

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
*“JUEGOS PSICOMOTORES (YOGA Y
MINDFULNESS) PARA UNA MEJOR
PREDISPOSICIÓN AL APRENDIZAJE”*



Universidad de Granada

IRENE MEDINA GONZÁLEZ

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

CURSO 2015-2016

JUEGOS PSICOMOTORES (YOGA Y MINDFULNESS) PARA UNA MEJOR PREDISPOSICIÓN AL APRENDIZAJE

Irene Medina González

RESUMEN

Este programa de intervención surge tras la necesidad de encontrar un momento del día en el que el alumnado pueda desconectar de su tarea diaria, parar por un rato y llegar a un estado de calma, en el que estén dispuestos al aprendizaje, habiendo activado su capacidad de atención y concentración a través de juegos psicomotrices basados en el yoga y el mindfulness.

Las sesiones de yoga y mindfulness se presentarán como un juego con el que van a divertirse, conocer su cuerpo y controlar su respiración de forma consciente. También, les va a servir para conectar con su interior, van a descubrir sus emociones y van a ser capaces de gestionarlas mucho mejor, en aras de focalizar su atención a una mejor predisposición al aprendizaje de las tareas que tengan en el aula.

Se llevarán a cabo diez sesiones, diferentes cada día de la semana, después del recreo durante todo el periodo de prácticas, desde marzo hasta finales de mayo. En ellas se combinarán la meditación con el yoga y también se realizará una actividad de atención. Todo ello, con la finalidad de prevenir potenciales dificultades en el aprendizaje.

Palabras clave: Yoga, mindfulness, meditación, respiración, atención y aprendizaje.

ÍNDICE

	Página
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.....	6
3.2. Objetivos específicos.....	6
4. Contenidos.....	6
5. Población beneficiaria del programa.....	7
6. Diseño de la evaluación.....	8
6.1. Tipo de evaluación.....	8
6.2. Materiales de evaluación.....	9
7. Temporalización.....	9
8. Diseño de la intervención: Sesiones (título, justificación, objetivos, duración, materiales, actividades y criterios de evaluación).....	10
9. Conclusiones.....	20
10. Referencias bibliográficas.....	22
Anexos.....	23
Anexo 1.....	23
Anexo 2.....	24
Anexo 3.....	25
Anexo 4.....	29
Anexo 5.....	29-34

1. Introducción, justificación o estado de la cuestión:

Este programa de intervención se plantea como una rutina más dentro de la jornada escolar. Surge tras la necesidad de los niños de tener un momento para relajarse y poder desconectar de su larga jornada escolar, la cual comienza a las 7.30 de la mañana y termina en muchas ocasiones a las 5 de la tarde. A pesar de la corta edad de los niños, juntan el aula matinal con el colegio, el comedor, las actividades extraescolares, etc. Esto es propio de una mentalidad urbana, en la que están los niños masificados de actividades extraescolares sin tener tiempo apenas de jugar en la calle o en la casa. Los niños están cansados, viven el día a día con el estrés que le transmiten los padres al tener que hacerlo todo con prisas, y el estrés de las maestras al tener que hacer x fichas para acabar el libro.

Tal y como comenta López (2015), vivimos en una sociedad que está enferma, sufridora de estrés, desorientación, tristeza, y que siente la necesidad urgente de recobrar el equilibrio emocional y la paz interior.

En las sesiones propuestas en el presente programa se va a alternar el yoga y la meditación, ya que el yoga implica trabajar la meditación porque forma parte de esta corriente espiritual y meditativa. Para Sainz (2015), la meditación nos facilita la toma de consciencia de todo lo que sucede, tanto fuera como dentro de nosotros.

Según Castell-Branco (2015), no se trata de probar técnicas, sino de servirse de ellas para aprender a mirar hacia dentro, reflexionar, estar en silencio... En definitiva, vivir más abiertos a uno mismo, a los otros, al mundo y a lo trascendente.

La Orden de 5 de agosto de 2008, en la cual se desarrolla el currículo de Educación Infantil, hace referencia a que el alumnado debe construir su propia identidad e ir formándose una imagen positiva y ajustada de sí mismos, tomando conciencia de sus emociones y sentimientos. También, deben adquirir autonomía en la práctica de hábitos básicos de salud y bienestar y desarrollar su capacidad de iniciativa. El yoga y la meditación nos dan la oportunidad de trabajar todo esto.

Por otro lado, la Ley Orgánica de Educación 2/2006, expone en sus objetivos que la educación contribuirá a desarrollar en el alumnado capacidades que les permitan conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción, desarrollar sus capacidades afectivas, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos y desarrollar habilidades de comunicación en diferentes lenguajes y maneras de expresión.

Tal y como expresa García (2010): “El yoga es una enseñanza interdisciplinaria, que nos ayuda a despertar las inteligencias múltiples que tenemos en nuestro interior, a ser más creativos, más sensibles, más inteligentes y más felices” (p. 26).

Por otro lado, según expresa Simón en el prólogo del libro: “Meditación para niños” (López, 2015), nos habla de que un niño que practica el mindfulness sabrá aprovechar mejor su capacidad intelectual, rendirá más en sus estudios, se relacionará mucho mejor con otras personas y afrontará con más éxito las experiencias difíciles de la cotidianidad vivencial.

Por lo tanto, el yoga y la meditación contribuyen a que los niños se desarrollen plenamente, tomen conciencia de su cuerpo, afronten los problemas con una actitud positiva y logren una mayor conciencia y atención plena.

2. Análisis de necesidades y priorización de las mismas:

Para este punto, hemos llevado a cabo un análisis DAFO de nuestro programa de intervención.

Así pues, las principales *debilidades* que encontramos al plantear el programa, son las siguientes:

-Poca afinidad de los docentes con la psicomotricidad, ya que esta ha sido considerada siempre como una asignatura falta de utilidad de la que se aprende poco.

-Escasas sesiones de psicomotricidad. Solo hay una hora a la semana y se realiza en el patio del colegio.

-Poca o nula disponibilidad del gimnasio para llevar a cabo las sesiones.

En cuanto a las *amenazas*, destaca la posibilidad de rechazo por parte de los maestros, que nunca han trabajado nada parecido. Les puede parecer una pérdida de tiempo dedicar más horas de las establecidas hasta el momento, a actividades psicomotrices y de relajación. Esto puede provocar malestar entre los maestros e incluso entre los padres que no apoyen la iniciativa.

Pero, por el contrario, la aplicación de este programa de intervención podría traer múltiples *fortalezas*, debido a los beneficios del yoga, la meditación y la relajación en los niños. Practicar “mindfulness” (meditación, yoga, etc.), reduce el estrés y relaja, pero además produce cambios en el cerebro. Se ha comprobado que realizar estas prácticas durante un largo periodo de tiempo incrementa la densidad de materia gris en el hipocampo (zona del cerebro importante para el aprendizaje y la memoria).

El yoga y la meditación nos ayudan a respirar de manera consciente, a mantener una postura adecuada, a relajarnos, a quitarle importancia a los problemas y a vivir el día a día, sin pensar en el pasado o en el futuro.

Aunque en el colegio tengamos poco espacio para poder llevar a cabo el programa de intervención, podemos encontrarnos con algunas *oportunidades* en la aplicación del mismo. Pedir al Ayuntamiento que nos deje usar una clase de la casa de la cultura que está cerca del colegio y que cuenta con colchonetas y materiales que necesitamos para la aplicación del programa. También, podría servir de iniciativa para que el alumnado de primaria pudiera realizar yoga y meditación de manera conjunta, siendo una forma de promover el yoga en la localidad.

3. Establecimiento de objetivos:

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

3.1. Objetivo general:

-Promover el uso de la psicomotricidad (yoga y mindfulness) en educación infantil, desarrollando un control postural y una respiración de manera consciente que favorezca la relajación, y por ende una mejor predisposición al aprendizaje.

3.2. Objetivos específicos:

- Mejorar la atención y la concentración.
- Aprender a meditar cuando sea necesario.
- Controlar la postura y los movimientos corporales a través del yoga.
- Prevenir potenciales dificultades de aprendizaje.

4. Contenidos:

Según refleja Gallego (2010), en el área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal, son importantes en esta etapa las relaciones del alumnado con el medio, el progresivo control motor, el desarrollo de las emociones, la comprobación de

sus capacidades y limitaciones así como la diferenciación respecto a los otros. En el área de lenguajes: comunicación y representación, se menciona que a través de los lenguajes, especialmente del lenguaje corporal, los niños desarrollan su imaginación y creatividad y aprenden a mostrar sus emociones.

La Orden de 5 de agosto de 2008, muestra la necesidad de establecer un contacto personal con sus iguales, en tareas y juegos en grupo para construir un conocimiento de sí mismos y facilitar la resolución de conflictos, aprendiendo a identificar sus emociones y las de los demás. Además, se debe enseñar a los niños las posibilidades motrices y sensitivas de su cuerpo, propiciando situaciones en las que puedan realizar amplios movimientos (rodar, girar, saltar...) y adoptar posturas diferentes del cuerpo (en cuclillas, de rodillas, boca abajo, boca arriba, de puntillas, relajado, tenso...), alternando diferentes velocidades y direcciones.

En el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, aparece la importancia del progresivo control del tono, el equilibrio y la respiración para dominar la postura corporal, a través de nociones básicas de orientación y coordinación de movimientos. Es necesaria también la adaptación del tono y la postura a las diferentes situaciones que se presentan.

Por lo que con este programa de intervención, a tenor de lo legislado y haciendo las oportunas adecuaciones, se pretende un acercamiento del yoga y la meditación al alumnado, que les va a servir para flexibilizar su cuerpo, imitando correctamente las posturas y los movimientos; y, también, para fomentar su capacidad de concentración y atención. Van a aprender a respirar de forma consciente y a escuchar sus emociones y las de los demás. Todo ello estará acompañado de un clima relajado y un ambiente tranquilo, en el que se favorezca la escucha, y por ende la empatía y la sociabilidad.

5. Población beneficiaria del programa:

Hemos planificado el programa teniendo en cuenta el lugar donde se ha efectuado el Prácticum: El CEIP “San Isidro Labrador”, que está situado en un entorno semiurbano muy próximo a la ciudad de Granada, concretamente en el área metropolitana, por lo que se benefician de aspectos relacionados con la vida urbana y del contacto directo con las costumbres típicas de un pequeño pueblo.

Además, esta localidad ofrece las siguientes instituciones como recursos a aprovechar por el centro: una biblioteca municipal, una casa de la cultura, el Ayuntamiento, un parque cercano y un centro de salud.

El centro es público y acoge en él las etapas educativas de Infantil y Primaria, siendo un CEIP de línea dos, contando con una ratio media de aproximadamente 20 alumnos por aula, con edades comprendidas entre los 3 y los 12 años.

Se trata de un colegio que se reparte en cuatro edificios diferentes no conectados entre sí, por lo que dificulta mucho el desarrollo de actividades tan esenciales como las sesiones de psicomotricidad y el uso de la biblioteca del centro, por ejemplo.

Por lo tanto, nos encontramos en un centro con unas características muy especiales y un tanto limitadas. En lo referido a las características del aula destacamos:

- Es luminosa y soleada, aunque cuenta con una columna que distorsiona mucho la visibilidad del alumnado.
- Las ventanas son antiguas y resulta muy difícil airearlas, y las puertas de entrada son de hierro macizo con bisagras altamente peligrosas.
- Cuenta con un aseo anexo al aula.
- Tiene una entrada independiente desde el patio de recreo, por lo que se carece de pasillo común con las demás aulas que permita realizar actividades en gran grupo.

El aula en cuestión es del segundo ciclo de Educación Infantil del segundo nivel (5 años) y tiene escolarizados a 18 alumnos (9 niños y 9 niñas). En la clase no hay alumnado con NEAE, aunque sí se caracteriza por ser un grupo heterogéneo en lo que a nivel de madurez se refiere.

La mayoría de ellos son usuarios de comedor y transporte escolar, habiendo familias con las que el contacto no es tan directo ni continuo, por lo que la figura de la madre delegada es fundamental.

6. Diseño de la evaluación:

6.1. Tipo de evaluación: Principalmente, se llevará a cabo una observación directa y sistemática.

Evaluación inicial: Antes de comenzar las sesiones se reunirá al alumnado en la asamblea y se hará una lluvia de ideas que nos dará pistas para saber el conocimiento previo que tienen los niños. Las preguntas serán como las siguientes: ¿qué es respirar?,

¿cuándo aprendimos a respirar?, ¿sabemos tranquilizarnos cuando estamos nerviosos?, ¿sabéis que es el yoga?, ¿conocéis algunas posturas de yoga?, ¿habéis oído hablar de la meditación?, etc.

Evaluación procedimental: Mediante un diario de clase el maestro recogerá la información más significativa de las diferentes sesiones. Será esencial para saber si el programa está funcionando y si está siendo efectivo.

Evaluación final: Se registrarán los resultados obtenidos en el programa mediante ítems que indiquen si se han conseguido o no los objetivos establecidos en el mismo.

6.2. Materiales de evaluación: Para la evaluación inicial se anotarán en un folio los conocimientos previos que tiene el alumnado que participa en este programa, al objeto de comprobar al final de las sesiones si han cambiado sus pensamientos. Así mismo y tal como se ha especificado, se usará para la evaluación continua un diario de clase, así como unos ítems con los objetivos del programa para la evaluación final (Anexo 1).

7. Temporalización:

Las sesiones programadas se llevarán a cabo todos los días después del recreo, para favorecer la relajación y predisponer al aprendizaje. Será considerado como una rutina más, incluida en el día a día del aula. Las mesas y sillas se retirarán para que tengan espacio y así poder sentarse en el suelo (que es de madera) y hacer las posturas de yoga. Cuando sea posible, se hará uso del gimnasio del centro, para utilizar las colchonetas y disponer de más espacio al objeto de llevar a cabo estas sesiones de manera más eficaz.

Como ya hemos mencionado, el programa va dirigido más concretamente a alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil del segundo nivel (5 años). Conociendo las características del alumnado de este ciclo, la durabilidad de las sesiones no deberá ser superior a 45 minutos, aunque esta duración será flexible, según la predisposición del alumnado y de las actividades propuestas.

8. Diseño de intervención:

Todas estas actividades que se proponen a continuación han sido adaptadas a la edad, a las necesidades del alumnado y a las características propias del Centro Educativo. Se pretende que el alumnado se sienta motivado y cómodo al realizarlas. Para ello, se empleará una metodología lúdica, participativa y globalizadora.

Cada sesión se llevará a cabo un día de la semana y cuando pasen dos semanas volverán a repetirse desde la primera (Anexo 2). Están estructuradas en tres partes, comienzan con un ejercicio de relajación, respiración o meditación para que se tranquilicen cuando llegan del patio, seguidamente se propone una postura de yoga y para terminar se efectúa un juego de atención para que estén predispuestos al aprendizaje posterior.

Para un buen funcionamiento de las sesiones, lo ideal sería que el alumnado lleve ropa cómoda, y que pudieran ir descalzos para ponerse sobre las colchonetas. Debido a las características del centro, que está dividido en varios edificios y que el gimnasio es compartido entre infantil y primaria, no se puede disponer del gimnasio en ninguna hora que no sea la asignada para psicomotricidad una vez por semana.

La colaboración de los padres será esencial para reforzar todos los contenidos desde la casa. Aunque por incompatibilidad horaria no puedan venir al aula, si participan de forma activa desde casa pueden ayudar a los niños a poner en práctica la relajación y el yoga cuando lo necesiten.

A continuación, se exponen las 10 sesiones que hemos diseñado para nuestro programa de intervención:

Sesión 1	El árbol y la luciérnaga nos relajan
Justificación:	Los lunes son días duros para el alumnado que vuelve a clase después de pasar el fin de semana jugando y sin tener que madrugar. Por esto, se han elegido unas actividades acordes con el día de la semana que les permitan llegar a la calma, desarrollando la concentración y abriendo la mente para estar predispuestos a aprender.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">- Acercar el yoga a los niños.- Fomentar la concentración y la atención.- Aprender a respirar de forma consciente.

Duración:	40-45 minutos.
Materiales:	Vela, CD con música relajante y linterna.
Actividades:	<p>Explicamos a los niños que la respiración es algo que hacemos de forma involuntaria desde que nacemos, pero que podemos controlar si queremos.</p> <p>Les proponemos algunos ejercicios que pueden hacer para controlarla.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primeramente se ponen de pie en círculo, alrededor de la maestra y hacemos una inspiración profunda, elevando las manos a la vez con las palmas hacia arriba, hasta que lleguemos a la altura de la cabeza. Cuando hemos cogido todo el aire lo soltamos despacio bajando las manos con las palmas hacia abajo, hasta llegar a la punta de los pies. Repetimos tres veces. - Después, van a coger aire por la nariz, tapando uno de los orificios, y, al soltarlo, tienen que tapar el contrario. - Para el último ejercicio de respiración, encendemos una vela y los niños se sientan alrededor de ella. Se va llamando a cada uno individualmente y se acercan a la vela cogiendo aire y soltándolo muy despacio para que no se apague. <p>Una vez que se han relajado, iniciaremos a los niños en el yoga con algunas posturas fáciles adaptadas a su edad. Comenzaremos con la postura del árbol (Anexo 3).</p> <p>La sesión terminará con el juego de la luciérnaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los niños estarán sentados en la alfombra con las luces apagadas y la maestra les contará la historia de la luciérnaga que está escondida en la clase. Los niños se levantarán y tendrán que ir caminando despacito sin hacer ruido en busca de la luciérnaga sin que se dé cuenta. La maestra cogerá una linterna y enfocará a un lugar de la clase, los niños seguirán la luz para intentar coger la luciérnaga. Cuando estén llegando cambiará de sitio rápidamente para que se desplacen hacia el nuevo sitio.
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> - Control de la respiración de forma consciente. - Capacidad de concentración. - Correcta imitación de las posturas.

Sesión 2	Expulsamos tensiones acumuladas
Justificación:	Durante esta sesión vamos a flexibilizar la columna y todo el cuerpo, expulsando las malas energías y la tensión que tenemos acumulada. También se

	va a trabajar la atención y la concentración para preparar la mente y tenerla despejada y abierta para un mejor aprendizaje luego en el aula.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Flexibilizar el cuerpo. - Mejorar la capacidad de atención. - Expulsar la tensión acumulada.
Duración:	40-45 minutos.
Materiales:	Objetos fantasma, manta para tapar los objetos, colchonetas y música que favorezca la relajación.
Actividades:	<p>Vamos a expulsar la tensión que tenemos acumulada en el cuerpo. Para ello usamos el juego del león:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nos colocamos de pie en círculo y apretamos mucho todo nuestro cuerpo: las manos, la cara, los ojos, las piernas, etc. Cuando la seño lo indica soltamos la tensión gritando. - Cerraremos los ojos y respiraremos tranquilamente, inspirando por la nariz y espirando por la boca. Nos imaginaremos que somos leones y que estamos andando por la sabana africana. Hace mucho sol y estamos muy cansados. Vamos buscando un sitio donde poder beber agua y descansar tranquilos. Cada uno se va imaginando dónde está ese sitio y cómo es. Cuando llegan a él respiran más tranquilos y más despacio aún. El león se duerme y podemos abrir los ojos poco a poco. <p>En esta sesión pondremos en práctica la postura del gato (Anexo 3). Para finalizar la sesión usaremos el juego de los objetos fantasma: Les mostramos a los niños un determinado número de objetos, que estarán adaptados a su edad y maduración. Se los presentamos y los nombramos para que los recuerden. Cuando los han visto todos se tapan con una manta y se les hacen las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué había? Se trata de que recuerden los objetos que han visto antes sin destaparlos. Pueden hacer un dibujo de ellos o inventar una historia. - ¿Qué ha cambiado? Se cambian los objetos de lugar y tienen que averiguar cuáles han cambiado. También se les puede añadir otro nuevo o quitar uno de los que se les había presentado.
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad de concentración durante los ejercicios. - Fomento de la expresión corporal. - Control de la atención.

Sesión 3	¡Nos encantan los masajes!
Justificación:	Con esta sesión se pretende que el alumnado establezca lazos de confianza con sus iguales. Van a ser capaces de conocer su propio cuerpo y el de los demás. También van a poder relajar la mente y llenar el cuerpo de energía.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la confianza hacia sus iguales. - Promover el movimiento corporal. - Propiciar las relaciones sociales dentro del grupo.
Duración:	45 minutos.
Materiales:	Muñecos o peluches y música relajante.
Actividades:	<p>Comenzaremos la sesión aprendiendo a dar masajes. Para empezar lo haremos con muñecos o peluches que habrán traído los niños de casa y que tendremos guardados en un baúl en clase. Cada uno cogerá su peluche y se sentará en la alfombra. La maestra coge otro peluche y les indicará como hay que ir haciendo el masaje; empezamos por la cabeza, seguimos por el cuello sin apretar mucho para no hacer daño, bajamos por la espalda y así sucesivamente. Conforme vayan avanzando las sesiones irán dando masajes a los compañeros en pareja o incluso en cadena. Cuando acaben de dar el masaje les preguntaremos como se sienten.</p> <p>Posteriormente, realizaremos la postura del perro (Anexo 3).</p> <p>Para terminar la sesión jugaremos al juego de ¿quién es?:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para ello nos vamos a fijar con mucha atención en todos los compañeros de clase. La seño va a empezar diciendo las características de un niño o niña para que los demás lo adivinen. Tendrán que decir, por ejemplo, es un niño rubio con el pelo rizado, tiene las zapatillas con cordones y los pantalones rojos. El primero que lo adivine tendrá que dar las pistas para seguir descubriendo información sobre sus compañeros. Tendrán que estar muy atentos a todos los detalles para ser los más rápidos en decirlo.
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento del propio cuerpo y del de los compañeros con el ejercicio de los masajes. - Relación con los iguales. - Nivel de atención durante la sesión.

Sesión 4	Nos relajamos soplando y respirando
Justificación:	Con esta sesión ayudaremos a fortalecer y flexibilizar la espalda, las caderas y

	las piernas, ya que los niños pasan muchas horas al día sentados. También nos va a servir para aliviar el estrés y mejorar las digestiones.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar una correcta respiración. - Fomentar la imaginación y la creatividad. - Dominar diferentes posturas corporales.
Duración:	40 minutos.
Materiales:	Pajitas, bolas de corcho, cajas de zapatos para las porterías, papel de seda, cinta adhesiva, folios, colchonetas o alfombra, música relajante y mantras.
Actividades:	<p>Comenzaremos la sesión con una actividad de respiración y soplo. Primeramente, harán tres respiraciones profundas para ir relajándose y posteriormente comenzarán el juego del soplo que trata de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugar al fútbol con la boca. Con la ayuda de una pajita irán soplando una bola de corcho desde el campo a la portería contraria para marcar gol. Habrá que controlar la respiración para saber cuándo hay que soplar fuerte y más flojito. - La maestra colocará a cada niño una tira de papel de seda en la frente que cuelgue hasta la boca. Según vaya indicando, los niños deberán soplar fuerte o flojo y verán el movimiento que realizan con su propia respiración. - Con el trozo de papel de seda harán una bola y la llevarán por un camino de cinta adhesiva que habrá hecho la maestra con cuidado de que no se salga. <p>En esta sesión realizaremos la postura del triángulo (Anexo 3). Para finalizar la sesión inventaremos nuestro propio mantra. Un mantra es una palabra o conjunto de palabras que se canta para centrar nuestros pensamientos y emociones. Como los mantras son pegadizos y les gustan mucho cantarlos para meditar, ahora van a inventar el suyo propio. Se irá tomando nota de las sílabas y palabras que quieren incluir en él y luego se le pondrá música. Pueden cantarlo siempre que necesiten relajarse.</p>
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> - Postura realizada correctamente. - Clima relajado. - Grado de participación del alumnado.

Sesión 5	Meditando controlamos la mente
Justificación:	Los viernes los niños se encuentran realmente cansados de toda la semana, por eso para la sesión de este día se ha elegido una meditación que les haga llegar a

	la relajación y la postura de la mariposa, que ayuda a aliviar la ansiedad y el cansancio. Con la meditación conseguimos la atención plena necesaria para aprender mejor; y, por tanto, prevenir posibles dificultades en el aprendizaje.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la creación de un ambiente relajado. - Realizar una escucha activa. - Mantener el equilibrio en las posturas.
Duración:	35 minutos.
Materiales:	Colchonetas, mantras y música relajante.
Actividades:	<p>Para comenzar la sesión llevaremos a cabo una meditación de 1 o 2 minutos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nos sentamos en el suelo con las piernas cruzadas y las manos encima de las rodillas con las palmas hacia abajo. También podemos poner las manos hacia arriba uniendo el dedo pulgar con el índice. La espalda siempre estará recta. - Nos imaginamos que nos hemos convertido en una gran roca gigante, no podemos movernos ni hablar. Tratamos de dejar la mente en blanco, sin pensamientos, vacía. Para ello nos vamos a concentrar en el sonido de nuestra respiración y en las sensaciones de nuestro cuerpo. - Inspiramos y espiramos durante un minuto sintiendo como nuestra barriga se va inflando cuando tomamos aire y como se desinfla cuando lo soltamos. Nos llevamos las manos al pecho, juntamos las palmas y repetimos tres veces el mantra OM. <p>Llevaremos a cabo la postura de la mariposa (Anexo 3).</p> <p>Para finalizar la sesión llevaremos a cabo una relajación corta para calmarnos y poder trabajar concentrados lo que queda de día. Para ello necesitamos tumbarnos boca arriba en la alfombra o en las colchonetas. Los brazos quedarán extendidos con las palmas de las manos mirando hacia arriba, las piernas un poco separadas al ancho de las caderas y los pies relajados.</p> <p>Cerramos los ojos y nos imaginamos que estamos acostados encima de una gran nube de algodón blanca flotando por encima del cielo. No hay nada que pueda molestarnos y sacarnos de nuestro estado de tranquilidad. Oímos como hay pájaros que cantan a nuestro alrededor, es agradable oír su sonido. Cada vez estamos más relajados y nuestro cuerpo pesa muy poco, casi nada, hasta que nos convertimos en plumas y vamos cayendo poco a poco desde el cielo hasta la tierra. Al llegar a la tierra sentimos el contacto de nuestro cuerpo en el suelo y vamos repasando todas las partes. Relajamos la mano derecha, la</p>

	izquierda, la cabeza, el cuello, etc. Estaremos en estado de relajación unos 5 minutos. Pasado ese tiempo nos vamos despertando, moviendo los dedos de las manos y los pies y girando nuestro cuerpo hacia un lado para subir lentamente.
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> - Grado de relajación. - Control de la respiración. - Postura correcta del conjunto corporal.

Sesión 6	¡Atención, concentración!
Justificación:	Con la respiración ayudamos a reducir el estrés, y apoyándonos en un peluche o muñeco de casa vamos a conseguir que los niños se sientan más cómodos y seguros con la figura de apego que han elegido.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Respirar de forma consciente. - Flexibilizar la columna, los brazos y la espalda. - Favorecer la atención.
Duración:	40 minutos.
Materiales:	Peluche, CD con música relajante.
Actividades:	<p>Comenzaremos haciendo la meditación del peluche. Para ello necesitamos un sitio amplio en el cual podamos tumbarnos cómodamente y un peluche que hayan traído de casa previamente para que tengan cierto apego hacia él. Les diremos que es nuestro bebé y que tenemos que conseguir que se duerma meciéndolo con los movimientos de nuestro abdomen al subir y bajar a medida que se llena y se vacía de aire.</p> <p>Llevaremos a cabo la postura de la cobra (Anexo 3).</p> <p>La sesión terminará con el juego del veo, veo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los niños estarán sentados en la alfombra y la maestra comenzará a decir veo, veo; pero en lugar de concretar el objeto que está viendo, hará una descripción del objeto, su forma geométrica, su textura, su estructura, etc. Cada niño que lo vaya adivinando le tocará empezar el juego de nuevo, dando muchos detalles e intentando captar la atención de sus compañeros.
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de estar relajado. - Correcta realización de las posturas. - Grado de participación en las actividades.

Sesión 7	Nuestro corazón está lleno de emociones
-----------------	--

Justificación:	Con esta sesión llevaremos la atención a nuestro corazón, veremos que late a una gran velocidad y descubriremos qué sentimientos y emociones tenemos dentro de nosotros en este momento, aquí y ahora.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Sentir los latidos su corazón. - Dominar las posturas corporales. - Escuchar sus sentimientos y emociones.
Duración:	35 minutos.
Materiales:	Reloj con cronómetro, folio con dibujo del corazón, materiales para decorar el corazón.
Actividades:	<p>Sentados en la alfombra con las piernas dobladas y las manos encima de las rodillas cronometraremos los latidos del corazón. Enseñaremos a los niños a medirse las pulsaciones en el pecho y en el cuello, que son las zonas más fáciles. Tendrán que ir contando con los ojos cerrados las veces que late su corazón. También podrán probar a contar las pulsaciones de los demás.</p> <p>Realizaremos la postura de la grulla (Anexo 3).</p> <p>La sesión terminará haciendo un dibujo de nuestro corazón. Llevaremos la atención a cómo está nuestro corazón y nuestros sentimientos en ese momento. Trataremos de dibujar o pintar con colores nuestro corazón. Les daremos una plantilla de un corazón en blanco (Anexo 4) y materiales para que lo decoren tal y como se sienten. Pueden usar los colores del cuento “El monstruo de colores” para expresar si sienten tristeza, ira, miedo, etc.</p>
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> - Controla su cuerpo y domina las posturas. - Exterioriza sus emociones y sentimientos. - Grado de imaginación y creatividad.

Sesión 8	La linterna nos “ilumina”
Justificación:	Con esta sesión, una de las cosas que se pretende es desarrollar el hábito de estar en silencio, acostumbrando a los niños a guardar silencio en algunas ocasiones o momentos concretos del día. Estando en silencio podemos apreciar sonidos de los que no somos conscientes cuando hablamos.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Sentir la sensación de calma al encender las diferentes partes del cuerpo. - Fortalecer las piernas, la espalda y los brazos. - Fomentar la escucha y la atención.
Duración:	40 minutos.
Materiales:	No se necesita ningún material específico.

Actividades:	<p>Empezaremos la sesión con la práctica de la linterna mágica que lo ve todo. Se sientan los niños en el suelo con las piernas cruzadas y las manos apoyadas sobre las rodillas. Realizaremos tres o cuatro respiraciones profundas y relajaremos la lengua. Les pediremos que cierren los ojos y que imaginen que hay una linterna mágica que enciende su cerebro. Es de una luz muy bonita, del color que cada uno quiera. La luz va pasando por todas las partes de nuestro cuerpo y las va encendiendo poco a poco mientras vamos respirando y centrándonos en la luz. Se les pedirá que busquen y alumbren la parte del cuerpo en la que tienen más tensión, porque les aprieta la ropa o los zapatos.</p> <p>Llevaremos a cabo la postura del guerrero (Anexo 3).</p> <p>La sesión terminará con el juego de sonidos cotidianos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pediremos a los niños que guarden silencio y cierren los ojos para no distraerse. Prestaremos atención a los sonidos que están presentes en nuestro alrededor todos los días pero que no los oímos porque no estamos en silencio. Estaremos unos dos o tres minutos en silencio y cuando pase el tiempo haremos una lista de los sonidos que hemos escuchado.
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel de relajación de los niños. - Flexibilizar el cuerpo. - Clima calmado y tranquilo durante la sesión.

Sesión 9	El silencio nos enriquece
Justificación:	<p>Los sonidos nos pueden ayudar a sentir mejor la respiración. Las letras vibran en diferentes partes del cuerpo; por ejemplo, la u resuena en la barriga y puede aliviar los dolores de estómago, la o fortalece el corazón y la capacidad de amar, la e hace vibrar el cuello y los hombros, la i revitaliza la mente y la limpia los pulmones.</p>
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a respirar con las letras. - Flexibilizar el cuerpo. - Favorecer un clima de silencio.
Duración:	35 minutos.
Materiales:	Reloj de arena.
Actividades:	<p>Comenzaremos la sesión con un juego de respiración con las letras. Nos sentamos en una silla, inspiramos profundamente, y durante la espiración se va diciendo la vocal con una intensidad constante, intentando percibir el lugar de la vibración. Guiaremos a los niños indicándoles donde notamos nosotros la</p>

	<p>vibración. También incluiremos la variante de “la abeja”, espirando con la boca cerrada, mientras vibra el sonido dentro de nuestra boca, imitando el sonido de las alas de la abeja al volar.</p> <p>Llevaremos a cabo la postura del puente (Anexo 3).</p> <p>Terminaremos la sesión con el juego del silencio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nos sentaremos en la alfombra alrededor de un gran reloj de arena. La maestra explicará lo que es y para qué sirve. Le dará la vuelta y cuando la arena comience a caer tendrán que guardar silencio y observar cómo va pasando la arena de un sitio a otro hasta que se vacía. Se pueden ir ampliando los tiempos con relojes más duraderos conforme van avanzando las sesiones.
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> - Control de la respiración imitando sonidos. - Capacidad de estar en silencio. - Correcta imitación de las posturas.

Sesión 10	El mar nos serena
Justificación:	En esta sesión vamos a trabajar actividades referentes al agua, más concretamente, al mar, ya que el agua es el símbolo de purificación y destrucción de lo negativo.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar la respiración de forma consciente. - Fomentar la concentración y la atención. - Imitar posturas y movimientos.
Duración:	40 minutos.
Materiales:	Folios de papel, CD con música tranquila.
Actividades:	Empezaremos la sesión con la meditación de la ola del mar. Para comenzar pondremos una mano sobre la barriga y otra sobre el pecho y nos aseguramos de que ambas se mueven con nuestra respiración. Daremos a los niños un cuadrado de papel para hacer un barquito con él. Les pediremos que piensen en algo o en alguien que quieran mucho y tendrán que imaginar que lo meten dentro del barco. Unos piratas han robado el barco y han zarpado mar adentro. De pronto hay una tempestad y los piratas caen por la borda. Nosotros somos las olas del mar y con nuestra respiración podemos conseguir guiar nuestro barquito hasta el puerto, de nuevo. Si lo hacemos muy despacio, las olas subirán poco a poco al inspirar y bajarán lentamente al espirar. Así nuestro barquito irá subiendo y bajando las olas, mientras dirigimos nuestra respiración. Si lo hacemos lentamente el barco no se nos caerá de la barriga,

	<p>pero si lo hacemos con rapidez puede caerse.</p> <p>Una vez que se han relajado realizaremos la postura del barco (Anexo 3).</p> <p>Terminaremos la sesión con el juego de “soy una medusa”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se harán grupos de 4 o 5 niños que irán juntos imitando a las medusas. Se pondrá una música suave y relajante e irán moviéndose despacio, moviendo los tentáculos y meciéndose con el movimiento de las olas del mar. Tendrán que intentar no separarse de su grupo y no chocar con los otros porque pueden “picarles”.
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> - Control de la respiración. - Juego en equipo. - Adecuada imitación de las posturas.

9. Conclusiones:

El programa de intervención que se ha planteado como trabajo fin de grado, aunque no era necesaria su implementación, el hecho de llevar a cabo las actividades con el alumnado ha permitido dar más luz a lo programado acerca del yoga y la meditación, y siempre siguiendo pautas lúdicas y que el niño no perciba con obligatoriedad esta actividad, tal y como nos comenta Calle (2014, 2016), que es del todo innecesaria la imposición de la práctica del yoga o la meditación por parte del adulto, y que el niño, si lo vivencia de manera libre y divertida podrá sentir el efecto de su práctica, aprendiendo a sentir el cuerpo y sus sensaciones, a observar sus pensamientos y percibir mejor sus emociones.

Este trabajo me ha servido para motivarme a leer y a investigar sobre temas de yoga, meditación, mindfulness, masajes, etc., en los cuales no había profundizado y que ahora veo indispensables para trabajar en un aula de Educación Infantil. He tenido la suerte de contar con una tutora profesional de Prácticum en el Centro, la cual ha hecho posible que este programa de intervención se pueda poner en práctica con el alumnado de 5 años. Estos han ido mostrando un cambio de actitud, consiguiendo una mayor atención y concentración durante la jornada escolar.

Tanto mi tutora como el resto de maestras que conforman Educación Infantil en el Centro, han mostrado interés en estas prácticas y algunas de ellas lo están usando también con su alumnado. Incluso en algunas ocasiones hemos conseguido juntarnos

varias clases en el patio para meditar y hacer algunos ejercicios de relajación, respiración y yoga.

Con todo esto he descubierto la importancia de tener un momento del día para nosotros mismos, para poder pararnos a meditar, a pensar y a relajarnos. Un momento en el que nos olvidemos del reloj, de los enfados, de las prisas y vivamos en el presente, aquí y ahora. Este momento es necesario para los niños y para los adultos, debido al nivel de estrés que vivimos hoy en día.

Con la inclusión del yoga y la meditación en las aulas se favorece el bienestar de cada niño, ya que mejora su situación personal ante las distracciones y situaciones de estrés que se le plantean a diario. Por lo tanto, también mejorarán las relaciones sociales con sus iguales y con su familia, ya que tendrán una mayor capacidad de gestionar sus emociones y resolver los conflictos en cualquier situación que se le presente.

A modo reflexivo, decir que desde que llegué al colegio ha cambiado mucho mi pensamiento acerca de estas técnicas de yoga, meditación, relajación, respiración, etc., en el que está basado nuestro programa de intervención. Pensaba que no iba a ser posible implantar este programa en el centro, ya que son prácticas poco conocidas y que pueden ser difícilmente aceptadas por los demás. Tampoco confiaba en que funcionase tan bien con el alumnado, ellos mismos son los que piden cada día meditar o que les muestres posturas nuevas de yoga. Realmente he visto un gran cambio en los niños desde el principio, ahora están mucho más atentos y concentrados cuando toca trabajar; siendo capaces, entre otras cosas, de resolver sus conflictos emocionales respirando o meditando, y, por supuesto, de cubrir dignamente el objetivo programático, que era el de lograr una mejor predisposición al aprendizaje, previniendo las posibles dificultades que pudieran darse en dicho aprendizaje de las tareas instrumentales, como la lectura, escritura o el cálculo, necesarios todos ellos de una buena base psicológica y motriz.

Para finalizar esta conclusión de carácter reflexiva acerca del programa planteado como TFG, me gustaría hacerlo con una cita famosa tomada de internet, de David Fischman: “La mente es como el agua, cuando está calmada y en paz, puede reflejar la belleza en el mundo. Cuando está agitada, puede tener el paraíso enfrente y no reflejarlo”.

10. Referencias bibliográficas:

Calle, R.A. (2014). *Yoga para niños*. Barcelona: Kairós.

Calle, R.A. (2016). *Meditación para niños*. Barcelona: Kairós.

Castel-Branco, I. (2015). *Respira*. Barcelona: Pequeño Fragmenta.

Fischman, D. (2012). Frase célebre. Recuperado de: <http://www.vdpbg2012.blogspot.com/>

Gallego, S. (2010). El currículo en la educación infantil. *Revista Digital de Innovación y Experiencias Educativas*, 35. Recuperado de: http://www.csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_35/SANDRA_GALLEGO_RAMIREZ_2.pdf

García, D. (2010). Yoga educativo. Un trabajo integral en el aula. *Aula de infantil*, 56, 26-27.

Kojakovic, M. (2006). *Yoga para niños*. Santiago de Chile: Random House Mondadori, S.A.

Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía (LEA). Sevilla: BOJA nº 252 (26-12-2007).

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). Madrid: BOE nº 106 (4-5-2006).

López, L. (2015). *Meditación para niños*. Barcelona: Plataforma Editorial.

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).

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil. Madrid: BOE nº 4 (4-1-2007).

Sainz, P. (2015). *Mindfulness para niños*. Barcelona: Zenith Editorial.

Anexos:

ANEXO 1
(Evaluación final)

Ítems	Sí	En proceso	No
Es capaz de controlar la respiración de forma consciente.			
Es capaz de concentrarse en las actividades.			
Es capaz de imitar correctamente las posturas.			
Exterioriza sus emociones y sentimientos.			
Es capaz de controlar su cuerpo.			
Es capaz de estar en silencio durante cortos periodos de tiempo.			
Es capaz de mantener la atención en el trabajo del aula.			

ANEXO 2
(Temporalización)

MARZO				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1. Sesión 1	2. Sesión 2	3. Sesión 3	4. Sesión 4
7. Sesión 5	8. Sesión 6	9. Sesión 7	10. Sesión 8	11. Sesión 9
14. Sesión 10	15. Sesión 1	16. Sesión 2	17. Sesión 3	18. Sesión 4
21.	22.	23.	24.	25.
28.	29. Sesión 5	30. Sesión 6	31. Sesión 7	

ABRIL				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1. Sesión 8
4. Sesión 9	5. Sesión 10	6. Sesión 1	7. Sesión 2	8. Sesión 3
11. Sesión 4	12. Sesión 5	13. Sesión 6	14. Sesión 7	15. Sesión 8
18. Sesión 9	19. Sesión 10	20. Sesión 1	21. Sesión 2	22. Sesión 3
25. Sesión 4	26. Sesión 5	27. Sesión 6	28. Sesión 7	29.

MAYO				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2.	3. Sesión 8	4. Sesión 9	5. Sesión 10	6. Sesión 10
9. Sesión 1	10. Sesión 2	11. Sesión 3	12. Sesión 4	13. Sesión 5
16. Sesión 6	17. Sesión 7	18. Sesión 8	19. Sesión 9	20. Sesión 10
23. Sesión 1	24. Sesión 2	25. Sesión 3	26. Sesión 4	27.
30.	31.			

ANEXO 3

(Imágenes de la ejecución de las posturas de yoga)



Postura del árbol (Castel-Branco, 2015, pp. 11-12)



Postura del gato (Castel-Branco, 2015, p. 14)

1 Arrodíllate, separa las rodillas al ancho de tus caderas y las manos al ancho de tus hombros, con la espalda recta. Tu cabeza debe seguir la línea de la columna.

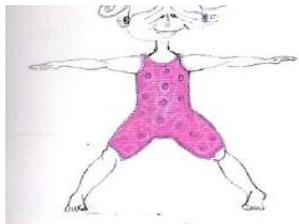
2 Apoya los dedos de los pies en el piso, inhala y presiona con las manos estirando los brazos y las piernas.

3 Al estirar piernas y brazos quedas en una V al revés. Mantén la postura y respira -inhala y exhala- por unos cuantos segundos.

4 Al bajar, quedas en la postura del niño (Balasana). Apoya la cola en los talones y la frente al piso. Los brazos pueden quedar estirados hacia adelante o a los lados del cuerpo.

Beneficios
 La postura del perro ayuda a relajar la mente y aliviar el estrés, además de entregar energía al cuerpo. Esta postura es rejuvenecedora, ya que aumenta la circulación de sangre en el cerebro. El perro estira los hombros, pantorrillas, arcos de los pies, manos, espalda, caderas.

Postura del perro (Kojakovic, 2006, p. 31)



Paso a paso

1 Párate en la postura de la montaña con las manos en el pecho.

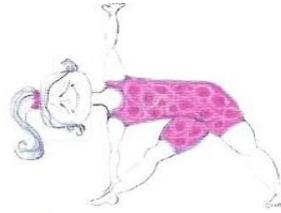
2 Salta separando brazos y piernas.



3 Gira tu pie derecho hacia fuera. El arco de tu pie izquierdo debe quedar en línea con el talón del pie derecho.

Beneficios

La postura del triángulo ayuda a fortalecer y flexibilizar la espalda, las caderas, las piernas y los pies. Abre el pecho, estimula órganos abdominales ayudando a la digestión. Alivia el estrés y además puede ser usada como una postura terapéutica para la ansiedad y el pie plano.



4 Exhala y extiende tu cuerpo desde la cintura hacia el lado derecho. Con tu mano derecha toma el tobillo derecho y extiende tu brazo izquierdo hacia arriba.



5 Gira la cabeza hacia arriba para mirar tu mano izquierda. Respira suavemente tratando de mantener el pecho abierto y las piernas firmes.

6 Vuelve arriba y repite la postura hacia el lado izquierdo.

Postura del triángulo (Kojakovic, 2006, p. 27)



Paso a paso

1 Siéntate en el piso con las plantas de los pies juntas. Mantén tu espalda larga.

2 Con tus manos, tómate los pies, y mueve las rodillas hacia arriba y hacia abajo varias veces.

3 Extiéndete suavemente hacia delante, manteniendo tu espalda derecha. Cuando no puedas más, curva un poco tu espalda tratando de llegar con tu nariz a los pies.

4 Vuelve arriba con tu espalda y estira las piernas.

La postura de la mariposa ayuda a abrir las caderas, flexibiliza la pelvis, mantiene el abdomen saludable y estira la espalda. Ayuda a aliviar la ansiedad y el cansancio.

Postura de la mariposa (Kojakovic, 2006, p. 35)



Postura de la grulla (Castel-Branco, 2015, pp. 15-16)

La postura del guerrero ayuda a fortalecer las piernas, la espalda, los hombros y los brazos. Abre el pecho y los pulmones, estimula los órganos abdominales, aumenta la circulación sanguínea y la resistencia.

Paso a paso

- 1 Párate en la postura de la montaña con las manos en el pecho. Salta separando brazos y piernas.
- 2 Gira tu pie derecho hacia fuera, el arco de tu pie izquierdo debe quedar en línea con el talón del pie derecho.
- 3 Exhalando, flexiona tu pierna derecha, mantén tu rodilla derecha en línea con tu pie derecho, suavemente gira la cabeza llevando la mirada hacia tu mano derecha.
- 4 Para salir de la postura estira tu pierna derecha y relaja los brazos, cuando estés listo repite el Guerrero II hacia el lado izquierdo.

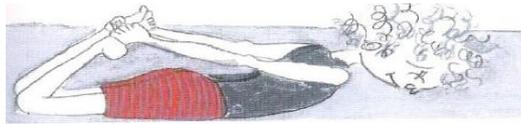
Postura del guerrero (Kojakovic, 2006, p. 29)

Paso a paso

- 1 Acuéstate de espalda con los brazos a los lados del cuerpo, separa piernas al ancho de las caderas.
- 2 Apoya las plantas de los pies en el piso justo debajo de tus rodillas. Al inhalar, eleva tus caderas hacia arriba sin que los hombros se muevan del piso, presiona con tus manos el suelo.
- 3 Mantén la postura unas cuantas respiraciones, luego baja despacio al piso y descansa.

Beneficios

Postura del puente (Kojakovic, 2006, p. 45)



Paso a paso

1 Acuéstate boca abajo, dobla las rodillas y toma tus tobillos con las manos.

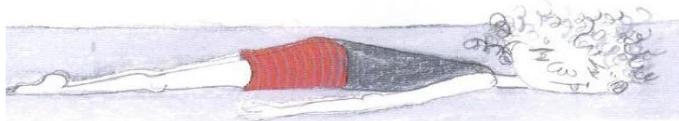
2 Al inhalar, eleva el pecho, los hombros y la cabeza. Trata de llegar lo más arriba que puedas, siempre que te sientas cómodo en la postura. También lleva tus piernas arriba y fija la mirada al techo. Quédate aquí un par de respiraciones.

Beneficios

Esta postura estira completamente la parte delantera del cuerpo: tobillos, muslos, ingle, abdomen, pecho, garganta. Estira también los músculos de la espalda y tonifica órganos abdominales.



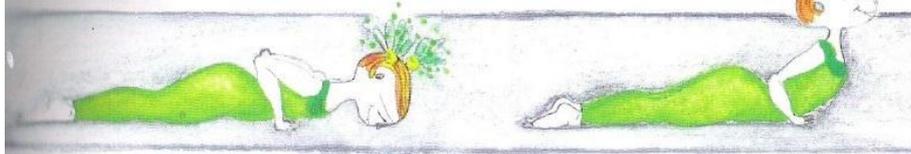
3 Al exhalar, baja suavemente llevando el pecho y la cabeza al piso, suelta las piernas y descansa aquí. Repite una vez más. (Su contrapostura es Balasana, el ejercicio 15.)



Postura del barco (Kojakovic, 2006, p. 41)

Acuéstate boca abajo, con los pies juntos y la frente al piso.

Con las manos en el piso debajo de los hombros, inhala profundo y estira los brazos dejando los codos doblados. Levanta la cabeza, el cuello, el pecho, llevando los hombros hacia atrás y abajo.



Beneficios

Esta postura abre el pecho, fortalece y flexibiliza la columna, los brazos y la espalda. Alivia problemas respiratorios como el asma, ya que fortalece el diafragma. Mejora la digestión, estimula la tiroides y los riñones. Elimina el estrés y la fatiga.

Respira en la postura y trata de llegar a tu máxima extensión (la mirada hacia al techo).

4 Al exhalar, baja y descansa con la frente en el piso. Repite la postura una vez más.



Postura de la cobra (Kojakovic, 2006, p. 39)

ANEXO 4

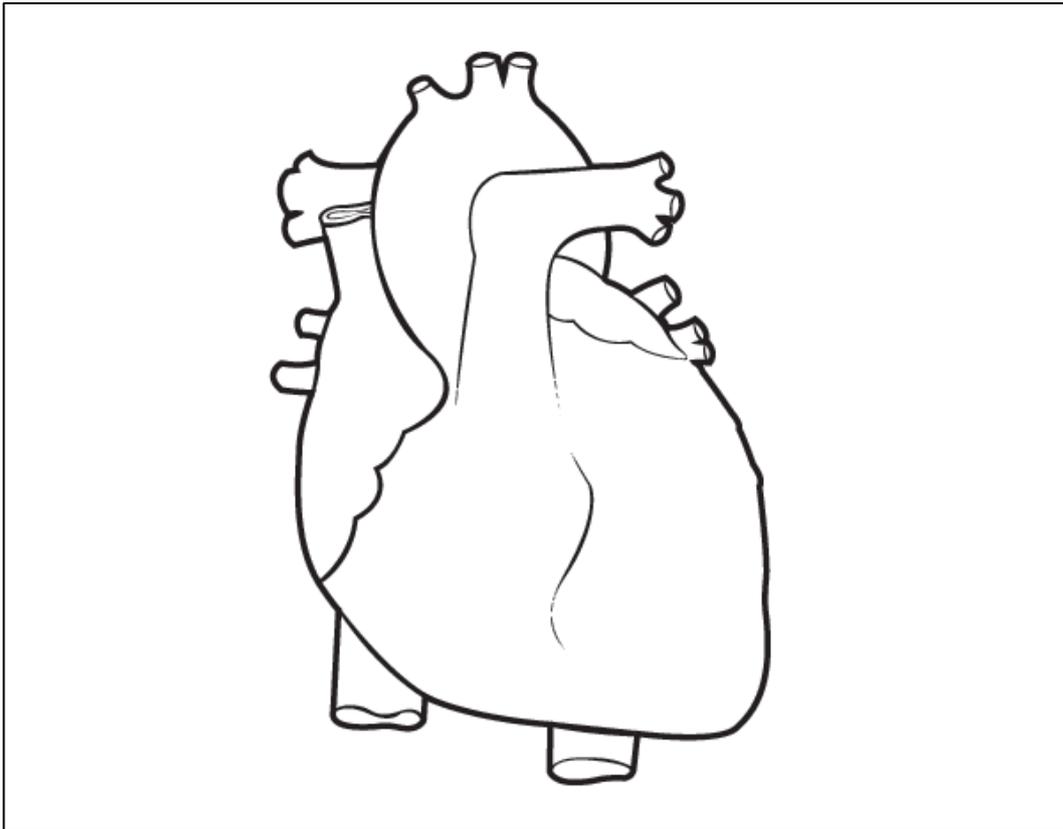


Figura del corazón. Recuperado de: <http://el-cuerpo-humano.dibujos.net/corazon-humano.html>

ANEXO 5

(Imágenes de las sesiones llevadas a cabo en el aula)











