



## ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES DE LIBRE ELECCIÓN “ACLES”

### Taller de Yoga

**Nombre del profesor:** María Belén Espinosa Peña

**Niveles a los que se ofrece:** Pre-básica, Básica y Media.

**Horario:** Horario de talleres, 14:00 horas (Pre-básica hasta 3° Básico) – 15:45 (4° Básico hasta Educación Media)

**Cantidad de participantes:** Mínimo 5. Máximo depende del tamaño de la sala. (Conversable)

**Descripción de la actividad:** Pre-básica a 3° Básico: Se trabaja con música de yoga Kundalini (especial para Yoga infantil) Las sesiones son basadas en juegos y canciones de Yoga Kundalini, incorporando posturas (“Asanas”) en cada ejercicio. (En Yoga las posturas se enseñan en sánscrito, sin embargo en este nivel son en español, siempre evocando imágenes lúdicas y fáciles de relacionar visualmente con las posturas) En algunas sesiones, los juegos son guiados por el libro “Mis primeras posturas de Yoga” en donde cada niño o niña aprende nuevas posturas y las comparte con sus compañeros. Al finalizar se trabajan breves minutos de meditación, en donde los niños y niñas aprenden a respirar de manera calmada, utilizando el total de su capacidad pulmonar y entonar el mantra OM el cual genera una sensación de calma. Además para esta parte final, se toca un cuenco tibetano o crótalos hindúes, armonizando de manera natural.

4° Básico a Educación Media: Se trabaja ordenadamente, a partir de diferentes “Familias” de posturas de Yoga, comenzando desde las más simples a las más complejas. Existen las Familias de: “Posturas de pie”, “Posturas de flexión coxo-femoral”, “Posturas de apertura de caderas”, “Posturas de suelo”, “Posturas de equilibrio”, entre otras. Todas las posturas tienen una forma de hacerse mas simple y más avanzada, para que todos y todas puedan participar.

**Objetivos:** -Conectar el cuerpo y la mente.

-Tomar conciencia de nuestro cuerpo físico. Y principalmente su funcionamiento músculo-esquelético.

-Tomar conciencia de nuestra respiración y aprender a respirar bien, lo cual es algo muy inconsciente en la actualidad.

-Reforzar el auto-estima, los miedos, la seguridad en sí mismos.

-Mantener el cuerpo oxigenado, saludable y con una postura erguida y correcta.



**Metodología:** A pesar de sus diferencias, en ambos niveles, las clases poseen una estructura similar, ya que se comienza entonando el mantra Om, para armonizar al grupo completo, luego se realiza la parte principal de la clase (Juegos en el caso de los más pequeños / Familia de posturas en el caso de los más grandes) y finalmente se realiza el momento de la meditación, acompañado de un ejercicio de “Pranayama” (son diferentes ejercicios de respiración... Estos varían clase a clase, dependiendo del clima, del estado de los practicantes, etc) y un nuevo canto de mantra Om para terminar.

**Producto final:** En algunos colegios lo he hecho y funciona muy bien. Sin embargo no es excluyente... Es conversable.

**Requisitos para realizar el taller:**

- a) **Por parte del CSS:** Una sala despejada, apta el movimiento. Con el suelo liso. (O si el clima lo permite, también puede ser al aire libre) Equipo de reproducción de música.
- b) **Por parte de los estudiantes:** Ropa cómoda, (Ojalá calzas o short, para poder ver sus articulaciones) cabello amarrado, sin joyas ni relojes, ni chicle, ni celulares. Un Yoga Mat (Son esas alfombritas de goma para hacer yoga) Botella de agua. Ganas de participar!

**\*También he realizado, en colegios, Clase de Yoga para los y las docentes.**