



# UMEENTZAKO YOGA ETA MINDFULNESS

## HAUR YOGAREN DOSSIER INFORMATIBOA

**Zer dira haurrentzako yoga klaseak?**

**Zein teknika erabiltzen ditugu? Zer lortzen dugu honekin guztiarekin?**

Ezinbestekoa da haurrek yogaren diziplina modu dibertigarri eta presiorik gabe ikastea. Klaseetan yoga teknika guztiak irakatsiko dira hainbat motatako jolasen bidez, haurrari bere burua hobeto ezagutzen laguntzen diotenak: oreka, indarra eta malgutasuna izatea; Zure sormena eta irudimena areagotzen ditu, arintasun mentala ematen du eta arreta eta kontzentrazio gaitasuna hobetzen ditu. Bestalde, energia orekatzen eta tentsioak kentzen ere laguntzen die, taldean lan egiten eta emozioak ezagutzen irakasten die.

Haurrentzako yoga klasean ukituko ditugun puntuak hauek dira:

- **Musika:** era guztietako musika estiloak irakasten ditugu aske dantzatzen edo lasaitzen; Klasean elkartzen garenaren arabera kementsu edo lasai ibiliko gaitu.
- **Koreografiak abesten** eta erabiltzen ditugu gorputza berotzeko, asanekin edo klaseari agur esateko.
- **Beroketan** gorputzaren energia guztia mobilizatzeko jolasak erabiltzen ditugu, bakarka zein taldeka, gure gorputza bakarrik erabiliz edo jardueran laguntzen digun materiala erabiliz: puxikak, pegatinak, kotoia, zapiak, etab.
- Dauden **yoga asana** gehienak animalien, naturako elementuen eta garraibideen bidez ikasten ditugu yoga txartelak, jolasak eta material



desberdinak erabiliz: gomazko animaliak, pelutxeak, ponponak, eraztunak, etab.

- **Asanak taldean** egiteko ere bikotearen jarrerak eta jolasak erabiltzen ditugu.
- Yogan **lesioak saihesteko teknikak** erabiltzen ditugu, batez ere asanak egitean.
- **3 arnasketa teknika** nagusiak irakasten ditugu: dinamizatzea, erlaxatzea eta orekatzea; Gorputza oxigenatzen, gogoia lasaitzen eta garbitzen laguntzen dutenak, besteak beste.
- **Mindfulness jokoak** erabiltzen ditugu klasea moteltzeko, gure energia barnera bideratzera garamatzen sentimendu eta emozioei arreta handiagoa jarritz, horrela zentzumen guztiak ere zorrotzuz.
- **Mandala** mota desberdinak erabiltzen ditugu koloreztatzeke eta bakarka edo taldeka egiteko.
- Ipuinak eta jolasak erabiltzen ditugu **sentimenduak eta emozioak hobeto ezagutzeko eta adierazteko**.
- Errespetua, maitasuna, eskuzabaltasuna, enpatia, umiltasuna, ordena... bezalako baloreez hitz egiteko **asanbladak** sortu genituen.
- Esaldi positiboak erabiltzen ditugu **autoestima sendotzeko** eta taldearekin eta, oro har, inguruarekin batasun sentimendua sortzeko.
- **Mantra** errazenak eta eskuko mudra ohikoenak nola errezitatzen irakasten dugu.
- Grafomotrizitatea eta labirintoak erabiltzen ditugu **arreta eta kontzentrazioa lantzeko**, yogaren oinarri direnak.
- Bisualizazioetarako **meditazio gidatuak** eta audioak erabiltzen ditugu, ezinbestekoak adimena bideratzeko eta gure arnasketarekin eta gure izatearekin lotuta sentitzeko.



- Klasea amaitzean, **lasaitasun unea (savasana)** deritzonean, aromaterapia erabiltzen dugu, gorputza lasaitasuna eta lasaitasuna sentitzeko, isiltasuna entzuten dugu eta minutu batzuk atseden hartzen dugu egunerokotasunera itzuli aurretik.

Egitura honek haurrari helduentzako yogaren onura guztiak eskaintzen dizkio, baina modu eder, jostagarri eta librean fisikoki, psikikoki eta emozionalki osasuntsu dauden pertsonak izateko.