



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
TRABAJO FIN DE GRADO

*LA PRÁCTICA DEL YOGA EN EDUCACIÓN PRIMARIA
DENTRO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA*



Autora: María Losada Méndez
Tutor académico: Enrique Merino Tejedor
MENCIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA (4º año)
CURSO: 2022/2023

RESUMEN

El objetivo principal de este Trabajo de fin de Grado (TFG) es realizar una intervención de la práctica del yoga dentro del área de Educación Física, concretamente en el cuarto de Educación Primaria y analizar si esta ayuda a que los alumnos utilicen el yoga como herramienta para contrarrestar el estrés y la ansiedad derivados de sus relaciones con los demás y con el entorno que les rodea, además de que les ayude a desarrollar su autoconocimiento corporal y su forma de gestionar las emociones.

Para todo ello se comienza poniendo en antecedentes la técnica del yoga y el porqué de su conexión con todo lo mencionado anteriormente. Más tarde, se desarrolla la intervención didáctica que se llevará a cabo, organizada en siete sesiones de una hora de duración cada una, en las que se trabaja la práctica del yoga con niños de formas diversas.

Después de explicar la metodología utilizada para llevar a la práctica la intervención y cómo ha sido evaluada, se analizan los resultados obtenidos y se sacan unas conclusiones derivadas de este análisis.

Por último, se desarrollan las reflexiones finales que la autora hace sobre la aplicación del yoga como herramienta educativa favorecedora de la educación integral del discente, comentando las limitaciones y posibilidades que ofrece y mencionando las futuras líneas de intervención que podrían trabajarse con él.

PALABRAS CLAVE

Yoga, estrés, respiración, relajación autogestión emocional, autoconocimiento corporal.

ABSTRACT

The main objective of this Final Degree Project (TFG) is to carry out an intervention of the practice of yoga within the area of Physical Education, specifically in the fourth year of Primary Education and to analyse whether it helps pupils to use yoga as a tool to counteract the stress and anxiety derived from their relationships with others and with the environment around them, as well as helping them to develop their bodily self-knowledge and their way of managing emotions.

For all of this, we begin by providing a background to the technique of yoga and why it is connected to all of the above. Later, the didactic intervention that will be carried out is developed, organised in seven sessions of one hour each, in which the practice of yoga with children is worked on in different ways.

After explaining the methodology used to put the intervention into practice and how it has been evaluated, the results obtained are analysed and conclusions are drawn from this analysis.

Finally, the author's final reflections on the application of yoga as an educational tool that favours the integral education of the student are developed, commenting on the limitations and possibilities it offers and mentioning the future lines of intervention that could be worked on with it.

KEY WORDS

Yoga, stress, breathing, relaxation, emotional self-management, body self-knowledge.

ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN.....	1
2.OBJETIVOS.....	3
3. JUSTIFICACIÓN.....	4
3.1. Relevancia del tema elegido	4
3.2. Relación con las competencias del título.....	6
4.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
4.1. Estrés.....	9
4.1.1. ¿Qué provoca el estrés en los niños?	9
4.1.2. ¿Síntomas que provoca en el niño?.....	10
4.2. Respiración y relajación.....	11
4.2.1. Relajación	11
4.2.2. Respiración.....	11
4.3. El yoga.....	12
4.3.1. Origen del yoga	12
4.3.2. ¿Qué es el yoga y cuáles son sus ramas?	13
4.3.3. Beneficios del yoga.....	14
4.3.4. ¿Qué podemos trabajar en las clases o potenciar a través del Yoga?	19
4.3.5. Relación del yoga con el currículo de Educación Primaria.....	21
4.3.6. ¿Cómo trabajar el yoga con niños de forma adecuada en el aula? (Yoga en la escuela)	22
4.3.7. Control-conocimiento del cuerpo y autogestión emocional	25
5.INTERVENCIÓN DIDÁCTICA	27
5.1. Justificación	27
5.2.Contexto.....	28

5.3. Objetivos.....	29
5.4. Relación con el contenido del currículo.....	29
5.5. Metodología.....	29
5.6. Programación de la intervención, desarrollo de las sesiones.....	31
5.7. Evaluación	42
6. RESULTADOS OBSERVACION DOCENTE GENERAL DE LAS SESIONES Y ANÁLISIS DE AUTOEVALUACIONES.....	46
7. CONCLUSIONES.....	49
8. REFLEXIONES FINALES.....	50
9. BIBLIOGRAFÍA.....	52
ANEXO	55
ANEXO 1: DESARROLLO DE LA SESIÓN DOS DE LA INTERVENCIÓN DIDÁCTICA. “SALUDANDO AL SOL” (60 MINUTOS).....	55
ANEXO 2: DESARROLLO DE LA SESIÓN CUATRO DE LA INTERVENCIÓN DIDÁCTICA: “CÓMO NOS SENTIMOS” (60 MINUTOS).....	56
ANEXO 3: DESARROLLO DE LA SESIÓN CINCO DE LA INTERVENCIÓN DIDÁCTICA. “LA CUEVA MÁGICA” (60 MINUTOS).....	58
ANEXO 4: DESARROLLO DE LA SESIÓN SEIS DE LA INTERVENCIÓN DIDÁCTICA. “CONECTAMOS CON LA CALMA” (60 MINUTOS)	62

ÍNDICE FIGURAS

Figura 1: Postura del guerrero.	34
Figuras 2 y 3: Paso de postura del perro a la cobra y a la inversa.	35
Figura 4: Postura del árbol.	35
Figura 5: Posición de la rana.	36
Figura 6: Posición del cuerpo flexionado hacia delante.	36
Figura 7: Posición de superman.	37

Figuras 8 y 9: Posición de la mariposa y posición de la mariposa abierta.	37
Figura 10: Pinza sentada.....	38
Figura 11: Postura tumbados boca arriba.	38
Figura 12: Posición de la montaña.	39
Figura 13: Postura del mono.....	40
Figuras 14 y 15: Postura de la vaca y postura del gato.....	40
Figura 16: Saludo al sol.	40
Figura 17: Diana de autoevaluación alumnos.....	45
Figura 18: Secuenciación de figuras que forman el saludo al sol.	55
Figura 19: Serie de formación de la figura del triángulo.....	59
Figura 20: Postura del clavo.	59
Figuras 21 y 22: Posición del puente.....	60
Figura 23: Posición de la silla.	60
Figura 24: Posición del águila.	61
Figura 25: Postura tumbados boca arriba.	62
Figura 26: Posición del niño.....	63
Figura 27: Postura agarrando la cabeza hacia un lado.....	63
Figura 28: Postura agarrando con ambas manos la cabeza hacia abajo.	64
Figura 29: Postura de pinza sentada.	64
Figura 30: Posición de torsión del tronco tumbados.	65
Figura 31: Posición tumbados, agarrando las piernas hacia el tronco.....	65

ÍNDICE TABLAS

Tabla 1: Algunos estudios sobre los beneficios del yoga, que aparecen citados en Almirón, M. et, 2020.....	15
Tabla 2: Tabla autoevaluación docente.	43

1. INTRODUCCIÓN

La finalidad de este proyecto trata de integrar la práctica del yoga en la rutina de la clase de Educación Física (a partir de ahora EF) en Educación Primaria. Es necesario investigar la evolución de los alumnos a través de distintas técnicas del yoga, las cuales pueden ser la respiración, la meditación, la práctica de la atención y el focalizarse en la actividad que se va a desempeñar abstrayéndose de factores externos que intervienen o influyen sobre la actividad principal. Todo ello con el fin de observar si la aplicación del yoga en la rutina diaria conlleva a disminuir el estrés en los niños, favorece su concentración, atención y mejora el desarrollo de su consciencia corporal y de su gestión emocional.

Este trabajo surge de mi idea de dar la importancia que merece a la EF en el currículo de Primaria, enfocando como esta favorece el bienestar del niño, quería centrarlo en la reducción de problemas de ansiedad, depresión, estrés... gracias al deporte y en concreto centrado en la práctica del yoga en las sesiones de EF. Esta idea surge de la necesidad latente de autorregulación emocional que necesita la sociedad hoy en día desde mi punto de vista. La sociedad tecnológica actual genera en la gente estados de ansiedad, estrés, depresión, falta de atención, entre otras muchas cosas, esto es algo a lo que vamos a estar constantemente expuestos por lo que debemos aprender cuanto antes a gestionarlos de una forma mejor. Por lo que, considero que el momento más acertado para empezar a trabajar todos estos conceptos es desde la infancia, cuando además se es más vulnerable y están mucho más expuestos a todos estos problemas.

El ejercicio físico como tal brinda beneficios a la salud física y mental de las personas, en el ámbito de la salud es utilizado para tratar, curar y/o prevenir trastornos físicos y de forma adyuvante a trastornos mentales y síntomas psicológicos (Almirón, 2020, p.138).

Según Almirón (2020), la forma de ejercicio físico del yoga se distingue por su enfoque holístico, lo que hace que esta resulte tan atractiva. Una mente sana debe de residir en un cuerpo sano para lograr así alcanzar un equilibrio entre lo físico y lo mental, el cual es el objetivo buscado a través de la práctica del yoga y de la meditación.

El yoga trabaja muchos otros medios como es la respiración, el control y conocimiento del cuerpo, el desarrollo de la consciencia de nuestro cuerpo y del espacio que este ocupa en el entorno y también ayuda al control y autogestión emocional.

Con la aplicación del yoga en la educación también busco ofrecer sugerencias de cómo se puede aplicar y concienciar a los docentes sobre la importancia de esta práctica en nuestra labor educativa y agregarla como una herramienta más dentro del currículum escolar para mejorar la formación integral de los estudiantes. Reconocer nuestras emociones y sentimientos, así como aprender escucharlos, gestionarlos, canalizar los impulsos y tomar consciencia y responsabilidad ante estos, son habilidades que se pueden adquirir a través de la práctica del yoga. La respiración puede servir como una forma de conocer nuestro estado interior y de utilizarlo en distintas situaciones, mientras que la relajación, la concentración y pequeñas meditaciones adaptadas a las edades de los alumnos, pueden ayudar a abrirnos a un espacio interior más profundo para asimilar los aprendizajes. Como educadores, es importante dar el primer paso y comenzar por nosotros mismos y nuestro entorno más cercano, ya que el yoga es una herramienta metodológica efectiva, que trabaja la persona de forma integral, reconociendo que somos una unidad compuesta por cuerpo, mente y espíritu.

El sistema educativo actual debe de empezar a priorizar la educación emocional y el autoconocimiento y autoconcepto, deben de valorar las emociones y sus efectos en el rendimiento académico de los niños. Por ejemplo, si un niño está preocupado o sufre de ansiedad o estrés es complicado que se centre en la información que se le quiere enseñar en el aula. Si se ayuda al niño a gestionar sus emociones, se le hace sentir escuchado y comprendido esto hará que este aprenda más y mejor.

2. OBJETIVOS

La finalidad de este Trabajo Fin de Grado es llevar a cabo una intervención didáctica sobre la práctica del yoga en el área de Educación Física. Para lograr dicho objetivo general, se han establecido los siguientes objetivos específicos:

1. Promover un ambiente distendido o más relajado del grupo general de la clase.
2. Aplicar el yoga de forma adecuada, diseñando las sesiones en un modo que resulte ameno y adaptado a los receptores, en este caso, alumnos de Educación Primaria.
3. Mejorar mediante la puesta en acción de una intervención didáctica, las actitudes individuales de cada uno relacionadas con: el autoconocimiento, la mejora de la atención, concentración, relajación y control de la respiración mediante la práctica del yoga.
4. Estudiar las valoraciones de los alumnos sobre el yoga tras experimentar sus beneficios.
5. Conocer las emociones experimentadas por el alumnado tras la puesta en práctica de las sesiones de yoga en el área de EF.

3. JUSTIFICACIÓN

3.1. Relevancia del tema elegido

He elegido realizar este presente trabajo sobre dicha temática en la etapa de Educación Primaria, dentro del área de EF debido a que en el periodo de prácticas he apreciado una excelente oportunidad para aplicar técnicas de relajación, respiración, conciencia corporal, atención, autoconocimiento, autocontrol y gestión de las emociones basadas en la realización y desarrollo de la técnica o filosofía aplicada del yoga.

Actualmente, vemos en esta sociedad como las nuevas tecnologías han convertido el estilo de vida de la población tanto adulta como de los infantes en un estilo sometido a constantes estímulos, caracterizado por una constante conexión, por la inmediatez. Todo lo anterior ha influido en la sociedad y especialmente influye en los más pequeños ya que son los más vulnerables ante los daños que produce esta nueva dinámica. Las redes sociales y las TIC generan en los niños falta de atención, sedentarismo, visión distorsionada de sí mismos, problemas de ansiedad, depresión... Ante esta nueva situación a la que hoy día nos enfrentamos se hace necesario que surjan tendencias para poder solventar dichos daños.

Este estilo de vida actual que se asocia con el auge de las nuevas tecnologías sumado a los problemas del día a día o del núcleo familiar causa en el niño estrés.

Los niños suelen experimentar estrés, manifestándose en síntomas como fatiga, desorientación, sobreexcitación y falta de motivación, entre otros. Este estrés incide en el desarrollo socioemocional del niño y en bienestar físico del mismo, derivando en muchas ocasiones también en un bajo rendimiento académico.

Además de todo lo anterior, vemos como cada niño acude al aula con sus propias realidades individuales en la cabeza, lo que hace que en muchas ocasiones lo que menos les pueda interesar es aprender lo que la escuela le pretende enseñar. Por eso, aparte de cómo buenos docentes crear un buen clima en el aula que favorezca que el niño se sienta escuchado y comprendido para hacer que se sienta participe del grupo aula; también podemos utilizar técnicas para favorecer la relajación, el autoconocimiento y la autogestión, favoreciendo la concentración del niño. Una de las técnicas que creo que les puede influir de forma positiva es la aplicación del yoga en el aula.

Según Berrío y Mazo (2011) y Pascual y De la O (2021), es fundamental que los niños adquieran conocimientos sobre cómo controlar y manejar sus emociones y sentimientos, especialmente el estrés y la ansiedad. Como educadores, es importante que tomemos conciencia y sepamos implementar programas específicos de manera adecuada que promuevan la relajación en el entorno educativo.

Debido a todo lo anterior el yoga se presenta como una metodología alternativa dentro del currículo escolar para hacer frente a estos problemas, como el estrés, la falta de concentración y la agresividad en los niños. Mediante simples ejercicios de respiración y relajación propios del yoga, los niños pueden aprender a controlar su respiración y relajarse, lo que les permite enfrentar situaciones conflictivas, el estrés y la falta de concentración, que son desafíos comunes en la sociedad actual. Además, el yoga también contribuye al desarrollo físico y psíquico de los niños en su proceso de crecimiento.

3.2. Relación con las competencias del título

En relación con el Real Decreto 822/2021, de 28 de septiembre, por el que se establece la organización de las enseñanzas universitarias y del procedimiento de aseguramiento de su calidad, las competencias de título con las que se asocian los contenidos tratados en este proyecto son:

- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación–.

Para poder diseñar esta propuesta de intervención educativa he tenido que recurrir a mis conocimientos adquiridos a lo largo de los cuatro años de ciclo que llevo cursados, además de buscar a gente especialista en el tema de mi propuesta para que me asesorasen y de documentarme sobre el tema mediante la lectura de libros, artículos, revistas... Por todo ello, sin esta formación que he tenido tanto teórica como práctica (de la cual he aprendido especialmente mucho) no hubiese sido posible desarrollar una intervención adecuada a los educandos de Educación Primaria. En la práctica como maestra se debe de saber cómo poder aplicar cualquier tipo de teoría o práctica a cada tipo de alumnado realizando las modificaciones y adaptaciones oportunas, además de tener una buena base en la resolución de conflictos ya que en la práctica es muy necesario saber actuar ante estas situaciones que siempre existen en el aula.

Para poder generar motivación en el alumnado debes conocer los intereses y preocupaciones del mismo. Además, para lograr crear un buen clima de trabajo en el aula el interesarte por la realidad individual de cada estudiante ayuda a que la relación docente-alumno mejore.

Este trabajo debe de ayudar en el desarrollo individual de cada uno, ayudando a mejorar su mundo interior y dando así facilidades para poder autogestionarse de una mejor manera en situaciones futuras.

Como docentes al analizar a cada uno de los niños nuestra labor es observar quienes tienen mayores dificultades. Para poder así realizar las intervenciones y adaptaciones necesarias en cada caso, ofreciendo de esta manera igualdad de posibilidades.

- Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.

El tener conocimiento sobre las diferentes formas de evaluación para poder elegir la mejor en cada situación, permite que los resultados que se obtengan sean mucho más relevantes y eficaces. Esto hace que el docente pueda obtener información realmente importante para poder mejorar en sus siguientes intervenciones didácticas.

- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

La intencionalidad de dicho proyecto es poder explicar los conocimientos que se han recolectado de diversas fuentes bibliográficas sobre un mismo tema, para apoyar una propuesta de intervención educativa diseñada para poderla en práctica con alumnos. Toda esta propuesta y este trabajo en general será presentado ante un tribunal, delante del cual deberán presentarse las finalidades e ideas generales de dicho trabajo.

El mundo está en constante evolución y por ello también lo está el área de la educación. Los educadores del hoy deberán de educar de tal manera que se enseñe a resolver los conflictos del mañana. Debemos dejar de utilizar técnicas tradicionales en muchas ocasiones, para dar entrada a ideas novedosas de afrontar los problemas de la condición humana.

En este trabajo se promoverá el trabajo colectivo, el pensamiento crítico y los conceptos de autoestima, autoconcepto en los niños. Con este trabajo pretendemos que aprendan a conocerse más y mejor y valoren la importancia de su existencia y de su persona. Se pretende el enseñarles que hay herramientas y técnicas que pueden utilizar para controlar sus emociones, para evadirse de sus problemas temporalmente y estabilizar su mente, en general enseñarles que pueden cambiar su visión de la vida y de los problemas que en esta aparecen mediante la gestión del yo. Todo ello desde una perspectiva innovadora en el terreno educativo.

También se trabaja con este trabajo la motivación, la concentración y otras cualidades, que son de gran importancia para el desarrollo del alumnado.

- Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.

Este trabajo se realiza con el fin de abordar y dar respuesta a problemas de la sociedad actual como son el estrés y la ansiedad. Además de pretender potenciar todo lo explicado anteriormente, ya que en la sociedad actual más que nunca se hace necesario. La escuela debe de educar para desarrollar íntegramente a los ciudadanos del mañana, por lo que deberá de ir en consonancia con la evolución social del momento.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En esta parte del trabajo definiré los conceptos de mayor relevancia, formando así la base teórica sobre la que se sustenta el mismo. Se hace alusión al estrés y cómo este afecta al alumnado, veremos el concepto del yoga desde el punto de vista más teórico, su origen, sus ramas, sus beneficios, su relación con el currículo de EP y cuáles son sus aplicaciones en la escuela; trataremos también los conceptos de respiración y relajación, el control del cuerpo y la autorregulación emocional.

4.1. Estrés

Comenzaremos definiendo el término estrés, el cual según Maturana (2015), hace alusión a una reacción del organismo, psicológica, fisiológica y endocrina, ante una circunstancia que le resulta amenazante.

Moya y Millar (2019) afirman que el estrés es una respuesta normal y saludable del cuerpo que nos ayuda a enfrentar los desafíos diarios y los entornos complejos o difíciles de la vida. Ante estos desafíos, el cuerpo experimenta una aceleración para obtener la energía y la fuerza necesarias. Todos los seres humanos, incluidos los estudiantes de entre seis y once años, tienen esta respuesta. Muchas veces, no se tiene presente que los niños también pueden experimentarlo debido a situaciones que desde el ojo adulto pueden parecer triviales.

4.1.1. ¿Qué provoca el estrés en los niños?

Según Castillo (2007):

El estrés en los niños puede ser provocado por cualquier cambio en su medio que les cause ansiedad y conflicto por no saber cómo reaccionar o qué hacer ante tal situación. Esto significa que los niños pequeños son muy susceptibles a presentar este fenómeno, ya que mucho tiene que ver con las experiencias anteriores que han tenido, el trato que reciben, las actividades y exigencias a las que son sometidos, el ambiente familiar y el manejo de sentimientos que han aprendido de las personas que los rodean (p.50).

El estrés en los niños tiene diversas formas de manifestarse, las causas más frecuentes son: problemas en el hogar, pérdida de algún familiar, mala adaptación con sus compañeros de clase, gran presión ante los exámenes y pruebas de evaluación,

dificultades de gestión de las emociones y dificultades en la resolución de conflictos, entre otras.

También mencionar, que en la sociedad digital en la que el niño se cría hoy en día vemos como las influencias de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) desempeñan un papel importante. La exposición a contenidos en Internet como imágenes violentas en videojuegos, la sobrecarga de información y estímulos a los que están expuestos, el uso constante de dispositivos electrónicos puede también afectar al niño alterándole y produciéndole estrés.

4.1.2 ¿Síntomas que provoca en el niño?

Algunos de los síntomas más característicos según Castillo (2007) son:

- Dolor de cabeza
- Insomnio y pesadillas
- Ansiedad
- Dolor muscular
- Tensión
- Erupciones en la piel
- Vómitos
- Perdida de sentido del humor

La sociedad contemporánea avanza a una velocidad tan rápida que ha sido etiquetada en diversos artículos como la "sociedad del estrés". Esta caracterización refleja la necesidad imperante de aprender a manejar los niveles elevados de excitación presentes. Conde y Viciano (2001) alertaron sobre los daños que este fenómeno está causando en la salud tanto física como mental de las personas. Por ello, es fundamental empezar a aplicar técnicas desde los más jóvenes para conseguir gestionarlo.

Es importante que los padres, educadores y la sociedad en general sean conscientes de los efectos del estrés en los niños y tomen medidas para promover un entorno saludable y equilibrado. Esto implica fomentar actividades físicas, favorecer el contacto con la naturaleza, promover habilidades de manejo del estrés, establecer límites saludables en el

uso de las TIC y brindar un apoyo emocional adecuado para ayudar a los niños a desarrollar resiliencia y afrontar el estrés de manera efectiva.

Para el control y tratamiento del estrés debemos de introducir los conceptos de respiración y relajación.

4.2. Respiración y relajación

4.2.1. Relajación

Según Guido (1980), la relajación sintetiza la idea de obtener la calma y la imagen de dejar atrás cualquier tensión existente, proveniente tanto del cuerpo como de la mente.

Como se cita en Gómez (2013), la relajación combina el objetivo de alcanzar la tranquilidad y la sensación de liberar cualquier tipo de tensión, tanto a nivel mental como físico.

En el pasado, la relajación se asociaba principalmente a la práctica de la meditación, utilizada por monjes para alcanzar la armonía del cuerpo, el control postural y el control de la respiración (Castro, 2006). Al evolucionar en el área de la medicina su aplicación se acabó expandiendo al ámbito médico, debido a su relación directa con la mejora de la salud y la calidad de vida (Fernández, 1984). Sin embargo, con el paso de los años, su relevancia trascendió estas posibilidades y se incorporó en diversos ámbitos profesionales, incluyendo al ámbito educativo, donde se reconoce su importante contribución al desarrollo psicomotor de los jóvenes. De hecho, se considera un contenido clave en el currículo, dentro del área de Educación Física.

4.2.2. Respiración

Según Prince (2019), el proceso de respiración profunda es fundamental en distintas prácticas deportivas, en ejercicios de mindfulness y por supuesto en la práctica del yoga y además dicha práctica es automática para el organismo a la hora de calmar a la persona. Esta consigue hacer que la persona se centre y tome conciencia del presente.

Respirar es un acto natural, la respiración profunda hace creer al organismo que esta relajado y en calma y además le hace crear un punto de anclaje con el momento presente.

La respiración profunda, parte muy importante en el mindfulness y en el yoga, permite permanecer presente y centrado. La práctica del control de la respiración conduce a una mente pura y apta para la concentración. El alargamiento sistemático de la inspiración y

espiración y la pausa entre ambas es el control de la respiración. El yoga considera que al respirar movemos energía. Según Iyengar (2006) hay 3 funciones importantes en el control de la respiración, que son:

1.Rechaka (espiración): la fuerza vital se concentra en la zona del ombligo. Ascende hasta el corazón, atraviesa los pulmones en busca de salida por los orificios nasales.

2.Puraka(inspiración): el aire puro al entrar por los orificios nasales recorre los pulmones y el corazón llegando a la región del ombligo en forma de fuerza vital.

3.Kumbhaka(retención): aquí hay dos tipos que es la “antara kumbhaka” que es la retención tras la inspiración (retención con los pulmones llenos hasta su capacidad máxima) y la “bahaya kumbhaka” que es la retención tras la expiración (retención con los pulmones vaciados por completo).

4.3. El yoga

4.3.1. Origen del yoga

El Yoga es una modalidad de actividad física que se diferencia de las formas convencionales de ejercicio físico. Se trata de una antigua técnica que se compone de tres elementos fundamentales: estiramientos musculares, prácticas de control de la respiración y meditación, lo cual permite una conexión integral entre la mente y el cuerpo. El yoga tuvo su origen en la antigua India hace unos 5.000 años, concretamente entre las páginas de los textos sagrados llamados Vedas, con el propósito fundamental de alcanzar el máximo potencial del ser humano.

El yoga es una tradición que se originó en la antigua cultura ascética de la India, y todavía se practica en diversas formas en la actualidad. Sin embargo, también se ha convertido en un enfoque y estilo de vida que ha influido y adaptado a otras culturas, tanto religiosas como laicas, en todo el mundo. Desde sus inicios hasta el presente, el yoga ha incorporado una amplia gama de técnicas físicas, mentales y espirituales, combinadas de diversas maneras, con el objetivo de controlar el cuerpo, la respiración y la mente, liberándolos del sufrimiento y conduciéndolos hacia el autoconocimiento. Esta capacidad de transformación y adaptación permite que el yoga, lejos de ser una religión o una tradición rígida, sea una cultura dinámica que adquiere diferentes formas según los contextos y las personas que lo practican (Pujol y Villegas, 2018).

Según Pujol y Villegas (2018) el término yoga, es un nombre genérico que engloba varias tradiciones budistas, hinduistas y jainistas que van destinadas a la liberación y la autotranscendencia entre otros fines. Estas comparten el pensamiento de considerar que la verdadera esencia del ser humano es la conciencia.

Según Almirón (2020):

Para poder entender y lograr ubicarnos en contexto, trazáramos una línea en el tiempo de forma retrospectiva y se evidencia al Yoga como práctica hindú. Observamos la evolución de la técnica en cinco fases temporales: Pre arcaica (antes de 1800 aC), Védico (1800 aC a 500 aC), Pre clásico (500 aC a 200 aC), Clásico (comienza 200 aC), Post clásico (200 aC a 1900 dC) En la fase Védica aparecen los primeros escritos “himnos del conocimiento” y los maestros enseñarían a vivir a la gente común en armonía. Hay muchas escrituras que contienen el conocimiento del Yoga. Algunas de las escrituras son: Patanjali Yoga Sutras, Bhagvad Gita, Hatha Yoga Pradeepika, Gherand Smitha (p.139).

Debo hacer mención a Almirón (2020), sobre la existencia de numerosas prácticas de Yoga, cada una de ellas enfocada en alcanzar diferentes objetivos según el contexto ideal. A continuación, mencionaremos las escuelas más relevantes y practicadas a nivel mundial: Hatha Yoga, Bhakti Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, Kriya Yoga, Kundalini Yoga, Natha Yoga, Purna Yoga, Sarva Yoga y Swasthya Yoga. Estas son solo algunas de las prácticas ampliamente reconocidas y seguidas en todo el mundo.

4.3.2. ¿Qué es el yoga y cuáles son sus ramas?

“La palabra yoga procede de la raíz sánscrita "yuj" que significa fusionar, juntar, unir. El yoga es la unión del alma con la verdad eterna, un estado de beatitud sin aleaciones, que surge de haber conquistado las dualidades” (Iyengar, 2006, p.29).

Se trata de una filosofía de vida o disciplina en la que el sujeto va tomando el control absoluto de sí mismo, tanto el control mental como físico. Esta proporciona compostura, serenidad y un estado de unidad interior ante las dificultades que hemos de enfrentar en la vida. El yoga permite alcanzar un estado puro de consciencia contigo mismo.

El término "yoga" significa "unión" y se refiere a la conexión interna con uno mismo, la integración completa del ser en todos los niveles: físico, mental y espiritual. Además, el

yoga también se relaciona con la unión de la persona con el Universo, permitiéndole obtener una comprensión directa del mundo que lo rodea (García, 2014).

Según Iyengar (2006), el yoga es un método para lograr crear una armonía y un equilibrio entre el conocimiento espiritual y el material. La ciencia del yoga consiste en conseguir conocimiento a través de la observación y experimentación, trabajando con cuerpo y mente conquistando el ritmo de la mente a través del cuerpo.

Según Iyengar (2006) y García (2014), el yoga se fundamenta sobre 8 ramas, las cuales son:

Yama: esta es la conducta hacia los demás, la disciplina o código social. Actitud hacia el exterior, hacia el entorno.

Niyama: conducta respecto a uno mismo, disciplina individual. Actitud hacia uno mismo.

Āsana: práctica de las posturas correctas para la disciplina física.

Pranayama: control de la energía a través de la respiración. Control de la respiración para la disciplina mental.

Dharana: concentración, poner la atención sobre algo concreto.

Pratyahara: es la disciplina de los sentidos, aislamiento sensorial, conseguir relajarnos para lograr un buen nivel energético.

Dhyana: ampliar con la meditación la conciencia.

Samadhi: unión con la fuente de energía superior o la realización del Sí-mismo, supraconsciencia.

4.3.3. Beneficios del yoga

Como bien se explica en Almirón, et al., (2020) el yoga produce efectos beneficiosos en el cuerpo y en el sistema nervioso, incluyendo la actividad cerebral y muscular. También tiene impacto en el sistema circulatorio, el metabolismo, cambios endocrinos y a nivel de la capacidad respiratoria. Estos beneficios se extienden a cambios positivos en actitudes psicológicas y en la experiencia personal y social de cada individuo. Además, el yoga ha demostrado ser útil en el manejo de síntomas psicológicos asociados a enfermedades crónicas, como angustia, estrés, inestabilidad emocional y diabetes mellitus, donde se han

observado reducciones significativas en la hiperglucemia y en dichos síntomas psicológicos.

Aquí añado algunos estudios realizados sobre el yoga y sus beneficios, se menciona el año de publicación, el primer autor del trabajo, el diseño de dicho trabajo, el nombre de la publicación y el resultado del estudio sobre la efectividad del Yoga en beneficio de la salud de las personas (tabla 1).

Tabla 1

Algunos estudios sobre los beneficios del yoga, que aparecen citados en Almirón, M. et, 2020.

AÑO	AUTOR	TIPO DE TRABAJO	NOMBRE DEL TRABAJO	RESULTADOS DEL TRABAJO
2009	Williams K	Estudio cuasiexperimental. Experimento de 6 meses comparación efectos salud grupo de control que practicaba yoga, frente al que tenía un tratamiento convencional.	Evaluation of the effectiveness and efficacy of Iyengar yoga therapy on chronic low back pain.	Mejoría de la discapacidad funcional, reducción del dolor por lo que se redujo el uso de medicamentos para el dolor en comparación con el otro grupo y se redujeron los síntomas depresivos.
2013	Bilderbeck AC	Estudio experimental. Los cuadros de depresión, ansiedad, angustia, estrés y otros factores psicológicos son comunes en personas privadas de su libertad. Durante 10 semanas practicaron yoga ciertos presos.	Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a prison population.	Los participantes que completaron las sesiones de Yoga resultaron con menos síntomas psicológicos (estrés y angustia) y mejor rendimiento cognitivo conductual en comparación con el grupo control a la hora de realizar una prueba cognitivo-conductual.
2014	Yoshihara K	Estudio Experimental Examinaron los efectos que producía la práctica del yoga en mujeres sanas durante 12 semanas, sin que estas lo hubiesen practicado con anterioridad.	Effect of 12 weeks of yoga training on the somatization, psychological symptoms, and stress-related biomarkers of healthy women.	Los indicadores de somatización (fatiga y tensión) y los síntomas psicológicos (depresión, ansiedad, hostilidad) se redujeron significativamente.
2015	Ciosek Z	Estudio experimental	Is training yoga regulary can have an effective impact on dealing with stress?	De las personas que practicaron Yoga el perímetro de cintura promedio evaluado en mujeres y hombres fue significativo ($p < 0,034$). El índice de masa corporal sano a favor del grupo que practico yoga y con una obesidad abdominal de un 10% de diferencia con los del grupo de control.
2016	Gothe NP	Estudio cuasiexperimental	Yoga practice improves executive function by attenuating stress levels.	Los participantes del grupo Yoga mejoraron función cognitiva y una menor respuesta a cortisol salival. El

				grupo de estiramiento mostro bajo rendimiento cognitivo. Esta investigación demuestra que las intervenciones no convencionales pueden ofrecer evidencias de mejora de la calidad de vida en adultos mayores.
2017	Pascoe MC	Metaanálisis	Yoga, mindfulnessbased stress reduction and stress-related physiological measures	Las prácticas de Yoga que incluyen āsanas parecen estar relacionadas con la baja actividad del SNA (rama simpática) actuando de esa forma sobre el sistema hipotalámico-pituitario–adrenal. Las variables de medición fueron el cortisol, presión arterial, frecuencia cardíaca de reposo, glucosa en ayunas y colesterol en sangre.

4.3.3.1 Beneficios que el Yoga aporta al niño en diferentes planos

Los beneficios de la práctica del yoga en los niños al practicarlo son los siguientes, según se menciona en Cordero (2012) y en Roger y Civil (2018):

A nivel físico

- Mejora la motricidad y la coordinación de los movimientos corporales.
- Fortalece la musculatura de la espalda y el abdomen.
- Contribuye al buen mantenimiento de la columna vertebral.
- Favorece el desarrollo de la caja torácica.
- Proporciona un masaje a los órganos internos.
- Aumenta la flexibilidad de las articulaciones.
- Estimula las funciones vitales, como la respiración y la circulación sanguínea.
- Refina los sentidos.
- Promueve la agilidad en la marcha.
- Permite la recuperación en caso de fatiga.
- Desarrolla el sentido del equilibrio tanto a nivel orgánico como psicosomático.
- Enseña a establecer una conexión entre el cuerpo y la mente.

A nivel psíquico

- El yoga proporciona una sensación de calma mental y relajación.
- Ayuda a aliviar la tensión mental y emocional y a conectarse con la vida interior.
- Ayuda a superar miedos nocturnos y tratar el insomnio infantil.
- Disminuye el estrés y la ansiedad.
- Enseña a gestionar las emociones
- Promueve el descubrimiento y la aceptación de los propios límites
- Desarrolla la conciencia propia y de los demás.

-En el caso de niños tímidos o con problemas de autoestima, las posturas invertidas y de equilibrio les brindan un mayor dominio de su cuerpo y les otorgan una sensación de seguridad en sí mismos.

-Favorece la concentración, mejora el aprendizaje, mejora la dispersión.

- Favorece el optimismo y la creatividad.

- Ayuda a potenciar la memoria y la atención plena de forma relajada.

A nivel escolar

-A través del yoga, los niños aprenden a regular su impulsividad y a cultivar la disciplina. Además, esta práctica contribuye al desarrollo de la atención, la memoria y la imaginación.

-También aumenta la estimulación, la tolerancia y la motivación en los niños.

-En casos de fracaso escolar, se ha evidenciado que el yoga mejora el rendimiento académico, ya que ayuda a controlar el nerviosismo, reduce la agresividad y favorece la concentración.

Crea un ambiente de respeto y cooperativo

4.3.4. ¿Qué podemos trabajar en las clases o potenciar a través del Yoga?

A través de la práctica del yoga también podemos desarrollar:

-El mindfulness:

El mindfulness se puede describir como un estado mental en el que nos enfocamos en el presente y aceptamos nuestros sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales. La investigación ha evidenciado que la práctica del mindfulness durante la etapa de desarrollo infantil tiene diversos efectos positivos, como la reducción del estrés, el aumento de la concentración, el descubrimiento de un equilibrio vital, la mejora de las habilidades de toma de decisiones y el desarrollo de competencias matemáticas (Prince, 2019).

-La respiración profunda, parte muy importante en el mindfulness y en el yoga, permite permanecer presente y centrado. La práctica del control de la respiración conduce a una mente pura y apta para la concentración. El alargamiento sistemático de la inspiración y espiración y la pausa entre ambas es el control de la respiración. El yoga considera que al respirar movemos energía.

-La concentración, según se menciona en Iyengar (2006), se puede entender como la focalización de todos los sentidos en el núcleo esencial del individuo. Consiste en dirigir la mente hacia una única dirección, ya sea hacia un objeto imaginario, real, interno o externo. Según Patanjali, la concentración se define como "la fijación de la mente en un lugar". El desarrollo de una concentración adecuada ayuda a realizar las tareas diarias de manera más efectiva.

La práctica de los āsanas, que fortalecen el cuerpo, junto con el pranayama, que aclara la mente, y el pratyahara, que controla los sentidos, nos llevan al estado de concentración total o atención plena, conocido como dharana (García, 2014).

-El yoga por todo ello favorece el aprendizaje en los alumnos, ya que según García (2014), para que el proceso de aprendizaje sea efectivo, es necesario que el cuerpo esté completamente relajado, la respiración sea fluida, las emociones estén equilibradas y la mente esté enfocada. Por lo general, encontramos un mejor rendimiento en un entorno sereno y relajado.

-Favorece el trabajo del cuerpo introyectivo, este es un tema de gran importancia en la Expresión corporal y en el área de EF. El conocimiento del propio cuerpo ayuda al niño a resolver situaciones de tensión, estrés o ansiedad en el día a día. Según Romairone (2013), el cuerpo introyectivo o introyección motriz se definiría como el proceso mediante el cual una persona se familiariza con su cuerpo implica no solo el aspecto físico, sino también el aspecto "sensitivo". Este proceso implica tomar conciencia de nuestras sensaciones internas, reconocerlas y discernir el estado de cada parte de nuestro cuerpo a través de la reflexión, el autoconocimiento y la autoevaluación.

La relajación y respiración juegan un papel importante en el **cuerpo introyectivo**.

Quiero mencionar que, trabajando todos estos temas con el yoga, desarrollamos en todo momento la Expresión Corporal (a partir de ahora EC), por lo que procedo a definirla como aparece en Calvo et al., 2014:

En general, se puede afirmar que la EC es una disciplina que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo (Schinca, 2000). La EC parte del hecho de que todo ser humano, de una manera consciente o inconsciente, se manifiesta mediante su cuerpo y utiliza su cuerpo como un instrumento irremplazable de expresión que le permite ponerse en contacto con el medio y con los demás. El cuerpo se convierte en una forma de expresión que el individuo emplea en su comunicación habitual pero que puede aprender a utilizar mejor adquiriendo instrumentos que le permitan enriquecer su expresividad, creatividad y sensibilidad estética (p.19).

El proponer la puesta en práctica del yoga en la escuela dentro del área de EF, ayudaría a los alumnos a trabajar el control emocional, la observación, el autoconocimiento, la reflexión... ayudaría a los niños a proponerles herramientas que les ayuden en la disminución de la ansiedad, el estrés, la concentración y la autogestión emocional.

4.3.5. Relación del yoga con el currículo de Educación Primaria.

De acuerdo con el Decreto 28/2022, 29 de septiembre, que establece el plan de estudios y regula la implementación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la región de Castilla y León, la asignatura de Educación Física tiene como objetivo fomentar el desarrollo de las habilidades motrices de los individuos, abarcando aspectos relacionados con el movimiento del cuerpo, tanto a nivel físico, social, emocional como actitudinal. Nos centraremos en los contenidos relacionados con el cuarto curso de Educación Primaria (pp.48596-48597).

Bloque A. Vida activa y saludable.

-Hábitos de alimentación y su repercusión sobre la salud y el ejercicio físico. Fundamentos de una dieta equilibrada. Características de alimentos naturales, procesados y ultra procesados. Educación postural en acciones motrices habituales, adopción de hábitos posturales correctos. Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo.

– Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades o posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos (social, físico y mental). Relación de la actividad física con la salud y el bienestar.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

-Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Intervención de las partes del cuerpo en el movimiento. Definición de la lateralidad: reconocimiento de la izquierda y la derecha en los demás y en los objetos. Coordinación dinámica general y segmentaria. Control del cuerpo en relación con la actitud postural, con la tensión y la relajación. Control de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios. Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio variando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad. Interiorización de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

– Gestión emocional: reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.

– Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de una actitud crítica.

Con el bloque de contenido A se abordan contenidos relacionados con el fomento de prácticas saludables y el cuidado de la postura corporal, además de tratar también el tema del autoconocimiento corporal. Con la práctica de los āsanas veremos cómo se ayuda a mejorar la postura corporal del niño.

Con el bloque de contenido C se abordan contenidos de tipo motriz y de desarrollo del autoconcepto y autoconocimiento corporal que podemos relacionar con la puesta en práctica del yoga.

Con el bloque D, vemos cómo se trabajan contenidos relacionados con la autorregulación emocional. Esto se relaciona con el yoga debido a que este ayuda a favorecer esta en los niños.

4.3.6. ¿Cómo trabajar el yoga con niños de forma adecuada en el aula? (Yoga en la escuela)

La sociedad actual y también en ocasiones la escuela suele enfatizar la prioridad de la lógica, la razón, la abstracción y los aspectos analísticos y cognitivos, sobre los aspectos

intuitivos, creativos y sentimentales del ser humano. Se miran las emociones, el cuerpo y la mente del ser humano por separado en vez de tratarlo como un conjunto.

En la sociedad actual predomina el capitalismo y materialismo, se priorizan logros económicos y resultados, por encima de cuestiones de índole más humana e individual y del respeto y el cariño por el cuidado del medio ambiente.

Por ello debemos de buscar como educadores una educación en las escuelas que enseñe a “aprender a ser”, que alimente y desarrolle todas las partes que conforman el ser humano. Que desarrolle su mente, cuerpo, intelecto, consciencia individual, pensamiento crítico, espiritualidad y desarrollo emocional. Al final la escuela debe saber reconocer y ser capaz de despertar el potencial creador de cada individuo en las distintas inteligencias, cualidades y áreas.

La práctica del yoga en la escuela permite dar esa educación integral al individuo, proporcionándole recursos de gran valor al educando mediante actividades que potencien y desarrollen su bienestar interior y su salud, incluyendo sus sentimientos, emociones y dimensiones espirituales además de su bienestar físico.

Comencemos mencionando que, como se expone en Endara (2012) el yoga ha sido tradicionalmente asociado con una técnica utilizada por adultos, ya que se trata de una antigua práctica hindú que ha evolucionado a lo largo de los siglos, adquiriendo una mayor complejidad en términos de espiritualidad y autoconocimiento. Sin embargo, tanto en occidente como en oriente, se ha comenzado a introducir a los niños en esta práctica y se ha observado que ellos también pueden disfrutar de ella.

Cuando se enseña la práctica del yoga a niños, es importante adoptar un enfoque diferente al utilizado con los adultos, centrándonos en que consigan estar presentes durante la realización de las posturas. A medida que los niños participan en la práctica del yoga, desarrollan el refinamiento sensorial y habilidades de concentración. Esto es debido a que los movimientos que realizan durante el desarrollo de las posturas requieren atención para mantenerse, realizar respiraciones adecuadas y seguir los ejercicios de visualización (Calecki y Thévenet, 1986).

Según Santangelo (2009) y Calecki y Thévenet (1986), cuando se trabaja con niños se debe de intentar que la práctica no se alargue mucho en el tiempo, suele limitarse a 30 minutos de una misma actividad. No suele centrarse la práctica de yoga en que los niños

alcancen la perfección en las posturas, debido a que lo que se busca es que estos disfruten y descubran el yoga para que lo adopten como hábito en su vida diaria. Se ha observado que el yoga brinda a los niños herramientas de autorregulación, que les permiten desarrollar habilidades para calmarse, activarse y concentrarse, entre otras.

Por otro lado, Khalsa (1998), recomienda que para que los niños disfruten durante esta práctica, esta debe de ser lo más lúdica posible.

Normalmente los maestros de yoga infantil proponen que se incorporen en las sesiones de yoga para niños, historias infantiles que conecten con la práctica, donde se usen nombres de animales para identificar las diferentes posturas y se utilice también la música como apoyo para crear un clima en las sesiones que favorezca que los niños se calmen, relajen y concentren.

Según Calle (1999) para realizar una actividad de yoga con niños se deben cuidar los siguientes detalles del entorno que nos rodea:

- Debemos dejar que los niños acudan al baño antes de la sesión para que luego no la interrumpan.
- Seleccionar un espacio físico sereno y bien aireado. Preferiblemente buscaremos un entorno en el que estén también conectados con la naturaleza.
- Contar con esterillas, alfombras o colchonetas adecuadas para la actividad.
- Asegurarse de que los niños estén descalzos o en calcetines, además de llevar ropa cómoda.
- Evitar realizar los ejercicios justo después de comer, es mejor realizar las sesiones antes del recreo.

El yoga orientado a niños debe de ser presentado de forma lúdica, como si se tratase de un juego. No debemos de centrarnos en que las posturas salgan a la perfección, son niños, simplemente debemos conseguir que todos estén participando y centrados en las actividades. Debemos de ir variando las posturas y movimientos con un ritmo adecuado a todos los que realizan la sesión y siguiendo un hilo conductor para que no se aburran. Constantemente se deben de sentir motivados, es preferible que como docente cuentes la historia con voz tranquila y baja para que así los niños deban de estar más pendientes y

en silencio para poder seguir la narrativa. La actitud del docente es primordial, debes de crear un clima positivo, de calma y serenidad. Se debe de tener siempre en cuenta el grupo, la situación del día, cuando estas desarrollando la actividad...

Hay varios tipos de ejercicios los cuales se clasifican en distintos grupos:

-Ejercicios para calmar

-Ejercicios para activarse y despertar

-Ejercicios para equilibrar

-Ejercicios para concentrarse.

Esto debemos de tenerlo claro a la hora de diseñar las sesiones, ya que aplicaremos unos u otros dependiendo de la finalidad docente que tenga la sesión.

A través del yoga, se pueden implementar en las escuelas estrategias para reducir el estrés en los niños y fomentar actitudes positivas. A nivel internacional, se han registrado experiencias de introducción del yoga en entornos educativos. Por ejemplo, en 1973, el colegio Condorcet de Francia, bajo la iniciativa de Micheline Flak, incorporó el yoga en sus aulas. Más tarde, en 1988, Chile incluyó en su plan de estudios una metodología alternativa para abordar la falta de concentración, el estrés y la agresividad, utilizando ejercicios de respiración y relajación con los niños. Uruguay, Estados Unidos, Argentina y diversos países europeos, como Italia, Inglaterra y Bélgica, han incorporado también el yoga en sus escuelas. Actualmente, cada vez es más frecuente el reconocimiento por parte de los maestros de la gran relevancia de aplicar técnicas que promuevan el desarrollo personal y que ayuden a trabajar y enfatizar en la mejora de la concentración y atención en los estudiantes (García, 2014).

4.3.7. Control-conocimiento del cuerpo y autogestión emocional

Constantemente durante la puesta en práctica del yoga y el desarrollo de los distintos āsanas se está desarrollando el conocimiento y control corporal. Esto es debido a que se requiere una toma de consciencia plena de cada segmento corporal a la hora de poder colocar, mover y flexionar cada uno para cumplimentar los pasos requeridos para la formación de los āsanas de correcta forma.

Además, como se explica en Crow et al., (2015), a través del yoga Iyengar (un tipo de Hatha yoga), el cual es el que resulta más interesante para este trabajo, se da prioridad a la precisión y alineación de las posturas (āsanas) y el control de la respiración (pranayama) mediante la puesta en práctica de estas. Esta forma de yoga se considera terapéutica y muy eficaz en el tratamiento de distintos trastornos y enfermedades tanto de tipo psicológico como físico: depresión, estrés, enfermedades ginecológicas y gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorias, artritis... Este tipo de método de yoga utiliza las āsanas y la respiración con secuencias específicas de āsanas para poder enfrentar los diversos problemas de cada individuo. Añadir que a la hora de aplicar esta técnica como terapia se da gran importancia a la secuencia de los āsanas, la duración de estas y su complejidad progresiva.

Todo ello muestra que a través del control postural ejercido en la realización de los āsanas conseguimos una repercusión y unos beneficios sobre nuestro estado emocional. Por lo que a través del trabajo de esta conexión cuerpo-mente-espíritu, podemos influir en nuestra salud física, pero también en nuestra salud psicológica en la cual incide directamente nuestro estado de ánimo.

La práctica de yoga en las sesiones de meditación y en la concentración en los movimientos realizados permite a los niños desarrollar un mayor autoconocimiento de sus cuerpos y de las sensaciones experimentadas durante la disciplina. Todo ello, les ayuda a sentirse más cómodos y aceptar su cuerpo tal como es, reconociendo sus virtudes y defectos, lo que les ayuda a desarrollar su autoestima.

Los ejercicios de yoga son altamente efectivos para fomentar el autocontrol y ayudar a los niños a desarrollar estrategias para gestionar sus emociones. Les ayuda a controlar su frustración y su ira, enseñándoles a ser pacientes y a saber canalizar de manera mucho más positiva esas emociones negativas

5. INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

Este trabajo, se centra en el diseño, la implementación y la evaluación de una propuesta de intervención didáctica que será abordada en las secciones siguientes. Dicha propuesta ha sido implementada por la autora durante su período de prácticas.

5.1. Justificación

Esta propuesta de intervención se lleva a cabo con el cuarto curso de Educación Primaria, es decir, con niños de entre 9-10 años. Esta nos servirá para introducir en el yoga a los niños, presentándoselo para que en el futuro estos puedan integrar la práctica del yoga en sus vidas.

La intervención ayuda a que los niños se inicien en el yoga, concretamente en el yoga Iyengar como se ha explicado anteriormente. Mediante unas siete sesiones, las cuales todas responden a una misma estructura: parte inicial, parte principal y parte final. Estas están repartidas en tres sesiones que trabajarán el yoga mediante cuentos motrices en los que los niños deberán de realizar āsanas que tengan relación con los personajes que en estas narraciones aparezcan, mientras en todo momento prestan atención a la respiración debido a que se le da gran importancia como recurso en todo el trabajo. Otras tres sesiones las cuales responderán a la estructura tipo anterior y buscarán trabajar o desarrollar un concepto concreto como puede ser la meditación, la calma, la respiración profunda... Y, por último, concluirá con una sesión de cierre la cual tendrá una estructura del mismo tipo, pero el enfoque de esta será totalmente distinto a todas las anteriores ya que se les permitirá experimentar de forma libre aplicando los conocimientos de yoga que hayan adquirido durante toda la intervención.

Constantemente se trabajará la calma, la autogestión emocional, el conocimiento corporal, el control del estrés y el control de la respiración. Pero a mayores de todo lo anterior con los calentamientos y āsanas favoreceremos el rendimiento físico de los niños y la flexibilidad de estos. También con las diferentes āsanas potenciaremos distintas cualidades en ellos, como puede ser la estabilidad, orientación y concentración con las posturas de equilibrio.

Llevar a cabo una intervención didáctica sobre yoga en el colegio permite a los niños explorar y desarrollar su mundo emocional, el autoconocimiento, la reflexión... Además de proporcionar herramientas para la disminución del estrés y la ansiedad, la aceptación

del propio cuerpo, reducción de la agresividad, la concentración y en conjunto contribuirá a crear un buen clima de trabajo en el aula.

5.2.Contexto

Esta propuesta de intervención se lleva a cabo en un aula de 23 alumnos, con el cuarto curso de Educación Primaria, es decir, con niños de entre 9-10 años. Esta nos servirá para introducir el yoga a los niños, presentándoselo para que en el futuro estos puedan integrar la práctica del yoga en sus vidas.

Este proyecto cumple con los contenidos y criterios que establece la ley educativa vigente. Los temas principales abordados en este trabajo se enfocan en los beneficios personales y emocionales que experimentan los niños, tales como la relajación, la capacidad para lidiar con el estrés, la autodisciplina, el conocimiento y el respeto por el cuerpo, así como la conciencia y la inteligencia emocional. Además, de manera indirecta e involuntaria, se ha considerado el aspecto del desarrollo físico, ya que la práctica de actividades de yoga requiere un estado físico saludable que promueve la elasticidad, la fuerza y otros aspectos relacionados.

La intervención se ha desarrollado en un centro educativo público, en la clase en la que se aplicó observamos gran diversidad de capacidades, ritmos de aprendizajes, culturas... Esto hace que se dificulte el desarrollo de las sesiones, pero a pesar de ello el diseño de las sesiones es variado y flexible para hacer que todos puedan participar activamente adaptado a sus capacidades y necesidades. Todo ello buscando que los niños en todo momento se sientan a gusto y bien desarrollando la práctica del yoga y que en ningún momento sientan ningún tipo de presión o frustración. Todo ello con el fin de que los niños a la larga les apetezca practicar yoga y lo vean como una herramienta de control y aprendizaje de sus propias emociones y como regulador de estrés y ansiedad.

Todo esto se ha llevado a la práctica en siete sesiones, de una misma duración puesto que el horario escolar que utilizaba era el destinado a las clases del área de EF como es lógico. La intervención se llevó a cabo durante tres semanas y un día.

Durante las prácticas, tuve la oportunidad de colaborar con una profesora, la cual aportó valiosas observaciones desde su propia perspectiva. Esta colaboración resultó bastante interesante para enriquecer mi trabajo, ya que, al impartir la clase por mi cuenta, igual no hubiera sido posible observar tantos detalles como me hubiera gustado.

También para el diseño de las sesiones y las reflexiones derivadas de la puesta en práctica de las mismas me resultó de gran ayuda el haber contactado con una profesional del yoga.

5.3.Objetivos

Los objetivos específicos que se pretenden alcanzar con el desarrollo de la presente intervención didáctica serán los siguientes:

- Realizar ejercicios que ayuden al alumnado a tomar una mayor consciencia de su cuerpo, las posturas y movimientos que con este pueden realizar, fomentando una conexión mente-cuerpo.
- Implementar ejercicios que trabajen la respiración con la puesta en práctica de los āsanas, ayudando a los estudiantes a centrar su mente en el momento actual y con ello desarrollar la concentración.
- Diseñar sesiones que promuevan la calma y la meditación y ayude a los niños a desinhibirse y liberarse del estrés o la ansiedad que puedan sentir en su día a día.
- Enseñar técnicas de yoga que ayuden a la autogestión de las emociones.
- Aplicar la práctica del yoga de forma lúdica y creativa para despertar interés en el alumnado, intentando conseguir que les resulte extrapolable a su vida diaria.

5.4. Relación con el contenido del currículo

Esta Propuesta de Intervención está enmarcada en el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y currículo de la educación primaria en Castilla y León, como se desarrolla en el apartado de la parte del marco teórico de este trabajo, titulado: “4.5.6. Relación del yoga con el currículo de Educación Primaria”.

5.5. Metodología

Las sesiones evolucionarán del estilo de mando directo, a una asignación de tareas, los cuales ambos son estilos de enseñanza tradicionales (Delgado, 1991). Esto es debido a que el profesor será el referente principal en todo momento y se alternarán sesiones más directivas con sesiones donde los niños según las indicaciones docentes realizarán con mayor libertad la práctica.

Las sesiones irán evolucionando a una parte que responda más al estilo de enseñanza de asignación de tareas de Delgado (1991), debido a que el docente en todo momento les

indicará que es lo que deben de hacer, poniendo un ejemplo práctico de referencia. El docente estará en todo momento formando parte del grupo-aula, pero siendo siempre el que tiene el mando sobre la sesión. Cada niño realizará la tarea pedida por el profesor adaptada a sus posibilidades y capacidades físicas. El profesor a medida que pasen las sesiones se va liberando de dirigir la acción de la sesión de una forma tan rígida y puede realizar mayores retroalimentaciones.

Añadir, que la última sesión, de despedida de la intervención, seguirá un estilo de enseñanza que promoverá la socialización y la creatividad. Debido a que los niños podrán moverse por el espacio de forma libre y crear sus propias āsanas a la vez que lo harán en cooperación con sus compañeros, mientras desarrollan el pensamiento creativo.

Tres de las sesiones tendrán la misma estructura la cual será calentamiento, parte principal y reflexión final. Otras tres se tratarán de sesiones en las cuales habrá cuentos motrices, con los que se trabajará mediante la puesta en práctica de los āsanas, la creatividad e imaginación de los niños. Y la última sesión seguirá la misma estructura de parte introductoria, desarrollo principal de la sesión y parte final, pero favoreciendo el movimiento libre y creativo de cada niño en todas las actividades.

Se busca en todo momento que las sesiones resulten lo más atractivas y lúdicas para los niños. Así el docente favorece la motivación en los alumnos para que les atraiga el tema que se trabaja y se favorezca que practiquen más habitualmente esta práctica.

El educador debe de saber que en todo momento de manera consciente e inconsciente les estamos transmitiendo conocimientos e información a los niños. El niño recibe gran cantidad de información no verbal del maestro a través de sus gestos, su voz, su mirada... Por todo ello debemos de intentar ejercitar y conseguir que nuestra presencia y actitudes tanto físicas como nuestro estado emocional y mental sea el mejor posible. Debemos de mostrarnos comunicativos, abiertos y tranquilos, que los niños noten que estamos seguros de lo que estamos explicando y enseñando.

Al ser el yoga una práctica experimental, será fundamental la observación directa y sistemática por parte del docente. La participación activa de los niños es esencial durante la práctica del yoga, ya que implica una experiencia directa y personal. El profesor desempeñará un papel guía al instruir a los niños en las diferentes posturas (āsanas) y realizará ajustes corporales según sea necesario. Además, se tomarán en cuenta las

capacidades individuales de cada niño al adaptar las posturas, asegurándose de incluir a todos en la práctica. El enfoque principal del yoga es establecer una conexión armoniosa entre el cuerpo y la mente.

5.6.Programación de la intervención, desarrollo de las sesiones

Para realizar adecuadamente los ejercicios de yoga, se requieren ciertas cualidades esenciales:

- Mantener la convicción y motivación.
- Conservar la calma en todo momento.
- Utilizar un tono de voz tranquilo y modulado, creando un ambiente propicio para la escucha.
- Explicar y realizar a su vez los ejercicios con los niños.
- Crear un clima de alegría y diversión.
- Crear un sentimiento de satisfacción personal y aceptación de uno mismo.
- No debe existir la idea de competencia.
- Las posturas deben ser realizadas con cierta indiferencia en relación con el resultado, ya que el objetivo no es lograr unas posturas perfectas, sino simplemente realizarlas y experimentarlas conscientemente.

Desarrollo de las sesiones:

La práctica del yoga será regular, con dos sesiones semanales las primeras tres semanas y una última sesión en la cuarta semana de aplicación. Todas las sesiones se realizarán al aire libre, tres de ellas, las cuales son narradas en forma de cuento en la zona del parque de la Dehesa en Segovia y las otras tres se realizarán en el patio del propio centro escolar.

Según Civil y Roger (2018), la música en el yoga infantil tiene un impacto positivo en la memoria, el aprendizaje, las emociones y el estado de ánimo. Además de reducir el estrés, estimula la imaginación y fortalece el sistema inmunológico. El ritmo y la música son especialmente útiles durante las transiciones entre actividades. Dependiendo de los objetivos, se puede seleccionar música lenta para fomentar la creatividad y la concentración, música rápida y viva para estimular al grupo, y música suave para

promover la relajación y crear una narrativa en una historia. La elección consciente de la música en el yoga infantil mejora la experiencia de los niños.

Debido a todo lo anterior, en las sesiones llevadas a cabo en el centro educativo se incorporará música de fondo, mientras que en las puestas en práctica en el parque estarán apoyadas por los sonidos de la naturaleza que nos rodeen.

Habrà sesiones que estén más enfocadas a la autogestión emocional, otras a la calma y en todas se priorizará el trabajo de la respiración, del control corporal y de la reducción del estrés conduciendo a estados de relajación al alumno por medio de las posturas que tendrá que realizar.

Durante la intervención los recursos materiales que se utilizarán serán esterillas para hacer yoga y cojines. Partiremos en todas las sesiones colocándonos en círculo con las esterillas formando un sol y estas simbolizarían los ramos de este. Así todos podrán observar a la maestra realizar los āsanas de referencia y al resto de sus compañeros.

A continuación, se desarrollarán las sesiones llevadas a cabo. Las sesiones que faltan, es decir, las sesiones número dos, cuatro, cinco y seis se encuentran en el apartado de anexo (ver anexos 1, 2, 3 y 4).

Sesión 1. Sesión de introducción a la práctica del yoga (60 minutos)

Esta sesión tratará de introducir el yoga como concepto nuevo para los niños, la realización de diversos āsanas siguiendo una temática de animales y naturaleza. La sesión tratará de un cuento motriz en el que los niños representarán distintos animales.

Me centraré en explicarles en que consiste la respiración diafragmática y hacer hincapié en el control de esta durante la sesión.

Se realizarán unas 11 āsanas diferentes bastante sencillos, esta será la sesión en las que más āsanas vamos a realizar. Esto es porque es una sesión introductoria en la que observaremos el desarrollo motriz de cada niño, mediante la aplicación de āsanas muy básicos.

Parte inicial:

Durante la sesión de yoga, nos colocamos en círculo formando un sol con nuestras esterillas. Les pedimos a los niños que se descalcen y les hablamos sobre el entorno natural en el que nos encontramos, explicándoles cómo debemos comportarnos en él de forma correcta, respetándolo. Comenzamos preguntándoles si alguno ha practicado yoga antes y les explicamos que yoga significa unión con nosotros mismos. Para explicarles el yoga, se les habla de que llevamos una luz dentro de nuestro corazón y se les explica que el yoga nos ayuda a conectar con esa luz y con el entorno que nos rodea, brindándonos beneficios personales y emocionales como relajación, tolerancia al estrés, autodisciplina, conocimiento y respeto por nuestro cuerpo, así como conciencia e inteligencia emocional.

Dado que ya hemos caminado hasta el lugar (por falta de tiempo, no realizamos el calentamiento previo), ya hemos calentado nuestro cuerpo.

Explicamos que para practicar yoga solo necesitamos nuestro cuerpo y un buen control sobre nuestra respiración, y les informamos que hoy utilizaremos una forma de respirar diferente, la respiración diafragmática. Frotamos nuestras manos para calentarlas y las colocamos debajo del ombligo.

Realizo un ejemplo de la respiración, explicándoles que cuando inhalamos, el aire desciende hacia abajo, llenando nuestros pulmones y haciendo que nuestra barriga salga hacia afuera, y cuando exhalamos, la barriga se retrae. Les digo que este movimiento no se realiza moviendo la barriga directamente, sino que es el aire el que llena los pulmones y produce ese movimiento. Les sugiero cerrar los ojos para conectar con su luz interior o con el entorno que les rodea, prestando atención a los sonidos y las sensaciones.

Parte de desarrollo:

Luego, utilizamos nuestra imaginación (la cual se ve favorecida con la práctica del yoga) y nos imaginamos que somos un árbol, relajando nuestros brazos y visualizándolos como ramas y hojas. Levantamos un brazo al inhalar y lo bajamos al exhalar, repitiendo el movimiento varias veces al ritmo de cada uno. Nos imaginamos que somos esas ramas y hojas que se dejan llevar por el viento, sintiendo la sensación entre los dedos de nuestras manos.

Realizamos una respiración con ambos brazos levantados, sosteniéndola por un momento y luego soltándola mientras los bajamos, sintiendo la respiración y el movimiento.

Para continuar la práctica de yoga, les cuento un cuento. Se les explica que cuando contamos cuentos mediante el yoga, utilizamos nuestro cuerpo para representar a los diferentes personajes. Nos ponemos de pie y nos dirigimos hacia la parte trasera de las esterillas. Les cuento sobre una niña que vivía cerca de este parque en el que nos encontramos y nos transformamos en ella dando un gran paso con la pierna derecha hacia adelante, manteniendo el equilibrio. Ajustamos nuestras caderas hacia adelante, inclinándonos hacia delante y doblando la rodilla de la pierna delantera, permitiéndonos ver la punta del pie, mientras respiramos. De esta manera, nos convertimos en la niña o el niño que disfrutaba de todo lo que sucedía en ese parque (posición del guerrero).

Figura 1

Postura del guerrero.

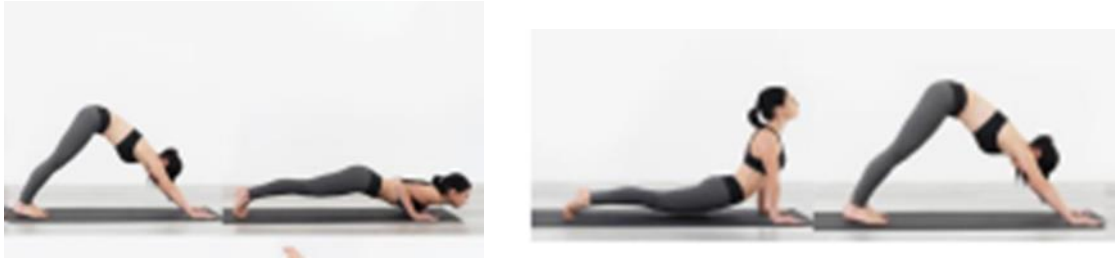


Así nos hemos convertido en una niña o niño que vivía cerca de este parque, parque que le encantaba y disfrutaba de todo lo que en él ocurría. Ahora cambiamos de pierna. Esta niña pasaba horas en ese parque escuchando las hojas de los árboles siendo agitadas por el viento, era su sonido favorito. Ese sonido lo escuchaba mucho cuando iba a ese parque a pasear a su perro.

Luego nos transformamos en perros, apoyando las rodillas y las manos en el suelo, con las puntas de los pies tocando el suelo, y realizamos la postura del perro. Mantenemos las plantas de los pies en el suelo y movemos las rodillas como si estuviéramos paseando como un perro. A veces, el perro se detiene para estirarse, llevando las caderas hacia adelante y luego hacia atrás. Repetimos este movimiento varias veces, inhalando por la nariz al inclinarnos hacia adelante y exhalando al retroceder.

Figuras 2 y 3

Paso de postura del perro a la cobra y a la inversa.



A la niña también le gustaba mucho un gran olmo que había en el parque, por lo que ahora, nos convertimos en ese árbol. Utilizamos nuestra pierna derecha como el tronco del árbol y nuestras raíces se enraízan en la tierra desde la planta del pie. Llevamos la pierna izquierda hacia el tobillo, la pantorrilla o por encima de la rodilla (evitando hacerlo directamente sobre la rodilla para evitar lesiones). Juntamos las manos para formar la copa del árbol, manteniendo la concentración y fijando la mirada en un punto para mantener el equilibrio. Luego, cambiamos de pierna y repetimos la postura.

Figura 4

Postura del árbol.



La niña solía sentarse debajo del gran olmo y observar cómo las ramas albergaban diferentes pájaros y animales. Nos transformamos en pájaros separando ligeramente las piernas, doblando un poco las rodillas y, con el pico hacia abajo, nos convertimos en pájaros. Movemos un poco nuestras alas, inhalamos y aterrizamos bajando las manos al suelo, flexionando las rodillas y levantándonos nuevamente.

A la niña también le gustaba acercarse al lago Alonso, donde veía ranas. Nos colocamos en una posición similar a las ranas, apoyando las plantas de los pies en el suelo y manteniendo las rodillas estiradas, sin jorobarnos.

Figura 5

Posición de la rana.



Si queremos saltar como ranas, nos concentramos y, después de inhalar, damos un pequeño salto. La niña solía pasear por el parque y observar el cambio de estaciones, así que nos convertimos en hojas que caen y nos movemos con el viento de un lado a otro, como hojas llevadas por el viento en otoño.

Figura 6

Posición del cuerpo flexionado hacia delante.



Cuando llegaba el invierno, a la niña le encantaba deslizarse por la nieve en trineo. Esta postura es un poco más complicada, estiramos nuestras manos hacia atrás y estiramos las piernas, apoyando las palmas de las manos en el suelo. Levantamos la cabeza y miramos la esterilla, levantando un poco los pies del suelo con las rodillas estiradas.

Figura 7

Posición de superman.



En primavera, a la niña le encantaba ver las mariposas moverse y volar. Para poder volar, les explicamos que necesitamos silencio y concentración. Nos levantamos y realizamos la postura de la mariposa, juntando las plantas de los pies y aleteando nuestras alas. Inhalamos suavemente por la nariz y abrimos nuestras alas mientras exhalamos, simbolizando el vuelo.

Figuras 8 y 9

Posición de la mariposa y posición de la mariposa abierta.



En verano, mientras la niña paseaba por el parque, veía a mucha gente. Un día se acercó al olmo y notó que las hojas estaban más caídas que de costumbre. Estiramos nuestras piernas y, al inhalar, nos convertimos en una rama o una hoja e intentamos estirarnos. Inhalamos aire y nos inclinamos hacia adelante, simulando la caída de las hojas.

Les indicamos que noten cómo algunas partes del cuerpo se estiran mientras hacen esta postura y que, si desean reducir esa sensación, pueden imaginar que respiran por esa parte del cuerpo. Respiramos suave y lentamente, manteniéndonos en esa posición. No es necesario tocar los pies con las manos. Después, nos levantamos poco a poco.

Figura 10

Pinza sentada.



Parte final:

Nos tumbamos en la esterilla boca arriba y relajamos todas nuestras extremidades en completo silencio. Nos mantenemos así unos minutos.

Concluimos la sesión de yoga agradeciendo a los niños por su participación y les recordamos que practicar yoga regularmente puede ayudarnos a conectarnos con nuestra luz interior y experimentar una sensación de tranquilidad, alegría y concentración en nuestras vidas diarias.

Figura 11

Postura tumbados boca arriba.



Tercera sesión. La selva de Yogui (60 minutos)

Parte inicial: nos colocamos todos en círculo con las esterillas formando un sol y estas simbolizarían los rallos de este.

Vamos a realizar la respiración del búho. Consiste en sentarnos sobre los talones con la espalda recta y cómoda sintiendo nuestra respiración. Inspiramos profundo por la nariz y mientras elevamos la pelvis y los brazos hacia el cielo. Al exhalar bajamos los brazos y la pelvis y volvemos a la posición inicial. Varias veces como si estuviésemos agitando unas alas.

Parte de desarrollo: todas las figuras se mantienen o repiten varias veces acompañadas de su correcta respiración.

Utilizamos nuestra imaginación para meternos dentro del siguiente cuento. El protagonista hoy será un elefante llamado Yogui, el cual vive en la selva. Yogui era muy curioso y le encantaba explorar y descubrir cosas nuevas. Un día, se encontró con su amiga la tortuga, llamada Fina.

Esta le dijo a Yogui que había oído hablar de un antiguo templo en lo profundo de la selva, donde se decía que había una mágica estatua. Según la leyenda, esta estatua podía enseñarle a Yogui cinco posturas de yoga que le darían fuerza, equilibrio y flexibilidad.

Emocionado por la idea, Yogui siguió a Fina hasta que finalmente llegaron al templo. Allí, encontraron la estatua mágica. Yogui se acercó y la estatua cobró vida, convirtiéndose esta en un maestro de yoga.

El maestro de yoga le explicó a Yogui que le enseñaría cinco posturas importantes. La primera postura era la de la montaña. Yogui levantó ambas patas delanteras hacia el cielo y dirigió su mirada hacia arriba. La postura de la montaña le enseñó a Yogui a mantener la estabilidad y una mente despierta. En todo momento controlamos nuestra respiración en el desarrollo de la āsana.

Figura 12

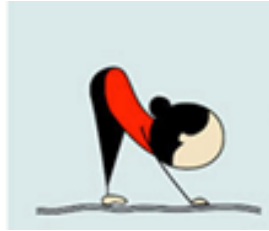
Posición de la montaña.



La siguiente postura fue la del mono mirando hacia abajo. Yogui se estiró en el suelo y levantó sus caderas hacia arriba, formando una "V" invertida con su cuerpo. Esta postura ayudó a estirar su columna vertebral y fortalecer sus brazos y piernas.

Figura 13

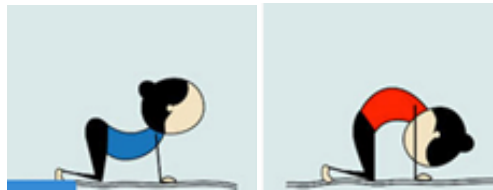
Postura del mono.



Después vino la postura del gato y la vaca. Yogui arqueó su espalda hacia arriba, como un gato asustado, y luego la arqueó hacia abajo, como una vaca en el prado. Esta postura ayudó a Yogui a mantener su columna vertebral flexible y a aliviar cualquier tensión en su espalda.

Figuras 14 y 15

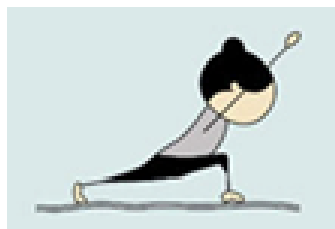
Postura de la vaca y postura del gato.



La cuarta postura fue la del saludo al sol. Yogui extendió una pata hacia adelante y flexionó la otra, mientras levantaba sus brazos hacia el cielo y después estos los llevaba hacia delante. Esta postura le dio a Yogui fuerza en sus piernas y le enseñó a mantenerse firme y consciente del momento actual.

Figura 16

Saludo al sol.



Por último, el maestro de yoga le mostró a Yogui la postura del loto. Yogui se sentó en el suelo y cruzó sus patas, manteniendo su espalda recta y respirando profundamente.

Esta postura le enseñó a Yogui a encontrar calma y paz interior. Aquí hicimos respiraciones de 4 tiempos unas 5 series.

Después de aprender las cinco posturas de yoga, Yogui se despidió del maestro y regresó a la selva con Fina. Desde ese día en adelante, Yogui practicó regularmente las posturas de yoga, encontrando fuerza, equilibrio y flexibilidad en su cuerpo y mente.

Parte final sesión: asamblea dónde los niños comentaron qué les había parecido la sesión, que dificultades habían encontrado, qué fue lo que más les había gustado... También se les mandó hacer la primera ficha de autoevaluación.

Séptima sesión. Sesión libre (60 minutos)

Parte inicial:

Comenzaremos con un calentamiento articular donde movemos todas las partes del cuerpo moviéndonos constantemente mientras damos vueltas y nos quedamos de repente congelados. Una vez estamos congelados calentamos cada grupo articular: tobillos, rodillas, cadera...

Nos sentamos en la postura de loto y cerramos los ojos, espalda recta, hombros relajados, postura cómoda. Llevamos la atención hacia la postura, la espalda, la presencia en el aquí y el ahora, al pecho observando como este se mueve mientras respiras, ahora a las costillas vemos como se mueven, ahora hacia el abdomen. Intentamos mantener 0 tensión en el cuerpo mientras. Con respiración natural y la mano en izquierda en el pecho y la derecha en el abdomen para notar como se mueven las partes del cuerpo. Inhalamos en cuatro tiempos por la nariz y exhalamos por la boca, esto se hará durante unos 4 minutos.

Parte de desarrollo:

La primera actividad será denominada "Āsanas libres", en esta se invita a los alumnos a explorar y practicar libremente diferentes posturas de yoga durante un período de 10 a 15 minutos. Durante este tiempo, el profesor supervisará las posturas para asegurarse de que no representen un riesgo y seleccionará una de ellas para que cada alumno adopte el papel de maestro yogui y la presente al resto de la clase.

La segunda actividad será el juego de “estatuas de Yoga”, se pondrá música divertida de fondo, mientras se les permite moverse libremente por el espacio. Cuando la música se detenga, todos deberán congelarse y asumir una postura de yoga. Después se meterá de variante, que mientras los niños siguen caminando, inventen una postura de yoga que nunca se haya visto antes una vez se pare la música. La profesora se acercará a cada uno y preguntará a cada niño el nombre de la postura que inventó.

Después, los niños continuarán caminando y bailando, pero cuando se detenga la música, se les pedirá que formen grupos de cuatro y adopten una postura de yoga conectada. Después de que la examinadora haya observado, los niños seguirán bailando. Este proceso se puede repetir hasta dos veces, teniendo en cuenta la actitud de los niños.

La última actividad para ir regresando a la calma, haremos la actividad denominada "Imagen de espejo", donde los niños se colocarán por parejas. Uno de ellos recibirá el número 1 y otro el 2. Comenzando con el número 1 el niño deberá de hacer una de las posturas de yoga que hemos realizado en sesiones anteriores y su pareja deberá de copiar la āsana, actuando como un espejo. Cada niño tendrá dos āsanas para llevar a la práctica. Después se intercambiarán los números y el dos pasará a ser el uno, por lo que propondrá otras dos āsanas y la pareja las copiará. Se les indicará que presten mucha atención para imitar exactamente la postura de su compañero y la profesora observará en todo momento el desarrollo de las posturas.

Parte final: asamblea final donde comentarán todas sus opiniones sobre las sesiones de yoga, comentarán que les ha parecido esta sesión que ha sido más libre y realizarán la ficha de autoevaluación final.

5.7.Evaluación

La evaluación que se llevará a cabo hacia los niños, será una evaluación continua, en la primera sesión se evaluarán que conocimientos previos tiene cada niño sobre la práctica del yoga. Después de las tres primeras sesiones se realizará una autoevaluación individual a cada niño en forma de diana, con unas diez preguntas y tres varemos de posibles respuestas a cada una (1=sí, 2=a veces,3=no, aparece la diana en anexos). Por último, tras concluir la intervención, se les repetirá la diana de autoevaluación para poder comparar los resultados iniciales con los finales.

Estas evaluaciones permitirán ver la evolución de cada niño y las capacidades de cada uno, teniendo en cuenta sus diferencias individuales. Se considera que la forma de evaluación de la diana es una forma muy atractiva de evaluar, ya que los niños pueden contestar utilizando un recurso creativo en el que pueden colorear de la forma que quieran y esto hace que resulte atrayente y quizás menos formal para ellos, haciendo que no sientan presión a la hora de responder sinceramente en la evaluación.

La evaluación se centrará en la observación directa y sistemática de cada niño en cada sesión.

Los resultados tomarán en cuenta toda la información que el docente haya recopilado de cada alumno durante el desarrollo de las sesiones, más las respuestas de cada uno de ellos en asambleas y en las dianas de autoevaluación.

También se llevó a cabo una autoevaluación del docente mediante el uso de una lista de control, la cual se cumplimentó en la última sesión. La lista de control se basará en diez ítems que se centrarán en evaluar el cumplimiento de los objetivos fijados por el docente inicialmente, la actitud del mismo en la intervención, la dirección y control de la intervención... Se podrán evaluar con los varemos de sí, no y parcialmente y se añadirá una columna más en la que se podrán realizar observaciones o anotaciones relevantes.

Esta tabla será una herramienta para analizar la práctica docente y permitirá identificar áreas de mejora y fortalezas en tu enseñanza de la intervención de la práctica de yoga en 4º de Educación Primaria.

Tabla 2

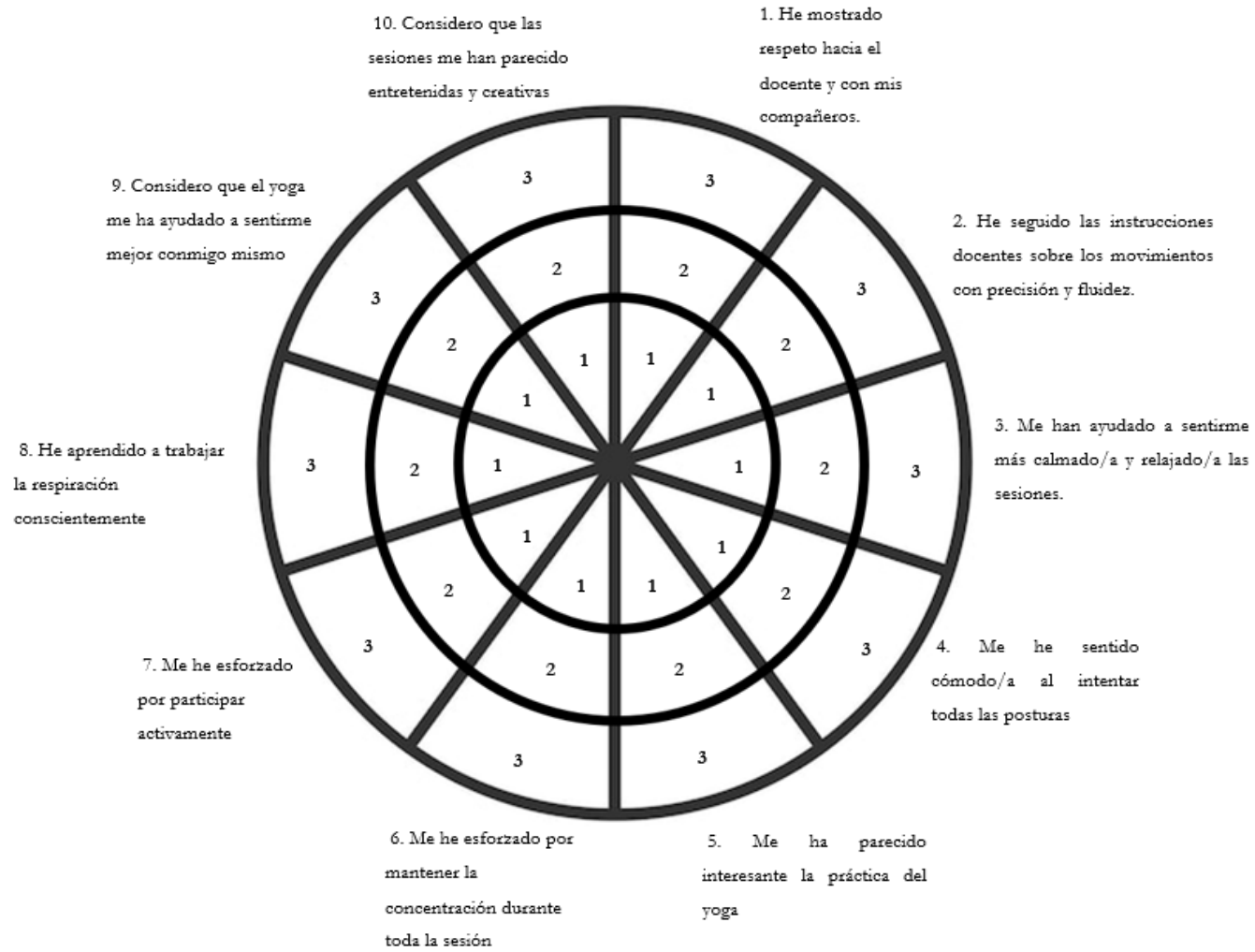
Tabla autoevaluación docente.

ASPECTOS PARA EVALUAR	SÍ	PARCIALMENTE	NO	OBSERVACIONES
He planificado unos objetivos claros y específicos para la intervención.				
He diseñado una secuencia lógica de las actividades y progresión adecuada				

Las actividades que he diseñado se han adaptado a las características y necesidades de los alumnos.				
He proporcionado instrucciones claras y comprensibles a los estudiantes.				
He fomentado la participación activa y motivación de los alumnos				
He realizado las correspondientes correcciones posturales en cada āsana.				
He evaluado de forma continua el progreso de los alumnos durante la intervención.				
He promovido la relajación, la calma y el bienestar emocional de los alumnos				
He propiciado un ambiente de seguridad y respeto durante las sesiones de yoga				
He evaluado y reflexionado en todo momento, sobre mi propia práctica docente.				

Figura 17

Diana de autoevaluación alumnos.



6. RESULTADOS OBSERVACION DOCENTE GENERAL DE LAS SESIONES Y ANALISIS DE AUTOEVALUACIONES

Según la observación constante que se ha llevado durante el desarrollo de las sesiones, vemos que es posible trabajar el yoga de la manera propuesta en la intervención con los niños. Con el periodo de tiempo reducido en el que se ha llevado a cabo la intervención no se han tenido resultados que garanticen la relación directa entre la práctica del yoga infantil y la disminución de problemas psicológicos en los niños. Pero sí que, según los comentarios de las sesiones y las conductas previas y posteriores a cada sesión, se observan cambios notables en los discentes. Observamos como los niños antes de ciertas sesiones estaban más exaltados y excitados que después de estas, también vemos como permanecían más atentos en las sesiones cuando se les hablaba con un tono de voz bajo y en las sesiones de narración de cuentos, ya que les resultaban más lúdicas.

Analizando los resultados más significativos de las fichas de autoevaluación, llevadas a cabo mediante el recurso de una diana en la que los niños debían de colorear el resultado de cada ítem que se les proponía en esta, observamos ciertos cambios:

-En el ítem número 3 relacionado con la sensación de calma tras las sesiones, en la ficha inicial de autoevaluación los resultados fueron: 15 sí, 5 no y 3 a veces. Mientras que este mismo, en la ficha de autoevaluación final fueron: 19 sí, 1 no y 3 a veces.

- En el ítem número 4 relacionado con la sensación de comodidad mediante la práctica de la āsana, en la ficha de autoevaluación inicial los resultados fueron: 17 sí, 3 no y 3 a veces. Mientras que en la final obtuvimos 14 sí, 2 no y 7 a veces.

- En el ítem número 5 relacionado con si les ha despertado interés el yoga, los resultados en la autoevaluación inicial han sido: 12 sí, 2 no y 9 a veces frente a los resultados de 15 sí, 1 no y 7 a veces de la autoevaluación final.

-En la ficha de la hoja de iniciación refiriéndonos al ítem número 8, el cual trataba del manejo de la respiración vemos como los resultados fueron 14 sí, 5 no y 4 a veces. Mientras que en la hoja de autoevaluación final los resultados variaron significativamente, saliendo 20 sí, 2 a veces y 1 no.

- En el ítem número 9 relacionado con si el yoga les ha reforzado o no la autoestima (concepto que hemos trabajado en clase). En la ficha inicial vemos 16 sí, 4 no y 3 a veces frente a 13 sí, 6 no y 4 a veces.

- En el ítem número 10, relacionado con lo entretenidas que les han parecido las sesiones vemos en la ficha inicial 20 sí, 1 no y 2 a veces frente a 21 sí y 2 a veces de la ficha final.

Las variaciones observadas en los anteriores ítems pueden deberse a:

-En el ítem número 3, en la primera autoevaluación los niños solo habían vivenciado un cuento motriz y el saludo al sol por lo que creo que era demasiado pronto aún como para que se formasen una idea objetiva para responder a esta cuestión. Sin embargo, en la final habían llevado a cabo muchas actividades de trabajo de la respiración, las cuales les ayudaba mucho a calmarse y habían realizado muchas más sesiones por lo que aumentó el número de niños que respondió que sí le había ayudado a sentir calma las sesiones.

-En el ítem número 4 vemos que disminuyo el número de niños que contestaron que se habían sentido cómodos en las posturas. Pienso según sus comentarios en las distintas asambleas que es debido a que en la primera ficha habían realizado pocos āsana y aún no habían surgido problemas en la puesta en práctica de estas. Mientras que en la final al haber realizado ya todas las propuestas durante el desarrollo de la sesión, ya se habían enfrentado a ciertos problemas y adaptaciones individuales necesarias para la realización de los āsana.

-En el ítem 5 vemos como ha aumentado el interés por la práctica del yoga. Esto pienso que es debido al constante trabajo y refuerzo de esta durante las sesiones.

-En el ítem número 8, vemos como ha aumentado el resultado del sí respecto al aprendizaje del trabajo de la respiración. Esto puede deberse a que en todas las sesiones se le ha dado gran importancia a este punto, por lo que han ido mejorando en ello. Al comienzo al nunca antes haber trabajado su respiración les resultó más dificultoso, pero a medida que avanzaban las sesiones eran muchos mas los niños que mantenían la concentración en este punto.

- En el ítem 9 vemos como ha disminuido la cantidad de niños que se han sentido mejor consigo mismos en las sesiones. Esto como he comentado anteriormente y por lo que he sacado en conclusión de las sesiones y asambleas creo que se debe a que varios niños se han frustrado en alguna ocasión con ciertos āsana o con ciertos comentarios de otros compañeros.

- En el ítem 10 vemos como ha aumentado el número de niños que han afirmado que han considerado entretenidas las sesiones. Las sesiones podían haber resultado más entretenidas si las hubiese enfocado de una forma más lúdica en ciertos momentos, por lo que podría haberles parecido algo aburridas en alguna ocasión. Pero creo que aún así les han parecido interesantes, en especial los cuentos y la sesión final en la que estuvieron más libres que en las anteriores.

Se observó que al principio en las sesiones los niños tendían a enfocar la realización de los āsana como una competición. Por lo que los niños con mayor coordinación motriz y flexibilidad tendían a comentar lo fácil que les resultaba hacer las posiciones o tendían a intentar complicar las posturas para demostrar sus habilidades. Tras las oportunas correcciones docentes durante estas intervenciones se logro que se redijeran dichas actitudes a medida que se desarrollaba la intervención.

También había niños que tenían mayores dificultades motrices, bien por problemas en la adquisición de las habilidades motrices o por problemas de excesivo peso corporal, a estos les resultó algo frustrante la puesta en práctica de alguno de los āsana. Como docente recordé en todo momento que la finalidad no se centraba en la realización de unos āsana perfectos si no en intentar adaptarlas a nuestras capacidades, por lo que si un niño debía de estirarse menos o realizar alguna pequeña modificación en la postura podía hacerlo.

7. CONCLUSIONES

Los objetivos que se habían fijado previa a la puesta en práctica de la sesión se han cumplido. La finalidad general, es decir, el objetivo general del trabajo era *llevar a cabo una intervención sobre la práctica del yoga en el área de Educación Física* y eso ha sido puesto en práctica de forma exitosa.

Se ha observado una buena dinámica general en el grupo-clase, trabajando de forma tranquila y respetuosa unos con otros. Alcanzando así el primer objetivo específico el cual era *promover un ambiente distendido o más relajado del grupo general de la clase*.

También continuando en relación con los objetivos específicos, concretamente con el segundo de ellos (*aplicar el yoga de forma adecuada, diseñando las sesiones en un modo que resulte ameno y adaptado a los receptores, en este caso, alumnos de Educación Primaria*), se ha conseguido aplicar de forma adaptada y lúdica dicha práctica, para que los discentes del cuarto ciclo de primaria pudiesen desarrollarla sin problemas y les resultase motivadora. Derivado del tercer objetivo específico (*mejorar mediante la puesta en acción de una intervención didáctica, las actitudes individuales de cada uno relacionadas con: el autoconocimiento, la mejora de la atención, concentración, relajación y control de la respiración mediante la práctica del yoga*), afirmar que todas las sesiones se encargaban de trabajar el autoconocimiento corporal y emocional del niño, el control de la respiración y la mejora significativa en el niño, de la distensión, relajación, concentración y calma, por lo que todas estas capacidades se han reforzado. Añadir que los resultados obtenidos después de las sesiones apoyaban el pensamiento de que se conseguía lo pretendido con cada una de las sesiones.

En relación con el quinto objetivo específico (*conocer las emociones experimentadas por el alumnado tras la puesta en práctica de las sesiones de yoga en el área de EF*), hay que afirmar que en todo momento se han intentado conocer las emociones experimentadas por el grupo, ya que al final de todas las sesiones había una asamblea en la que los niños podían expresar todo lo vivenciado y sentido en el desarrollo de cada sesión. Además de cumplir con el cuarto objetivo específico (*estudiar las valoraciones de los alumnos sobre el yoga tras experimentar sus beneficios*), al introducir dos autoevaluaciones, una inicial y otra final, para conocer las opiniones de cada alumno sobre la práctica del yoga y poder observar una evolución en sus respuestas tras el desarrollo de la intervención.

Los āsanas que he seleccionado han resultado adecuados para su puesta en práctica con los niños, pero ha sido importante adaptarse en todo momento a las capacidades de cada uno de ellos.

El yoga ayuda a los niños a conseguir obtener sensaciones de calma, bienestar, además de a desarrollar el autoconcepto y el autoconocimiento corporal. Se ha concluido también que el yoga ha sido percibido como agradable por parte de los niños, que han llevado a cabo las sesiones. También logra que los niños estén más tranquilos y a sepan expresar sus emociones de forma correcta.

Integrar el yoga en el entorno escolar brinda al profesor la oportunidad de crear transiciones fluidas y efectivas en el aula, promoviendo el bienestar de los estudiantes y atendiendo sus necesidades psicoemocionales. Además de proporcionar a los niños posibles herramientas de autorregulación para gestionar sus emociones.

8. REFLEXIONES FINALES

En este apartado comentaré las limitaciones, oportunidades y futuras líneas de investigación de este trabajo.

Las limitaciones encontradas en la puesta en desarrollo de la propuesta han sido derivadas de la falta de tiempo, ya que en diversas sesiones se tuvo que acortar la sesión. También para poder haber llevado a cabo una propuesta más completa y trascendente y para lograr sacar todo el potencial que tiene esta, se hace necesario una cualificación y conocimiento más profundo del tema tratado.

Considero también, que para observar unos resultados verdaderamente relevantes esta intervención debería de alargarse en el tiempo y formar parte de la rutina de los niños. Además de ser implementada y adaptada a diferentes niveles en la escuela, para poder así sacar unas conclusiones bastante más fundamentadas y apoyadas por un mayor número de datos a analizar.

Esta intervención permite la oportunidad de dar a conocer el gran interés existente detrás de la práctica del yoga y el gran potencial educativo que este tiene. Por ello, considero que la propuesta resulta bastante novedosa en el ámbito educativo y creo que trabajada de forma correcta puede potenciar la motivación del alumnado de forma muy efectiva.

Permite también la posibilidad de crear un espacio en la temporalización educativa donde los niños puedan desconectar de sus circunstancias exteriores y conecten con su realidad interior. Es decir, puedan reconocer sus emociones, necesidades, sentimientos y sepan cómo lograr la sensación de calma, tan necesaria en muchos momentos de la vida cotidiana.

También, entendida como herramienta de apoyo para la educación integral del discente, mediante la aplicación de técnicas alternativas, permite además de enriquecer el bagaje educativo del discente, enriquecer también el del docente. Ya que, si esta se llevase a cabo de manera rutinaria en el centro escolar, demandaría una educación docente sobre el yoga y enriquecería la formación del profesorado. Esto permitiría que el maestro contase con mayores y más variados recursos educativos, que le permitieran ser capaz de abordar de una manera más efectiva los distintos conflictos o las diversas problemáticas a las que diariamente se enfrenta en su práctica docente.

Como futuras líneas de investigación, podría hablarse de extrapolar la práctica del yoga a diversas áreas educativas, haciendo que dejase de ser un contenido únicamente para ser trabajado en el área de Educación Física. Para ello, se podrían realizar ejercicios de yoga (asanas, ejercicios de respiración, torsiones) de forma aislada (en forma de cuñas motrices, por ejemplo) si es necesario, entre actividades, con diferentes finalidades como calmar la agitación, estimular la energía o potenciar la concentración en los niños. También el terreno emocional, podría desarrollarse en una intervención extendida en el tiempo por medio de las visualizaciones (relatos en los que el niño debe recurrir al plano abstracto, imaginándose lo que se cuenta y notando las sensaciones), de más sencillas a más complejas. Además de hacer que esta práctica se extienda, como he mencionado anteriormente, a diferentes ciclos de la Educación Primaria.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Almirón, M. D., Giménez, G. C., y Olguin, G. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 53(2), 137-144. <https://doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>
- Calecki, M., y Thévenet, M. (1986). *Técnicas de bienestar para los niños: Expresión corporal y yoga*. Paidós.
- Calle, R. A. (1999). *Yoga para niños*. Susaeta.
- Calvo Lluch, Á., García Sánchez, I., y Pérez Ordás, R. (2013). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (23), 19-22.
- Castillo, J. P. (2007). El estrés infantil y sus efectos psicosomáticos en el desempeño escolar. *Huella de la Palabra*, (2), 48–54. <https://doi.org/10.37646/huella.vi2.472>
- Castro, F. J. (2006). La relajación en Educación Física. Secuenciación de contenidos. *Revista Digital: Lecturas, Educación Física y Deportes*, 93. <http://www.efdeportes.com/efd93/relaja.htm>
- Civil, A., y Roger, M. (2018). *Taller de yoga para niños*. Alba Editorial.
- Conde, J. L., y Viciano, V. (2001). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Aljibe.
- Cordero, A. M. (2012). *Cómo enseñar yoga a los niños*. Dilema.
- Crow, E. et al., (2015). Effectiveness of Iyengar yoga in treating spinal (back and neck) pain: A systematic review. *International Journal of Yoga*, 8. 3-14.
- Decreto 28/2022, de 2022. [Consejería de Educación]. *Por el que establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León*. 29 de septiembre. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-2.pdf>

- Delgado, M. A. (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Ed. ICE de la Universidad de Granada.
- Fernández, M. J. (1984). *Educación psicomotriz en preescolar y ciclo preparatorio*. Narcea.
- García, D. (2014). *El yoga en la escuela: un aprendizaje para la vida*. Octaedro. <https://elibro-net.ponton.uva.es/es/ereader/uva/61930?page=18>.
- Guerra, C., y Rovetto., M. E. (2020). Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. *Praxis Educativa*, 24(2), 1-20.
- Guido, M. (1980). *Educación del Esquema Corporal*. Cincel.
- Iyengar, G. (2006). *Yoga para la mujer*. Kairós.
- Khalsa, S. K. (1998). *Fly like a butterfly: Yoga for children*. Sterling Publishing.
- Lahoza, L. (2012). Yoga para niños: beneficios, metodología y aplicación práctica. *Revista Arista Digital*, (25), 10-19. <http://www.afapna.es/web/aristadigital>
- Maturana, A., y Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41.
- Moya, E., y Millar, R. (2019). *La incidencia del estrés infantil en el rendimiento escolar en niños de 6 a 11 años*. [Tesis de postgrado, Universidad Mayor, Santiago de Chile]. Sistema de bibliotecas, repositorio- Universidad Mayor.
- Prince, T. (2019). *Ejercicios de mindfulness en el aula: 100 ideas prácticas*. Narcea. <https://elibro-net.ponton.uva.es/es/ereader/uva/118429?page=10>.
- Real Decreto 822/2021, de 2021. [Ministerio de Universidades]. Por el que se establece la organización de las enseñanzas universitarias y del procedimiento de aseguramiento de su calidad. 29 de septiembre de 2021. (BOE núm. 233).
- Romairone, V. (2013). *El cuerpo introyectivo en Educación Infantil*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/3994>
- Santangelo, L. (2009). Yoga for children. Continuing education nursing series. *Pediatric Nursing*, 35(5), 277-295.

Villegas, L., y Pujol, Ó. (2018). *Diccionario del yoga: historia, práctica, filosofía y mantras*. Herder.

ANEXO

ANEXO 1: DESARROLLO DE LA SESIÓN DOS DE LA INTERVENCIÓN DIDÁCTICA. “SALUDANDO AL SOL” (60 MINUTOS)

Las sesiones 2, 3, 5 y 6 van a seguir la misma estructura. La estructura tipo se tratará de un calentamiento articular o parte inicial de posturas de respiración, donde se prepararán para pasar a la parte principal o de desarrollo; después en esta segunda parte realizarán los āsanas; por último, terminaremos la sesión con una asamblea final.

Toda la sesión irá acompañada de música de fondo. Vamos a comenzar con una serie de ejercicios de calentamiento para sincronizar nuestra respiración y trabajar en la flexibilidad de nuestra columna vertebral. Estos estiramientos nos ayudarán a enfocar nuestra mente y reducir el estrés.

Parte inicial:

Vamos a empezar haciendo un ejercicio de respiración con mudra a la altura de la frente. Esto quiere decir que, sentados en la postura de loto, juntamos los pulgares y los presionamos entre sí, colocados a la altura de la frente (sin tocarla), mientras el resto de los dedos se doblan hacia dentro de la palma de la mano. Los brazos hacia arriba, codos hacia fuera y los ojos cerrados. Mientras se respira profunda y lentamente.

Parte principal:

Figura 18

Secuenciación de figuras que forman el saludo al sol.



En esta sesión llevaremos a cabo el saludo al sol, el cual se compone de unos 12 āsanas en total.

Para ellos nos ponemos de pie espalda recta con las manos en el pecho, exhalando y sintiendo bien repartido el peso de nuestro cuerpo sobre la planta de nuestros pies. Después inspiramos estirando los brazos hacia atrás y arqueando levemente nuestra columna. Ahora exhalando de nuevo, bajamos los brazos lentamente hasta querer tocar nuestros pies y nos agarramos las piernas por detrás. Inspiramos mientras llevamos la pierna derecha hacia delante y apoyamos la rodilla contraria en el suelo, manteniendo la mirada fija hacia delante. Ahora con la respiración retenida llevamos ambas piernas hacia detrás adoptando la postura del perro y después inspirando de nuevo adoptamos la posición de la cobra, de seguido nos inclinamos hacia detrás con la mirada hacia arriba. Exhalando adoptamos de nuevo la postura del perro. Inspirando adelantamos la pierna izquierda y flexionamos la contraria, con la mirada al frente. Exhalamos poco a poco incorporándonos con los pies juntos y los brazos y tronco hacia delante en este caso subiéndolos hacia arriba hasta llegar a la posición erguida. Inspiramos llevando los brazos ligeramente hacia detrás arqueando la espalda levemente y por último acabamos exhalando con las manos en el pecho y la posición del inicio.

Ese saludo lo repetiremos un total de 3-4 veces.

Parte final: asamblea donde comentaremos las sensaciones sentidas durante la sesión.

ANEXO 2: DESARROLLO DE LA SESIÓN CUATRO DE LA INTERVENCIÓN DIDÁCTICA: “CÓMO NOS SENTIMOS” (60 MINUTOS)

Parte inicial:

Realizaremos una actividad de respiración (pranayama), que tratará de una respiración alterna. Esta, consiste en ponernos en la posición de flor de loto. Empezamos dándole importancia y tomando consciencia del momento presente y de nuestra respiración natural, intentamos para ello cerrar los ojos y poner una mano sobre nuestro corazón sintiendo los latidos del mismo.

Comenzamos tapando un orificio nasal y respirando como en otras sesiones, pero solo por un orificio nasal. Después lo destaparemos y cambiamos, al contrario. Ponemos pulgar e índice juntos hacia abajo apoyados en la rodilla, en la mano que no estamos

usando para taparnos la nariz. Cuatro inhalaciones por el derecho y cuatro exhalaciones por el izquierdo. Se hacen unas 4 series completas.

Parte de desarrollo:

Nos ponemos en la posición del gato y movemos de un lado a otro nuestra columna contorneándonos. Después alternamos la posición del gato con la de la vaca, inhalando en el gato y exhalando en vaca unas 4 veces.

Llevamos la pelvis hacia atrás adoptando la postura del niño y giramos en inhalación levantándonos hacia delante en círculos y exhalando cuando vuelvo a la postura del niño.

Llevo mi pierna izquierda hacia atrás y luego la llevo hacia el frente con la otra rodilla apoyada en el suelo y estiro la izquierda realizando 3 respiraciones. Después de estas apoyamos el pie izquierdo totalmente sobre la esterilla y adelantamos nuestra pelvis dejándola sin tensión ninguna, mientras subimos los brazos hacia arriba. Realizamos otras 3 respiraciones y en las exhalaciones vemos si podemos bajarla un poquito más. Repetimos todos los pasos anteriores con la otra pierna.

Ahora nos situamos en la posición del perro y movemos nuestros pies hacia delante y hacia abajo sin moverlos del sitio mientras inhalamos y exhalamos, unas ocho veces. Levantamos la pierna izquierda en esta posición y la pasamos por detrás de la contraria enganchándola mientras adelantamos todo nuestro cuerpo. Esto lo hacemos con ambas piernas.

Tomamos la posición de pinza y llevamos la coronilla en dirección a nuestras piernas, vemos si podemos con cada exhalación aproximar nuestra frente más hacia nuestras piernas. Permitimos las sensaciones agradables o de algo de tirantez al estirar, hablamos de que debemos permitir las emociones, abrirnos a ellas. No siempre vamos a ser felices, es necesario pasar por puntos más difíciles para luego estar bien, lo mismo pasa con nuestro cuerpo. Tomamos la posición de la pinza con las rodillas semiflexionadas y las manos apoyadas en la esterilla hacia delante y nos erguimos lentamente, subimos despacio los brazos hacia el techo y dirigimos nuestra mirada hacia nuestras manos.

Hay mucha energía en nuestro corazón, se les dice que vamos a conectar con él. Hacemos la posición del niño con inhalaciones y exhalaciones. Ahora tomamos la postura del cachorro inhalando y cambiando a la cobra para exhalar, con los codos pegados al cuerpo

(repetimos unas 4 veces). Después cogemos nuestros pies y arqueamos la espalda y hacemos dos inhalaciones y exhalaciones. Nos ponemos en la posición del gato, pasamos al perro y caminamos al centro de la esterilla, nos ponemos en posición de cuclillas y abrazamos nuestras rodillas mientras inspiramos y expiramos. Nos levantamos lentamente.

Parte final: toca comentar la sesión, en esta ocasión también hablaremos de cómo nos habíamos sentido antes de la sesión y como nos sentimos durante y después de esta. Hablamos siempre de emociones.

ANEXO 3: DESARROLLO DE LA SESIÓN CINCO DE LA INTERVENCIÓN DIDÁCTICA. “LA CUEVA MÁGICA” (60 MINUTOS)

Parte inicial:

Nos pondremos en la posición de loto y llevaremos a cabo una actividad de trabajo de la respiración que consistirá en que, con los ojos cerrados, deben de taparse los oídos mientras aspiran por la nariz lentamente. Después al exhalar todo el aire que han inspirado anteriormente deberán de emitir el sonido "mmmm". Esta respiración se realizará de forma continua unas 5 veces, se inspirará durante cuatro tiempos y se exhalará en cuatro.

Parte de desarrollo:

Todas las figuras se mantienen un cierto tiempo, acompañadas de su correcta respiración.

Comentamos en posición de loto, respirando controladamente mientras escuchamos la historia.

Utilizamos nuestra imaginación para meternos dentro del siguiente cuento. El personaje principal del cuento de hoy es un simpático oso llamado Bruno que vivía en un hermoso bosque rodeado de árboles y flores. Un día, mientras exploraba el bosque, se encontró con una mariposa llamada Luna.

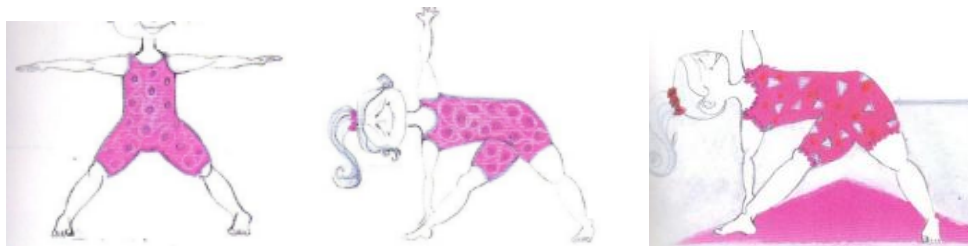
Nos ponemos en posición de mariposa y batimos las alas lentamente mientras seguimos escuchando la historia.

Luna le contó a Bruno sobre un antiguo libro de yoga que había descubierto en una cueva secreta la cual tenía forma de triángulo. Según el libro, había cinco posturas de yoga que podrían ayudar a Bruno a fortalecer su cuerpo y mantenerlo ágil. Estos se dispusieron a ir en busca del libro.

Tomaremos la posición del triángulo, la cual consiste en empezar con la postura de pie con brazos pegados al tronco y piernas juntas. Después saltamos y nos separamos los brazos y las piernas, ahora giramos el pie derecho hacia la parte de fuera. Exhalamos e inclinamos el tronco hacia el pie derecho y tocamos el tobillo, mientras extendemos el brazo contrario hacia arriba. Miramos hacia el brazo izquierdo y respiramos suavemente mientras mantenemos la posición.

Figura 19

Serie de formación de la figura del triángulo.



Cuando llegaron a la cueva, Luna sopló delicadamente sobre el libro y sus páginas se abrieron mágicamente, revelando las cinco posturas de yoga que Bruno debía aprender. La primera postura era la de la vela. Bruno se acostó de espalda en el suelo y levanto las piernas hacia arriba sujetando su espalda con las manos. Esta postura le ayudo a refrescar su mente.

Figura 20

Postura del clavo.



La segunda postura fue la del puente. Bruno se acostó boca arriba, dobló sus rodillas y levantó su cuerpo formando un puente con su espalda y sus pies apoyados en el suelo. Esta postura fortaleció sus piernas y su espalda, y le enseñó a mantener un equilibrio estable.

Figuras 21 y 22

Posición del puente.



La siguiente postura fue la silla. Bruno, se puso de pie, alineo sus rodillas con la punta de sus pies y las flexiono mientras mantenía su espalda recta y su barriga apretada. Inhalaba y bajaba sus caderas flexionando sus rodillas como si fuese a sentarse en una silla invisible. Todo ello con sus brazos estirados hacia el cielo.

Figura 23

Posición de la silla.



Después vino la postura del águila. Bruno de pie flexiono sus rodillas y levanto el pie izquierdo manteniéndose sobre su pierna derecha en equilibrio y cruzo su pierna izquierda sobre la derecha. Estiro sus brazos hacia delante manteniéndolos paralelos al suelo y después los flexiono y los cruzo, el brazo izquierdo por debajo del derecho, con las palmas a la altura de la nariz.

Figura 24

Posición del águila.



Por último, Luna le mostró a Bruno la postura del ángel durmiente. Bruno se acostó en el suelo boca arriba, estiró sus brazos y piernas hacia los lados y cerró los ojos. Mientras respiraba profundamente, Bruno se imaginaba flotando en el aire como un ángel que descansa. Esta postura le ayudó a relajar su cuerpo y su mente. En esta nos quedamos 5 minutos.

Figura 25

Postura tumbados boca arriba.



Después de aprender las cinco posturas de yoga, Bruno se sintió lleno de energía y agradecido por la enseñanza de Luna. Regresó al bosque y compartió las posturas con sus amigos animales.

Parte final: asamblea donde se comentan las sensaciones que hemos sentido durante la sesión, que ha sido lo que más nos ha gustado...

ANEXO 4: DESARROLLO DE LA SESIÓN SEIS DE LA INTERVENCIÓN DIDÁCTICA. “CONECTAMOS CON LA CALMA” (60 MINUTOS)

Parte inicial:

Comenzamos realizando una actividad de respiración:

- Concentramos nuestra energía entre las manos, postura de flor de loto, espalda recta y hombros relajados (con los ojos cerrados). Separamos nuestros mansos y con los dedos de estas bien abiertos como si sujetásemos un balón de baloncesto entre ellas. Nos imaginamos el color, el tamaño y la textura del balón y nos imaginamos que no pesa.
Todo ello mientras respiramos en cuatro tiempos de inhalación y exhalación. Cuando inhalamos ampliamos el rango de abertura de las manos y al exhalar lo

reducimos. El docente cuenta los tiempos. Hacemos hincapié en que se centren en la respiración y en el movimiento de los brazos.

Seguimos con las respiraciones de 4 tiempos unas 5 series.

Parte de desarrollo:

En esta sesión utilizaremos los cojines que tienen en la clase. Nos sentamos sobre los talones y estiramos los brazos hacia delante apoyando la frente sobre el cojín. Tomamos una inhalación profunda por la nariz y una exhalación profunda por la boca. Esto lo repetimos unas 3 veces. Sentimos como el peso del cuerpo y la tensión de este desaparecen y como conectamos con el suelo y con nuestra respiración.

Figura 26

Posición del niño.



Ahora lentamente nos cambiamos de posición adoptando la postura de loto, con el cojín bajo las nalgas, con los brazos subiendolos hacia arriba tensandolos e inhalando y los bajamos lentamente exhalando. Nos quedaremos con las manos sobre las rodillas después de repetir lo anterior unas 4 veces.

Ahora sujetaremos nuestra cabeza tirando levemente hacia un lado y hacia otro y nos centramos en la respiración. Unas 4 respiraciones.

Figura 27

Postura agarrando la cabeza hacia un lado.



Ahora pondremos los brazos por detrás de la cabeza con los dedos entrecruzados y apoyando la cabeza entre ellas. Esto nos hará adoptar una postura corporal positiva que hará que asociemos nuestro estado de ánimo con la alegría y la amplitud. Poco a poco flexionamos el pecho hacia delante con los codos hacia el suelo, para sentirnos más calmados y desestresados. Haremos otras 4 respiraciones.

Figura 28

Postura agarrando con ambas manos la cabeza hacia abajo.



Después bajaremos los brazos y moveremos el cuello hacia los lados acompañándonos de la respiración.

Nos estiraremos hacia delante intentando tocar nuestros pies relajando nuestra espalda y bajando la cabeza. Movemos nuestros pies y dejamos que nuestro tronco mientras respiramos se vaya destensando sobre las piernas.

Figura 29

Postura de pinza sentada.



Ahora nos tumbamos boca arriba y colocamos ambas piernas juntas y flexionadas hacia un lado mientras mantenemos el tronco fijo en la posición inicial. Además, estiramos el brazo del lado contrario en el suelo. Sentimos la respiración y dejamos que el cuerpo se relaje por completo. Después cambiamos de lado.

Figura 30

Posición de torsión del tronco tumbados.



Ahora nos abrazamos las piernas por debajo de las rodillas mientras estamos tumbados boca arriba en la esterilla y sentimos como nuestro cuerpo se relaja del todo.

Figura 31

Posición tumbados, agarrando las piernas hacia el tronco.



Para acabar la sesión nos tumbamos boca arriba con sonidos de lluvia de fondo y sentimos como cada uno de nuestros segmentos corporales se destensan y relajan. Dejamos que consigamos relajarnos por completo mientras nos centramos únicamente en la sensación de calma y el sonido del agua.

Parte final: hacemos una asamblea y comentamos como nos hemos sentido, si estamos relajados o no, si se han sentido cómodos con la sesión...