



# MarisTel

Literatura y Montessori



## Practicando Yoga en casa



En el colegio ambos practican yoga y es una actividad que les encanta.

El mayor (5) el último año me mostraba cada semana lo que había logrado hacer, alguna postura nueva que antes no le salía. Y el pequeño (2) siempre recordaba los animales que había hecho. Es por eso que aprovechamos el verano para introducir algunas actividades de Yoga en casa, ya sea para movernos en el ambiente o para poder calmarnos y escuchar nuestra respiración, también como un trabajo para poder identificar nuestro estado emocional.

¿Por qué identificar el estado emocional? Con el mayor, una de las pautas que teníamos es identificar las emociones, no en el sentido de cuáles son las emociones, si no, como él se siente o como se siente el otro en determinada situación. La respiración está relacionada con las emociones, cuando estamos tranquilos, la respiración es pausada y armónica; en cambio, cuando estamos nerviosos la respiración es rápida y sonora. Por eso es importante conocer nuestra respiración y saber que podemos hacer para tranquilizaros.

## Eduyoga





Una de las cosas que implementamos fueron las tarjetas de **Eduyoga**, son perfectas porque las imágenes son fotos reales de niños, lo que hace más fácil para ellos reconocer las posturas. La sorpresa nuestra fue cuando nombrábamos alguna de la postura y ellos ya sabían lo que debían hacer antes de ver la imagen. Por ejemplo la asana del árbol, el gato.

Son 27 cartas en total, 20 de posturas, donde cada tarjeta viene acompañada por una descripción de que es lo que debemos hacer y qué beneficios nos aporta tanto para nuestro cuerpo como nuestro humor. Luego 4 cartas de respiración, 2 cartas de cuentos y una carta con las reglas del juego. En casa lo adaptamos a las edades de los peques haciendo todos diferentes posturas y aprendiendo sobre sus beneficios.

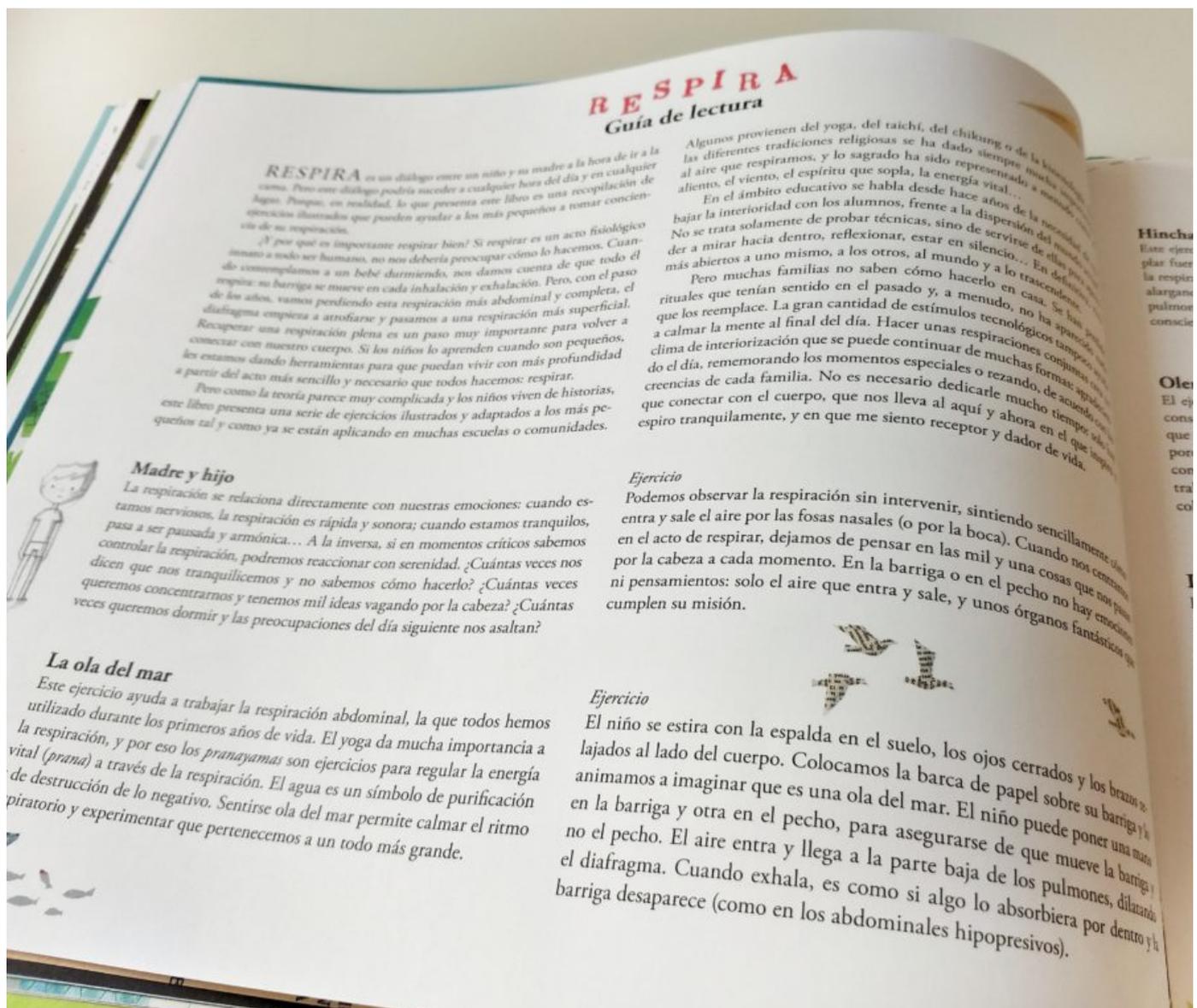
Las veo perfecta para ir usandolas con los niños desde peques, como parte de juego de movilidad, así que las recomiendo desde 20 meses como parte del juego.





El ritual de los cuentos ya lo tenemos incorporado en nuestra rutina diaria, pero hay días donde la excitación y la energía nos pedía relajarnos un poco más, así que introducimos algunos libros infantiles sobre Yoga, la respiración.

## Respira

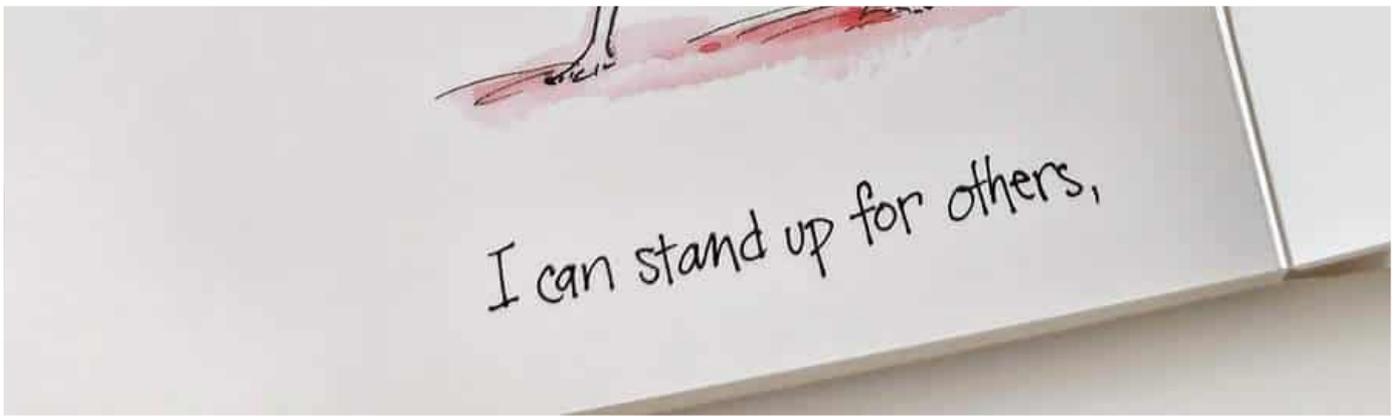


## Respira de Ines Castel-Branco, editado por Pequeño Fragmenta (+3 años)

Lo conocíamos de la biblioteca y nos había gustado mucho la historia, como le da la importancia a la respiración y a la relajación. Nos encanta la parte del barco, donde la ponemos sobre nuestra barriga e imaginamos que esta navegando en el mar, sube cuando entra el aire y baja cuando lo sacamos. Lo hemos hecho tantas veces que nuestro barco ya esta medio arruinado, pero por ahora no quieren que hagamos otro. Nos turnamos para ver cada uno como se mueve el barco del otro y entender como nos vamos calmando. El libro también trae al final una guía de lectura y una explicación de cada postura que vamos conociendo en la historia.

## I am Yoga





I am Yoga de Susan Verde e ilustrado por Peter Reynolds, editado por Abrams (+ 2 años)

Con frases cortas y hermosas ilustraciones nos adentra en este mundo del Yoga y el contacto con la naturaleza. Perfecto en inglés para quienes les leen algo en este idioma a los peques. Me ha gustado mucho la explicación de la autora sobre el Yoga, así que les dejo la nota.

*“La palabra «yoga» significa unión. El yoga es la conexión entre la mente y el cuerpo. El yoga es mi manera de enfrentarme al estrés, de encontrar la calma en mi mente y la fuerza en mi cuerpo, y de ejercer de educadora, madre, profesora de yoga para niños y de persona que vive en un mundo ajetreado.*

*Los niños son yoga. Su práctica comienza de forma natural, como parte de su desarrollo, ya de bebés. Cuando descansan sobre su estómago, están en la postura de la Cobra. Cuando se tumban de espaldas, con sus juguetes entre las manos, están en la postura del Bebé Feliz. A medida que van creciendo, los niños, al igual que los adultos, se enfrentan a ciertos niveles de estrés que van desde las pesadillas a las discusiones con sus hermanos o a la presión de los amigos. Existen distintos tipos de estrés, como el relacionado con la escuela, el que se deriva de la sobrecarga de actividades y, en casos extremos, el producido por traumas. Las posturas, los juegos, las meditaciones y las actividades de mindfulness del yoga infantil ayudan a los niños a fortalecer el cuerpo, a calmar la mente y a ser conscientes de la conexión mente-cuerpo de forma no competitiva y lúdica. El yoga para*

*niños, con todos sus componentes, es una herramienta que ayuda a la persona a enfrentarse a un mundo que a veces puede parecerle demasiado grande.*

*Espero que este alegre cuento sobre lo que significa SER yoga sirva para que los niños aprovechen todo lo que esta disciplina les puede ofrecer. Mientras leen, juegan, imaginan, exploran, se expresan y respiran, aprenden que sean quienes sean, independientemente de cómo actúen en este mundo grande, encontrarán su lugar perfectamente.”*

La version en español tambien esta en el mercado, deajo el enlace aquí.

## Yoga



Yoga de Miriam Raventós e ilustrado por Maria Girón, editado por Pequeño Fragmenta (+ 4 años)

Este nos gusto porque nos introducía en la historia del Yoga, sus inicios, porque los hombres de la India comenzaron a practicarlo. Todos podemos hacer muchas cosas a la vez, lo difícil es hacer una sola, la más sencilla, la más natural, RESPIRAR. Y hacer esto no es fácil, a veces nos pica la nariz, se nos cansa la espalda, la mente se nos va a otro lado. Por lo cual era necesario entrenarse. Entrenar el cuerpo, la mente y los pensamientos. También nos cuenta cómo surgió cada asana, al observar los animales, la naturaleza que los rodeaba.

## Beneficios del Yoga



Algunos de los beneficios del Yoga en los niños (y adultos también)

son:

- Movilidad y formación de los músculos,
- Estimula el funcionamiento de los órganos internos,
- Ayuda a calmarnos,
- Aumenta la concentración, la capacidad de atención.
- Mejora el equilibrio.
- Nos da conciencia del cuerpo.
- Da sensación de bienestar.
- Aumenta la confianza y autoestima.
- Construye la Paz interior.
- Nos relaja.
- No es competitivo.

< Una bolsa de patatas fritas en la polinesia