

## **Oración diaria**

La oración es la entonación de la mente en la consciencia elevada y en lo desconocido. Tú no haces tú oración para afuera. Tú haces tú oración desde adentro.

Yogui Bhajan

Para realizar una oración juntamos ambas palmas y las llevamos al centro del pecho, esto nos ayudará a neutralizar la polaridad entre la energía del lado derecho e izquierdo del cuerpo.

Podemos encontrar 4 enfoques principales al momento de realizar una oración:

1. Cuando queremos comunicarnos con un poder que está más allá de nosotros (sea lo que sea que tu creas).
2. Cuando entendemos que hay un poder más allá y queremos comunicarnos para obtener algún beneficio de eso.
3. Cuando queremos comunicar algo que pensamos es el poder último de la creación entera, a veces lo llamamos Dios (de nuevo, lo que sea que para ti signifique Dios).
4. Y el cuarto tipo de oración es cuando disfrutamos siendo felices por la oración, no hay nada que pedir.

## **Oración para la familia**

*¡Oh Energía Eterna!, despierta en mí la voluntad consciente, la vitalidad consciente, la salud consciente y la realización consciente.*

*Concédeme la gracia de poder hallar fácilmente la felicidad, en lugar de dejarme avasallar por la preocupación ante cada prueba o dificultad.*

*Enséñame a esforzarme no sólo por conseguir mi propia prosperidad, sino también la prosperidad ajena.*

**\*Les invito a crear su propia oración en familia, para recitarla al amanecer y anochecer durante al menos 14 días.**

**Recuerda que la oración es un acto de amor y confianza plena hacia el fluir de la vida y su sincronía.**

## Clase 1.

**Objetivo:** Calmar la ansiedad

**Edad recomendada:** Desde los 6 años

### **Mantra.**

Nos sentamos en la postura del loto o indio y realizamos PRITHVI MUDRA con nuestras manos apoyadas en las rodillas.



Recitamos 3 veces el mantra LAM que nos conecta con la tierra.

### **Meditación de inicio**

Sentado/a cómodamente en la postura del indio o loto.

Toma conciencia de tu respiración, como tu abdomen crece cada vez que inhalas y como el ombligo se pega a la espalda cada vez que exhalas.

Mantén tu espalda lo más derecha posible e imagina que desde tu coronilla te elevan hacia el cielo. Continúa respirando.

Imagina que estas inflando un gran globo. En cada soplido deja salir algo que quisieras que no estuviese presente en tu vida, en tu entorno o en el mundo. Exhala cada vez más fuerte para que todo aquello que no te gusta o no te hace sentir bien, se vaya.

## Calentamiento

Realiza suaves movimientos circulares de tus articulaciones, hombros, cuello, codos, muñecas, cadera, tobillos.

Inicia la siguiente secuencia....

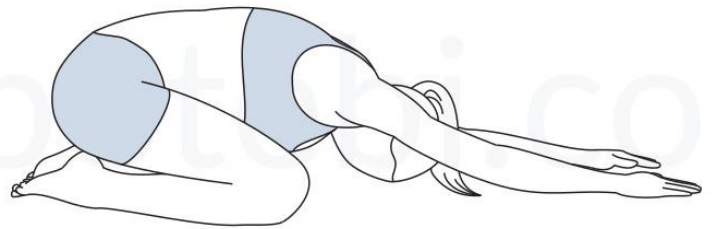
### 1. El perro.

Mantener durante 6 exhalaciones



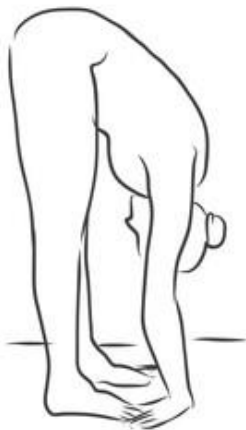
### 2. El niño.

Mantener durante 6 exhalaciones



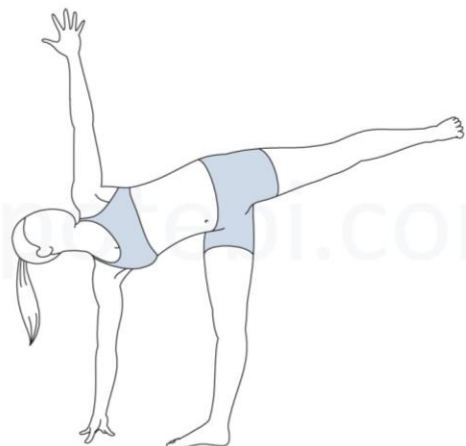
### 3. La Pinza.

Mantener durante 4 exhalaciones



### 4. Media Luna.

Mantener durante 4 exhalaciones



**5. Loto.**

Mantener durante 7 exhalaciones



**6. Rotación**

Mantener durante 5 exhalaciones



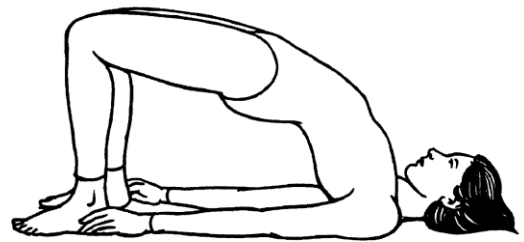
**7. Inclinación hacia adelante.**

Mantener durante 5 exhalaciones



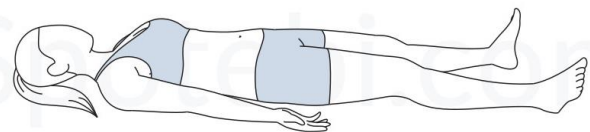
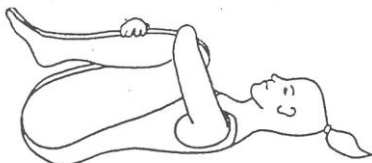
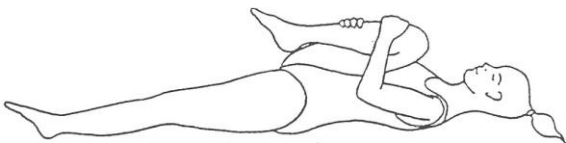
**8. El Puente.**

Mantener durante 6 exhalaciones



**Savasana / Descanso**

Mantener durante 5 minutos



## **Meditación de cierre**

### *El viento que barre las nubes*



Comenzamos con la espalda recta apoyada en el suelo y los ojos cerrados. Toma conciencia de tu inmovilidad, escucha el ruido de tu respiración siente el sutil movimiento de tu cuerpo cada vez que ingresa oxígeno y disfruta los beneficios de las posturas realizadas.

Con cada exhalación vamos a expulsar el cansancio y todas las tensiones que nos impiden tener el sol dentro.

Imagina el cielo lleno de nubes negras: son nuestras preocupaciones, nuestros miedos, molestias, cansancio.

En cada exhalación, escucha dentro de ti un viento que se levanta y que va a barrer las nubes.

A medida que vamos exhalando y barriendo las nubes, vemos aparecer pequeños espacios azules en nuestro cielo. Estos trozos crecen con cada inhalación. Seguimos expulsando nubes.

Ahora hemos conseguido que el cielo este totalmente azul y un gran sol brilla en él. Así cuando estés feliz un sol brillara dentro de ti.

En cada inhalación, inspiramos el sol y en cada exhalación, estas difundiendo su alegría y luz.

Recuerda un momento que te alegras de aprender algo nuevo. Siente la felicidad de ese momento. Tienes el sol en tu corazón.

Vuelve a tomar contacto con el suelo. Mueve lentamente los deditos de las manos y los pies, cuando te sientas preparado/a, abre los ojos.

## **Cierre**

Llevamos nuestras palmas juntas al centro del pecho y recitamos 3 veces el mantra OM.

(Nos conecta con toda la energía viva del universo. Conocido también como el mantra del amor)

Agradecemos a nuestro cuerpo físico, mental y espiritual por habernos permitido realizar la práctica de yoga.

Es también un momento para expresar gratitud por lo que cada uno desee.

## Clase 2.

**Objetivo:** Unificar lazos

**Edad recomendada:** Desde los 3 años

### **Mantra.**

Nos sentamos en la postura del loto o indio juntamos ambas palmas al centro del pecho y nos saludamos diciendo; Namaste.

Cantamos Hare Gobinda en distintas versiones;

1° como un gran ogro enojado

2° Como una malvada bruja

3° Como tierno y dulce gatito

### **Calentamiento**

Sentados en el piso, llevamos ambas piernas estiradas hacia adelante, sin flectar las rodillas. Mantenemos la espalda recta y los isquiones pegados al piso.

Comenzamos a dar pequeños golpecitos en nuestras piernas, brazos y tronco, cantando:

*“Cada célula de mi cuerpo es feliz, cada célula de mi cuerpo está bien”*

Aprovechamos el momento para hablar de la importancia del auto cuidado, de querer y respetar nuestro cuerpo y el de los demás.

## Juego de inicio

Colocar música a elección, bailar y luego pausarla. Al momento de pausar la canción, los niños deberán quedar congelados en alguna postura de yoga que conozcan.

El juego se reanuda con la música nuevamente.

## Ejercicio familiar

En parejas realizarán las siguientes posturas. Ojo, es importante respetar los ritmos, tiempos y necesidades de cada participante.

Iniciamos con la respiración del gato



1. Doble árbol

2. Doble media luna



3. Doble silla



4. Doble mesa



5. Estiramiento



6. Masaje grupal



### Actividad de concentración

#### SUSURRADOR

##### Materiales:

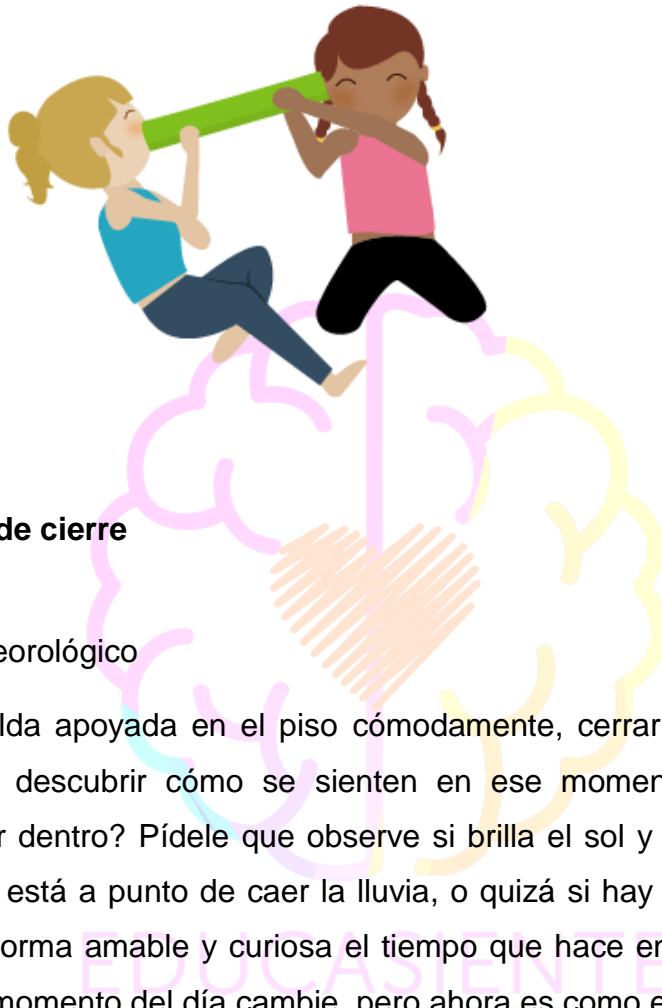
- Cilindro de nova o parecido (de cartón)
- Pegamento
- Tijeras
- Material de decoración

##### Instrucciones:

Forrar cilindro de cartón con papel, cartulina, tela etc (según el diseño que cada uno escoja) y luego decorar.



A través de esta actividad se busca que los niños puedan comunicar alguna idea, canción, rima, emoción, etc utilizando el “susurrador” para generar un espacio íntimo entre emisor y receptor.



### **Meditación de cierre**

El parte meteorológico

Con la espalda apoyada en el piso cómodamente, cerrar los ojos y tomarse un tiempo para descubrir cómo se sienten en ese momento. ¿Qué tiempo está haciendo por dentro? Pídele que observe si brilla el sol y se siente relajado, o si hay nubes y está a punto de caer la lluvia, o quizá si hay una tormenta. Dile que observe de forma amable y curiosa el tiempo que hace en su interior. Puede ser que en otro momento del día cambie, pero ahora es como es, y así está bien.

Los estados de ánimo cambian como cambia el tiempo, pasan por sí mismos.

(Puedes acompañar el ejercicio con alguna música suave de fondo, aromaterapia, luces cálidas, etc)

### **Cierre**

Llevamos las palmas al centro del pecho y cantamos Im Happy