

## Yoga Restaurativo

Vivimos en un ritmo social donde el estrés físico, mental y emocional nos acompaña constantemente. El nivel de exigencia en sociedad y el nuestro propio, nos empuja a buscar un tipo de Yoga más intenso y físico, un Yoga que, quizás, no sea el que realmente necesitamos.

El Yoga Restaurativo es un Yoga suave que consiste en sostener durante un período de tiempo posturas pasivas donde ponemos el énfasis en la respiración consciente y profunda, en la conciencia corporal y en una actitud de abandono y confianza. Se utilizan diferentes soportes como cojines, bolsters, mantas, bloques...para hacer así más confortables las posturas y poderlas mantener mayor tiempo. Son posturas que se realizan en la gravedad tumbada, exceptuando alguna en gravedad sentada. El Yoga Restaurativo busca disolver las tensiones acumuladas, ampliar la respiración y proporcionar al sistema nervioso un pleno descanso a través de la relajación profunda en cada postura.

Ver en pdf:

### Yoga Restaurativo

Por Elisabet Polonio

---

## Bibliografía orientativa

Casi todo el material impartido en la

formación lo tenéis en el blog de alumnos pero siempre está bien reforzar algunos aspectos con bibliografía especializada. Algunos consejos que proponemos para seguir con comodidad la formación son los siguientes:

- [El diccionario del Yoga](#)
  - [La Síntesis del Yoga](#)
  - [Las bases posturales en el Hatha Yoga](#)
  - [Anatomía para el movimiento. Vol I](#)
  - [Yogasûtra de Patañjali](#)
  - [Meditación Síntesis](#)
  - [La Tradición del Yoga](#)
- 
- 

## **Trabajo respiratorio y niños**

Una serie para ejercitar y aprender sobre nuestra respiración.

**“EL PESCADOR Y EL MAR”**

Merche Gómez Córdoba

mercegoco@gmail.com

### **Introducción**

El presente trabajo se realiza en el marco de la formación de Yoga Síntesis en el

segundo trimestre del año 2019.

El trabajo está dividido en dos partes.

En la primera parte se establece una fundamentación teórica que incluye:

La respiración

Trabajar la respiración: pranayama

Pranayama y los niños.

En la segunda parte se presenta una serie de pranayama enfocada a niños.

Los objetivos generales de ésta serie son:

Tomar consciencia de la respiración

Conocer las fases respiratorias

Ser capaces de calmarnos con la respiración.

Las actividades que se van proponiendo en la serie siguen las siguientes fases:

Escucha respiratoria

Calentamiento y desbloqueo respiratorio

Serie respiratoria en progresión

Silencio

## **PRIMERA PARTE: Marco explicativo**

### **La respiración**

Respirar según la Real Academia Española es:

“Absorber el aire, por pulmones, branquias, tráquea, etc., tomando parte de las sustancias que lo componen, y expelerlo modificado”.

Pero además de todo eso es la función vital

más importante de nuestro cuerpo:

Podemos vivir alrededor de un mes sin alimento, unos pocos días sin agua, pero solo unos breves minutos sin respirar.

Por otro lado, la función respiratoria tiene grandes implicaciones tanto a nivel corporal como mental. De hecho se dice que es el gran puente entre el cuerpo y la mente por su función unificadora.

Desde el punto de vista corporal nuestra respiración alimenta y ventila nuestras células, órganos y organismo en general.

Además tiene una gran influencia los diversos sistemas que conforma nuestro organismo. Así, además del sistema respiratorio, actúa sobre otros sistemas del organismo:

Sistema circulatorio

Sistema nervioso

Sistema digestivo

Sistema Inmunológico

Sistemas óseo y muscular

Desde el punto de vista emocional y mental podemos observar cómo la propia respiración cambia según como nos encontremos emocionalmente:

Respiramos de forma rápida y entrecortada cuando estamos enfadados

Contenemos la respiración cuando sentimos miedo

Suspiramos profundamente cuando estamos aliviados por algo

Cuando estamos relajados nuestra respiración es completa, rítmica y tranquila

Tan importante es nuestra respiración que a través del trabajo respiratorio podemos cambiar el estado del cuerpo. Dependiendo del trabajo respiratorio que escojamos podemos activar o calmar el cuerpo.

### **Pranayama**

B.K.S. Iyengar, considerado como uno de los maestros de yoga más importantes del mundo, define Pranayama como:

“Prana significa energía vital. Ayama es la creación, distribución y mantenimiento. Pranayama, por lo tanto, es la ciencia de la respiración que conduce a la creación, distribución y al mantenimiento de la energía vital”.

En yoga se trabaja profundamente con la respiración.

Se trabaja tanto en el aspecto postural (asana), uniendo trabajo corporal/postural con respiración como el trabajo respiratorio de forma exclusiva (pranayama).

El pranayama o trabajo respiratorio en yoga tiene muchos beneficios. Entre algunos de ellos encontramos:

- Purifica las vías respiratorias
- Aumenta la capacidad pulmonar
- Incrementa el nivel de oxígeno
- Equilibra el sistema glandular
- Vigoriza el cuerpo
- Calma la mente
- Calma la ansiedad
- Armoniza el mundo emocional
- Desarrolla la capacidad de concentración y voluntad.

Existen muchos tipos de respiración en yoga. Podemos nombrar algunas técnicas como:

Respiración completa  
Respiración abdominal  
Respiración torácica  
Respiración clavicular  
Respiración cuadrada  
Kapalabhati  
Nadi shodhana  
Bhamari  
Ujjayi

“Centrándonos en la respiración,

liberamos el pasado,

liberamos el futuro,

liberamos nuestros proyectos.

Habitamos la respiración con todo nuestro ser.

Nuestra mente regresa a nuestro cuerpo

y nos encontramos verdaderamente ahí,

vivos, en el instante presente”.

Thich Nhat Hanh

### **Pranayama y niños**

Tal y como se ha comentado en los puntos anteriores los ejercicios respiratorios o pranayama tienen muchos beneficios. Además de mejorar la función y capacidad pulmonar, es capaz de calmar la mente y vigorizar el cuerpo. Y por supuesto, de todos los beneficios del pranayama también se pueden enriquecer los niños.

Es por ello que desde pequeños deberían a empezar a tomar conciencia de sus patrones respiratorios.

Es importante tener en cuenta que el con la población infantil ha de enfocarse como un juego. El juego es el modo de expresión y aprendizaje de los niños ya que les posibilita utilizar su imaginación y comprensión, siendo este la forma en la que los niños permanecen en la actividad y se sienten motivados.

Ficha de programación de sesión de pranayama para niños

Al ser una sesión de aproximadamente una hora no se incluyen todos los aspectos que se pueden trabajar en el pranayama.

**TÍTULO: El pescador y el mar**

Destinatarios: Niñ@s de 7 a 10 años.

OBJETIVO:

Tomar consciencia de la respiración, conocer las fases respiratorias, ser capaces de calmarnos con la respiración.

Objetivos específicos:

– Iniciación  
al trabajo respiratorio

– Conciencia  
respiratoria.

–  
Conocimiento de las fases y zonas  
respiratorias

– Control de

la respiración.

–

Coordinación y control de movimiento y respiración

–

concentración

Atención y

–

relajación

Calma y

MATERIALES: rotuladores, lápices, purpurina, lentejuelas, pegatinas, esterillas, tambor, bola Hoberman.

PALABRAS CLAVE: Escucha, respiración, fases respiratorias, coordinación de movimientos, calma, atención, movimiento, relajación.

## **INTRODUCCIÓN**

Se introduce la sesión con una adivinanza:

“Con ella vives, con ella hablas, con ella bostezas y suspiras ¿Qué es?” :

Se deja espacio para que los niños respondan hasta que adivinen que es la Respiración.

A continuación se les pregunta :

¿Alguna vez os habéis fijado en vuestra respiración?

Como puede ser???

Que busquen elementos que se parecen. Dependiendo de la edad se les dará un ejemplo y que ellos busquen más elementos.

La idea es que se llegue a que la

respiración es como el mar para introducir la primera actividad.

## **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

### **ACTIVIDAD 1 (ESCUCHA RESPIRATORIA):**

#### **LA RESPIRACIÓN ES COMO EL MAR**

Objetivos: Atención, concentración, creatividad, escucha, calma, conciencia de la respiración.

Se introduce la actividad con la siguiente historia:

Había una vez un pescador que vivía en una pequeña aldea con su familia. El padre pescador salía cada día a pescar para poder alimentar a toda su familia y a su perro que siempre le acompañaba en su barca.

La barca de Tom, que así es como se llamaba el pescador, era una pequeña barca de color ¿?.

Tom conocía muy bien el mar y era importante observarlo bien cada mañana antes de zarpar porque el mar cada día estaba diferente (igual que nosotros podemos encontrarnos diferentes cada día y esto se refleja en nuestra respiración). Tom tenía que saber perfectamente como estaba el mar, entre otras cosas, para utilizar la técnica más adecuada para pesca (anzuelo, red, etc.).

Vosotros, hoy, vais a ayudar a saber cómo está el mar de la respiración de vuestros compañeros.

Cada uno hace un barco de papel y lo decora con rotuladores, lápices, purpurina, .. Tal

y como piensa que era la barca de Tom.

Luego se ponen por parejas.

Uno tumbado respira y presta atención cómo sube y baja el barquito.

El otro observa y va cambiando el barquito de lugar.

Dejar un espacio para que comenten lo que han visto.

Luego cambio de pareja.

Dejar espacio para que comenten.

Con ello se pretende que observen dónde se mueve más el barquito. Que en unos se moverá más en unas zonas que en otras. Que la respiración es diferente en cada uno de nosotros por muchos motivos.

## **ACTIVIDAD 2 (CALENTAMIENTO/DESBLOQUEO) :**

Elementos de la pesca, TAMBOR, REMO Y CAÑA DE PESCAR.

Objetivos: Atención, calentamiento de la respiración, control postural, consciencia corporal, coordinación de movimiento-respiración, visualización.

### **TAMBOR**

Cuando Tom está en su barca tiene que saber a qué ritmo tiene que remar. El se imagina que escucha un tambor.

Se pondrán por parejas y con las palmas de las manos huecas irán golpeando suavemente (tapping) la espalda de su compañero al ritmo del tambor. Se irá aumentando el ritmo y la intensidad (sin que sea molesto). Siempre dar la consigna de

comunicar al compañero si sienten alguna molestia.

## **REMO**

Mover los brazos como si remaran. Sentados en suelo con la espalda recta.

Se introducen los términos de inspirar y espirar.

Se irá coordinando la inspiración y espiración con el movimiento circular de los brazos. Movimiento hacia atrás inspiramos y hacia adelante espiramos.

Cambio de sentido.

## **CAÑA DE PESCAR**

Mover los brazos como si dirigieran la caña de pescar. Siguiendo el ritmo de la respiración.

## **ACTIVIDAD 3 (Progresión): TRABAJAMOS CON LA RED**

Objetivos: Atención, coordinación de movimiento-respiración, fases respiratorias, visualización.

Ahora vamos a trabajar con la red para capturar peces.

Os voy a enseñar mi red particular:

Nos ponemos en círculo e imaginamos que somos Tom. Ahora vamos a cazar peces al ritmo de la respiración con esta red tan especial.

Primero se muestra una respiración:  
abrimos la red para echarla al mar (inspirando) y la recogemos cerrando la red

(espirando).

Se va pasando la bola al compañero del lado izquierdo hasta que todos lo puedan hacer.

El resto sigue las respiraciones de la bola que tiene que ser respiración completa, profunda.

## **SALIDA**

### **ACTIVIDAD 4 : LA SOPA DESPUÉS DE UN DIA DE TRABAJO**

Objetivo: Calma, respiración.

Tom al acabar su jornada de trabajo le gusta tomarse un gran tazón de sopa.

Toma la sopa, como si de algo maravilloso se tratase, parece un bonito ritual.

Tom levanta las manos con el tazón en las manos y lo lleva hacia la cara. Respira por la nariz suavemente el olor de la sopa. Espira a través de los labios para soplar la superficie de la sopa para enfriarla. Muy suavemente para no derramarla.

Ahora hacerlo vosotr@s levantando las manos como si sostuviereis el tazón.

(3 respiraciones suaves) marcando aproximadamente el tiempo. Espiración más larga que inspiración.

Finalmente cerramos los ojos y mantenemos nuestra atención a la respiración natural durante un minuto.

## **OBSERVACIONES**

Hay actividades que pueden ofrecer

variaciones.

## **Bibliografía**

Calle, R. (1999). Relajación y respiración en casa con Ramiro Calle. Madrid: Edaf.

Calle, R. (1999). El gran libro del yoga. Barcelona: Urano

Defossez, J. M. (2018). Técnicas de respiración terapéutica para mejorar tu salud. Barcelona: Amat Editorial

Iyengar, B.K.S. (2010). L'arbre del ioga. Guia per integrar el ioga a la vida diària.

Barcelona: Pagès Editors

López-González, L. (2013). Relajación en el aula. Madrid: Wolters Kluwer.

Peragón, J. (2017). La síntesis del yoga. Barcelona. Acanto.

Sainz Vara del Rey, P. (2015)- Mindfulness para niños. Barcelona: Zenith/Planeta

Willard, C.(2017). Mindfulness para padres e hijos. Málaga: Sirio.

<https://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=respirar>

---

---

## **Anatomía: Âsanas Cintura Escapular**

ver en PDF:

[Âsanas Cintura escapular](#)

Por Aidana Gómez

---

---

## **Anatomía: Cintura escapular II**

Ver en pdf:

[Codo y musculatura del brazo](#)

Por Aidana Gómez

---

---

## **Anatomía: Cintura escapular I**

Ver en pdf:

[Cintura escapular, hombro, Manguito de los rotadores y musculatura hombro](#)

Por Aidana Gómez

---

---

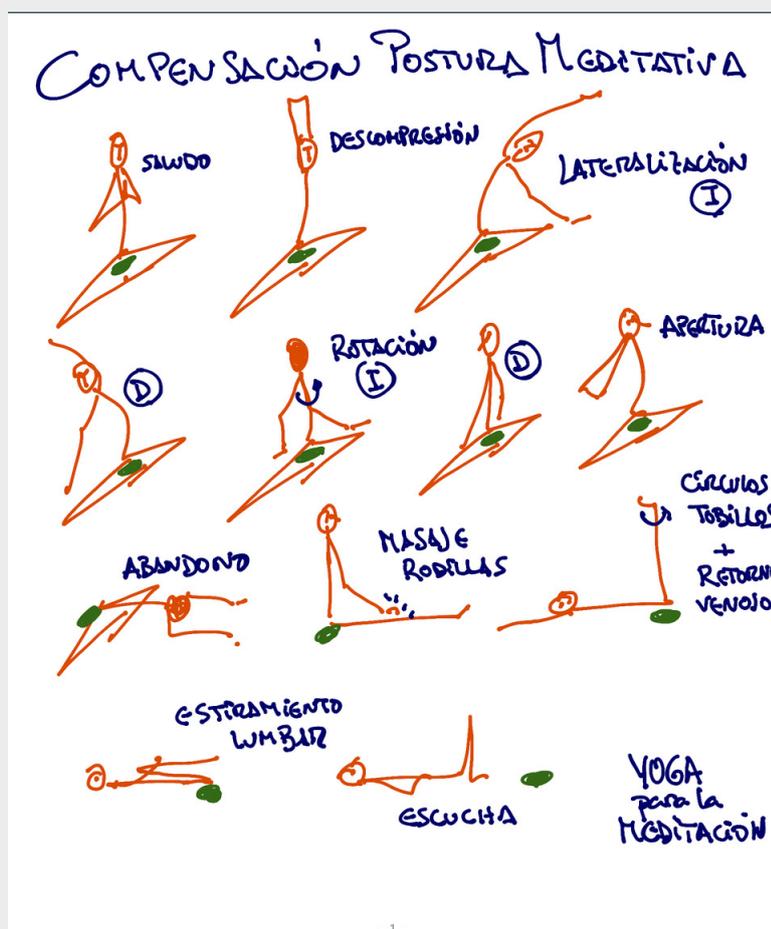
## Anatomía: Ásanas extremidad inferior

Ver en PDF:

[Ásanas extremidad inferior](#)

Por Aidana Gómez

## Compensación postura meditativa



Por Julián Peragón

---

## ¿Qué nos distrae en la meditación?



### ¿Qué nos DISTRAE?:

Lo que nos preocupa, amenaza o nos da miedo.

El deseo, lo que nos atrae y promete placer.

Lo que se refiere a nuestro yo, personalidad, autoimagen.

Lo que no entendemos, nos produce curiosidad y es novedoso.

Lo que rechazamos y odiamos.

Los cambios no deseados, la inestabilidad o la presencia de la muerte.

Por Julián Peragón

Photo by [Austin Neill](#) on [Unsplash](#)

---

---

## Las 7 liberaciones



EL MOVIMIENTO es la liberación del cuerpo.

La BELLEZA es la liberación de los  
sentidos.

EL DESAPEGO es la liberación de las  
acciones.

EL AMOR es la liberación de los  
sentimientos.

EL SILENCIO es la liberación del  
pensamiento.

La SABIDURÍA es la liberación del alma.

La ILUMINACIÓN es la liberación del  
espíritu.

Por Julián Peragón

Photo by [Sharon Pittaway](#) on [Unsplash](#)

---