



CAMINA CON LUZ

PRESENTACIÓN DE PROYECTO
PARA EL C.E.I.P. MARIO VARGAS LLOSA

LUZ GÁMEZ PÉREZ

CONTENIDOS

Se ha elaborado esta propuesta intervención ya que la gran mayoría de instituciones educativas tiene presentes en sus servicios y programas el deporte, pero sin embargo no cuentan con un proyecto en el que se impartan clases de yoga y el estado de bienestar que produce su práctica. Por tanto, este proyecto proporcionaría a los/as menores una mejor desenvolvimiento física y psicológica en su vida futura, y un conocimiento y un saber llevar en la vida diferente al que hasta ahora, todos imaginamos. Siendo capaces a través de la meditación y la respiración de enfrentarse a las dificultades que se le presenten de manera más acertada debido al manejo emocional con el que contarán.

Con todo lo mencionado anteriormente, se incluirá también el conocimiento en habilidades relacionadas con las emociones y su gestión, y con ello, la importancia de la presencia y la conciencia.

Este proyecto está basado en colegios, institutos, centros, asociaciones fundaciones...en conclusión, en todas las instituciones donde se trabaje con el colectivo de menores. En este caso, se pondrá en marcha en el C.E.I.P Mario Vargas Llosa.

JUSTIFICACIÓN:

Presento este proyecto con la actividad de dar clases de yoga, pues su práctica ha dado muchos beneficios a mi vida, como la mejora de la conciencia, y con ello crear una base de valores con la intención de construir un futuro más justo, saludable, regenerativo, y amoroso; pues este último es la base de la vida, el amor, que tiene una eterna y estrecha relación con el mundo del yoga.

Es también la respiración otros de los puntos claves de este proyecto, para llegar a conseguir los objetivos mencionados posteriormente, ya que a través de ella y la meditación acompañada de la parte física que el yoga conlleva, se llega al estado total de bienestar; físico, social y psicológico. El yoga pone las tildes en las energías, consiguiendo la aceptación, la adaptación y la superación de todas las situaciones de un día a día en nuestra vida.

En conclusión y algunas palabras: Resiliencia, amor, unidad, solidaridad, empatía, hermandad, humildad, coherencia, consciencia, serenidad, confianza, humanidad, fe, espiritualidad, esperanza, magia, energía y vibración, universo/Dios.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La historia del yoga:

- El yoga se menciona por primera vez en los Vedas, los libros sagrados del hinduismo, hace más de 3500 años. Sin embargo, cabe suponer que se practicaba mucho antes de que se mencionara por primera vez por escrito.
- La filosofía del yoga siguió desarrollándose durante siglos, hasta que un erudito indio llamado Patanjali condensó toda la sabiduría al respecto en los yoga sutras, un conjunto de 194 versos que reflejan los fundamentos del yoga. Es por eso que a Patanjali se le considera el padre de esta disciplina. No se conoce con exactitud en qué época vivió Patanjali, pero se supone que fue en un periodo comprendido entre los siglos II a.C. y IV d.C.
- Las formas clásicas del yoga, es decir, las secuencias de ejercicios tal y como las conocemos hoy en día, no se desarrollarían hasta el periodo comprendido entre los siglos VI y XV d.C.
- Con la colonización occidental, el yoga se llegó a considerar una tradición pagana, por lo que su práctica estuvo prohibida hasta finales del siglo XIX.
- En 1893, Swami Vivekananda compareció ante el Parlamento de las Religiones del Mundo, en Chicago, e hizo un discurso para acercar el hinduismo al mundo occidental. A través de sus conferencias posteriores en Inglaterra y Estados Unidos, hizo que mucha gente conociera el yoga y sus beneficios para la salud. Es por eso que Vivekananda es considerado uno de los maestros de yoga más importantes de los tiempos modernos.
- En los siglos XX y XXI, el yoga se expandió por todo el mundo y surgieron nuevos estilos adaptados a las preferencias de cada cultura. En diciembre de 2014, Naciones Unidas declaró el 21 de junio como Día Mundial del Yoga a raíz de una iniciativa del primer ministro indio Narendra Modi.

El yoga no solo es una disciplina deportiva o una simple secuencia de ejercicios para reducir el estrés, sino que puede llegar a ser todo un estilo de vida. El yoga occidental moderno está fuertemente orientado hacia el llamado hatha yoga, que busca la unidad y la armonía de la mente con el cuerpo y el alma. El hatha yoga forma parte del camino

del Raja Yoga y se refiere principalmente a los ejercicios físicos, la respiración y las técnicas de relajación que realizamos en una sesión de yoga. Sin embargo, el hatha yoga es tan solo uno de los caminos más nuevos. Originalmente, Patanjali dividió las prácticas y la filosofía del yoga en cuatro caminos:

- El Bhakti Yoga (o camino de la devoción) consiste en la devoción por lo Divino. Como todas las filosofías del yoga, este camino busca la autorrealización. A través de una orientación espiritual y una completa apertura a lo Divino, los yoguis pueden alcanzar la felicidad.
- El Karma Yoga (o camino de la acción) es probablemente el camino más conocido hacia la unidad y la iluminación. Se trata de actuar sin esperar nada a cambio para estar en armonía con la mente y el alma. Así pues, los yoguis intentan renunciar a los motivos egoístas y materialistas para alcanzar la liberación del espíritu mediante actos desinteresados.
- El Jnana Yoga (o camino de la sabiduría) gira en torno al conocimiento, la sabiduría y la filosofía. Los yoguis que siguen este camino intentan comprender el significado más profundo de las cosas adoptando un punto de vista filosófico de la vida.
- El Raja Yoga (o el camino del control físico y mental) consiste en seguir de forma regular un proceso de ocho pasos que tienen que ver con la actitud hacia el entorno y hacia uno mismo, la concentración y la meditación. El Raja Yoga está pensado para desarrollar y dominar la mente.

VOCABULARIO DE YOGA:

NAMASTÉ. El gesto de cortesía yogui por excelencia es mucho más que un saludo; es toda una declaración de intenciones. Utilizado coloquialmente en la India para decir «hola», en yoga es una reverencia ante lo divino que hay dentro de cada persona. La parte constructiva que hay dentro de nosotros se alegra de haber encontrado a alguien cargado de dones dignos de ser celebrados.

SAVASANA. Postura de relax, también conocida como el cadáver, implica una descarga máxima del cuerpo a través de la relajación física y mental. Es probablemente la más sencilla de realizar: tumbados boca arriba con piernas y brazos ligeramente separados y distendidos, respiramos de forma pausada suavizando los músculos de la cara.

ASANAS. Movimientos que conforman una práctica. Entre sus beneficios físicos destacan: fortalecen los músculos, mejoran la coordinación y la propiocepción, potencian la flexibilidad, equilibran el sistema nervioso y endocrino, regulan la presión sanguínea y optimizan la respiración. Mentalmente, ayudan a mantener la calma, a focalizar la atención y potenciar el autocontrol

ENRAIZAMIENTO. Consiste en equilibrar el cuerpo en relación a la fuerza de la gravedad para crear una base sólida sobre la que ejecutar una postura. Para conseguirlo es esencial alinear el eje central (cráneo, columna vertebral y pelvis) y sentir como se reparte el peso corporal sobre las manos o los pies, dependiendo del asana.

RESPIRACIÓN. Prana en sánscrito, es todo en el yoga y una de las principales fuentes de energía para el ser humano. Al nacer, es plena y profunda pero, con el paso del tiempo, los factores externos, los malos hábitos adquiridos, el estrés, los miedos y la angustia rebajan su calidad. Esta disciplina nos ayuda a recuperar

nuestra respiración natural.

PRANAYAMA. Ejercicios que conducen hacia la concentración y el control de la energía a través de la respiración.

OHM. Para los yoguis, el verdadero valor no radica en la palabra, sino en la vibración que se produce al pronunciarla. Participar en ese canto colectivo significa que quieres que sus senos paranasales, sus huesos y su cráneo vibren en esa frecuencia durante un rato para formar parte de ella.

MANTRA.. Procedente del sánscrito, 'man' significa pensamiento y 'tra' es traducido como herramienta o a través. En conjunto sería: ocupar la mente. Son una serie de sonidos cuya estructura musical es mucho más importante que la sintáctica o la gramática. En su composición primaba lo bonito que sonaba o las vibraciones que producían sobre el mensaje en sí mismo. La idea es que al cerebro le encanta distraerse con pensamientos repetitivos que, a veces, nos llevan a entrar en un bucle negativo. En cambio, los mantras son sonidos que dejan un eco positivo en el cerebro y nos empujan a seguir avanzando. Son ejercicios de la mente que realizamos conscientemente para forzar a nuestra mente a realizar un cambio inconsciente de energía.

INDIA. Fue el principio de todo aunque luego Estados Unidos se haya convertido en la gran plataforma para su expansión por todo el planeta.

Entender su cultura resulta esencial para comprender el significado de esta disciplina.¶

EDUCACIÓN. Diversas investigaciones han hecho hincapié en el efecto positivo de la práctica de esta actividad en el rendimiento académico al mejorar la capacidad de concentración de los alumnos y ayudarles a manejar momentos de estrés como los exámenes.

BIENESTAR. Según datos recopilados en 2012 en el National Health Interview Survey (NHIS), los estadounidenses que practicaban yoga reportaron más beneficios en su estado de salud general, físico y mental, que los que usaron suplementos naturales.

TENDENCIA. Desde que, en 2008, irrumpió en la Worldwide Survey of Fitness Trends que elabora el American College of Sports Medicine, el yoga no ha parado de subir posiciones hasta llegar al séptimo lugar de este año.

DEPRESIÓN. Millones de personas en todo el mundo recurren ya a esta disciplina como herramienta para recuperar la conciencia plena y aprender a enfrentarse con serenidad a las circunstancias más adversas. Harvard Health Publishing puso en evidencia recientemente su eficacia como remedio natural contra el estrés y la ansiedad.

DOLOR. En 2016, tras someter a juicio diversas terapias, el National Center for Complementary and Integrative Health de Estados Unidos sentenció que el yoga sí resultaba eficaz para manejar dolores de espalda.

DESTINATARIOS

Este proyecto va dirigido a alumnos y alumnas del CEIP Mario Vargas Llosa, pudiendo barajar también la posibilidad de impartir dichas clases de Yoga a madres y padres interesados.

OBJETIVOS

Objetivo general:

- Crear una nueva generación dónde la conciencia de los niños y niñas de un cambio radical positivamente mejorando la salud física y psicológica de cara a su vida personal y social en un futuro.

Objetivos específicos:

- Conseguir la realización las posturas físicas en las que consiste el yoga.
- Conseguir un estado meditativo inmediato.
- Controlar los malos pensamientos y con ello el Control de la mente hasta llegar a dejarla en blanco.
- Conseguir el mayor estado de presencia.
- Evitar dolores físicos en el presente y el futuro.
- Conocer la calma y ponerla en práctica en los momentos que se precise.

METODOLOGÍA

Para poder despertar el interés de los/as destinatarios y conseguir la participación de estos/as, deberá contar con actividades atractivas y motivantes, no solo centrandose en contenidos teóricos sobre el yoga, ya que no se conseguirían los objetivos que se pretenden.

Este proyecto parte de un enfoque constructivo. Se basa en una **metodología global, participativa, creativa, vivencial, activa y formativa de acompañamiento** que permite aprendizajes emocionales.

Participativa, por la necesidad de crear experiencias a partir de sus intereses y necesidades personales, se mantendrá una estrecha relación con la familia para trabajar en diferentes contextos y ambientes en los que se desenvuelven los usuarios y usuarias.

Global ya que todos los contenidos están relacionados entre sí y van correlativamente unos con otros.

Vivencial, ya que los usuarios serán los protagonistas de este aprendizaje. Con diversas actividades se intentará facilitar pequeñas herramientas para enseñar a tranquilizar sus mentes, a relajar el cuerpo, a sentirse cómodos consigo mismos y sus pensamientos y crear buenas relaciones con los demás. Es importante, enseñarles estrategias que les ayuden a identificar las emociones propias y ajenas, a desarrollar la empatía, a hacer frente a los miedos, a trabajar en equipo y a resolver conflictos de forma constructiva.

Activa, esto se llevará a cabo en un ambiente de seguridad, afecto y confianza para potenciar la autoestima y la integración social en ambiente cálido, acogedor y seguro en el que el usuario/a se sienta querido y confiado para potenciar al máximo el aprendizaje.

Creativa por sus diferentes actividades por su carácter motivador y por la posibilidad de que el usuario/a establezca relaciones.

Metodología formativa, aunque esto se lleve a cabo de forma práctica cuenta también con una enseñanza que se llevarán para siempre con ellos mismos.

TEMPORALIZACIÓN

La impartición de clases de Yoga se llevarán a la práctica, durante el curso escolar 2024/2024, prolongando su duración en base a la participación y el grado de satisfacción de la dirección del centro y el alumnado. Las clases tendrán una duración de una hora y treinta minutos. En principio, la temporalización que se llevará a cabo, está bajo la propuesta del centro, ya que dispongo de cualquier horario conveniente para el mismo. Dos variantes pueden ser, o bien como clases extraescolares o bien en horario escolar como taller deportivo.

ACTIVIDADES

Las clases contarán con aproximadamente una hora de duración, el horario será de Lunes a viernes de 16:00 a 17:00 en las que las actividades variarán en los diferentes días en los que se impartan; generalmente la clase seguirá la siguiente estructura:

- La iniciación: relajación inicial (basada en el aprendizaje de la respiración y la meditación).
- Diferentes ejercicios físicos basados en diferentes posturas que forman un vinyasa (coreografía de yoga) como por ejemplo, el saludo al sol (compuesta por 12 diferentes posturas), la serie rishikesh de sivananda (compuesta por 12 asanas madre del hatha yoga), etc...
- Finalización: relajación final (basada en el aprendizaje de la respiración y la meditación).

RECURSOS

- Recursos espaciales:** Aula matinal y Gimnasio
- Recursos materiales:** Esterilla de deporte, para cada uno de los participantes.
- Recursos humanos:** Alumnado, familias del centro, además de la coordinadora de la clase.
- Recursos económicos:** Se darán por parte del C.E.I.P Mario Vargas Llosa.

