

# Yoga

en grupo

Actividades para realizar con niños

*A mis alumnos Luna, Tomás, Nicolás, Victoria, Anna, Candela, Olivia,  
Massimo, María... Maestros y maestras que cada día  
me recuerdan que dentro de mí aún late aquel niño que fui.  
A todo el grupo que ha hecho posible este libro. Gracias.*

Pablo

*A Sandra, mi gran maestra de la vida.*

Lidia

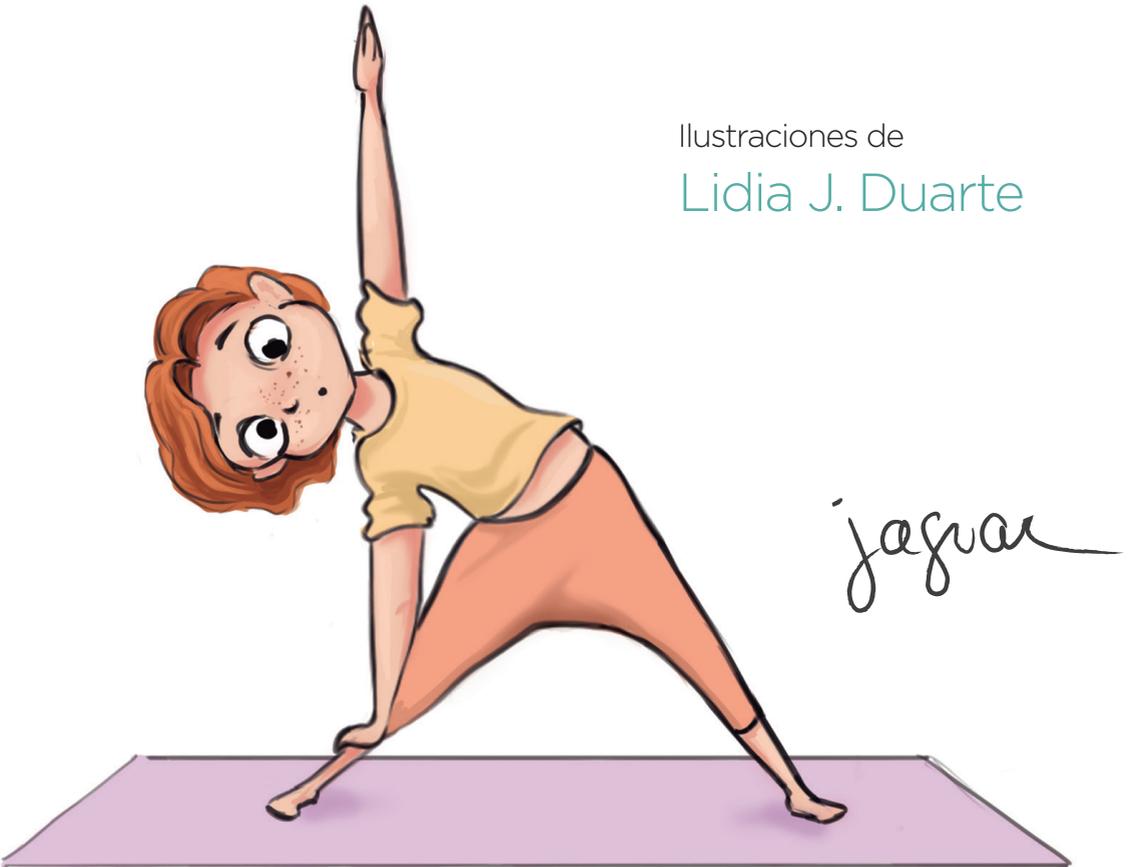
PABLO ALONSO

# Yoga

en grupo

Actividades para realizar con niños

Ilustraciones de  
Lidia J. Duarte



# CONTENIDO

¿Cómo se usa este libro?	9
Yama y <i>niyama</i>	12
Rituales para iniciar el juego del yoga	19
Presentación saltarina	25
Superhéroes	28
Siguiendo a la liebre	31
El pañuelo de Hannuman	34
La postura favorita	37
La abuela de Shiva	39
La gallina ciega yóguica	42
Comba mantra	44
Desfile de animales	46
Secuencia de los héroes	48
Ritmo mutante	52
<i>Gobinde Mukande</i>	54
<i>Sa ta na ma</i>	56
Ganesha dice...	58
Un, dos, tres... Quédate donde estés	60
Abre bien las orejas...	62
El relax del boquerón	64
Respiración de la abeja	66
Esto también pasará	68
El sonido del bosque	71
Mandala de globos	73
Postura emocionada	75
¡Fuera pereza, dentro energía!	78
Mandalas de frutas	83
Mandala mural	85
Mandalas de sal ( <i>rangolis</i> )	87

Una historia para pensar	90
Ojo al cambio	92
Esculturas yóguicas	94
<i>Mudra</i> sombra	96
Ritual para acabar la sesión de yoga	98

---

Archivo de posturas	101
Archivo de <i>mudras</i>	119
Recursos	123



## ¿CÓMO SE USA ESTE LIBRO?

No soy un libro para leer de principio a fin. Pretendo ser un libro-experiencia, usable, fuente de inspiración, jugable y hasta navegable. Soy un libro libre. Abierto a ser leído de muchas maneras. Cada vez que me tengas en tus manos pasará algo distinto, incluso si eliges realizar la misma lectura que la última vez. Te invito a que pongas en práctica lo que lees, a que lo pruebes, a que hagas crecer las propuestas de estas páginas. Crea, inventa, prueba, equivócate y vuelve a empezar: experimenta.

No pretendo generar una opinión cerrada ni condicionar una experiencia. Te invito a que observes: ¿Qué te pasa cuando haces yoga? ¿Qué sientes jugando al yoga? ¿Cómo estás cuando practicas yoga? Me gustaría que entendieras que no hay una respuesta válida a estas preguntas. La única respuesta correcta es la que tú puedas dar en cada momento. Por eso, es importante que te tomes un tiempo para escucharte, sentirte y observarte antes, durante y después de la práctica. El yoga que habita en estas páginas te pertenece única y exclusivamente a ti, querido lector.

Ahora vamos al grano. ¿Cómo usar el libro? Te voy a hacer unas propuestas, solo como orientación. Siempre empieza y termina la sesión con los rituales para abrir y cerrar la práctica. Son las páginas con las esquinas lilas. ●

Si quieres una sesión larga y movida: sigue las esquinas rojas. ●

Si quieres una sesión corta y suave: sigue las esquinas amarillas. ●

Si quieres una sesión con movimiento, momentos más introspectivos, de intensidad y duración intermedia: sigue las esquinas naranjas. ●

Las propuestas más movidas hacedlas al principio y las que sean más calmadas desde la mitad hacia el final de la sesión hasta acabar en una propuesta de relax. Tras el relax, podéis hacer ejercicios con la respiración y de concentración.

A partir de este momento tú mandas. Puedes elegir el itinerario que mejor te venga o hacer tu propio recorrido. Quiero recordarte unas cosillas que para mí son importantes:

El material que contengo está dirigido a ti, padre, madre, profesor, adulto, niño, que estás interesado en compartir la práctica del yoga con tus amigos, familia, alumnos, hijos... Por tanto, la responsabilidad última de cuanto suceda en la sesión que propongamos es tuya.

Ten siempre en cuenta lo siguiente, es importante:

- 1.º Adapta la práctica a las condiciones particulares de cada practicante. Respeta las diferentes condiciones físicas, anímicas, psíquicas, emocionales de los yoguis y yoguinis que practiquen contigo.
- 2.º Protege el espacio de manera que no existan peligros que comprometan la integridad física de los practicantes. Tapa las esquinas con mantas, retira objetos con los que os podáis golpear, etc.
- 3.º No intentes *asanas* invertidas exigentes como *sirsasana* (cabeza abajo), *pincha mayurasana* (pavo real), *sarvangasana* (la vela), etc. Pueden ser peligrosas y causa de lesiones si no se hacen correctamente. Tampoco intentes posturas que impliquen mucha fuerza con niños de cuatro a once años. Están creciendo y podrías interferir en este proceso tan delicado. Los músculos deben ser flexibles para acompañar al hueso en el crecimiento, si están muy compactos, muy trabajados, van a interferir en el crecimiento natural de los niños.
- 4.º Al principio de cada propuesta encontrarás un indicativo del número de participantes. Todas tienen el tope en 21. Esto indica que son actividades que pueden hacerse en grupos grandes, es un número orientativo.