



# YOGA

**ESPACIO DE LIBERTAD**

EXPERIENCIA DE YOGA  
PARA LOS COLEGIOS

Diana Ruano Almeida · Jose Luis Bernalte Molero



# 1. Introducción

## Liberación: tomar conciencia nos hace mas libres

**Yoga Espacio de Libertad**, aumentar la conciencia nos hace mas libres.

**Yoga Espacio de libertad**, donde los niños tienen la necesidad de vivir, de experimentar, de sentir, de ser espontáneos, de poder expresarse, de actuar en libertad... de estar mentalmente atentos y sobre todo de ser mas consciente de su ser interior que habitan.

Poco a poco, este conocimiento va determinando la propia personalidad, sin excesos ni inhibiciones, sin ningún prejuicio ni condicionamiento, es decir, **experimentar la libertad de hacerse conscientes, de ser ellos mismos, sin invadir la libertad de los demás**, tomando justas decisiones. Gran reto el que tenemos por delante.

## Transmisión: una enseñanza milenaria y viva

Desde este espacio nos vemos en el compromiso de **ser un instrumento transmisor de una enseñanza milenaria y viva, el Yoga**, que es adaptable a todos los entornos, confiando plenamente en las aplicaciones del Yoga y en la enseñanza recibida de todos nuestros maestros.

Por suerte tenemos que reinventar el Yoga a cada paso, tenemos que adaptarlo, dotarlo de creatividad a toda la escuela primaria... para que sea efectivo y hemos sido capaces de crear 30 series, y darle una pedagogía y metodología concreta. Esa ha sido nuestra labor como profesores e investigadores del Yoga para la infancia.

El campo del Yoga aplicado a los niños, ya está llegando a nosotros y no lo podemos, desde nuestra perspectiva, dejar pasar por alto. Se puede hacer Yoga para niños y en la escuela, estamos convencidos y lo hemos experimentado, es posible y además es necesario.

Todo en la vida es cambio, es transformación y desde aquí intentamos abrir el Yoga al presente, a la escuela y que desde esta llegue a más lugares.

## Dirección: crecemos en salud

Desde la mirada del Yoga, cuando se trata del trabajo con niños y en concreto en el aula de Educación Física, hay que **trabajar en unas direcciones** y que desarrollaremos con detenimiento más adelante:

- Conexión con el ser interior individual. Y que desde el respeto pueda llegar al otro y al mundo.
- Desarrollo de la conciencia corporal a través de la motivación, con series y con posturas divertidas, donde la parte jugada y el cuento estén presentes. Y la experimentación de la respiración a través de una gimnasia educativa que nos permita profundizar en espacios, musculaturas y ritmos, haciendo una experiencia globalizadora.
- Buscamos en la relajación el ansiado momento de paz y silencio.
- Jugamos con la atención y la concentración y sobre todo seguir despertando la imaginación mediante la visualización, dando paso paulatinamente a espacios de meditación.
- Les permitiremos sentir las emociones, al trabajar individual y en parejas, y sobre todo darles tiempo para poder expresarlas, de forma verbal, escrita o creativa.
- Para educar a los niños, el amor tiene que estar presente, hay que amarlos.

Planteamos una "educación progresiva" cuando como docente creces en conciencia y abres tu corazón al otro, desde el amor, el mensaje y el aprendizaje encuentran vías de sanación.

## Diversión: experiencias prácticas y lúdicas

**"Yoga en acción, llega la diversión"**. Ofrecemos con las series un material práctico, divertido y lúdico de Yoga para los niños. Nos permitimos deleitarnos con series diferentes y adaptadas, que nos permiten realizar un recorrido amplio, innovador y creativo por el mundo del yoga para los niños y por qué no, para esos adultos que quieran estar cerca de su niño interior.

Queremos crear un ambiente amoroso y de plena atención, donde lo verdaderamente importante es que los niños aprovechen el disfrute de su cuerpo y su experimentación, y mediante la diversión y el disfrute **puedan descubrir otros patrones, que les permiten encontrar el estado de calma, atención y silencio.**

Evidentemente esta práctica experiencial en sus propios cuerpos, hace que los niños puedan integrarlo mejor; lo **"experimentado-vivido"** deja siempre una huella en el fondo difícil de borrar.

## Integración: en la vida del niño

Pretendemos integrarlo en la vida del niño a través de:

- **Juegos de atención** para aprender a autorregularse en la escuela y en la vida diaria.
- **Mensajes educativos** en valores universales para los niños.
- **Series de yoga**, diseñadas para niños, con un centro de interés motivador, con cuentos aventuras y juegos.
- **Herramientas para el aula, para la jornada escolar y para todos los docentes.**
- **Habilidades para comprender las emociones y energías propias y del compañero**, generando formas de relación respetuosas con uno mismo, con los demás y con el mundo, mediante juegos compartidos de interrelación convirtiéndose en un buen instrumento práctico para desarrollar su inteligencia emocional, que les permite un espacio de experimentación, de comunicación, de escucha, de atención plena en el presente, de respeto y sobre todo de reflexión, integrando el silencio, al amor y la paz.

Invitamos al niño para que se de cuenta, utilice, y entrene el **inmenso poder de su mente, la atención, el poder de la imaginación, la visualización**, siendo una herramienta que siempre les va a acompañar.

Al **positivismo** de la vida, nos permitimos estar alegres y sentirnos positivos, ser un canal de expresión artística, de aspiración y búsqueda de nuestro espacio de libertad, para poder irradiar la serenidad (ser en unidad cuerpo-mente-espíritu).

Todas estas son **pautas que el niño se lleva a su vida en casa**, con sus familiares y con sus amigos en la calle: masaje a sus familiares, relajándose y respirando consciente cuando está nervioso, realizando posturas y aumentando la conciencia postural, desarrollando la concentración, aumentando el respeto por la naturaleza, sus reinos y elementos.

## Sacralización: rituales que nos conectan con nuestro ser interior

Presentaremos **el cuerpo como algo sagrado, maravilloso, único y personal**, que nos permite un mundo de posibilidades y expresiones infinitas. El cuerpo se convierte en nuestro templo sagrado que hay que cuidar, nutrir y proteger, y a través del cual nos conectamos con nuestro ser interior. Desde el diálogo y el respeto corporal, llevamos al niño a una conexión con su interior, es el espacio que habitan y que le pertenece, donde es posible sembrar las semillas del amor, la atención, el silencio y la conciencia y como tal, lo vamos a potenciar.

**Sacralizamos la vida, con pequeños rituales** para los encuentros que se producen con el grupo. Con rituales de saludo en el inicio, donde generamos momentos sagrados, momentos presentes, compartiendo un espacio común, de unión, de comunidad, para establecer un alma de grupo para el resto de la serie. Invitamos a desconectar con lo anterior y a conectar contigo mismo y con el grupo, para encontrar el estado de calma y atención. Introduciremos nuevos hábitos que nos conecten a ese ser interior que habitamos.

Desde la complicidad, convertimos los espacio escolares en lugares mágicos, generando ambientes y rituales diversión, de silencio, de quietud y de escucha, en los que uno se relaciona consigo mismo y con los demás, desde una nueva forma de comunicación más sagrada y respetuosa, donde buscamos estar más cerca de la felicidad y la paz mental.

**Nuevos hábitos en un lugar sagrado.** Utilizamos las músicas del mundo para envolver las propuestas de las series y promover el respeto a otras culturas. También podemos utilizar campañas, cuencos...así como inciensos aromáticos que despiertan los sentidos.

## Conclusión

En este caminar, por el Yoga y en concreto con el Yoga Espacio de Libertad hemos encontrado un gran hallazgo, **una pedagogía “con raíces milenarias”** que nos permite:

- Responder al objetivo marcado para la Educación “el desarrollo holístico e integral del niño”.
- Aprender desde el corazón, la alegría, la paz y el amor.
- Estar en contacto con uno mismo, contribuyendo al autoconocimiento, para abrirnos paso al conocimiento de todo lo demás.
- Descubrir el gran poder de nuestra mente.
- Ser un punto de inflexión en las nuevas tendencias educativas.
- Dar respuestas a las miradas sociales, aceptando su compromiso, haciéndolo de forma prácticas y vivenciales que faciliten un aprendizaje para desenvolverse en la vida con conciencia.

## 2. Yoga Espacio de Libertad, basado en la tradición.

El Yoga nace en la India, hace unos 5.000 años aproximadamente. Fue transmitido de persona a persona hasta que Patañjali dos siglos a.C. aproximadamente, redactó las enseñanzas que son recogidas en los Yoga Sutras, donde se describen los principios filosóficos y espirituales de esta ciencia.

Es el texto por excelencia de la práctica de Yoga, cómo un arte, técnica, ciencia, filosofía o método acerca de la perfección humana de cuerpo, mente y alma, para darle sentido a la propia vida y convertirla en noble y útil.

Patañjali procede a describir el Óctuple Sendero del Yoga, que nos permiten avanzar, con una práctica progresiva y escalonada, estableciendo etapas cuidadosamente programadas que nos conducen desde afuera hacia adentro de uno mismo.

Nos dice que el cuerpo y la mente, lejos de estar alejados, son manifestaciones de una energía que va de lo denso a la sutil. Veamos un pequeño resumen de sus ocho escalones. Estos son el eje vertebral de la propuesta práctica que abordamos.

### Yama

Actitudes con los demás (no violencia, honestidad, abandono de la codicia, moderación y no acumular). Es la armonía de vivir juntos. Preceptos morales.

### Niyama

Actitudes con uno mismo (limpieza, contentamiento, apasionamiento, autoconocimiento y entrega de la divinidad). Desarrollo personal como ser humano.

### Âsana

Estado que se alcanza a través de la consciencia corporal. \* 4.- Pranayamas: regulación consciente y adecuada de la respiración. Regular la respiración para estar tranquilo y en calma.

### Pranayamas

Pranayamas: regulación consciente y adecuada de la respiración. Regular la respiración para estar tranquilo y en calma.

### Prathyahara

O interiorización los sentidos hacia su origen. Trabajar la no reacción y jugar a relajarse para cargarse y mantener un buen nivel de energía.

### Dharana

O atención. La atención será el camino a elegir.

### Dhyana

O concentración. Es la actitud meditativa. Ampliar la conciencia y estar cerca del ansiado silencio.

### Samadhi

O absorción de la consciencia en el si-mismo. Ponerse en la misma frecuencia que la fuente de energía.

Yoga, espacio de libertad. Aventuras, cuentos y juegos.

El Yoga un método integral de la mejora del comportamiento humano, es un estado o una corriente filosófica y para algunos es su propia religión.

Se dice del Yoga que es la ciencia del Alma, busca la no separación entre nuestra alma y el Alma Universal. Yoga significa unión de cuerpo, mente y espíritu.

Es ante todo, una experiencia práctica psicocorporal dirigida al equilibrio y al relajamiento.

Al Yoga le interesa la persona y su bienestar y va orientada a la búsqueda de su liberación como aspecto más profundo, llevándonos hacia ese ansiado “conocimiento de uno mismo”.

A Occidente también nos llegó, y poco a poco, nos encontramos que se ha convertido en una ciencia para la salud, una medicina preventiva y sanadora del ser humano.

Y también tenemos la suerte de que a los niños también les llega y nosotros simplemente somos transmisores de un método milenario que sigue vivo.



## 3. Definiendo Yoga Espacio de Libertad

Yoga Espacio de Libertad (YEL), nace desde la fusión del Yoga, la Educación Física y la especialización deportiva. Es el fruto de muchos años de experiencia dedicado al Yoga para niños en centros escolares, en entornos educativos y en la formación del docente.

Está creado para el entorno educativo entre 6 y 12 años, con posibilidad de adaptación a otras edades e incluso para adultos, con ganas de reencontrarse con su niño interior.

Es un manual práctico para el docente, que incluye 30 series, herramientas para el aula, y un soporte teórico que lo fundamenta.

Es una herramienta a través de la cual el niño puede expandir su conciencia y dialogar con las diferentes partes de su ser (físico, emocional, mental, energético y espiritual).

El principio es simple, es intentar mediante propuestas diversas orientar el poder de atención hacia el propio cuerpo de forma sostenida, a fin de desarrollar un sentimiento de bienestar, de calma, de silencio.

El adulto se convierten en un puente que hace llegar estas propuestas a los niños dándoles la oportunidad de realizar experiencias vivenciales con su propio ser, con sus compañeros y con su entorno de forma armoniosa e integral.

Nuestra experiencia nos dice que el YEL, se puede aplicar en la escuela y también en otros entornos del niño (en casa con sus familiares, en campamentos de verano, escuelas deportivas, centros de yoga...).

Tiene como ingredientes principales motivadores: el juego, el cuento y aventuras en la naturaleza como veremos más adelante.

Pero el objetivo principal es el desarrollo holístico del ser, que se podrá plasmar en estos cuatro libros que tienes en tus manos.

### El YEL dirigido al desarrollo holístico del ser

Para trabajar desde la totalidad del ser humano hay que relacionarse con la Totalidad, con el Todo. Partimos de un principio: todo cuanto existe es conciencia y desde ahí buscamos la educación holística del ser mediante una unidad de conciencia en evolución, donde no nos podemos quedar estancados.

Pretendemos que todos seamos capaces de entender las relaciones entre iguales, sus objetos, causas, efectos y potenciar nuevas formas de relacionarse más respetuosas. Pretendemos iniciar un viaje que transcurre por el respeto y la exploración de uno mismo, de los demás y como consecuencia, llegar al respeto del entorno y del mundo, nuestro mundo.

## El ser interior

La idea de exploración de uno mismo parte del aprendizaje de posturas simples, en las que se respeten los límites personales para no hacerse daño, una idea íntimamente ligada al concepto de “no violencia” y que, a la vez, permite desarrollar la capacidad amorosa hacia uno mismo a través de un diálogo íntimo basado en la escucha y en la autoobservación. El cuerpo va ir reconociéndose, ajustándose y liberando tensiones. Desde aquí, cada cual reconoce y expresa sus emociones, sentimientos y deseos, enriqueciéndose el propio lenguaje emocional como medio de expresión personal.

El recorrido que hacemos en el YEL va desde el estado corporal al estado mental, desde lo grosero a lo sutil, desde la periferia al centro, al corazón, e invitamos a esta conciencia del “uno mismo”, que nos va a permitir dirigir nuestro ser hacia el interior, haciéndonos ver que podemos ser observadores en todo momento de cada cosa que nos acontece en la vida.

Es lo que llamamos ser testigo interior. Con la contemplación, somos capaces de observar, apreciar y presenciar los hechos que se suceden ante nosotros, volvemos testigos de primera fila, de todo lo que sucede en nuestro interior, en nuestra mente. Ser observadores neutrales de los procedimientos, procesos y desafíos que tiene que afrontar la mente, ante cualquier situación.

Este contacto con nuestro testigo interior, nos lleva a un conocimiento y respeto mayor de nosotros mismos, siendo esto una gran aportación para nuestras vidas e incidiendo favorablemente en nuestro potencial individual de autoestima, seguridad, responsabilidad y confianza. Pero, sobre todo, poder contemplar nos permite observar en estado de alerta, de atención plena, y ser cada vez más conscientes.

Damos la posibilidad de descubrir nuestra mente como una compañera de viaje en la que poder confiar, con la que poder dialogar y que nos permite estar en paz y felices mediante pequeñas propuestas meditativas para tomar conciencia de uno mismo.

Como veremos, la tradición del Yoga enumera las actitudes con uno mismo, Niyama, actitudes que buscan enriquecernos y despertar esa parte más personal, íntima y sagrada que todos los seres humanos poseemos.

## El individuo interpersonal

Poder desarrollarnos como individuos interpersonales y que nuestras relaciones sean cada vez más sólidas, amplias y respetuosas se convierte en el gran desafío.

En el grupo de clase, los niños van consolidando interrelaciones profundas que les servirán en un futuro para poder relacionarse con el entorno más inmediato, desde la confianza, la seguridad y el respeto. Se trata de darles la posibilidad de mostrar habilidades para comprender las emociones y energías del compañero mediante diferentes juegos de presencia en las series, generando así condiciones óptimas para entrenar la capacidad de tener una comunicación más directa y eficaz con los demás.

En Juegos de presencia en las series, en Abriendo el corazón, ofrecemos este tipo de respuestas que facilitan la habilidad de comprender las emociones y energías del compañero, así como las propias. El contacto con el otro es de vital importancia; invitamos a un tipo de relación diferente, más amorosa, desde el respeto y la aceptación, donde aparece la complicitad, el masaje, la mirada, el tacto, etc., donde surgen otras posibilidades de relación para poder comprender emociones más ocultas que fluirán a la superficie.

Atención y respeto serán nuestras alas para volar en este mundo interpersonal y conseguir ese desafío, en el que la cooperación en pareja o en pequeños grupos entrará en juego, siendo la escucha y la observación del otro mecanismos imprescindibles.

Con la práctica de las series propuestas en el YEL, vamos generando condiciones para que se den otro tipo de relaciones basadas en diferentes experiencias de interacción. Algunas de ellas, emoción, alegría, tristeza, esfuerzo o miedo, pueden quedarse grabadas desde edades tempranas. Esto permite al cerebro codificar una información de valor incalculable para su comportamiento futuro, ya que puede adquirir nuevos hábitos: sinceridad, honestidad, asertividad, confianza...

También tenemos presente las actitudes con los demás, Yamas, que nos muestra la tradición del Yoga, actitudes universales y que buscan enriquecernos y despertar esa parte más social que todos los seres humanos poseemos.

## **La relación con el mundo**

Invitamos a ver el mundo como algo propio y a crear condiciones para desarrollar individuos en sociedad. Facilitamos una actitud de apertura, tolerancia y aceptación del mundo, de las diferentes razas y formas de vida, de su naturaleza, ciclos y elementos. La idea es ser y sentirnos parte de este mundo global y, además una parte importante. Esto es vital tratándose de los niños, ya que son el futuro de nuestra sociedad y de nuestro planeta.

Ser y sentirnos parte de este mundo nos lleva a una actitud crítica y de cambio, de respeto al medio ambiente y a la ecología. Una mirada social nos posibilita una visión diferente de cuanto nos rodea, hace que aceptemos un compromiso de mejora y de respuesta desde lo personal hasta lo natural, lo cual nos permite ser más tolerantes y compasivos con todos y con todo.

Desde la tradición del Yoga, damos la posibilidad de equilibrar nuestro ser mediante la respiración, con propuestas de equilibrio con el propio cuerpo, etc., haciendo ver que el equilibrio físico está en relación con el equilibrio mental. Así, podemos llegar a una mayor tolerancia con los demás seres que nos rodean y a ser comprensibles con las injusticias que se producen en nuestra sociedad.

Las series de Yoga que trabajamos en el YEL abordan diferentes puntos de vista, aprendemos a entender las cosas porque responden a una necesidad y estando en relación con esta, el aprendizaje será más significativo.

El contacto con la naturaleza y sus elementos es primordial. Muchas de las series que presentamos invitan a un viaje por los espacios naturales, bien en contacto físico directo o bien mental, siendo nuestra imaginación la que nos transporte a estos lugares.

Realizar series en la naturaleza, aprovechando excursiones o el contacto en otros contextos educativos –aulas de naturaleza, granjas escuela, campamentos de verano, etc., – se convierte en un gran recurso pedagógico para educar la percepción y para aprender a discriminar, a categorizar, a ordenar la información, a establecer vínculos afectivos con la naturaleza y los seres vivos y a desarrollar sentimientos de respeto y de protección del medio ambiente. En lo posible, acompañaremos los ciclos anuales en entornos naturales.

También podemos practicar en clase el contacto con la naturaleza mediante propuestas de escucha: escucha del silencio, de sonidos grabados característicos del espacio natural como el sonido del mar, del aire, de la lluvia, de una cascada...; propuestas de observación: del fuego, del cielo despejado, de las estrellas, del movimiento continuo de los astros, de los animales... Todas estas propuestas serán fundamentales en nuestros mensajes de las series prácticas en el aula.

Yoga, espacio de libertad. Aventuras, cuentos y juegos.

Mediante algunas series específicas también contribuimos a crear exhibiciones para toda la comunidad educativa y social, con mensajes de respeto y tolerancia hacia el planeta tierra y los seres que lo habitan. De esta forma, integramos mejor su aprendizaje.

Despertamos la curiosidad por este mundo, por sus razas y costumbres. Diferentes y llamativas músicas del mundo nos acompañan en las series.

Potenciamos el trabajo en equipo, creamos y construimos conjuntamente. La colaboración es indispensable, desciframos dificultades y beneficios.

Tenemos en cuenta la ecología y energía humana, que conduce al reconocimiento de las relaciones vivas y a la capacidad de vivir en armonía con uno mismo primero y también con los demás y con el mundo. Nos preocupamos por los procesos del desarrollo biológico y la realidad total del ser humano.

Se trata de ganar en consciencia de uno mismo, de los demás y del mundo, todo ello en pro del proceso creador de la vida y en favor de la evolución de todas las especies que habitan nuestro planeta tierra.

## Objetivos de Yoga Espacio de Libertad

El YEL responde al objetivo primordial de la educación, el desarrollo integral del individuo (cuerpo mente espíritu), permitiendo al niño reconocer cada una de las partes de su ser y que pueda experimentar como cada una, está conectada con las demás y como parte integrante de un todo.

El ser humano se puede describir como un todo, formado de varias partes, planos o niveles, que están interrelacionados y son inseparables.

El cuerpo es el nivel de consciencia más denso, y los aspectos energéticos, emocionales, mentales y espirituales son aspectos más sutiles.

Poco a poco descubrirá todas las capacidades que hay dentro de él, siempre y cuando se haya creado una atmósfera y un espacio sagrado, donde se sienta seguro, en confianza y pueda explorar y aprender libremente sobre sí mismo y sobre las relaciones con los demás y el mundo como se ha visto anteriormente.

A continuación vamos detallar los objetivos deL YEL que nos sirven de guía en las series prácticas donde los trabajamos como una unidad.

- Somos el cuerpo (ser físico)
- Somos creativos (ser emocional)
- Somos conscientes (ser mental).

## **Somos el cuerpo (ser físico)**

- Tomar conciencia de la actitud del cuerpo (posición de escucha, tono y abandono...), para crear hábitos posturales saludables.
- Desarrollar la propiocepción corporal incidiendo en la columna y su verticalidad (dónde está, cómo es, cómo la siento), la pelvis (su gran movilidad), los pies (sustento y soporte de todo lo anterior) y las manos (vamos a crear, a tocar).
- Explorar el fenómeno respiratorio, sus fases y ritmos como experiencia de salud.
- Equilibrar la salud orgánica, a nivel funcional, estableciendo una relación más consciente con sus propios sistemas (respiratorio, cardíaco, muscular, esquelético...)
- Descubrir la flexibilidad como una experiencia de diálogo corporal.
- Desarrollar la agilidad corporal, la fuerza, la resistencia.
- Jugar con la gravedad, el equilibrio dinámico y estático, la coordinación y el ritmo.
- Tomar conciencia de las diferentes energías a través de las propuestas corporales.
- Establecer nuevas conexiones neurológicas entre el cuerpo-cerebro-corazón.

## **Somos creativos (ser emocional)**

- Respetar a uno mismo, a los demás y al mundo.
- Desarrollar la confianza y la seguridad en sí mismos para superar miedos y ansiedades.
- Aprender a interpretar y canalizar sus emociones y energías (del amor, la ira, la paz, el rechazo, la amistad, la no violencia, la sensibilidad...), despertando la inteligencia emocional
- \* Despertar la curiosidad por nuevos retos, aceptando el cambio y la adaptación a situaciones novedosas para facilitar la capacidad de aprender a aprender.
- Experimentar el camino del contentamiento, de la alegría y de la felicidad.
- \* Liberar tensiones que se acumulan en la jornada escolar y en la vida diaria.
- Establecer nuevos vínculos energético con los demás en presente, mediante el tacto consciente, el masaje y la mirada.
- Habitar el espacio de la creatividad (creación corporal, gráfica y oral).
- Descubrir el silencio para la escucha interna y la del otro.
- Experimentar nuevas formas de comunicación facilitando la desinhibición y el amor.
- Abrirse a la vida aceptando los límites personales y ajenos.
- Conectar con la faceta espiritual del ser.

### **Somos conscientes (ser mental)**

- Observar y calmar la agitada mente para estar en paz.
- Jugar con la imaginación y al capacidad de visualizar.
- Experimentar propuestas progresivas de silencio, atención, concentración y escucha para afinar la consciencia.
- Desarrollar el autocontrol, la responsabilidad de sus actos y una actitud autónoma ante la vida.
- \* Aumentar la estabilidad interior y equilibrio.
- Dialogar con las tensiones durante y después del esfuerzo para disminuirlas y conseguir el estado de relajamiento.
- Experimentar una actitud positiva y de resistencia mental ante el esfuerzo, descubriendo el sentimiento de éxito.
- Estimular el gusto por el autoconocimiento.
- Jugar y experimentar con el cuerpo y los órganos sensoriales para situarnos en el presente, aquí y ahora.
- \* Potenciar la memoria visual, gestual, auditiva y rítmica.
- \* Desarrollar la orientación y percepción espacial.
- Favorecer la reflexión.

## 4. Yoga Espacio de Libertad, aventuras, cuentos y juegos.

La dinámica del niño es mucho más activa, incluso agotadora. Un Yoga para niños no puede ser un Yoga de adultos, lento con posturas inmóviles donde la estática y el tiempo de escucha juegan un papel importante. Su yoga a contracorriente del adulto, tiende a desarrollar el estar alerta, la creatividad, la confianza en si mismo, el reto, el disfrute, el ritmo, la iniciativa, todas las cualidades necesarias para el desarrollo humano.

Píncelada de nuestro trabajo práctico como grandes recursos educativos.

### El juego en el Y.E.L.

El juego es intrínsecamente motivador por su componente lúdico, siendo un enganche para avanzar en el aprendizaje, por ello será el protagonista en el Yoga, espacio de libertad, siendo cada serie una vivencia jugada de principio a fin.

El simbolismo postural, será el protagonista principal en la series, De una postura y de los diferentes encadenamientos, se crea un espacio de imaginación, diversión, exploración donde la expresión y representación de posturas simbólicas, basadas principalmente en la naturaleza, le permite al niño convertirse en: vegetal (postura del árbol, la flor...), mineral (postura de diamante, la montaña...), animal (postura del león, la tortuga...) o personajes humanos (el danzante cósmico, el leñador...)

De este modo aprenden a través del juego y de la exploración de las posibilidades del propio cuerpo siendo un activador a nivel psicomotor y expresivo.

### El cuento en el Y.E.L.

¿A quién no le han contado un cuento?

Al ser humano, los cuentos le han ayudado a perfilar mejor su personalidad y darle un sentido a la vida.

En las series de YEL, el hilo conductor, y gran motivador, será el cuento, narrado y escenificado, que pondrá en acción y despertará la curiosidad, la imaginación y creatividad de los niños, independientemente de su edad, y a la vez nos permite ir enlazando las diferentes posturas de yoga y el resto de ingredientes que utilizamos en la serie (respiraciones, puntos de atención, meditaciones, visualizaciones, valores, masajes, danzas...)

### Las aventuras del Y.E.L.

El cuento, el juego y la experimentación corporal lleva al niño a recorrer en las series, unas aventuras apasionantes y divertidas, generando una experimentación y vivencia única. Esta facilita la integración del mensaje del cuento dejando una huella difícil de borrar.

Cada serie, cada aventura, se convierte en un camino de fuera hacia dentro, un viaje al interior de su ser que les permite ir aumentando la conciencia.

Nos encontramos aventuras en diferentes y variados entornos como a continuación detallamos.

### **Viajamos a la naturaleza**

- “El árbol del bosque”
- “Nuestra amiga la naturaleza”
- “El gran río y sus puentes”
- “La gran montaña”

### **Disfrutamos de espacio divertidos**

- “Un día en el circo”
- “El barco de los piratas”
- “Con mis pies al parque de Atracciones”
- “Me pinto las manos”

### **Respetamos al ser humano**

- “Sin vencer al otro”
- “Las semillas del duende”

### **Descubrir y educar en valores**

- “Los guerreros amorosos”
- “Salvemos los fondos marinos”
- “Amor eterno Yutesva y Davani”
- “Benji el leoncito”

### **Contacto con los animales**

- “Paseando por la selva”
- “La fuerza del águila”
- “Vuelos en libertad”
- “Animales en peligro de extinción. ¡Ponte en su piel!”
- ”Juegos de pájaros”

### **Salud corporal**

- “Siente tu columna”
- “Mis vértebras saben bailar”
- “Formas geométricas”
- “De lo dinámico a lo estático”
- “Derechitos como una pica”

### **En otras culturas**

- “Yoga del mundo”
- “Las estrellas del desierto”

### **Conectar con energías sutiles**

- “Utiliza tu energía y respira aire puro”
- “Postura y tacto”
- “Jugamos con globos”
- “Meridianos letras y palabras”



## La música como herramienta mágica

Tener a mano una variedad de estilos musicales, nos permitirá disfrutar de un mágico canal de comunicación para llegar al interior del ser humano, convirtiéndose incluso en un medio de sanación.

Seleccionar la música en función de la actividad que vayamos a plantear dentro de la serie y sobre todo del estado emocional que pretendemos despertar.

- En los espacios activación donde la energía es dinámica y liberadora, a través de danzas y movimientos corporales amplios, se podrán acompañar con músicas de ritmo rápidos y fluidos, (tribales, étnicos, folklóricos) que vivifican la energía corporal y estimulan las emociones.
- Y en los de relajación donde la energía va hacia el interior, buscando un estado de ánimo contemplativo, irá acompañada de músicas relajantes y sedantes (clásicas, barrocas, new age, sonidos de la naturaleza), que crean un clima de calma y paz.

Se pueden mencionar autores concretos.

Dar a conocer a los niños distintas músicas del mundo, potenciando el carácter tolerante y de respeto hacia otras culturas.

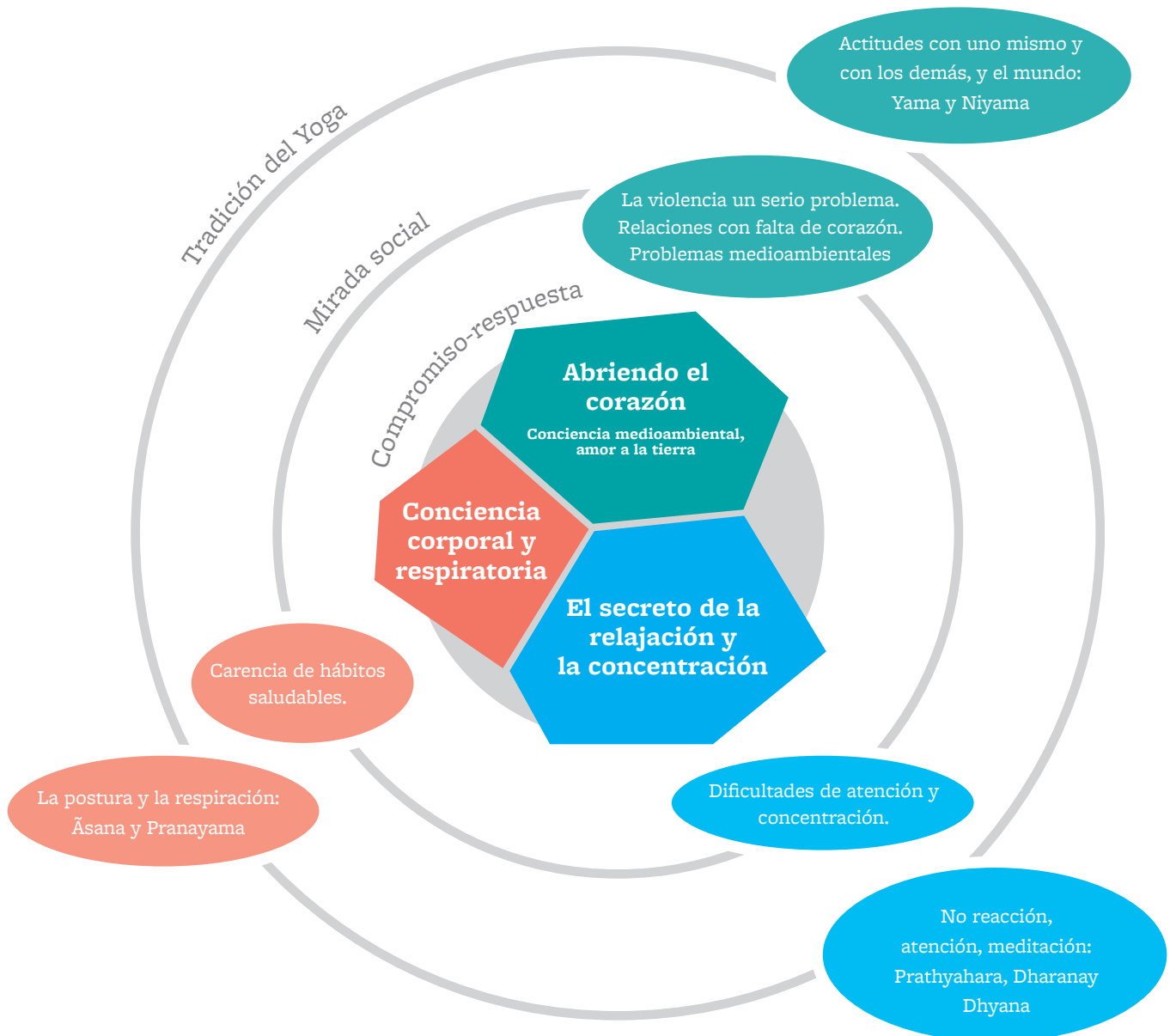
## 5. Yoga Espacio de Libertad, tiene un compromiso social y da respuestas.

El YEL, mira hacia la sociedad, de forma crítica, ya que queremos mejorarla, potenciando formas de relación respetuosas en los seres humanos, hacia uno mismo, con el otro y con el mundo.

El YEL, se estructura en tres grandes aspectos teórico-prácticos, cada uno de ellos, reflejados en un libro, con una respuesta - compromiso social, aportando soluciones desde el entorno educativo:

La respuesta - compromiso la encontramos en la tradición del Yoga, adaptando el Óctuple Sendero de Patañjali, a la escuela.

También surge una mirada hacia el medio ambiente, estableciendo un compromiso de conciencia y respeto hacia la Madre Tierra. Por ello, de forma transversal se tratará esta temática en las series ya que muchas de ellas están basadas en la naturaleza. A este bloque transversal le llamaremos, Conciencia medio ambiental: Amor a la Tierra y estará encuadrado en el anexo, dentro del primer libro "Abriendo el corazón".



## 6. Guía de aplicación práctica de la serie del YEL

A continuación se presenta la estructura que siguen todas las series prácticas.

### Portada de presentación

**Ilustración.** Imagen inspiradora que presenta la serie, y nos permite ubicar y presentar la serie.

**El título.** Nombre en relación al contenido de la serie, pretende despertar la imaginación, motivar, transmitir un determinado mensaje, animar a una determinada experiencia etc...

**¿Qué regalamos?.** Presentación simplificada de los objetivos de cada serie divididos en tres apartados: nivel físico, emocional y mental.

### Desarrollo de la serie

#### Texto del cuento

*¡Chicos y chicas, el espectáculo va a comenzar! ¡Salen a la pista los bailarines! Mueven todo el cuerpo al ritmo de la música. ¿Te atreves a crear tu propia danza? ¡Baila con tus amigos!*

#### Nombre de la propuesta postural

##### Los bailarines del circo

1. Manteniendo el equilibrio con un solo pie, dejando el otro en el aire, realizamos desplazamientos libres al ritmo de la música apoyándonos en nuestros compañeros, en objetos de la sala... Dejamos que nuestros brazos y la pierna en el aire, se expresen con libertad. Cuando hayamos realizado varios bailes, nos detenemos en la vertical, y en la posición de escucha, observamos la diferencia entre el pie y la pierna izquierda y la derecha.
2. Cambia el ritmo de la música. Ahora debemos tratar de mantener un total equilibrio, esta vez, sin apoyos. Nos desplazamos libremente como bailarines, con saltos... ¡Bailamos, bailamos! Repetimos cambiando el pie de apoyo.

#### Descripción técnica



#### Dibujo ilustrativo

**Llevamos la atención a la respuesta de los pies y al equilibrio.**

#### Punto de atención

## Apartados de cada propuesta corporal:

- **Texto del cuento**, será el hilo conductor de toda la serie. El docente lo irá narrando antes de cada propuesta corporal. Se recomienda un estudio previo y de este modo podrá enriquecer su puesta en escena.
- **Nombre de la propuesta postural**, se le verbaliza a los niños ya que está en relación directa con el texto del cuento y el dibujo que lo ilustra.
- **Dibujo ilustrativo** de la postura o encadenamientos, permite al docente una visión clara y rápida del gesto a ejecutar.
- **Punto de atención**, es una sugerencia para focalizar en un aspecto corporal, respiratorio, relacional o mental, como recurso de atención plena. Se le verbaliza al niño.
- **Descripción técnica**, son las indicaciones anatómicas, posturales y respiratorias, que describen cada propuesta para su ejecución. Lo más recomendable es que el docente, previa experimentación y estudio, las transmita realizándolas el mismo durante la puesta en práctica de la serie y en caso de no ser posible, las verbalice y proponga un niño que las muestre a modo de ejemplo.

## Partes de la serie

Todas tendrán tres espacios bien diferenciados, que nos permitirán:

- Conectarnos y sentirnos: **“Nos sentimos”**
- Volar con la imaginación y con nuestro cuerpo: **“Yoga espacio de libertad”**
- Y encontrar a un espacio de calma y silencio: **“Vuelta al corazón”**

### Nos sentimos

Las series comienzan con este espacio, dedicado a soltar lo que traemos, “el hacer” (tareas escolares, desplazamientos, experiencias del recreo,...) y conectar con “el sentir”, con nuestro ser interior y con el grupo con el que vamos a practicar, buscando un vínculo de unión. De este modo, generamos disponibilidad para la práctica.

A continuación presentamos las propuestas que utilizamos para ello en las distintas series:

**“Saludo inicial”**. Es el momento en el que comienza la práctica de la serie formando todos un gran círculo, que nos permite estar con los demás en igualdad y generar un espacio sagrado. Se establece un saludo inicial, diferente para cada bloque de 10 series, según su compromiso - respuesta, así podemos progresar en detalles de tacto y miradas (abriendo el corazón), posturales y respiratorios (conciencia corporal y respiratoria), y en afinar los sentidos, actitudes de concentración y silencio (el secreto de la relajación y la concentración).

**“Danza creativa y liberación articular”**. Dejamos que el cuerpo se mueva libre y exprese a través de la música, dando paso a compartir con los demás un espacio de diversión y a la improvisación e imaginación de los niños. Podremos invitarles a gritar, saltar y correr para: liberar las energías estancadas (ej. mucho tiempo sentados en la silla), dejar que surja una

respiración espontánea más abierta y libre, sin tensiones y generar cierto agotamiento para crear la calma y predisposición necesarias para realizar el resto de la serie. Es importante finalizar esta propuesta liberadora con postura en la estática para retomar el aliento y recoger la energía y los beneficios del movimiento.

**“El calentamiento respiratorio”.** Se trata de coordinar una respiración pausada y amplia con movimientos simples de brazos creando espacio en la cintura escapular y despertando la zona alta de la respiración. También se pueden introducir diferentes movimientos de la columna vertebral que nos permitan despertarla, escucharla y sentirla. Podrá surgir el bostezo, el suspiro y el estiramiento como sentir profundo e involuntario de nuestro ser.

Con la coordinación cuerpo-mente a través de la respiración canalizamos la atención.

**“Automasajes y masajes”.** Serán espacios para reconocer, descubrir, sentir y relacionarnos con nuestro cuerpo y con el de los demás.

El automasaje ayuda a crear un estado de disponibilidad ya que nos permite calentarnos y despertar las energías, activando a través del tacto las diferentes sensaciones propioceptivas y exteroceptivas.

El masajes se convierte en un diálogo de dar y recibir (calor, felicidad, presencia, atención, energía, paz, salud...) y en una nueva forma de comunicarnos con los demás desde el afecto, respeto y amor, siendo una base para prevenir la violencia.

**“Saludo al Sol y los encadenamientos”.** En la India varias escuelas tradicionales de Yoga comienzan sus clases con el Saludo al Sol, para activar la energía, centrar la atención y sincronizar movimiento y la respiración. Nosotros también lo utilizaremos en determinadas series al igual que otros encadenamientos. Podemos retar a los niños a que los aprendan y memoricen.

## Yoga espacio de libertad

Después de soltar, liberar y conectarnos con nosotros mismos y con el grupo, comienza el trabajo específico de la serie para desarrollar de manera amplia los objetivos propuestos (¿Qué te regalamos?). Nos permitimos ser creadores libres a nivel corporal, emocional y mental, transformando el yoga tradicional y otras técnicas en un “yoga espacio de libertad”, divertido y lúdico, basado en diferentes centros de interés según el cuento.

**“Contamos cuentos”.** Los cuentos son el hilo conductor de la serie y abren un nuevo escenario donde aprender de forma motivante y divertida, desarrollando la imaginación y despertando nuevos sueños. Los cuentos llevan un mensaje en relación a los valores humanos y el respeto a la madre tierra. Los niños se convierten con las distintas posturas en tortuga, león, árbol, puente, pulpo, olas del mar...

**“Todo es juego”.** Las series tienen el juego como recurso imprescindible para captar la atención y generar diversión, haciendo que el niño se implique en la actividad de forma plena. Recordar que los niños aprenden jugando.

**“Juego de posturas divertidas”.** A nivel simbólico las posturas nos invitan a ser creativos con ellas, dándoles variados y diferentes nombres a las tradicionales. Así las adaptamos al título de la serie y a sus objetivos.

Los encadenamientos (secuencia de posturas en coordinación con la respiración) son tomados directamente de la tradición (Saludo al Sol), o creados por nosotros en función de un objetivo. En todas las series aparecen uno o varios. Es importante a la hora de ponerlos en práctica seguir las indicaciones de cuándo se inspira y cuando se expira ( inspiración: flecha hacia dentro, y expulsión: flecha hacia a fuera).

**“Jugamos con las respiraciones”.** Es la esencia de la práctica y por ello tiene un papel protagonista en los tres espacios de la estructura de la serie. Experimentaremos con la respiración a través de divertidos juegos, que nos hacen reír, y soltar tensiones de forma espontánea. Así, nos familiarizamos con el aliento, ampliamos espacios respiratorios y descubrimos nuevas posibilidades que nos permitirán estar más atentos y presentes.

**“Jugamos con la atención plena”.** Cada una de las propuestas posturales de la serie, irán acompañadas de un “punto de atención” donde enfocar y mantener la mente. Simplemente es una opción, pero puedes elegir otro punto de atención diferente a nivel corporal, respiratorio o mental que consideres oportunos. En los encadenamientos, no necesitamos resaltar ningún punto atención, ya que la propia coordinación del movimiento con la respiración, invita a una atención plena y sobre todo permite habitar el cuerpo, factor importante en el Yoga. Con estas prácticas, serán capaces de cultivar una mente cada vez más apta para la concentración.

**“Jugamos con los valores”.** El cultivo de los valores éticos y universales del ser humano (verdad, no violencia, amor, igualdad, respeto a la Naturaleza...) están presente en todo el recorrido de la serie, pero en esta parte (yoga espacio de libertad) se hace más evidente. Los introducimos especialmente en los espacios de parada y calma, ya que la mente está más receptiva. Se trata de ganar en consciencia para uno mismo, para los demás y para el mundo que nos rodea, e ir en pro del proceso creador de la vida.

## Vuelta al corazón

Tras lo experimentado anteriormente, llegamos al final de la serie, donde se crea un espacio de calma (física, emocional y mental), para acercarnos al silencio, a la relajación y a la meditación.

**“El tacto consciente”.** Se introducirá al niño en el tacto consciente a través de la conexión con su respiración, donde los beneficios son tan importantes para el que da el masaje, como para el que lo recibe.

La unión a través de nuestras manos, con el cuerpo del otro de forma consciente genera un estado de paz con uno mismo y con los demás, donde la ternura, la presencia, la complicidad y el compartir nos van a permitir disfrutar de espacios creativos inimaginables. Con la práctica será un lenguaje conocido e incluso podemos animarles a que lo compartan con sus familiares. Recuerda que las manos son la prolongación de nuestro corazón.

**“La relajación”.** Curiosamente es una de las propuestas que más les gusta. Evidentemente son sabios, ya que calmar el sistema nervioso simpático (de acción) y activar el parasimpático (de frenado o descanso), les hace recuperar fuerzas, para seguir con esa actividad tremendamente frenética que atesoran. Se aplican distintas claves de relajación, pero todas ellas buscan la inmovilidad de cuerpo y mente.

**“Las visualizaciones”.** Les daremos la posibilidad de tener un espacio de sueño consciente, de imaginación y de libertad mental desde la atención relajada, donde generaremos pensamientos positivos, ilusiones y alegría de vivir. Los valores universales estarán presentes en forma de mensajes simples, claros y directos a sus mentes calmadas.

**“Aproximación a la meditación”.** El objetivo con los niños no será la meditación propiamente dicha, pero les daremos la posibilidad de experimentar los estados de concentración mantenida, donde las sensaciones corporales serán su guía, y el silencio y la respiración los protagonistas.

**“Cierre grupal”.** Nos sentamos todos en círculo y es el momento de mirarnos con los ojos del alma. Ofrecemos la oportunidad de compartir voluntariamente con los demás, la experiencia de la serie realizada, expresando a través de la comunicación oral, las emociones que han surgido, las sensaciones que nos quedan y otros comentarios que nazcan de su interior.

De esta manera los niños desarrollarán y afianzan su inteligencia emocional.

De todos modos, para responder a las necesidades expresivas de cada uno, es importante ofrecer otras formas de expresión como: redactar, pintar, modelar con plastilina, etc.

En muchas ocasiones la comunicación desde el corazón es tan intensa que todos se llenan de ella y la energía de grupo que se crea es única y especial, posibilitando un conocimiento más profundo de uno mismo y de los demás.



YOGA, ESPACIO DE LIBERTAD  
Diana Ruano Almeida · Jose Luis Bernalte Molero  
2018