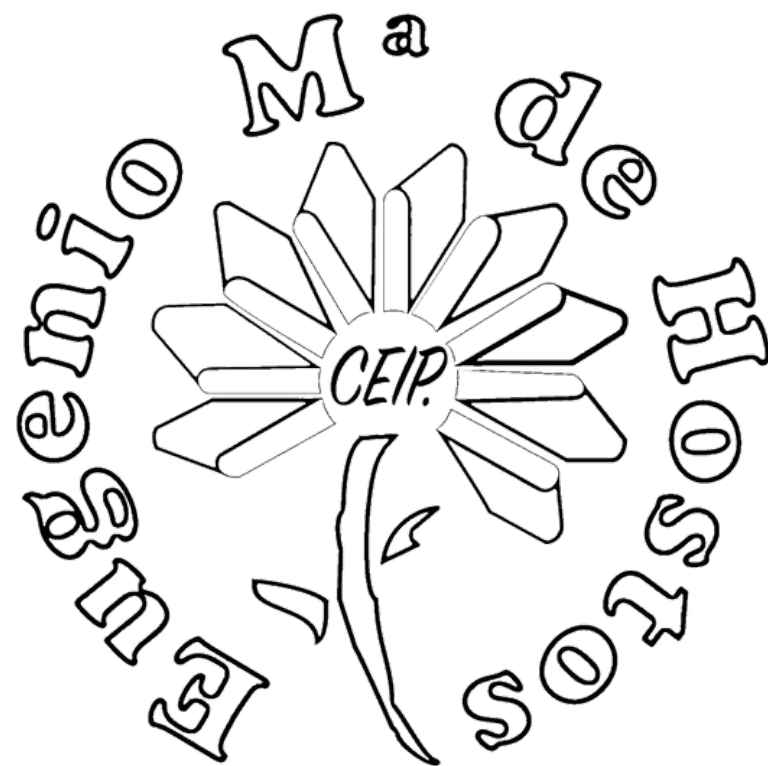


# SEMINARIO ATENCIÓN Y EMOCIONES

# 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,**

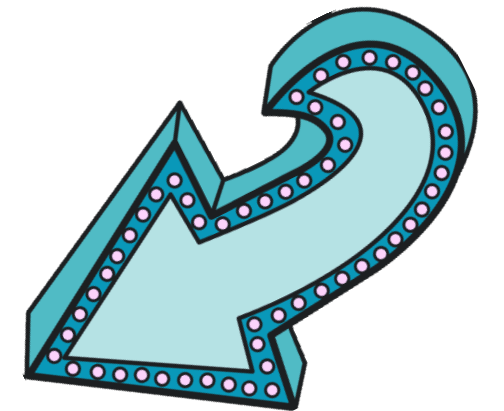
Podemos imaginar el cuerpo como un jardín. Las semillas que se han plantado se van abonando con las impresiones recibidas. Esto va amoldando nuestro comportamiento y nuestra forma de ver el mundo. Cada vez que recibimos mensajes positivos, avanzamos y crecemos, pero cuando nos llegan impresiones negativas,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

Actitud del profe  
**TRANQUILA**

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

**AMBIENTE TRANQUILO**  
música de relajación

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

**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**