

- Adaptar las actividades a la edad y necesidades de los niños.

## RINCÓN DE LA MEDITACIÓN

Los rincones son espacios delimitados dentro del aula a los que los niños pueden acudir libremente para jugar de forma libre o dirigida. La distribución espacial por rincones favorece las relaciones sociales, da respuesta a las necesidades e intereses de los niños, y fomenta la autonomía, creatividad e imaginación.

Diariamente podemos seguir trabajando los aspectos que se ejercitan durante las sesiones de yoga y que forman parte del currículo. El rincón de la meditación puede ser el espacio para trabajar concentración, conciencia corporal, relajación, respiración y control emocional.

Actividades que se pueden plantear son:

- Masajes relajantes con manos, plumas, telas, pelotas... para atender plenamente a las emociones y conseguir la calma.
- Ejercicios de respiración soplando diferentes materiales (papel de seda, molinillo, plumas...) para mantener una atención plena a la respiración y ejercitarla.
- Colorear mandalas para trabajar la atención y la concentración.

En definitiva, la práctica del yoga tiene peso en el mundo adulto pero todavía existe un gran desconocimiento de los beneficios que aporta en el mundo de los más pequeños. Se pretende que padres y maestros, conozcan como a través del yoga se desarrollan los ámbitos físico, social, cognitivo y afectivo necesarios para el desarrollo integral y armónico del niño, de una forma sosegada, imaginativa y lúdica. Y no debemos olvidar que al ayudar directamente al control emocional, puede utilizarse como estrategia para reducir conflictos dentro de las aulas.

### Bibliografía

- Calle R. (1999). Yoga para niños. Ed. Susaeta.
- Thapar M. y Siingh N. (2008). Yoga para niños con divertidas historias. Ed. Tikal.
- Maestre Marti J. (2010). Yoga para niños. Ed. Aljibe
- Puroerhart H. (2008). El yoga una aventura para niños. Ed. Neo- person.

### Webgrafía.

- <http://widemat.com/yoga-para-ninos-ejercicios-pdf>
- <http://www.innatia.com/s/c-yoga-para-ninyos/a-yoga-infantil.html>
- <http://www.guiainfantil.com/1470/yoga-infantil-la-union-de-juego-y-relajacion.html>
- <http://www.fundacioncadah.org/web/articulo/beneficios-del-yoga-en-ninos-con-tdah.html>