

Escuela Educadora Laudelina Araneda

Escuela para Padres



RenaSer

“Yoga para niños”

“Los niños, son seres sensibles, personas completas con antenas de alta potencia que registran cada vibración a su alrededor, total y profundamente” (Yogi Bhajan)

Comisión: Bienestar del alumno

Nayareth Castillo

Jennifer Sánchez

Miriam Zamora

San Bernardo, 7 mayo 2020

¿QUE ES KUNDALINI YOGA?

Kundalini Yoga es una técnica de trabajo corporal en la que a través de ejercicios y posturas físicas (Asanas); ejercicios respiratorios (Pranayamas); relajación y meditación (ejercicios de atención y concentración), se trabaja sobre todo el ser, integrando cuerpo, mente y espíritu.

Esta técnica es milenaria y tiene múltiples beneficios, que contribuyen a mejorar la calidad de vida de los practicantes. Se denomina como una “Tecnología”, pues tiene un método de trabajo muy preciso y resultados observables.

En las prácticas de Kundalini Yoga se incorporan algunos elementos de tecnología de sonido, llamados “mantras”. Mantra es una palabra en Sanscrito que significa man: mente; tra: proyección. Son sonidos ancestrales que tienen un efecto sobre el organismo, pues el sonido actúa a nivel del lóbulo frontal del cerebro, enviando una verdadera señal a la hipófisis e hipotálamo, estimulando así, áreas específicas del sistema nervioso y glandular.

BENEFICIOS DE YOGA PARA NIÑOS

En la búsqueda de poder brindar al ser humano un desarrollo integral, nos enfrentamos a iniciar este proceso, desde edades muy tempranas, no sólo desde un aspecto teórico, sino que también desde un aspecto vivencial. Variados estudios nos afirman la importancia de la estimulación temprana, sus aportes y beneficios en el desarrollo infantil, luego ya es hora de que se comience a enseñar a los niños y niñas, durante este proceso, a relajarse, a conectarse y a conocerse a sí mismos para formar seres más conscientes.

En estos tiempos actuales estamos regidos por un estrés permanente que no nos permite visualizar los estímulos que dan origen a este, con lo cual tampoco poder saber bien cómo afrontarlos. Si tenemos en cuenta que las etapas de la vida en las que más se sufre de estrés son la niñez y la tercera edad, el Yoga se nos presenta como una oportunidad para otorgarles herramientas para que crezcan fuertes, sanos, libres, felices y sin miedo.

La palabra Yoga deriva del sánscrito y significa Unión. El concepto yoga puede tener diferentes definiciones, una de ellas se refiere a la unión de tres aspectos que al parecer los adultos, especialmente en occidente, tendemos a disociar: cuerpo, mente y espíritu. Otra acepción reconoce a la unión de lo humano-finito con lo infinito del universo, cuando tenemos conciencia de esa unidad nos encontramos en estado de yoga.

Está técnica, a través de su práctica, esencialmente favorece la salud, equilibra la mente, proporciona paz al espíritu, ayuda a comprender el entorno aumentando el conocimiento

de uno mismo. Con una práctica continúa y sistemática del yoga se afecta positivamente la totalidad de nuestro organismo, al equilibrar el funcionamiento del sistema nervioso y glandular, con lo cual el practicante comienza a experimentar un estado de armonía general, que se puede traducir a grandes rasgos en un mayor bienestar físico, mayor vitalidad y reducción del estrés físico y mental.

En la tradición occidental, los niños/as son vistos como seres inconclusos que necesitan ser formados para la humanidad, pero los niños/as no están disociados y no perciben la separación de las áreas de desarrollo. Lo que ellos viven, lo hacen dentro de una totalidad, en integración entre cuerpo, mente y espíritu, logrando una experiencia de unidad y sensibilidad sumamente refinada.

La práctica de yoga infantil, se convierte en una oportunidad de poner en valor esta vivencia para los niños/as, en donde los adultos podemos ofrecerles un espacio para que florezca su naturaleza interior, creando las condiciones para vivir, desde la infancia, la existencia como una experiencia de unidad, y no perder nunca la certeza de que nuestro derecho de nacimiento a ser felices, sanos, plenos y luminosos.

Bajo el contexto del sistema educativo actual el yoga se presenta como una técnica complementaria que nos permite trabajar diversos objetivos dentro del aula:

- Motivar a través de alternativas a los métodos tradicionales.
- Mejorar la capacidad de los niños/as para concentrarse en una tarea dada, focalizando su atención.
- Disminuir el estrés en las educadoras y asistentes de la educación.
- Disminuir y eliminar las conductas disruptivas de los niños y niñas.
- Entregar herramientas concretas y prácticas para las educadoras y asistentes de párvulos.
- Mejora la atención y concentración.
- Desarrolla un estado de bienestar.
- Contribuye a mejorar la expresión afectiva.

Durante las semanas siguientes, en la página web, expondré videos en donde les enseñaré algunos juegos que también los padres y apoderados podrán realizar y verse beneficiados de esta tecnología.

Miriam Zamora Morales
Rajsaran Kaur / Instructora yoga

