



SEMINARIO

YOGA, TRAUMA Y NIÑEZ

María José Fuentes M.
Trabajadora Social e Instructora de Yoga

Noviembre, 2021



UN POCO DE MI HISTORIA...

- Comunidades indígenas.
- Comunidades en situación de pobreza.
- Hogares de protección / Centros residenciales.
- Niñ@s y jóvenes en situación de calle.
- Niñ@s y jóvenes en situación de discapacidad física e intelectual.



CARENCIAS V/S CAPACIDADES





Y DE PRONTO, APARECE EL YOGA...

- Espacio de encuentro, aceptación y sanación de mi trauma.
- Posibilidad de volver al cuerpo...volver a amarlo, valorarlo, cuidarlo.
- Deseo de compartir la experiencia con otros.



...Y EL YOGA INFANTIL CON SU MAGIA

- Llegó a romper estructuras y rigideces.
- La práctica se construye en un entorno positivo, no competitivo, amoroso, lejos de la perfección.
- Aparece el JUEGO como eje fundamental y la diversión como motor.





¿JUGUEMOS?



CONSIDERACIONES...

Tu actitud...



Respeto

Co crear

Cercanía

Refuerzo

Claridad

Disfrute



CONSIDERACIONES...

La práctica...

- Si observas que l@s niñ@s están muy inquietos, permíteles que **liberen la energía** (corran, salten, bailen).
- **Demuestra** con tu cuerpo todo lo que propongas.
- **Adapta** la práctica (y tu lenguaje) de acuerdo a las edades y necesidades.
- Recuerda ir de **menos a más**.
- **Repetir** los ejercicios le permitirá a tod@s sentirse más cómodos con estos.
- La **duración** de tu clase dependerá tanto de la capacidad de l@s niñ@s para mantener atención y de la variedad de tu propuesta.
- **Observa, escucha, pregunta** y luego actúa.



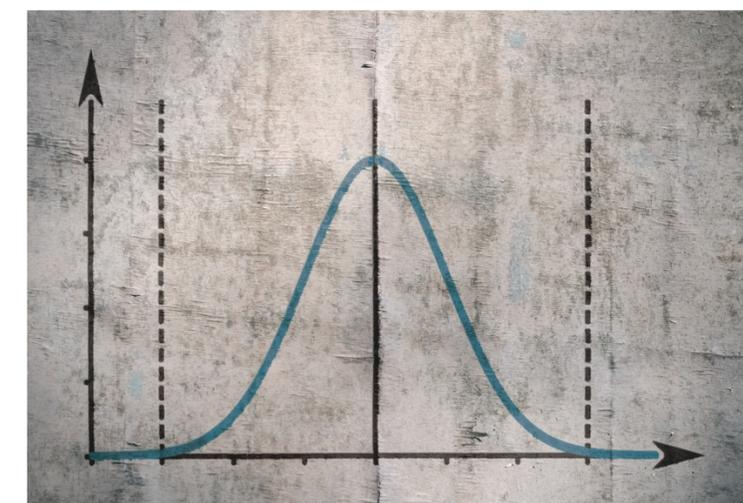
CONSIDERACIONES...

- **Adaptar:** las acciones y actividades que planifique deben permitir que tod@s participen de igual forma, de acuerdo a sus capacidades.
- **Ajustar:** la flexibilidad y capacidad de improvisación de acuerdo a lo que vaya sucediendo en la práctica. Poner a trabajar la sensibilidad y la intuición.
- **Acomodar:** el espacio tiene que ser adecuado, acogedor y accesible a tod@s, para evitar resistencias. Considerar qué saco o dejo, qué es útil y que no.
- **Progresión:** acompañamos desde donde cada uno está y no desde donde se dice socialmente que debería estar.



ESTRUCTURA DE UNA CLASE DE YOGA INFANTIL

1. Bienvenida y presentación
2. Rito de inicio
3. Calentamiento
4. Posturas
5. Respiración
6. Relajación
7. Meditación
8. Rito de cierre y despedida



PRACTIQUEMOS!!!

1. **Bienvenida y presentación.**
2. **Rito de inicio:** OM con manos
3. **Calentamiento:** Lavadora
4. **Posturas:** Saludo al sol en la playa
5. **Respiración:** Caracol
6. **Relajación:** Estrella de mar
7. **Meditación:** Sa ta na ma
8. **Rito de cierre y despedida:** Canto

