



www.nannyyoga.com

CLASE TEMÁTICA: El Viaje de Yoga

A través de toda la clase voy contando una historia y lo que va sucediendo. (...) CREA TU PROPIO VIAJE...y déjales participar...

1. Comenzamos subiéndonos a un avión... que aterriza. (...)
2. Tomamos un tren (que se agacha al pasar por un túnel).
3. Tomamos un barco...(.)
4. Que como se queda muy cerquita de la orilla y hay olas cogemos nuestra tabla de surf...
5. Llegamos a la orilla...y vemos que la isla está llena de árboles...
6. Y vemos que hay cangrejos... (...) que viven entre las rocas...
7. Y nos encontramos con animales... (Aquí puedes agregar los que quieras...o los que te digan ellos)
8. Un gato... una tortuga... etc...
9. Nos dá mucha sed (o hambre ...o sueño...o ganas de jugar, etc.)
10. Y hacemos Limonada...



TÉCNICA DE LA LIMONADA

Vuelta a la Calma
Tensión y Distensión del cuerpo.
Consciencia Corporal.

La técnica de la Limonada nos ayuda a volver a la calma para después, relajarnos.

Se trata de tumbarte en el suelo primero. Y sentir todo tu cuerpo, desde los pies a la cabeza. (CONSCIENCIA CORPORAL) Sentir el peso de tu cuerpo. La temperatura. La respiración...

Ahora invitas a los niñ@s a tomar una inhalación bien profunda. Y a soltar TODO el aire.

Puedes repetirlo varias veces. (RECUERDA LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O DEL GLOBO)

Ahora sí, la próxima vez que inhales:

ABRAZA TUS RODILLAS Y APRIETA TU CUERPO (fuerte)
COMO SI FUERAS UN LIMÓN A PUNTO DE EXPRIMIRSE:
(aprieta aprieta)

Y al exhalar, SUELTA TUS RODILLAS Y ABRE TU CUERPO
ACOSTÁNDOTE EN EL SUELO CON PIERNAS Y BRAZOS ABIERTOS.



Puedes repetir la técnica varias veces. Bueno, *TIENES que repetirla, porque a los niñ@s les encanta!!!!!!*

Y ahora sí estás listo para la Relajación. Respira... Y tumbados boca arriba elige la Relajación que más te guste para terminar la clase. Siguiendo la idea del viaje, puedes decirles que es hora de volver a casa, y que nos tumbaremos en una nube para volver (o lo que te sugiera tu imaginación!)



VEREMOS MÁS ADELANTE TÉCNICAS Y MANERAS DE RELAJARSE.

Pero al principio bastará con tumbarse, explicarles que ahora es un momento de calma, de estar tranquilos. De descansar después del gran viaje que hemos hecho.

RESPIRAR como un globo, será la práctica más importante a aprender, antes de seguir.

TEN PACIENCIA Y CERO EXPECTATIVAS

Recuerda siempre: QUE ESTÁN (y estamos) APRENDIENDO. Que lo van a ir asimilando a su ritmo, a su tiempo y forma. Confía en el proceso. En ellos... y en el Momento. Que sin esperar nada, es Perfecto como ES. Y con práctica verás que todo se irá dando... Como cuando aprendieron a Caminar...

Yoga es un camino y se va aprendiendo e integrando paso a paso...