

YOGA

PARA NIÑOS Y NIÑAS

Duración: 15-20 min



INFORMACIÓN

¿Qué es el Yoga?

Hace muchos años, unos señores en la India se preguntaron: ¿Así como podemos hacer muchas cosas al mismo tiempo, por ejemplo: hablar mientras jugamos, cantar mientras caminamos, qué pasa si solo hacemos una cosa? Y decidieron hacer la cosa más sencilla: **RESPIRAR**. Se sentaron en el suelo, cerraron sus ojos para no ver nada, y respiraron, solo eso. ¡Qué bien se sintieron! Pero para lograr quedarse en una misma postura por un tiempo, se dieron cuenta que necesitaban primero ejercitar su cuerpo. De ahí nace el yoga.

Empezaron a imitar las posturas de los animales, aprendieron cómo se estiran, cómo usan todo su cuerpo y empezaron a imitarlos. Gracias a estos ejercicios pudieron sentarse a respirar por largo tiempo y sentirse en paz.



FABULAS PARA NIÑOS

1. LA TORTUGA Y LA LIEBRE

Un día, a la tortuga se le ocurrió hacerle una inusual apuesta a la liebre:

- Liebre, ¿vamos a hacer una carrera? Estoy segura de poder ganarte.

¿A mí? Preguntó asombrada la liebre

Sí, sí, a ti, dijo la tortuga. Pongamos nuestras apuestas y veamos quién gana la carrera. La liebre, muy engreída, aceptó la apuesta prontamente.

Así que todos los animales se reunieron para presenciar la carrera. El búho ha sido el responsable de señalar los puntos de partida y de llegada. Y así empezó la carrera: Astuta y muy confiada en sí misma, la liebre salió corriendo, y la tortuga se quedó atrás, tosiendo y envuelta en una nube de polvo. Cuando empezó a andar, la liebre ya se había perdido de vista. Sin importarle la ventaja que tenía la liebre sobre ella, la tortuga seguía su ritmo, sin parar.

La liebre, mientras tanto, confiando en que la tortuga tardaría mucho en alcanzarla, se detuvo a la mitad del camino ante un frondoso y verde árbol, y se puso a descansar antes de terminar la carrera. Allí se quedó dormida, mientras la tortuga seguía caminando, paso tras paso, lentamente, pero sin detenerse. No se sabe cuánto tiempo la liebre se quedó dormida, pero cuando ella se despertó, vio con pavor que la tortuga se encontraba a tan solo tres pasos de la meta. En un sobresalto, salió corriendo con todas sus fuerzas, pero ya era muy tarde: la tortuga había alcanzado la meta y ganado la carrera!

Ese día la liebre aprendió, en medio de una gran humillación, que no hay que burlarse jamás de los demás. También aprendió que el exceso de confianza y de vanidad, es un obstáculo para alcanzar nuestros objetivos. Y que nadie, absolutamente nadie, es mejor que nadie.

Moraleja: Esta fábula enseña a los niños que no hay que burlarse jamás de los demás y que el exceso de confianza puede ser un obstáculo para alcanzar nuestros objetivos.

2. LA PALOMA Y LA HORMIGA

Casi muriéndose de sed, una hormiga bajó corriendo a un arroyo y arrastrada por la corriente, se encontró a punto de morir ahogada.

Una paloma que se encontraba en una rama cercana observó la emergencia; desprendiendo del árbol una ramita, la arrojó a la corriente, montó encima a la hormiga y la salvó.

La hormiga, muy agradecida, aseguró a su nueva amiga que si tenía ocasión le devolvería el favor, aunque siendo tan pequeña no sabía cómo podría serle útil a la paloma. Al poco tiempo, un cazador de pájaros se alistó para cazar a la paloma. La hormiga, que se encontraba cerca, al ver la emergencia lo picó en el talón haciéndole soltar su arma.

El instante fue aprovechado por la paloma para levantar el vuelo, y así la hormiga pudo devolver el favor a su amiga.

Moraleja: Una buena acción es recompensada por otra buena acción.

3. EL ZORRO Y LAS UVAS

En una mañana de otoño, mientras una zorra descansaba debajo de una plantación de uvas, vio unos hermosos racimos de uvas ya maduras, colgando delante de sus ojos. Deseosa de comer algo refrescante y distinto de lo que estaba acostumbrada, la zorra se levantó, se remangó y se puso manos a la obra para comer las uvas.

Lo que la zorra no sabía es que los racimos de uvas estaban mucho más altos de lo que ella imaginaba. Entonces, buscó un medio para alcanzarlos. Saltó, saltó, pero sus dedos no conseguían ni tocarlos.

Había muchas uvas, pero la zorra no podía alcanzarlas. Tomó carrera y saltó otra vez, pero el salto quedó corto. Aún así, la zorra no se dio por vencida. Tomó carrera otra vez y volvió a saltar y nada. Las uvas parecían estar cada vez más altas y lejanas. Cansada por el esfuerzo y sintiéndose incapaz de alcanzar las uvas, la zorra se convenció de que era inútil repetir el intento. Las uvas estaban demasiado altas y la zorra sintió una profunda frustración. Agotada y resignada, la zorra decidió renunciar a las uvas.

Cuando la zorra se disponía a regresar al bosque se dio cuenta de que un pájaro que volaba por allí, había observado toda la escena y se sintió avergonzada. Creyendo que había hecho un papel ridículo para conseguir alcanzar las uvas, la zorra se dirigió al pájaro y le dijo:

- Yo habría conseguido alcanzar las uvas si hubieran estado maduras. Me equivoqué al principio pensando que estaban maduras pero cuando me di cuenta de que estaban aún verdes, preferí desistir de alcanzarlas. Las uvas verdes no son un buen alimento para un paladar tan refinado como el mío.

Y así fue, la zorra siguió su camino, intentando convencerse de que no fue por su falta de esfuerzo por lo que ella no había comido aquellas riquísimas uvas. Y sí porque estaban verdes.

Moraleja: Si hay algo que de verdad te interesa, no desistas. Esfuérzate y persevera hasta conseguirlo.

4. EL GATO Y EL RATÓN

Un búho, una comadreja, un gato y un ratoncito, vivían en distintos lugares de un tronco seco. Aunque eran enemigos naturales, y desconfiaban uno del otro, ninguno dejaba su refugio. El dueño del campo, un día decidió eliminarlos, colocó trampas y una red en la base del tronco.

El primero en caer, fue el gato, que al verse en peligro comenzó a gritar. Al escuchar el ratón se alegró, porque de esta manera se libraba de su enemigo, pero el gato le dijo: Si yo muero quedarás a merced del búho y de la comadreja, que quieren más que yo que seas su alimento, pero si me ayudas, en gratitud te compensare protegiéndote. El ratoncito liberó al gato, y huyeron del lugar. Pasado el tiempo, el gato se dio cuenta que el ratón aún le temía, así que le dijo:

- ¿Piensas que he olvidado mi promesa, cuando me salvaste de la trampa?

- ¡No! - dijo el ratoncito -, pero tampoco olvido tu instinto, ni en qué circunstancias has hecho la promesa.

Moraleja: Jamás confiemos en alianzas que hizo el miedo, en pasado el temor, valen un bledo.

5. EL LEÓN Y EL RATÓN

Sobre la bondad y la lealtad

Después de un largo día de caza, un león se echó a descansar debajo de un árbol. Cuando se estaba quedando dormido, unos ratones se atrevieron a salir de su madriguera y se pusieron a jugar a su alrededor. De pronto, el más travieso tuvo la ocurrencia de esconderse entre la melena del león, con tan mala suerte que lo despertó. Muy malhumorado por ver su siesta interrumpida, el león atrapó al ratón entre sus garras y dijo dando un rugido: - ¿Cómo te atreves a perturbar mi sueño, insignificante ratón? ¡Voy a comerte para que aprendáis la lección!

El ratón, que estaba tan asustado que no podía moverse, le dijo temblando:

- Por favor no me mates, león. Yo no quería molestarte. Si me dejas te estaré eternamente agradecido. Déjame marchar, porque puede que algún día me necesites

¡Ja, ja, ja! - se rió el león mirándole - Un ser tan diminuto como tú, ¿de qué forma va a ayudarme? ¡No me hagas reír!.

Pero el ratón insistió una y otra vez, hasta que el león, conmovido por su tamaño y su valentía, le dejó marchar.

Unos días después, mientras el ratón paseaba por el bosque, oyó unos terribles rugidos que hacían temblar las hojas de los árboles.

Rápidamente corrió hacia el lugar de dónde provenía el sonido, y se encontró allí al león, que había quedado atrapado en una robusta red. El ratón, decidido a pagar su deuda, le dijo:

- No te preocupes, yo te salvaré.

Y el león, sin pensarlo le contestó:

- Pero cómo, si eres tan pequeño para tanto esfuerzo.

El ratón empezó entonces a romper la cuerda de la red donde estaba atrapado el león, y el león pudo salvarse. El ratón le dijo:

- Días atrás, te burlaste de mí pensando que nada podría hacer por ti en agradecimiento. Ahora es bueno que sepas que los pequeños ratones somos agradecidos y cumplidos.

El león no tuvo palabras para agradecer al pequeño ratón. Desde ese día, los dos fueron amigos para siempre.

MORALEJA: - Ningún acto de bondad queda sin recompensa. - No conviene desdeñar la amistad de los humildes.

6. EL CABALLO Y EL ASNO

Un caballo y un asno vivían en una granja y compartían, durante años, el mismo establo, comida y trabajo que consistía en llevar fardos de heno al mercado de la ciudad. Todos los días practicaban la misma rutina y seguían por una carretera de tierra llevados por su dueño hasta la ciudad.

Un día, sin darse cuenta, el dueño puso más carga a la espalda del asno que a la espalda del caballo. En las primeras horas nadie se dio cuenta del error del dueño, pero con el pasar del tiempo, el asno empezó a sentirse muy cansado y agotado. El asno empezó a sudar, a sentirse mareado, y sus patas empezaron a temblar.

Cuando el asno ya no podía más, se paró y pidió a su amigo caballo:

- Amigo, creo que nuestro dueño se equivocó y puso más carga a mi espalda que en la tuya. Estoy agotado y ya no puedo seguir, ¿será que podrías ayudarme a llevar algo de mi carga?

El caballo haciéndose el sordo no dijo nada al asno. Le miró y siguió por la carretera como si nada hubiera pasado.

Minutos más tarde, el asno, con cara de pánico y visiblemente decaído, se desplomó al suelo, víctima de una tremenda fatiga, y acabó muriéndose allí mismo.

El dueño, apenado y disgustado por lo que había pasado con su asno, tomó una decisión. Echó toda la carga que llevaba el asno encima del caballo. Y el caballo, profundamente arrepentido y suspirando, dijo: Qué mala suerte tengo! ¡Por no haber querido cargar con un ligero fardo ahora tengo que cargar con todo!

MORALEJA: Cada vez que no tiendes tu mano para ayudar a tu prójimo que honestamente te lo pide, sin que lo notes en ese momento, en realidad te estás perjudicando a ti mismo.

7. LA RANA SORDA

Esto era un grupo de pequeñas ranas que atravesaban juntas un bosque. Pero de pronto, dos de ellas cayeron en un hoyo muy profundo. El resto de ranas, se asomaron

para mirarla, rodeando el agujero. Rápidamente se dieron cuenta de que el agujero era muy profundo. Sus compañeras saltaban y saltaban, pero no podían alcanzar la orilla.

Las ranas comenzaron a cuchichear entre sí. Todas daban por muertas a las dos ranas, ya que no veían posible que pudieran dar un salto tan alto como para salir del agujero. Así que comenzaron a gritar a las ranas que no podían hacer nada, que no podrían salir de allí. ¡Dejadlo, no lo conseguiréis! - gritaban las ranas desde la orilla.

Pero las dos ranas continuaban saltando sin parar, ignorando los gritos de sus compañeras, que no dejaban de decirle que iban a morir igualmente a pesar de sus esfuerzos.

- ¡No lo intentéis más! - gritaban las ranas - ¡No lo conseguiréis!

Las ranas les llegaron a insinuar a sus dos compañeras que no gastaran más fuerzas, que se dejaran morir. Y gritaban tanto, que al final una de las dos ranas que saltaban sin parar se dio por vencida y decidió parar. Se dejó caer al suelo sin más, y murió.

Sin embargo, la otra rana continuó saltando, a pesar del agotamiento. Cada vez más alto, cada vez con más fuerza. Y las demás compañeras gritaron mucho más alto para que dejara de saltar.

- ¡Deja de sufrir ya! - le gritaban una y otra vez.

Y la rana saltaba más y más. Hasta que de pronto, logró salir del agujero. Ella pensó que sus compañeras le estaban animando todo el rato, fijándose en los gestos que hacían. Y les agradeció de todo corazón el haberle ofrecido todo su aliento.

En realidad, la rana era sorda y le era imposible escuchar los gritos de las demás.

Moraleja: Una palabra de aliento tiene más poder del que imaginas. Dedicar palabras positivas y motivadoras a quien lo necesita y le estarás ayudando a conseguir su objetivo. Sin embargo, una palabra destructiva a alguien que está pasando por un mal momento puede ser lo único que se necesita para hundirlo más.

8. LA PALOMA Y LA ABEJA

Viendo que estaba ahogándose una abejita una paloma tierna se precipita, y en una rosa que le lleva en el pico sálvala airosa.

Poco después la abeja vio que en la loma un cazador apúntale a la paloma.

Vuela: en la mano pícalo atroz, y el tiro tuércele en vano.

No hay ser tan miserable que nunca pueda pagarnos un servicio que en su alma queda; no hay mayor goce que el de probar que el alma lo reconoce.

Moraleja: haz por los demás lo que quisieras que hicieran por ti.

9. EL CUERVO Y EL ZORRO

Estaba un cuervo posado en un árbol y tenía en el pico un queso. Atraído por el aroma, un zorro que pasaba por ahí le dijo:

-¡Buenos días, señor Cuervo! ¡Qué bello plumaje tienes! Si el canto corresponde a la pluma, tú tienes que ser el Ave Fénix.

Al oír esto el cuervo, se sintió muy halagado y lleno de gozo, y para hacer alarde de su magnífica voz, abrió el pico para cantar, y así dejó caer el queso. El zorro rápidamente lo tomó en el aire y le dijo:

- Aprende, señor cuervo, que el adulador vive siempre a costa del que lo escucha y presta atención a sus dichos; la lección es provechosa, bien vale un queso.

Moraleja: No se debe dar crédito a palabras aduladoras que se hacen por interés.

10. EL ADIVINO

Esta fábula habla y enseña a los niños a no confiar en los consejos de las personas desconocidas y que dicen tener la solución para todos los problemas. Un cuento sobre la confianza y la desconfianza sobre los consejos ajenos.

Instalado en la plaza pública, un adivino realizaba y se entregaba a su oficio. De repente se le acercó un vecino, anunciándose que las puertas de su casa estaban abiertas y que habían robado todo lo que había en su interior.

El adivino se levantó de un salto y salió corriendo hacia su casa, desencajado y suspirando, para ver lo que había sucedido.

Uno de los que allí se encontraban, viéndole correr le dijo:

Oye, amigo, tú que te vanaglorias de prever lo que ocurrirá a los otros, ¿por qué no has previsto lo que te sucedería a ti?

El adivino no supo qué responder.

Moraleja: no hay que fiarse de aquellos que dicen que pueden adivinar el futuro de los demás. Tan sólo pretenden estafarnos y quitarnos nuestro dinero. Pues el que no busca resolver sus problemas no tienen el derecho a aconsejar o entrar en su vida.

11. EL RATÓN CAMPESINO Y EL RICO CORTESANO

Un ratón campesino tenía por amigo a otro de la corte, y lo invitó a que fuese a comer a la campiña.

Pero como sólo podía ofrecerle trigo y yerbajos, el ratón cortesano le dijo:

- ¿Sabes amigo que llevas una vida de hormiga? En cambio yo poseo bienes en abundancia. Ven conmigo y a tu disposición los tendrás.

Partieron ambos para la corte. Mostró el ratón ciudadano a su amigo trigo y legumbres, higos y queso, frutas y miel.

Maravillado el ratón campesino, bendecía a su amigo de todo corazón y renegaba de su mala suerte.

Dispuestos ya a darse un festín, un hombre abrió de pronto la puerta. Espantados por el ruido los dos ratones se lanzaron temerosos a los agujeros.

Volvieron luego a buscar higos secos, pero otra persona incursionó en el lugar, y al verla, los dos amigos se precipitaron nuevamente en una rendija para esconderse.

Entonces el ratón de los campos, olvidándose de su hambre, suspiró y dijo al ratón cortesano:

- Adiós amigo, veo que comes hasta hartarte y que estás muy satisfecho; pero es al precio de mil peligros y constantes temores. Yo, en cambio, soy un pobrete y vivo mordisqueando la cebada y el trigo, pero sin congojas ni temores hacia nadie.

Moraleja: más vale una vida modesta en paz y sosiego que todo el lujo del mundo con peligros y preocupaciones.

12. EL LOBO CON PIEL DE OVEJA

Un lobo hambriento caminaba por el bosque buscando algo para comer. Cuando ya no podía más, se sentó y fue cuando tuvo una idea. Pensó:

- Si como lobo no puedo agarrar ni una sola presa, entonces cambiaré mi apariencia y con el engaño podré comer.

Y así fue lo que hizo el lobo para obtener su comida. Se metió en una piel de oveja y se fue a pastar con el rebaño, despistando totalmente al pastor.

Pero su plan no ha salido como él esperaba.

Al atardecer, para su sorpresa, el lobo disfrazado de oveja fue llevado junto a las demás ovejas a un encierro, quedando la puerta asegurada.

En la noche, buscando el pastor su provisión de carne para el día siguiente, tomó al lobo creyendo que era un cordero y lo sacrificó al instante.

Moraleja: Según hagamos el engaño, así recibiremos el daño.



CORAZÓN



- Juntamos las manos en el centro
- Dejando un espacio que representa nuestro corazón.
- Y abriendo las manos decimos:
"De mi corazón a tu corazón"

Así iniciamos nuestra clase

CÍRCULOS



Sentados

- Con las piernas cruzadas, manos en las rodillas vamos a hacer CÍRCULOS con nuestro tronco

Primero 3 círculos a la derecha

Segundo 3 círculos a la izquierda



SENTADOS

Piernas cruzadas

CON EL ESTOMAGO

- Manos en la barriga
- Inhalar por la nariz
- Exhalar por la boca
- Sentir como crece al inhalar
- Se reduce al exhalar

OJOS TAPANDOS



- Frotamos las manos, una con la otra
- Apoyamos una mano sobre cada ojo
- Inhalamos con la nariz
- Exhalamos con la boca

CORAZÓN



- Frotamos las manos, una con la otra
- Apoyamos las dos manos sobre el corazón
- Inhalamos con la nariz
- Exhalamos con la boca

** Lo repetimos 3 veces*



ARCOIRIS

- Sentados con las piernas cruzadas
- Apoyamos la mano derecha en el suelo
- La mano izquierda dibuja un arcoiris sobre nuestra cabeza

Cambiamos

- Apoyamos la mano izquierda en el suelo
- La mano derecha dibuja un arcoiris sobre nuestra cabeza

** Lo repetimos 3 veces*



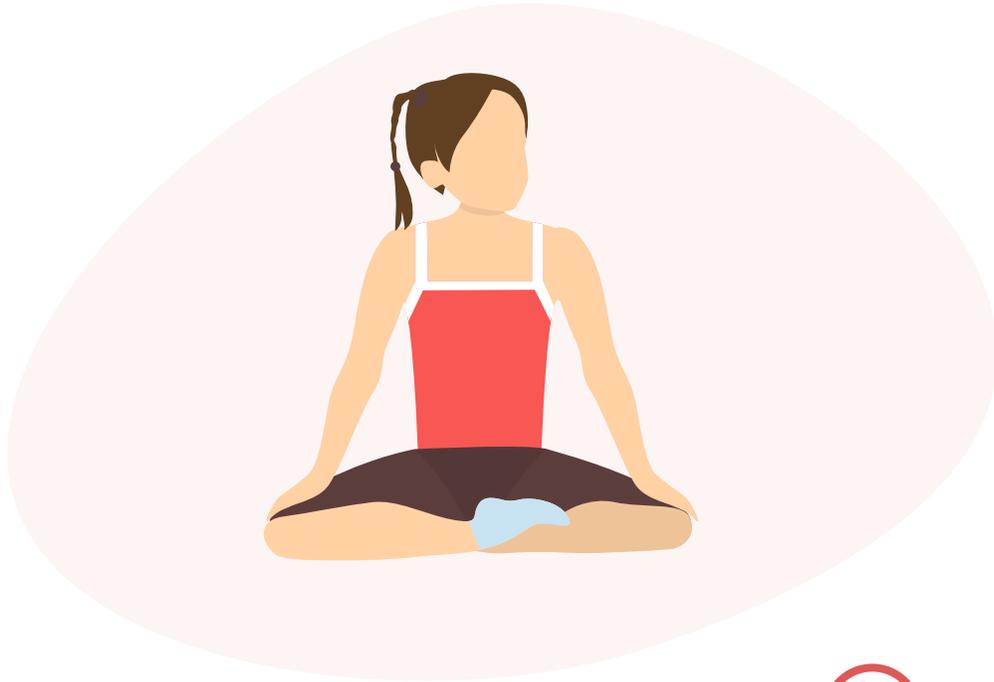
HOMBROS

Sentados

- Con las piernas cruzadas
- Ponemos las manos en las rodillas

- Hacemos círculos con los hombros
 - 3 círculos atrás
 - 3 círculos adelante

** Lo repetimos 3 veces*



CUELLO

- Sentados con las piernas cruzadas
- Las manos sobre las rodillas
- Miramos a la derecha
- Miramos a la izquierda

Repetimos 3 veces de cada lado

PIES Y MANOS



Sentados

- Estiramos las piernas
- Sacudimos piernas y brazos
- temblores

PIES



Movemos nuestros pies

1. Punta / plano - 3 veces
2. Abrir / cerrar - 3 veces

MANOS



- Hacemos estrellitas con las manos
- Abrir y cerrar



MARIPOSAS

Nos sentamos

- Juntamos los pies
- Doblando las rodillas
- Cogemos los pies con las manos
- Movemos las piernas hacia arriba y hacia Abajo (como las alas de la mariposa)



BUSCAMOS LA MARIPOSA SENTADOS

- Con las piernas como alas de mariposa.
- Apoyamos la mano derecha en la rodilla izquierda y buscamos la mariposa del lado izquierdo
- Apoyamos la mano izquierda en la rodilla derecha y buscamos la mariposa del lado derecho

¡ADIÓS MARIPOSA!

** Lo repetimos 3 veces*



PUENTE Y COLUMPIO (Cat/Cow)

- Nos ponemos en 4 patas
- Las rodillas separadas
- Los brazos rectos

PUENTE (CAT)



Inhalamos

- Curvamos la espalda hacia arriba
- Metiendo la cabeza entre los brazos
- Metiendo la barriga

COLUMPIO (COW)



Exhalamos

- Curvamos la espalda hacia abajo
- Levantando la cabeza, viendo al cielo
- Relajando la barriga

** Lo repetimos 3 veces*



PERRO VIENDO ABAJO
PERRO VIENDO ARRIBA



- Apoyando las manos y los pies
 - Subimos las nalgas hacia arriba
Como una letra A
- *Inhalamos y exhalamos*

CAMINAMOS

- Doblamos derecha
 - Doblamos izquierda
- *Repetimos dos veces*



COBRA

- Nos acostamos sobre el estómago
- Descansamos
- Apoyamos la cabeza en las manos
- Inhalamos y exhalamos
- Acostados boca abajo
- Apoyamos las manos en el piso
- Y subimos los hombros
- Separamos el pecho del suelo
- Miramos hacia arriba
- Como si fuera una culebra (una cobra)
 - Volver a mesa (4 patas)
 - Repetimos 3 veces
 - Que se entienda que es el ciclo completo tres veces, volviendo a mesa entre medio de las tres repeticiones.

** Lo repetimos 3 veces*



ELEFANTE



- Nos ponemos de pie
- Nos doblamos hacia el frente
- Colgando los brazos
- Nos columpamos
- Derecha - izquierda
- Como la trompa de un elefante
- Limpiando el suelo con las manos
- Y subimos despacito
- Cuelga la cabeza
- Cuelgan los brazos
- Y subimos

REPETIMOS: Tres veces



MONTAÑA



De pie

Separamos los pies

Los brazos a los lados, estirados

Manos abiertas

- Rectos como montañas
- Quietos como montañas

Inhalamos, exhalamos

** Lo repetimos 3 veces*



EL SOL AMANECE Y EL SOL DESAPARECE



Con los brazos estidos

- Subimos los brazos rectos
- Mostrando como sube el sol, rectos hasta llegar sobre la cabeza Inhalando
- Los bajamos rectos mostrando como baja el sol, rectos hasta llegar al lado del cuerpo *exhalando*

** Lo repetimos 3 veces*



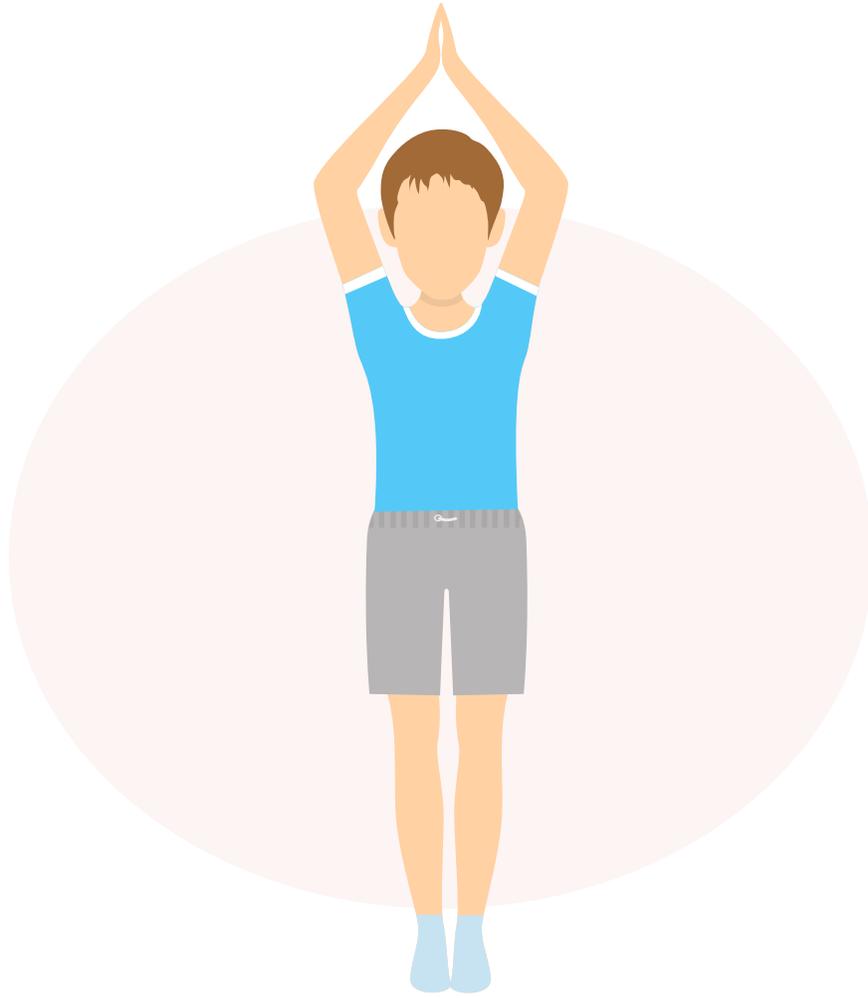
ESTRELLITAS



- De pie
- Piernas separadas
- Brazos estirados a los lados
- Abrimos y cerramos las manos - como estrella brillando

ESTRELLAS FUGACES

- Saltamos como estrellas fugaces
- Tres saltos



COHETES



- Juntamos los pies
- Subimos los brazos sobre la cabeza
- Juntamos las manos
- Apuntamos al cielo con los dedos índices
- Nos paramos en las puntas de los pies

Y crecemos y nos proyectamos

- Como si saliéramos volando hacia el cielo

** Lo repetimos 3 veces*



PUENTE

- Acostados en la espalda
- Doblamos las rodillas apoyando los pies
- Estiramos los brazos al lado del cuerpo

- Y empujando con las piernas subimos la cadera hacia arriba formando un puente
- Empujamos hacia arriba y bajamos

** Lo repetimos 3 veces*



BARCOS

- Abrazamos las rodillas
- Y nos columpiamos hacia adelante - hacia atrás
- Al lado derecho - al lado izquierdo
- Como barcos en el agua

** Lo repetimos 3 veces*

FINAL

RELAJACIÓN

- Nos acostamos
- Las piernas estiradas
- Brazos estirados al lado del cuerpo
- Cerramos los ojos
- Escuchamos la música y descansamos, dejamos que la música nos lleve.





YOGA

PARA NIÑOS Y NIÑAS



CONTACTO

ESTEFANÍA VALLS URQUIJO



CEL. 502 55221640



CEL. 00 34 681070575

MAIL: info@prisionyogacare.org

www.prisionyogacare.org