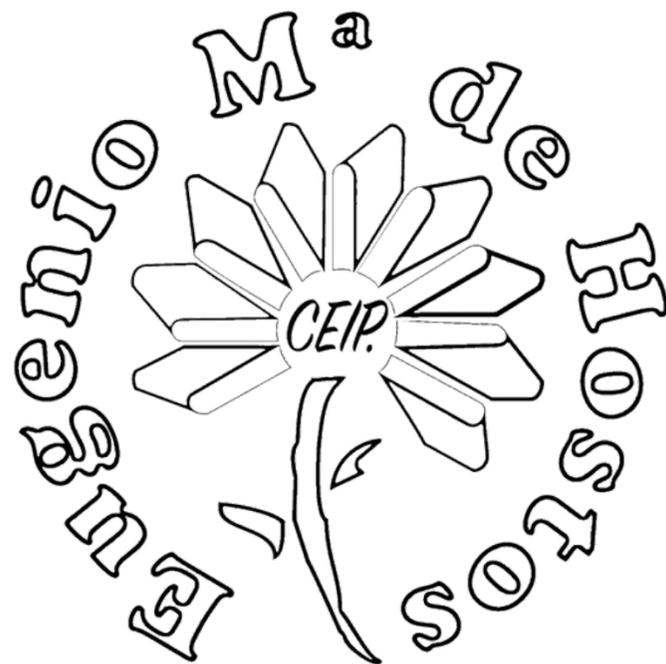


SEMINARIO ATENCIÓN Y EMOCIONES

YOGA

CEIP EUGENIO MARÍA DE HOSTOS



Licencia de Creative CommonsEste obra está bajo
una licencia de Creative Commons
Reconocimiento 4.0 Internacional.

¿Qué es el YOGA?

Es una disciplina que nos ayuda a controlar mejor nuestro cuerpo y nuestra mente. Desarrolla nuestra atención, concentración, memoria e imaginación.





EL YOGA EN LOS NIÑ@S

**Enseñarles a usar los recursos
internos de uno mismo**

Saber enfrentarse al día a día

Más autónomos y más libres

Aprender a vivir y convivir con los demás,

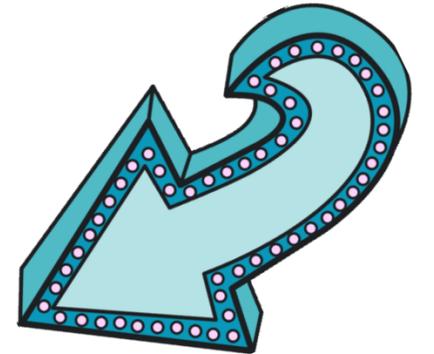
Podemos imaginar el cuerpo como un jardín. Las semillas que se han plantado se van abonando con las impresiones recibidas. Esto va amoldando nuestro comportamiento y nuestra forma de ver el mundo. Cada vez que recibimos mensajes positivos, avanzamos y crecemos, pero cuando nos llegan impresiones negativas, retrocedemos. Para podernos arraigar bien, necesitamos estímulos externos favorables.

El yoga nos da los medios necesarios para eliminar las semillas negativas y aprender a cultivar las positivas.

¿Cómo lo podemos conseguir?

EJERCICIOS CORPORALES

PENSAMIENTOS POSITIVOS



RESPIRACIONES

RELAJACIONES

EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN

EJERCICIOS DE COMUNICACIÓN

**“YOGA” SIGNIFICA UNIÓN.
SE REFIERE A LA UNIÓN CON UNO MISMO, A LA
INTEGRACIÓN DE
TODO EL SER, TANTO A NIVEL FÍSICO COMO A NIVEL
MENTAL Y ESPIRITUAL Y CON ELLO
PRETENDEMOS POTENCIAR EL PENSAMIENTO
POSITIVO EN EL NIÑO AUMENTANDO SU
AUTOESTIMA.**

ASPECTOS A TENER EN

CUENTA:

Si el cuerpo está bien, nos volvemos más fuertes, más sanos y más alegres.

Actitud del profe
TRANQUILA

Inculcar mensajes

como la no violencia,
la sinceridad,
el aprecio...

No hay que forzar el cuerpo.

MOVIMIENTOS:

suaves, con atención,
concentrados

Tono de voz

SUAVE

AMBIENTE TRANQUILO

música de relajación

No hay que entrar en competición con uno mismo ni con los demás.