 años de edad, matriculados en el CEIP “Tíñar”, situado en Albolote (Granada).

El alumnado pertenece, en su mayoría, a familias de nivel socioeconómico medio. También existe alumnado de distintas procedencias: Iberoamérica, China, Marruecos y Rumanía.

La mayoría de las familias viven en casa propia y se componen de unos 4 miembros como media. La edad predominante oscila entre los 32 y 40 años, siendo familias preocupadas por el aprendizaje de sus hijos. Asisten con regularidad a las reuniones convocadas, mantienen relaciones fluidas con los docentes y suelen estar pendientes de la tarea de los niños.

Las familias que forman el colegio son, al igual que la inmensa mayoría de Albolote, trabajadoras. Desarrollan su labor fundamentalmente en los sectores de la construcción, pequeños talleres industriales, comercio, funcionarios, autónomos y otros se encuentran en situación de paro. Por regla general, sigue trabajando fuera de casa uno de los miembros de la unidad familiar.

La familia tiene una participación activa en los programas que el Centro desarrolla cada curso escolar, como representantes del Consejo Escolar, en el programa “TIC”, en el programa “Educar para proteger”, la creación del AMPA, en la comisión del Plan de Convivencia y como delegados de cada grupo de alumnos. También participan activamente en jornadas educativas que se celebran anualmente.

El CEIP “Tíñar” es uno de los tres centros del municipio que acoge a más alumnado del pueblo y alrededores. También es el único Centro bilingüe de la zona. Está situado en el centro del pueblo y fue inaugurado en marzo de 1976. Cuenta con una extensión de 20.000 m², y en la actualidad hay 720 alumnos escolarizados en él.

Existe únicamente una línea de Educación Infantil, ya que cerca de este colegio está situado el centro de Educación Infantil “Lucilo Carvajal” (de carácter público) y que tiene línea tres.

La página oficial del municipio declara que Albolote está compuesto por un núcleo principal (casco urbano de Albolote) y otro secundario (Anejo de El Chaparral), este último con una población aproximada de 3.000 habitantes. Además, existen otros 8 importantes núcleos poblacionales formados por las Urbanizaciones de Pantano Cubillas, Cortijo del Aire, Loma Verde, Villas Blancas, Pretel, Torreón, Montelvira y Casería de Buenavista. Todos ellos conforman un mosaico poblacional extendido, pero no muy separado entre unos núcleos y otros. En total tiene una extensión superficial de 79 km², y dista unos 6 km hasta Granada.

Albolote tiene una buena comunicación a nivel de carreteras, lo que facilita la comunicación del municipio. Esta comunicación se verá mejorada con la próxima inauguración del Metro, a finales de este año 2015.

Actualmente, Albolote recoge a una población que supera los 20.000 habitantes, según los últimos estudios realizados sobre la población.

5. Diseño de la evaluación:

5.1. Tipo de evaluación: Para evaluar este programa, se empleará como herramienta principal la observación directa y sistemática. También contaremos con registros de evaluación (Anexo 1) en los que se recoja todo el proceso desde el inicio hasta el final en esta intervención educativa.

Evaluación inicial: A través de un cuestionario inicial, recogeremos datos referentes a las características y necesidades del alumnado al que realizaremos el programa de intervención, para la consecución de los objetivos.

Evaluación procedimental: Para tomar datos sobre la intervención educativa, se recogerá información de la práctica llevada a cabo, a través de un registro de ítems. También, el docente se valdrá de un diario de clase, en el que anotará las cosas más significativas durante el transcurso de cada sesión.

Evaluación final: Recogeremos los resultados obtenidos a través de las sesiones en otro registro de ítems, para verificar la consecución de los objetivos y plasmar los beneficios logrados a través del yoga.

Evaluación del alumnado: También es importante conocer la opinión del alumnado. Para ello, emplearemos un sencillo juego de evaluación. Dividiremos el aula en dos rincones alejados. Uno de ellos tendrá una cara sonriente y otro una triste. Pediremos que contesten desplazándose a un lado o al otro para dar sus respuestas. De este modo, evaluarán las sesiones. El docente recogerá los datos en un registro, donde se planteen las preguntas a los niños.

5.2. Materiales utilizados: Para la realización de yoga, se puede aprovechar cualquier ambiente. Es preferible que sea un lugar alejado del ruido excesivo. Lo aconsejable es que se realice en la sala de usos múltiples del centro, pero también se puede llevar a cabo en el aula o en el patio.

Durante las siguientes sesiones, emplearemos: reproductor de audio, música relajada, tambor, un fuelle, algunos objetos para trabajar el gusto y el olfato: toallitas, perfume, galletas, trozos de fruta... Para estar cómodos, colchonetas (esterillas o toallas), y también, en algunos casos, emplearemos imágenes de las asanas para captar mejor la atención.

6. Temporalización:

Este programa está ideado para el tercer trimestre de cualquier ciclo en Educación Infantil. Se llevará a cabo una vez en semana, aprovechando una de las dos

sesiones de motricidad que tiene el alumnado a la semana en el gimnasio del Centro. Por tanto, este programa tiene un total de 11 sesiones, distribuidas a lo largo de los meses que albergan este último trimestre (abril, mayo y junio). Cada sesión tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente.

Las sesiones quedan estructuradas en el organigrama trimestral mostrado en el Anexo 2.

7. Diseño de la intervención:

Para la aplicación de este programa se empleará una metodología lúdica, activa, flexible y participativa, en la que cada alumno es el protagonista de su propio aprendizaje.

La intervención tendrá 11 sesiones (adaptadas de García, 2013; Kojakovic, 2006; Maestre, 2010; Morelli, 2010 y Nadeau, 2012). Cada sesión se dividirá en tres partes; un ejercicio de respiración, varias asanas (posturas de yoga) o juegos, y una actividad de relajación, donde se podrá meditar y/o reflexionar.

Para que las asanas sean más significativas, emplearemos unas imágenes asociativas en algunos momentos (ver Anexo 3, donde además aparecen algunas fotos de las sesiones llevadas a cabo). De este modo, captaremos mejor su atención.

Como requisito previo, para la realización de las actividades, los alumnos deberán llevar ropa cómoda o deportiva. Irán descalzos para realizar los ejercicios en las colchonetas del gimnasio.

Sesión 1:	YOGA PARA EL CUERPO Y LA MENTE
Justificación:	<p>Acercaremos el yoga a los niños. Explicaremos que en las sesiones de yoga se realizarán una serie de movimientos, con los que nos sentiremos mucho mejor. El yoga nos ayudará a concentrarnos, a cuidarnos y respetarnos. Al inicio de la sesión, pediremos que se coloquen cómodamente donde ellos prefieran.</p> <p>Es muy importante recordar a los niños el cumplimiento de tres normas al inicio de cada sesión: respetar a los demás como a sí mismos, cuidar el material y pasarlo bien.</p>
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> -Acercar el yoga a los niños. -Flexibilizar el cuerpo. -Mejorar la capacidad de atención.
Duración:	30 minutos.

Materiales:	Reproductor de audio, música relajada, colchonetas e imágenes de las asanas.
Actividades:	<p>1. RESPIRACIÓN (5 minutos)</p> <p>-Respiración de desbloqueo y relajación. De pie, con las piernas separadas, elevamos los brazos con las palmas de las manos abiertas hacia arriba, estirándonos todo lo posible, a la vez que inspiramos. Al espirar, flexionar el tronco y relajar bajando los brazos hasta la parte posterior de la espalda. Repetir 5 veces.</p> <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>-La mariposa: Sentados con la espalda recta, flexionamos las piernas y juntamos las plantas de los pies. Acercamos los talones hacia el cuerpo. Coger los pies con las manos. Subir y bajar las rodillas como si agitáramos las alas de la mariposa. Después, juntar las rodillas y abrazarlas, descansando nuestra cabeza sobre ellas.</p> <p>-La cobra: Estiramos el cuerpo tumbados en el suelo hacia abajo, manos a la altura de los hombros, tocando el suelo y cabeza hacia atrás. Podemos jugar por parejas. Cuando una cobra sube, la otra bajará.</p> <p>-El gato:</p> <p>a) De rodillas, manos en el suelo, espalda recta y mirada hacia el suelo. Cuando inspiremos, tendremos que subir la espalda y llevar la barbilla hacia el pecho, bajando el cóccix. Diremos “miau” cuando bajemos la barbilla, para potenciar la espiración.</p> <p>b) En la misma posición, bajaremos la espalda arqueándola, levantaremos la cabeza, levantando el cóccix. Haremos 5 repeticiones alternando la posición a y b.</p> <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p> <p>Abrazos musicales. Los niños caminarán por la sala. El docente irá proponiendo diferentes agrupaciones, de 2 en 2, de 5 en 5,...</p> <p>Para finalizar, en asamblea, se podrán compartir los sentimientos que tuvieron durante la sesión.</p>
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> -Grado de relajación de los niños. -Capacidad de concentración durante los ejercicios. -Correcta imitación de las posturas. -Clima calmado durante la sesión.

Sesión 2:	CRECEMOS EN NUESTRO INTERIOR
Justificación:	En esta sesión se pretende una mayor concentración en las asanas. Para ello, deberán conseguir un equilibrio que les mantenga estables durante los ejercicios.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> -Realizar correctamente las diferentes posturas. -Tonificar espalda, glúteos y pecho. -Estimular el sistema nervioso. -Aumentar el grado de concentración.
Duración:	30 minutos.
Materiales:	Reproductor de audio, música relajada, colchonetas e imágenes de las asanas.

Actividades:	<p>1. RESPIRACIÓN (5 minutos)</p> <p>-Posición de cangrejo: Sentados con las piernas cruzadas y los brazos apoyados en las rodillas, pediremos que coloquen sus manos en forma de pinza. Cerrarán sus ojos y comenzarán a respirar con los ojos cerrados. Cada inspiración, tiene que estirar nuestro tronco. Cada espiración, relajará la espalda. Repetir 5 veces.</p> <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>-El árbol: De pie, con los brazos estirados y las palmas de las manos juntas bien estiradas, deberán colocar un pie en el lateral de una de sus rodillas. Mantener esta posición, durante 5 inspiraciones y 5 espiraciones grupales.</p> <p>-Saludo al sol: De pie, palmas juntas, iniciamos un movimiento con los brazos hacia delante y una pierna hacia detrás. Mantendremos una posición de equilibrio durante algunos segundos. Descansaremos y volveremos a repetir alternando la pierna de apoyo.</p> <p>-El puente: Estirados en el suelo con las piernas flexionadas y la cabeza y manos apoyados, levantaremos nuestro tronco a la vez que inspiremos. Al bajar la cadera espiraremos suavemente.</p> <p>Podemos realizar esta asana por parejas. Cuando uno eleve el puente, el otro lo cruzará por debajo.</p> <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p> <p>Los sonidos de nuestro entorno. Pediremos que se relajen tumbados y con los ojos cerrados. Deberán permanecer en silencio para escuchar todo lo que suceda para posteriormente, en asamblea, comentarlo y expresar como se sintieron.</p>
Criterios de evaluación:	<p>-Grado de atención durante la sesión.</p> <p>-Control del propio cuerpo durante el equilibrio de las asanas.</p> <p>-Capacidad de concentración.</p> <p>-Relación con los iguales.</p>

Sesión 3:	SENTIR PARA VIVIR
Justificación:	<p>El yoga recoge muy bien las sensaciones de bienestar que se viven durante las sesiones. Pediremos que se coloquen cómodamente en el lugar que prefieran. Trabajaremos los pensamientos positivos; por ello, es importante que el docente sepa transmitir el gran poder de la imaginación.</p>
Objetivos:	<p>-Sentir sensaciones de calma, tranquilidad y serenidad.</p> <p>-Aumentar el nivel de energía, exteriorizando algunas emociones.</p> <p>-Sentir como se estira el cuerpo durante las asanas.</p> <p>-Aprender a respirar correctamente en cada ejercicio de la sesión.</p>
Duración:	30 minutos.
Materiales:	Reproductor de audio, música relajada, colchonetas e imágenes de las asanas.
Actividades:	<p>1. RESPIRACIÓN (5 minutos)</p> <p>Respirar por las fosas nasales. Pediremos que respiren por una fosa y luego</p>

	<p>por la otra, taponando cada orificio. Iremos alternando para completar varios ciclos. Inspirar y espirar por la derecha y seguidamente por la izquierda.</p> <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>-La casa: De pie con las piernas separadas y los brazos levantados, con las palmas de las manos juntas, pediremos que formen una casa (luego pueden crear ellos diferentes casas). Pediremos que al formar la casa, cojan mucho aire en una gran sonrisa, y al salir de la casa, soltaremos el aire como si nos pusiéramos tristes, y la casa se encogiera, haciéndose cada vez más pequeña.</p> <p>-Moler el trigo: Colocados con las piernas abiertas y sentados en el suelo, con la espalda recta y los brazos al frente cogidos, imitaremos la posición de moler el trigo, girando a ambos lados de las piernas con las manos juntas, intentando llegar a tocar los pies. Por último, en posición inicial, inclinar el tronco hacia detrás, tocando la barbilla en el pecho, manteniendo una posición de equilibrio.</p> <p>-La flor de loto: En este ejercicio, pediremos a los niños que se sienten con la espalda recta y estiren su columna vertebral. Las manos estarán estiradas hacia arriba, como si quisiéramos tocar el techo. Con los ojos cerrados, nos balancearemos hacia diferentes lados, como si el viento agitara a todas las flores de loto.</p> <p>3.RELAJACIÓN (10 minutos)</p> <p>Calmados y estirados en el suelo, pediremos que cierren los ojos y sientan diferentes emociones: hambre, sed, alegría, tristeza, felicidad, entusiasmo..., para ello el docente puede poner ejemplos.</p> <p>Para finalizar, en asamblea, se podrán compartir los sentimientos que tuvieron durante la sesión.</p>
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> -Capacidad de concentración. -Control de la respiración autónoma en cada ejercicio. -Exteriorización de las emociones.

Sesión 4:	NUESTRO CUERPO SE DIVIERTE
Justificación:	Conocer el cuerpo, sintiéndolo mediante estos ejercicios, permite al niño descubrir sus potencialidades y limitaciones. A partir de esta sesión, se pretende un mayor control del cuerpo. La respiración es clave para lograr un mayor bienestar.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> -Calentar y flexibilizar las partes de nuestro cuerpo (articulaciones, músculos...). -Estimular la creatividad y la imaginación. -Trabajar en equipo.
Duración:	20 minutos.
Materiales:	Reproductor de audio, música relajada, colchonetas e imágenes de las asanas.
Actividades:	<p>1. RESPIRACIÓN (5 minutos)</p> <p>Todos los niños colocados en círculo cogidos de las manos, elevarán los brazos y se balancearán hacia abajo a la vez, imitando el sonido de una campana. Al</p>

	<p>subir los brazos inspirando dirán “din” (retendrán el aire por algunos segundos), y al bajar los brazos espirando dirán “don”. Puede realizarse de pie y luego sentados.</p> <p>Seguidamente, moveremos las partes de nuestro cuerpo para efectuar un previo calentamiento. La respiración acompañará todos estos ejercicios. Empezaremos girando tobillos, rodillas, cadera, brazos y finalizando con algunos ejercicios de cuello (mirar hacia diferentes lados).</p> <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>El perro: Para esta posición, pediremos a los niños que se coloquen como los perros a cuatro patas, pero estirando las piernas. Desde esta posición, pediremos que anden por la sala.</p> <p>El pez: Desde el perro, se irán convirtiendo poco a poco en peces. Esta posición requiere estar sentado, con las piernas flexionadas hacia delante, brazos pegados al tronco, y palmas de las manos mirando hacia nuestros pies. Pediremos que muevan las manos como si fueran aletas. Primero hacia un lado luego hacia el otro.</p> <p>La gaviota: Desde el pez, los niños se colocan de pie, agachan el tronco y abren sus brazos inclinando el tronco hacia delante. Pediremos que vuelen por la sala con cada inspiración. Cuando espiren tendrán que parar.</p> <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p> <p>Nos convertimos en árboles. Dividimos a la clase en árboles y viento. Pediremos a los árboles que sean originales y diferentes, y al viento que sople con más o menos fuerza rodeando a los árboles.</p> <p>El viento puede hacer cosquillas a los árboles. Cuando pasen dos minutos y medio cambiar el rol.</p> <p>Para finalizar, en asamblea, se podrán compartir los sentimientos que tuvieron durante la sesión.</p>
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> -Realización correcta de los ejercicios. -Control del propio cuerpo. -Capacidad creativa.

Sesión 5:	ESCUCHAR Y SENTIR
Justificación:	Se pretende conseguir un estado de paz interior con el que seremos responsables de escuchar y sentir a nuestro cuerpo. Daremos a conocer el funcionamiento que tienen los pulmones, y la importancia de una correcta y sana respiración.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> -Respirar conscientemente. -Conocer el sistema respiratorio y la importancia del cuidado del mismo. -Estimular la capacidad creativa. -Fomentar pensamientos positivos.
Duración:	30 minutos.
Materiales:	Reproductor de audio, música relajada, colchonetas e imágenes de las asanas.

Actividades:	<p>1. RESPIRACIÓN (5 minutos)</p> <p>Nos inflamamos como globos. Comentar a los niños que los pulmones son como dos globos que se encuentran dentro de cada uno de nosotros. Para inflarlos, tenemos que coger mucho aire por la nariz, retener por algunos segundos hasta soltar ese aire por la boca, para finalmente, desinflarnos.</p> <p>Aprovecharemos este momento, para explicar el funcionamiento del sistema respiratorio brevemente.</p> <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>El barco: Tumbados en el suelo hacia abajo, intentaremos coger nuestros tobillos por detrás, quedando la espalda arqueada, imitando a un barco que navega por el mar. Aguantar esta postura por algunos segundos y relajar.</p> <p>El guerrero: Colocados de pie, con las piernas abiertas, inclinamos nuestro peso hacia un lado con los brazos en cruz. Un brazo se estirará más hacia una dirección simulando la lucha de un guerrero con su espada.</p> <p>Los triángulos Todos los niños se colocan de pie, e intentan hacer dos triángulos con su cuerpo. Uno con los brazos, colocando las palmas de las manos juntas y los brazos flexionados, y el otro triángulo lo formarán con sus piernas.</p> <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p> <p>La bola de cristal mágica. Imaginamos que tenemos una bola de cristal imaginaria en nuestras manos. Debemos cerrar los ojos, y concentrarnos en pedirle deseos y pensamientos positivos tanto para sí mismos, como para los demás. La bola podrán pasearla caminando a la vez que escuchan su respiración. Cuando tienen un deseo para alguien, le pasan la bola y le dicen que pidieron para los demás.</p> <p>Para finalizar, en asamblea, se podrán compartir los sentimientos que tuvieron durante la sesión.</p>
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> -Capacidad de atención del alumnado. -Participación activa y participativa. -Expresa con el propio cuerpo y exterioriza emociones.

Sesión 6:	ME SIENTO BIEN
Justificación:	<p>Valorarse, respetarse y conocerse son los pilares fundamentales de esta sesión. A través de diferentes experiencias, pretendemos que el alumnado se sienta bien, expresando sentimientos de forma individual y colectiva. Mediante las pautas del docente, se exteriorizarán expresiones de forma corporal y emocional de manera autónoma.</p>
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar una confianza positiva. -Conocer y practicar las fases respiratorias. -Desarrollar actitudes positivas. -Dominar las diferentes posturas corporales.

Duración:	30 minutos.
Materiales:	Reproductor de audio, música relajada, tambor, colchonetas e imágenes de las asanas.
Actividades:	<p>1. RESPIRACIÓN (5 minutos)</p> <p>Sentir como si... El docente irá proponiendo diferentes situaciones en las que ellos tendrán que acelerar o relajar su respiración a ritmo de tambor. Correr, parar a mirar un paisaje, oler una flor, llorar, reír, inflar un globo, volar una cometa...</p> <p>Para terminar, repasar las diferentes respiraciones: la abdominal, la torácica y la completa para finalizar (una mano en el abdomen y la otra en la axila). Realizar respiraciones profundas y alargadas en el tiempo.</p> <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>La cuerda: Los niños se colocarán sentados con las piernas cruzadas. Tendrán que imaginar que sus brazos se convierten en cuerdas. Poco a poco se van juntando los extremos de la cuerda (las manos). Muy despacito se van acariciando, hasta que quedan unidas en un nudo (entrelazan sus dedos). Pediremos que tiren para hacer un fuerte nudo. El nudo podrá estar tenso, y deshacerse varias veces.</p> <p>El balancín: Sentado en el suelo, flexionamos las rodillas al pecho y las abrazamos fuertemente, introduciendo la cabeza entre las piernas. Dejaremos caer de espaldas hacia atrás, y volveremos a la posición inicial con un impulso.</p> <p>El feto: Imaginamos que estamos en el vientre materno, y les pedimos que se coloquen en posición fetal. Poco a poco nos estiraremos creciendo al máximo y, posteriormente, nos encogeremos haciéndonos muy pequeños.</p> <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p> <p>El lavacoches: Los niños se colocarán enfrente de su pareja. Los últimos de la fila pasarán por medio del resto de sus compañeros, quienes irán masajeándolo a su paso. Cuando lleguen al final, se colocarán como el resto de sus compañeros para masajear a los siguientes, y así sucesivamente hasta que todos pasen (se puede repetir si les gusta la experiencia).</p> <p>Para finalizar, en asamblea, se podrán compartir los sentimientos que tuvieron durante la sesión.</p>
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> -Expresa con su propio cuerpo. -Exterioriza las emociones. -Domina la respiración. -Participa y respeta a los demás.

Sesión 7:	EL YOGA Y MIS EMOCIONES
Justificación:	<p>Durante la realización de esta sesión, el alumno irá tomando consciencia gradualmente de los sentimientos que le invaden. Mediante una serie de ejercicios, conectaremos nuestro cuerpo con las emociones, para intentar cambiar aspectos negativos. De este modo, ayudaremos a que el niño sea más feliz y sea capaz de ir gestionando sus propias emociones.</p>

Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar una confianza positiva. -Respirar correctamente de forma controlada. -Fomentar actitudes positivas. -Desarrollar controladamente las diferentes asanas.
Duración:	30 minutos.
Materiales:	Reproductor de audio, música relajada y colchonetas.
Actividades:	<p>1. RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN (5 minutos)</p> <p>La pompa de jabón: Con los ojos cerrados, tendrán que imaginar que son pompas de jabón. Cada vez esa pompa va haciéndose más y más grande, y en ella nos meteremos acompañados de las personas, animales o cosas que más nos gusten y nos hagan sentir bien. Meditaremos con nuestro yo interior, y seleccionaremos que introducir en nuestra pompa de jabón. Cuando todo esté dentro, nos iremos levantando lentamente, elevando nuestra pompa con los brazos, y la dejaremos volar, para que esa felicidad contagie a los demás y nos sintamos felices. Respiraremos de manera profunda tres veces, con ayuda de los brazos. Extenderemos y nos haremos grandes como la pompa en las inhalaciones, y exhalaremos haciéndonos cada vez más pequeños.</p> <p>2. ASANAS Y JUEGOS (15 minutos)</p> <p>Postura del indio: Los niños se colocan con las piernas cruzadas y los brazos cruzados. Pediremos que traten de vaciar sus mentes y dejen de pensar aquello que les preocupe. Poco a poco iremos exteriorizando diferentes sentimientos que el docente irá diciendo, ejemplo: manifestar la rabia, la alegría, la preocupación, el llanto...</p> <p>Para terminar, deben sentir sus propias respiraciones, sentir su propio cuerpo: si les duele algo, qué partes del cuerpo están tocando el suelo, si tienen calor o frío, etc.</p> <p>El viento y la tierra: Todos los niños colocados en círculo tumbados hacia arriba, deberán mantener una posición inmóvil, con los brazos pegados al tronco. Un niño comenzará a dejarse rodar por encima de sus compañeros, como si fuera el viento que roza la tierra, luego el siguiente y así hasta el final.</p> <p>Juego del Já: Haremos una gran cadena, en la que cada niño tumbado, colocará su cabeza en la parte abdominal de algún compañero. Pediremos, que cierren sus ojos y sientan la respiración del compañero. Seguidamente, desde un extremo, un niño comenzará riendo diciendo en voz alta “já”, el siguiente dirá “jé”, otro dirá “jí”, otro “jó”, y el último dirá “jú”. Así sucesivamente. Cuando se acabe, comenzaremos de nuevo pero aumentando los “já”. Un niño lo dirá una vez, el siguiente dos, el tercero tres veces, y así sucesivamente.</p> <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p> <p>Las semillas que brotan en nuestro interior: Tumbados hacia arriba, realizaremos un gran círculo. Pediremos que todos los niños se den la mano y cierren sus ojos. Nos convertiremos en semillas hermanas. Pediremos a los niños que piensen, en aquellas cosas necesarias para crecer sanos y fuertes. Cuando lo piensen, lo</p>

	compartirán al oído de sus compañeros. Finalizaremos realizando una gran asamblea, en la que expresaremos cómo nos sentimos y qué es necesario para que nuestra semilla interior crezca sana y fuerte.
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> -Sabe gestionar sus emociones. -Exterioriza su pensamiento. -Controla la respiración. -Se respeta y valora a sí mismo

Sesión 8:	APRENDO EN CALMA
Justificación:	Conocer sus propias habilidades y limitaciones les ayudará a conocerse mejor. Pretenderemos que la sesión sea un espacio de armonía, en el que dejarán fluir su energía, de forma lúdica.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> -Sentir la vibración de su propio cuerpo. -Trabajar en equipo. -Desarrollar actitudes positivas. -Controlar las diferentes posturas corporales.
Duración:	30 minutos.
Materiales:	Reproductor de audio, música relajada, colchonetas e imágenes de las asanas.
Actividades:	<p>1. RESPIRACIÓN (5 minutos)</p> <p>El sonido “Om”: Pediremos a los niños que se coloquen en posición de indio (anteriormente practicada). Deben cerrar sus ojos, y en estado de relajación dirán todos la palabra “ooooom”. Deberán decirlo en voz alta, de este modo, se hará vibrar el diafragma, la nariz, la cabeza,..., lo que generará un estado de bienestar.</p> <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>Los remeros: Colocados en parejas, sentados uno delante del otro, unirán las plantas de sus pies. Se agarrarán de las manos, y de manera consensuada, uno tirará del compañero hacia delante, el otro hacia atrás y así de forma viceversa. Este ejercicio relajará la pelvis, y tendrán que escucharse para realizar adecuadamente el ejercicio.</p> <p>El camello: Los niños se colocan por parejas, uno en frente del otro, con las rodillas apoyadas y separadas del compañero. Tienen que agarrarse por un brazo y luego con el otro. Tendrán que arquear la espalda y tratar de tocar con la mano libre sus pies. De este modo, daremos una mayor elasticidad a la columna vertebral.</p> <p>El ascensor: Por parejas, los alumnos se sentarán de espaldas en la colchoneta. Entrelazarán sus brazos y tendrán que ponerse de acuerdo para levantarse los dos al mismo tiempo. Han que sentarse y levantarse varias veces.</p> <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p> <p>Las estrellas fugaces: Los niños se dispondrán en el espacio que quieran dentro de la colchoneta tumbados, y tendrán que realizar con su cuerpo una estrella de cinco puntas. El suelo representará el cielo.</p>

	<p>Cuando todos sean estrellas, les diremos que el cielo está brillante repleto de estrellas. Cuando las estrellas brillan, quiere decir que están dormidas y no se mueven. Preguntaremos a los niños si quieren ser fugaces como algunas de ellas. Si responden afirmativamente, pediremos que muevan sus manos y pies, primero a los niños seleccionados por el docente y luego todos a la vez moverán sus extremidades.</p> <p>Para finalizar, en asamblea, se podrán compartir los sentimientos que tuvieron durante la sesión.</p>
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> -Conocimiento de sus posibilidades de acción. -Trabajo en equipo. -Actitud positiva. -Esfuerzo por mejorar lo que les cueste trabajo realizar.

Sesión 9:	SALUD Y ARMONÍA
Justificación:	<p>Con esta sesión pretenderemos que tengan una mayor conciencia acerca de las posibilidades de acción de su cuerpo. Cada vez son más capaces de controlar los movimientos que pedimos que desarrollen, del mismo modo que van controlando su propia respiración.</p>
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> -Crear un ambiente relajado y armonioso. -Conocer el funcionamiento de un fuelle para compararlo a nuestra respiración. -Flexibilizar las partes del cuerpo.
Duración:	30 minutos.
Materiales:	Reproductor de audio, música relajada, fuelle, colchonetas e imágenes de las asanas.
Actividades:	<p>1. RESPIRACIÓN (5 minutos)</p> <p>El fuelle: Intentaremos hacernos con un fuelle de verdad, para que vean su utilidad a la hora de avivar el fuego. Del mismo modo, que este instrumento da vitalidad al fuego, nosotros usamos la respiración, para darnos fuego interior. Si respiramos bien, haremos la digestión mejor, mejoraremos nuestras funciones mentales, etc. Debemos realizar hasta 20 respiraciones fuertes y rápidas, 10 de ellas sólo por la nariz y otras 10 solamente con la boca.</p> <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>El arado: Los niños tumbados hacia arriba, en posición supina, elevarán sus piernas, hasta llevarlas a la cabeza. Podrán apoyar sus brazos en las colchonetas. Deberán subir y bajar las piernas varias veces.</p> <p>La rana que salta: Todos los niños, colocados en cuclillas, bajando la pelvis, flexionando rodillas y apoyando las manos en el suelo, se desplazarán por el aula dando saltos en esta posición. Pediremos que realicen una inspiración, antes de dar el salto. De este modo, favoreceremos la coordinación muscular.</p> <p>El pez movedizo: En posición supina, piernas muy estiradas, los niños elevarán su pecho y mantendrán sus cabezas apoyadas en la colchoneta. Los brazos</p>

	<p>deberán estar elevados, los hombros abajo, intentar juntar los codos, y las palmas de las manos tienen que estar juntas.</p> <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p> <p>Nos estiramos: Pediremos que se separen los unos de los otros, dando una vuelta con los brazos abiertos para que tengan su propio espacio. El docente explicará, que cada vez que diga algo que esté en alto (cielo, Sol, Marte...), se estirarán hacia arriba. Cuando diga cosas que estén bajas, deberán dejar su cuerpo caer al suelo, (relajando abajo). Si dijera, cosas entre el cielo y la tierra, se quedarán de pie como estatuas.</p> <p>Para finalizar, en asamblea, se podrán compartir los sentimientos que tuvieron durante la sesión.</p>
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> -Sabe estar atento y relajado. -Tiene interés por lo que el docente explica. - Realiza las posturas sin dificultad.

Sesión 10:	EXPRESO CON MI CUERPO
Justificación:	<p>Durante esta sesión, los niños comprenderán que el cuerpo también puede expresar estados de ánimo. Por ello, inculcaremos el valor de cuidado y respeto hacia el mismo. Darle una buena alimentación, moverlo lo suficiente para que se divierta, así como relajarlo para que pueda conseguir un estado óptimo de energía.</p>
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar una confianza positiva. - Conocer y practicar las fases respiratorias. - Conocer los diferentes estados de ánimo a través del propio cuerpo. - Confiar en los demás.
Duración:	30 minutos.
Materiales:	Reproductor de audio, sonidos de animales, música relajada, cuento sobre las emociones (Anexo 4), colchonetas e imágenes de las asanas.
Actividades:	<p>1. RESPIRACIÓN (5 minutos)</p> <p>La voz de los animales: Los niños reproducirán en orden los sonidos producidos por algunos animales. Estos sonidos serán escuchados previamente y luego ellos tendrán que repetirlos. Cuando terminen de reproducir cada animal, pediremos que nos digan cuál de ellos les hace sentirse fuertes, asustados, felices... También, si han tenido que coger mucho aire, para reproducir los sonidos.</p> <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>La hoja caída: Nos convertiremos en hojas, que poco a poco, balanceándose por el aire, van cayendo al suelo. Una vez abajo, se sentarán sobre sus talones, doblando el tronco hacia delante, poniendo la frente en el suelo. Deben escuchar su respiración, durante un minuto aproximadamente. Repetir al menos tres veces.</p> <p>El cascanueces: En parejas, sentados espalda con espalda, uno se subirá encima de su compañero. En todo momento deberán permanecer las espaldas de</p>

	<p>ambos unidas. El que se sube, se hará cada vez más grande, estirando todas sus extremidades. Cuando lo haga, se irá encogiendo hasta hacerse pequeño. Será el momento de que el compañero haga la acción del primero.</p> <p>La gran flor: Pediremos a los niños que realicen un círculo tumbados en el suelo, en posición supina. Deberán unir sus cabezas y levantar los brazos. Cuando lo hagan, deberán reír, cuando se separen a ritmo de tambor, sin separar la espalda del suelo, reptando, deberán hacer la acción de llorar.</p> <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p> <p>Pediremos a los niños que se relajen sentados en círculo y escuchen la historia del viaje de Eric (Anexo 4).</p> <p>Para finalizar, en asamblea, se podrán compartir los sentimientos que tuvieron durante la sesión.</p>
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollo de una actitud positiva alejada de pensamientos negativos. -Conocimiento de las fases respiratorias. -Identifica diferentes estados de ánimo. -Participa y confía en sus compañeros.

Sesión 11:	SENSACIONES
Justificación:	<p>Con la realización de la sesión, pretendemos que el alumno se sienta bien, seguro y cómodo. A través de la experimentación con los sentidos del cuerpo, fomentaremos un aprendizaje significativo. Al finalizar la sesión, preguntaremos que sentidos hemos empleado y explicaremos cada uno de ellos.</p>
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> -Conocer los cinco sentidos a través de la experimentación. -Controlar la respiración de forma consciente y autónoma. -Dominar las diferentes posturas corporales. -Mantener una escucha activa.
Duración:	30 minutos.
Materiales:	Reproductor de audio, música relajada, algunos objetos con olor: toallitas, perfume..., platos con diferentes alimentos cortados: limón, galleta, azúcar, sal..., colchonetas, Visualizaciones (Anexo 3) e imágenes de las asanas.
Actividades:	<p>1. RESPIRACIÓN (5 minutos)</p> <p>Usar el olfato: Colocados en círculo, con los ojos vendados, les pediremos que huelan diferentes cosas respirando de forma lenta. Tendrán que pasar a sus compañeros dichos objetos. Cuando todos huelan, destaparán sus ojos y tendrán que adivinar qué fue lo que olieron y qué sensación les causó.</p> <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>La bicicleta: Por parejas, pediremos que se tumben en el suelo en posición supina, uno enfrente del otro. Deben elevar sus piernas y poner los pies de ambos en contacto. Una vez colocados, deberán hacer el movimiento de flexión que requiere el pedaleo de una bicicleta, sincronizando el movimiento para que no se separen.</p>

	<p>Imitar al animal: Tendrán que caminar como el animal que les muestre el docente en las láminas asociativas. De este modo, tendrán que estar muy atentos al cambio de animal, empleando el sentido de la vista.</p> <p>Expreso con el gusto: En varios platos presentaremos diferentes alimentos. De uno en uno tendrán que probar alguno de ellos sin saber lo que hay en cada plato, con los ojos vendados. Cuando lo coman, representarán qué sensación les causa ese alimento con su propio cuerpo. Los demás interpretarán su estado de ánimo.</p> <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p> <p>Tumbados en la colchoneta, les contaremos un cuento (Anexo 3: Visualizaciones Creativas y Curativas para Niños).</p> <p>Cuando acabe el tiempo, será el momento de hacer la asamblea, y preguntar qué sentidos empleamos para jugar. El docente explicará los sentidos levemente, para que los recuerden.</p>
<p>Criterios de evaluación:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Conoce los sentidos del cuerpo. -Realiza las actividades correctamente. -Mantiene la atención en las instrucciones.

8. Conclusiones:

Con la realización de este trabajo, a modo de programa de intervención, me he sentido muy motivada al investigar y leer sobre el yoga y su aplicabilidad en el aula escolar infantil. También, al poder realizar algunas sesiones, he podido darme cuenta del valor que tiene esta práctica en los niños de 4 años. Estos han demostrado un progresivo control y cuidado de sus hábitos posturales durante la jornada escolar.

Los maestros del centro donde hemos estado realizando las prácticas, han sentido mucho interés en que las sesiones se llevaran a cabo con su alumnado. Todos coincidimos en que los alumnos regresan al aula más concentrados, relajados y, lo más importante, con un mayor respeto hacia sí mismos, hacia los demás y al entorno que les rodea.

Con todo ello, he aprendido y conocido de primera mano los grandes beneficios de esta práctica y, por ello, manifiesto ilusionadamente que el yoga también es para los niños, siendo una actividad sana, en la que ellos se encuentran consigo mismos, y les hace reflexionar, madurando equilibradamente a nivel físico, mental y emocional.

Para concluir el trabajo, me gustaría reproducir una cita célebre de Benjamin Franklin: “Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo” (párrafo 12).

9. Referencias bibliográficas:

- Campos, S. y Llobet, G. (s.d.). Visualizaciones creativas y curativas para niños. Recuperado de: <http://www.imaginayoga.com/index.php/visualizaciones-para-ninos>
- CEIP “Tíñar”. (2010). *Documento para la contextualización del Plan de Centro educativo*. Albolote.
- Franklin, B. (párrafo 12). Recuperado de: http://es.wikiquote.org/wiki/Benjamin_Franklin
- García, A. (s.d.). *Estrategias para el desarrollo personal en el aula: Yoga*. Curso de formación de profesores. Recuperado de: http://www.estudiodeyoga.es/EstudiodeYoga/Curso_Yoga_files/tonigarcia.pdf
- García, D. (2010). Yoga educativo. Un trabajo integral en el aula. *Aula de Infantil*, 56, 26-27.
- García, D. (2013). *El yoga en la escuela: Un aprendizaje para la vida*. Barcelona: Octaedro.
- Kojakovic, M. (2006). *Yoga para niños*. Santiago de Chile: Random House Mondadori S.A.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). Madrid: BOE nº 106 (4-5-2006).
- Maestre, J. (2010). *Yoga para niños*. Málaga. Ediciones Aljibe.
- Montessori, M. (párrafo 9). Recuperado de: <http://mmontessori2013.blogspot.com.es/2013/03/frases-o-citas-celebres.html>
- Morelli, M. (2010). *El yoga en la infancia. Ejercicios para divertirse y crecer con salud y armonía*. Madrid: Narcea, S.A.
- Nadeau, M. (2012). *Juegos de relajación, de 5 a 12 años* (3ª ed.). Barcelona: Octaedro, S.L.
- Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. Sevilla: BOJA nº 169 (26-8-2008).

ANEXOS

ANEXO 1

1.1. Evaluación inicial

Indicadores	SÍ	NO	A VECES
¿Mantienen una atención activa?			
¿Respetan los turnos de palabra?			
¿Existe un clima positivo de aula?			
¿Se sientan correctamente en las sillas?			
¿Ponen ambos pies en el suelo cuando están en la silla?			
¿Se mantienen a la pata coja?			
¿Guardan bien el equilibrio?			
¿Se observan siempre las mismas preferencias en los agrupamientos?			
¿Controlan su respiración?			
¿El docente planifica sesiones para trabajar la relajación?			
¿Respiran correctamente?			
¿Se practican habitualmente ejercicios de respiración?			
¿Realizan estiramientos durante la jornada escolar?			

1.2. Evaluación procedimental

Indicadores	SÍ	NO	A VECES
¿Mantienen una mayor concentración en las tareas?			
¿Se observan mejoras en los hábitos posturales?			
¿Consiguen relajarse?			
¿Aplica alguna técnica del yoga el docente después del recreo para la vuelta a la calma?			
¿Se van corrigiendo los hábitos posturales cuando están sentados en las sillas?			
¿Se preocupan por saber cómo se sienten los demás?			
¿Muestran mayor atención para escuchar a sus compañeros?			
¿Van respetando mejor su entorno?			
¿Aumenta la confianza en sí mismos?			

1.3. Evaluación final

Indicadores	SÍ	NO	A VECES
¿Muestran interés por realizar ejercicios de relajación?			
¿Aumenta su energía?			
¿Se mantienen un mayor tiempo concentrados en la tarea?			
¿Se distraen con elementos externos con facilidad?			
¿Practican yoga en sus juegos?			
¿Manifiestan emociones en las asambleas?			
¿Se sienten bien cuando salen de la sesión de yoga y lo manifiestan?			

1.4. Evaluación del alumnado

Indicadores	SÍ	NO
¿Te has sentido bien?		
¿Disfrutas haciendo yoga con tus compañeros y maestro?		
¿Te gusta la calma?		
¿Estos juegos te hacen feliz?		
¿Sientes que tu cuerpo es feliz cuando juegas con él?		
¿Te gustaría hacer más clases de yoga?		
¿Hay que usar todo el cuerpo para hacer yoga?		
¿Te gustaría hacer yoga con tu familia en casa?		

ANEXO 2. Organigrama trimestral

ABRIL				
Sesión 1. Yoga para el cuerpo y la mente				
		Sesión 2. Crecemos con nuestro interior		
Sesión 3. Sentir para vivir				
		Sesión 4. Nuestro cuerpo se divierte		
MAYO				
Sesión 5. Escuchar y sentir				
		Sesión 6. Me siento bien		
Sesión 7. El yoga y mis emociones				
		Sesión 8. Aprendo en calma		
JUNIO				
Sesión 9. Salud y armonía				
		Sesión 10. Expreso con mi cuerpo		
Sesión 11. Sensaciones				

ANEXO 3. Visualizaciones Creativas y Curativas para Niños

Vamos a buscar una posición cómoda, tumbados, vas a poner las manos encima de tu barriga y empiezas a respirar profundamente imaginando que tu barriga es un globo. Lo inflas y después dejas salir el aire y el globo se queda vacío para empezar a llenarlo nuevamente. Llenas y vacías el globo 3 veces.

Ahora te vas a dejar llevar por la imaginación, y vamos a vivir una gran aventura.

Y ahora vas a imaginar que es un sábado por la mañana, hace un día estupendo, es primavera, el sol brilla, y esta mañana vamos a dar un paseo por el campo.

Imagina que estás en el campo, te sientes bien, tranquilo, te sientes seguro, ves la hierba verde, sientes el sol como te toca la piel y te calienta el cuerpo. Respiras profundamente y sientes el olor del campo por todo el cuerpo. Miras a tu alrededor y ves los árboles, escuchas lo pájaros como cantan, ves unas mariposas revoloteando, te sientes muy a gusto, estás rodeado de todos los colores que te puedas imaginar.

Te vas a sentar en la hierba, y vas sintiendo como el sol te acaricia la cabeza de una manera dulce y agradable, notas el calorcito, lo notas en los hombros, en los brazos, en las manos, lo notas por la espalda, por las caderas, por las piernas y por los pies.

Disfruta de este momento. Sientes todos tus músculos relajados.

Extiendes tus manos hacia arriba, sintiendo como los rayos del sol van cargando tus manos de una potente energía, siente como entra por tus manos y va recorriendo todo tu cuerpo, te sientes resplandeciente, fuerte, seguro, siente como el sol ha recargado todo tu cuerpo como un Súper Héroe.

Ahora te vas a levantar y empiezas a dar un paseo, disfrutando de la sensación de tener más fuerza y más luz dentro de ti. Estás tranquilo y relajado.

Vas paseando por el campo rodeado de flores, miras los árboles y te sientes feliz.

Escuchas el sonido del agua, y por el sonido sabes que cerca hay un río, así que vas a ir paseando siguiendo el sonido del agua hasta que llegas al río, el agua es pura y cristalina. Metes las manos dentro del agua, no está fría, y te lavas la cara. Es una sensación estupenda. Se relajan todos los músculos de tu cara.

Empiezas a andar siguiendo el curso del río, sintiendo como sigues recargándote de energía con el sol. Y cada vez se escucha más el sonido del agua, hasta que ves delante de ti una cascada de agua pura y cristalina que emana de una montaña.

Vas a ir hacia la cascada, metiéndote dentro del río, el agua no está fría y con toda la energía que tienes no te hundes, eres un buen nadador. Así que vas a ir hacia la cascada, te pones debajo y notas como cae el agua encima de ti. El agua va cayendo por encima de todo tu cuerpo limpiándolo de cualquier cosa que te preocupe, te va limpiando de cualquier tensión y junto con el agua va cayendo también una luz blanca que es energía muy pura que entra por tu cabeza y recorre todo tu cuerpo. El agua te limpia de todo lo que ya no necesitas. Siente como a medida que cae el agua por tu cuerpo te sientes más ligero, te sientes más limpio, y empiezas a notar como tu cuerpo

cada vez pesa menos, tu cuerpo cada vez flota más, y empiezas a notar como vas bajando por el río, deja que la corriente te lleve, no te hundes, eres fuerte. Vas bajando y sientes a tu alrededor el campo, las flores, las mariposas, observa todo lo que hay a tu alrededor.

Y continúas bajando, todo está bien.

Escuchas como cantan los pájaros, y ves que un águila muy bonita se posa sobre la rama de un árbol. El elfo Ernesto, nuestro amigo, te dice que si te apetece hoy ser este águila tan bonita. Y tú te imaginas que eres esta águila que vuela por el cielo azul, que vuela por encima de todas las cosas.

Ahora tú eres el águila, un águila con un vuelo perfecto, siente que estás volando, que planeas, que te dejas llevar por el viento. Y observas debajo de ti el río, no tienes miedo, sabes volar muy bien, estás tranquilo, disfrutando de tu vuelo.

Ves las montañas, los valles, los ríos, las ciudades.

Tú puedes ver todo esto, te sientes muy a gusto contigo, eres un águila libre, poderosa, ágil.

Tu cuerpo no pesa, es una experiencia magnífica, una experiencia mágica que no olvidarás.

Flotas en el aire, subes, bajas, te dejas llevar, escuchas el sonido del viento. Siente el aire que te rodea, azul, fresco, limpio, y cada vez que respiras te sientes mejor, cada vez que respiras te sientes más y más feliz. Vuelas por el cielo azul y te sientes muy bien.

Ahora vuelas por encima de un gran mar azul, ves al fondo el agua, las olas y la espuma que hacen las olas, tienes una vista fantástica, disfrutando del vuelo, es una imagen muy bonita. Te sientes muy bien, estás tomando la energía que necesitas. Te sientes luminoso, resplandeciente por dentro y por fuera de tu cuerpo.

A lo lejos ves una montaña con muchos árboles, y vas a ir hacia la montaña volando divirtiéndote, disfrutando de tu vuelo. Te vas a dirigir a tu nido a descansar. Te posas sobre el nido y notas la suavidad de las pajas y las plumas. Descansas, te sientes muy bien, ha sido una aventura fantástica.

Recuerda todo lo que has visto como águila, todo lo que has sentido como águila.

Te sientes libre, feliz. Vas a tener la fuerza del águila, eres grande, siente la seguridad.

Soy muy inteligente, aprendo con rapidez, me gusta aprender cosas nuevas, aprender cosas nuevas siempre es divertido y emocionante, resuelvo los problemas con facilidad, soy único y especial, estoy relajado y tranquilo, me gusta leer, soy muy alegre, preguntar me hace más grande, estoy guapo cuando sonrío, ahora puedo cambiar mi enfado por una sonrisa, es estupendo ser yo, mi corazón está lleno de amor, no pasa nada por equivocarme, estoy aprendiendo, hay muchas cosas por las que hoy puedo sentirme bien, me gusta aprender y descubrir cosas nuevas, no tengo miedo.

Podrás sentirte como el águila siempre que quieras.

Este ejercicio se puede hacer a cualquier hora del día, dependiendo de la hora que la hagamos, o bien dejamos que continúen en la cama y más aún si se han dormido, o le decimos con una voz dulce. Ahora puedes abrir los ojos. Y le preguntamos qué tal están, qué han visto, qué han sentido. Estos mensajes positivos les van a ayudar a tener un estado emocional sano y orientado a ser felices y a disfrutar.

Sonia Campos Magallanes (en Campos y Llobet, s.d.)

ANEXO 4. Cuento sobre las emociones: El viaje de Eric

Casi todos los años Eric iba a veranear al pueblo donde nacieron sus padres, allí se bañaba en el río con sus amigos y se lo pasaba muy bien.

Un día que estaba un poco triste, se sentó en una roca apoyado en un enorme árbol mirando el río. Muchas cosas pasaban por su cabeza.

Ya se termina el verano y al volver a la ciudad en septiembre, empieza en un colegio nuevo, y le da un poco de rabia porque no quiere cambiar de colegio. También le da miedo porque allí no va a conocer a nadie, es un colegio muy grande, con muchos profesores y mucha gente.

Eric cogió una piedra y la tiró al río diciendo: ¡estoy triste y enfadado! Y tengo miedo de cambiar de colegio.

En ese momento aparecieron entre los árboles Cris, Tristán y Rufus.

-Hola Eric, no te asustes. Soy Cris, la reina de la tristeza y estos son mis amigos Rufus, el rey de la rabia, y Tristán, el rey del miedo.

-Yo me llamo Eric, le decía mientras la miraba asombrado ¿Qué hacéis aquí?

-Estás en un bosque mágico, donde hay muchos reyes, uno para cada emoción, y como nos has nombrado hemos venido a ayudarte.

-Todos los niños se sienten un poco tristes al cambiar de colegio, porque creen que no van a volver a ver a sus amiguitos. Yo, Cris, cuando me siento triste, descargo toda mi agua que he ido acumulando en forma de lluvia, y así me siento mucho mejor. Cuando ya he soltado toda el agua, llamo a mi amigo Lorenzo, el sol sonriente, el rey de la alegría.

Juntos hacemos un arcoíris, y me calienta, me hace reír con sus ganas de disfrutar, de pasarlo bien, de divertirse... Me hace recordar todos esos momentos en los que estoy alegre.

-¿Cuál es el momento o cosa que te hace sentir feliz a ti? -Preguntó Lorenzo a Eric.

-Como una mascota que tengas, un peluche, cuando tu mamá te hace la comida que más te gusta, cuando te juntas con tus amiguitos o tus primos ¿En qué piensas y qué te hace sentir feliz?

Eric se quedó pensando y empezó a recordar esos momentos donde sentía alegría, y de repente le salió una gran sonrisa de su boca, recordando aquella pelota que le habían traído los reyes, cuando su mamá le hace patatas fritas (algo que le encanta) o cuando juega con sus amigos en el parque.

-¡Qué gran idea! -Dijo Eric. -Solo de recordar las patatas fritas que me hace mi madre, con lo que me gustan, ya ha hecho que me sienta mejor.

-¡Muy bien Eric! -Dijo Lorenzo. -Ahora cuando te sientas triste, llámame y juntos recordaremos todos esos momentos buenos y la alegría te acompañará.

(Ahora preguntamos a los pequeños, cual es el momento o la cosa que les hace sentirse feliz. Empezamos los voluntarios para animarlos a expresarse).

Tristán le dijo, muchos niños se sienten como tú Eric, que les asusta cambiar de colegio. Yo cuando siento miedo llamo a mi amigo Leoncio el león, él es el rey de la valentía y me hace recordar todos esos momentos, en los que me ha acompañado y he sido valiente.

Como aquella vez que me perseguía un gato y me escondí detrás de un árbol, y cuando el gato se acercó rugí como un león...”: auuuugg”. El gato pensó que era Leoncio y salió corriendo asustado. Me sentí muy bien, ¡me sentí valiente!

¿En qué momentos has sido valiente Eric?

Eric empezó a mirar las cosas que había hecho en las que había sido valiente.

-El primer día de escuela, que al principio lloré un poco y después hice muchos amigos...

-Ves Eric, -le dijo Tristán, este año cuando empieces el cole también vas a hacer muchos amigos, como esa vez.

-O aquel día que estaba en mi habitación y me daba miedo la oscuridad y me levanté solito a hacer pipí, y luego me sentí muy bien por haberlo hecho, y me quedé dormido pensando en lo valiente que había sido. ¡Qué bien! soy más valiente de lo que imaginaba. A partir de ahora, cuando sienta miedo te llamaré a ti Leoncio, y juntos volveremos a recordar esos momentos en los que he sido valiente.

(Ahora preguntamos a los niños en qué momentos han sido valientes y se les ha ido el miedo).

-Y Rufus ¿qué haces tú cuando sientes mucha rabia? -Dijo Eric.

Rufus: -A veces me enfado mucho y me pongo muy nervioso, y empiezo a disparar truenos por todos lados, pero como no me gusta estar dando calambrazos a todos mis amigos y compañeros del bosque, llamo a Clemenina la reina del amor y de los abrazos.

Y me dice...: Rufus date un abrazo muy muy grande con mucho amor y recuerda a todas las personas a las que quieres y a las que te quieren. Y me acuerdo de cuanto quiero a mi abuela y de sus abrazos. De cuanto quiero a mis papás, a mis hermanos...

Eric aprendió que cuando sentía rabia, primero se tenía que abrazar a él mismo con mucho amor, para luego poder dar abrazos a las personas que queremos.

Así que como Clementina nos enseña, vamos a darnos un súper abrazo a nosotros mismos con mucho amor, y después nos abrazamos entre todos.

De este modo, Eric aprendió que cuando estemos tristes, descargamos la nube. Y recordamos las cosas que nos hacen sentirnos felices con Lorenzo.

Cuando tengamos miedo, recordamos los momentos que hemos sido valientes con Leoncio.

Cuando tengamos rabia llamamos a Clementina. Nos damos un fuerte abrazo a nosotros mismos y después damos abrazos a los demás con mucho amor.

Eric aprendió que todas las emociones son importantes y necesarias, y que cuando sentimos miedo, tristeza o rabia, primero tenemos que sentirlo, para luego, con la ayuda de nuestros amigos, sentirnos mucho mejor.

ANEXO 5. Imágenes de las sesiones llevadas a cabo con alumnado de 4 años:









