POSTURAS Y MOVIMIENTOS DE YOGA PARA CUIDAR A CARDIO

En este documento, el Programa SI! os propone una actividad con la que aprender posturas corporales saludables extraídas del yoga (*asanas*), que favorezcan la percepción corporal, la calma y la concentración.

Para hacer esta actividad no es preciso ser maestro o maestra de yoga ni practicarlo habitualmente, aunque sí se recomienda haber probado las posturas antes de hacerlas con el alumnado. El hecho de llevar a cabo posturas que impliquen la movilización de diferentes partes del cuerpo, con respiración pausada y atención mantenida, es suficiente para alcanzar el objetivo.

Las posturas propuestas van acompañadas de fotos reales de una sesión realizada con niños y niñas que no habían practicado nunca estas posturas, para que el profesorado que quiera hacer la actividad tenga algunos ejemplos de los que partir. Además de las fotos, se ofrece también una foto de una persona adulta haciendo la misma postura para tener una referencia clara del movimiento y algunas claves a tener en cuenta a la hora de realizarlo.

Puede resultar facilitador elegir un alumno o una alumna que sirva de modelo para ir explicando la postura. Además, es recomendable ofrecerles metáforas visuales que ayuden a comprender la postura de forma holística (por ejemplo: «Imaginad que sois un gato.») y algún detalle lúdico (como decir «miau» cuando estén en la postura del gato).

Material: Esterillas.

Orientación de la actividad:

Esta actividad puede hacerse como una sesión de las rutinas de actividad física propuestas dentro del Programa SI! de Educación Infantil. Sin embargo, se recomienda su práctica continuada como un hábito más de la vida escolar y personal.

La respiración profunda, la espera, la escucha y la observación propia y de las personas que nos rodean son algunas de las capacidades que se pueden desarrollar si hacemos esta actividad a menudo. Además, las posturas de yoga pueden utilizarse como una actividad preparatoria para favorecer la conciencia emocional.

Es muy importante comenzar con un juego libre de familiarización con el material, pasar a unos minutos de relajación, pensando en la respiración y tomando conciencia de los estímulos ambientales (sonidos, olores, colores, luces, etc.), y después seguir con el calentamiento del cuello y de las articulaciones, antes de pasar a las posturas.

En el caso de hacer esta actividad como una rutina a lo largo del curso, se recomienda ir variando las posturas que se proponen, aunque puede resultar positivo mantener algunas para que el alumnado pueda notar la mejoría en las que ya conoce. Se puede dejar al final de la sesión unos minutos para que sea el alumnado quien proponga posturas nuevas, inventadas o que conozca de otras actividades que haga.

Juegos de toma de contacto con el material

Relajación

Antes de iniciar la actividad de imitación de posturas es positivo dedicar unos minutos a bajar pulsaciones y concentrarse en la respiración y en los sonidos que la acompañan, y que muchas veces no oímos porque no nos paramos a escuchar.

En este momento se puede emplear música suave.

Para trabajar la respiración pectoral diremos al alumnado que traten de hinchar el pecho como si fuera un globo y, después, que dejen escapar el aire lentamente. Para trabajar la respiración abdominal les diremos que traten de llenar la tripa poniendo sus manos sobre ella para notar cómo se hincha.

Postura fácil

Esta es la primera posición con la que podemos iniciar la sesión para captar la atención del alumnado.

Sentaos con la espalda recta y las piernas cruzadas con los bordes de los pies en el suelo, como si formarais un triángulo con las piernas.

Colocad las manos sobre las rodillas.

Mantened la espalda recta y recordad pensar en la respiración.

Calentamiento y estiramiento

Algunas de las posturas que vamos a hacer exigen que el cuerpo se estire. Para evitar lesiones futuras, es bueno que nos acostumbremos a calentar y estirar bien algunas partes, como el cuello y las muñecas, moviendo el cuello suavemente de un lado a otro y abriendo y cerrando las manos.

Truco: mirad a los lados y tratad de coger el aire con las manos.

El gato

Apoyad las rodillas y las manos en el suelo. Intentad formar un cuadrado con las manos, la espalda, las piernas y el suelo.

Elevad la cabeza y los glúteos como si alguien tirara con una cuerda de ellos hacia el techo, notando cómo la espalda se curva.

Al volver, bajad la cabeza, meted los glúteos y curvad la espalda hacia el techo, como si tiraran de ella con una cuerda.

Los brazos deben estar siempre estirados.

Truco: imaginad que sois gatos estirándoos y decid «miau» al levantar la cabeza.

El niño extendido

Colocaos con las rodillas separadas, los dedos gordos de los pies juntos y sentaos sobre los talones.

Llevad los brazos por encima de la cabeza y flexionad el cuerpo hacia delante.

Estiraos todo lo que podáis, como si quisierais coger algo que está delante.

Alargad el cuello y tocad el suelo con la frente.

Truco: pensad que sois ranas descansando.

Media cobra o esfinge

Tumbaos boca abajo con las piernas juntas.

Doblad los brazos con las palmas de las manos a la altura de los hombros, y los codos pegados al cuerpo.

Elevad los hombros y el pecho hacia arriba y hacia atrás, manteniendo las piernas juntas.

Vigilad que la tripa no se separe del suelo y que no estéis haciendo fuerza con el cuello.

Truco: pensad que sois ranas que duermen boca abajo, al despertaros queréis mirar algo que está en frente.

Perro cara arriba

Tendeos boca abajo y colocad las palmas de las manos a la altura de los hombros.

Estirad los brazos y arquead la espalda hacia atrás despegando las caderas y las piernas del suelo.

Truco: imaginad que sois una serpiente elevando el cuerpo hacia el cielo. Podéis hacer el siseo de las serpientes cuando subáis el cuerpo (esto os ayudará a realizar el movimiento a la vez que expulsáis el aire).

Puente sobre los hombros

Tumbaos boca arriba con los pies en el suelo.

Levantad los glúteos como si tiraran de ellos con una cuerda hacia el techo.

Vigilad que los hombros estén en el suelo y que la postura de la nuca sea cómoda.

Truco: imaginad que sois un tobogán por el que pueden bajar los amigos y las amigas.

Guirnalda

Se puede iniciar esta postura desde la posición de pie, bajando el tronco, o bien directamente de cuclillas, tratando de poner los talones en el suelo.

El cuerpo se inclina ligeramente hacia delante.

Truco: imaginad que sois ranas leyendo un libro.

El cuervo

Desde la postura anterior, poned las manos en el suelo entre los pies con los codos doblados.

Apoyad las rodillas en los codos e inclinaos hacia delante, hasta elevar los pies del suelo dejando el cuerpo equilibrado sobre las manos.

La mirada al suelo por delante de las manos.

Truco: pensad que vais a dar una voltereta, pero os quedáis a la mitad del movimiento.

Perro cara abajo

Tendeos boca abajo y colocad las palmas de las manos con los dedos abiertos y estirados debajo de los hombros.

Poneos a cuatro patas con la espalda estirada y los pies alejados.

Estirad los brazos y subid las caderas, hacia el techo.

Se pueden mantener las rodillas algo dobladas, lo importante es tener la espalda en línea recta con los brazos.

Truco: imaginad que sois el pico de una montaña.

El árbol

De pie, llevad el peso del cuerpo hacia el pie izquierdo.

Doblad la pierna derecha, coged el tobillo y colocad la planta del pie en la otra pierna, tan alto como puedas —en el gemelo, la rodilla o cerca de la ingle— con los dedos mirando hacia el suelo.

Poned las manos en forma de saludo *namasté*. Estirad los brazos por encima de la cabeza y unid las palmas de las manos.

Cambiad a la otra pierna.

Es importante buscar con la mirada un punto fijo para ganar equilibrio en la postura.

Truco: imaginad que sois cigüeñas saludando.

Triángulo extendido

Colocaos de pie con las piernas separadas y los brazos en cruz con las palmas hacia abajo; un pie mirando hacia delante, y el otro, al frente.

Flexionad el tronco hacia el pie que mira hacia delante, mirándoos el pie.

Levantad el otro brazo hacia el techo y miradlo.

Cambiad de lado.

Truco: imaginad que sois un triángulo.

Abrazo de manos

Pasad un brazo por encima del otro, apoyando un codo sobre el otro, y dobla los codos llevando las manos hacia arriba.

La palma de la mano del brazo que queda por encima se abre y los dedos se estiran.

La mano del brazo que queda por debajo pasa al otro lado para tocar la palma de la otra mano.

Unimos los pulgares y los llevamos hacia la nariz.

Cambiad de manos haciendo el movimiento desde el principio.

Vigilad que la espalda esté recta.

Inventamos posturas

Al final de la sesión todos los participantes quisieron probar algunas posturas nuevas que se inventaron o adaptaron de deportes como el kárate.

Puedes animar al alumnado a hacer lo mismo, a expresar sus capacidades y conocimientos al final de la sesión mediante el juego libre y creativo.

Agradecimientos

La Fundación SHE agradece la colaboración de Jorge, profesor de yoga, y la participación en su primera clase de yoga a Asier, Héctor, Mariete, Carolina, Claudia, Mario y Rocío.

SHE Foundation for Science, Health and Education
SI! Salud Integral

Fundación "la Caixa"