54 TALLER DE YOGA

INTRODUCCIÓN O FUNDAMENTO:

El Yoga, el movimiento consciente, la respiración y la relajación como herramientas a poner a disposición del alumnado. Se darán a conocer de forma lúdica y mediante la participación activa de los niños y niñas. También relacionaremos lo que es el aspecto meramente físico con el estado anímico y emocional. Despertamos en ellos la curiosidad del autoconocimiento y la autoayuda en estos tiempos de cambios rápidos que sin duda son puros desafíos a todas las edades y aún más en las etapas tempranas del desarrollo de la personalidad como es el periodo lectivo.

OBJETIVOS:

Ofrecer una base sólida a partir de ejercicios y dinámicas a desarrollar a posteriori con talleres holísticos que proporcionen autoconfianza, autoestima y seguridad en los alumnos. El mismo curso y grupo de alumnos puede tener continuidad con los talleres a lo largo del curso escolar, a fin de que se encuentre un seguimiento, evolución y desarrollo de aptitudes y habilidades. Es decir, los talleres están diseñados para que los alumnos abran la mirada hacia sí mismos. Cada cual aplicará de forma diferente los contenidos expuestos. Lo ideal sería hacer mínimo un taller por trimestre y grupo.

CONTENIDOS:

Se trabajará de forma simultánea Yoga físico (Asanas), ejercicios de toma de conciencia corporal mediante la danza consciente y movimiento libre, respiración (Pranayamas), relajación (Savasana) y meditación. Sumado a todo ello y como hilo conductor, nos adentraremos en la educación emocional. Los contenidos se adaptarán a los diferentes cursos.

METODOLOGÍA: (Grupal o división en grupo)

Dependiendo de la actividad en concreto, el grupo puede estar conformado por toda la clase, trabajar por grupos de 4-6 alumnos, o por parejas. La organización del grupo es bastante dinámica ya que justamente uno de los aspectos que se trata de profundizar es en la movilización de energía y para ello es muy interesante incorporar diferentes maneras de trabajar y tamaños de grupo.

RECURSOS:

Los recursos son elementos bastante sencillos, como esterillas o colchonetas, picas, vendas para los ojos (para ejercicios de mindfulness) y algún material como cartulinas, bolígrafos y colores. A excepción de las esterillas que habrán de traerlas de casa los alumnos o se tomarán del centro, el resto de materiales los traerá la monitora.

DESTINATARIOS:

Alumnado de Educación Primaria, Secundaria y Bachillerato. También Ciclos Formativos, Escuela de Adultos y Centros Penitenciarios.

DESARROLLO: (Sesión 1ª, sesión 2ª)

1ª SESIÓN:

- Presentación del taller.
- Calentamiento de articulaciones mediante movimientos suaves.
- Surya Namaskar (Saludo al sol).
- Trabajo de concentración mental y físico mediante ejercicios de equilibrio.
- Extensión y flexión de la columna.
- Liberación de tensiones de la espalda mediante torsiones.
- Puesta en común de sensaciones físicas y emocionales.
- Respiraciones: Sama Vritti pranayama (respiración del cuadrado) y Kapalabhatti (respiración de fuego).

- Savasana (relajación).

2ª SESIÓN:

- Expresión de dudas/ consultas sobre la sesión anterior.
- "Suelta el cuerpo, la energía fluye en ti": Meditación y toma de conciencia mediante danza de movimiento libre, trabajo en diferentes planos mediante indicaciones básicas.
- Mindfulness: Vuelta a la calma, sentados con piernas cruzadas, atención a la respiración y a las sensaciones. Despertamos sensaciones: colocamos venda en los ojos. Se les dará a los alumnos diferentes cosas para oler y diferentes texturas para tocar desarrollando un afinamiento de los sentidos y la atención plena.
- Posturas invertidas: hacen que el cuerpo se vea influido por un cambio en la presión arterial, ayudan al sistema cardiovascular y al fluir energético.
- Posturas en parejas: refuerzan la confianza y la complicidad entre alumnos, desarrollo de la empatía, al tiempo que se obtienen los beneficios de los estiramientos y la activación muscular.
- Emocionario: expresión de emociones y en qué situaciones aparecen, toma de conciencia para saber cómo gestionarlas.
- Savasana: Relajación profunda tumbados bocarriba.

* Estas sesiones pueden sufrir cambios puntuales según las necesidades específicas de los grupos.

TEMPORALIZACIÓN:

Se hará al menos una sesión por trimestre, por lo que se desarrollará una tercera sesión más al menos. Las fechas concretas se acordarán con los diferentes centros educativos según la disponibilidad de horarios de los mismos y de la monitora.

COSTE:

Este taller tiene un coste de 2,5 € por alumno/a.

CONTACTO:

Coordinador de la actividad: Rocío Albert Fernández
Correo electrónico: conalmayoga@gmail.com
Teléfono: 625 166 392