

Guía práctica para docentes

Técnicas de yoga para manejar los tres momentos de la clase



YOGACRECER
ESCUELA INTERNACIONAL DE KUNDALINI YOGA

Pioneros en Sudamérica



www.yogacrece.cl



YOGACRECER
ESCUELA INTERNACIONAL DE KUNDALINI YOGA

Fase de inicio

“Plantear a los estudiantes la meta de la clase; es decir, qué se espera que aprendan y cuál es el sentido de ese aprendizaje. Se debe buscar captar el interés de los alumnos y que visualicen cómo se relaciona lo que aprenderán con lo que ya saben”. [Obtenido de <http://www.curriculumenlineamineduc.cl>]

*Técnicas aptas para estudiantes desde 12 años

Te recomendamos aplicar la técnica de la *“Respiración por la fosa nasal izquierda”*, cuando los estudiantes vienen del recreo corriendo y con bajos niveles de atención”.

¿CÓMO DIRIGIRLA?

Diles que tomen aire en cinco segundos y tú, como docente, cuenta en voz alta. Luego botar el aire en cinco segundos. Repite cuatro veces y ya puedes comenzar tu clase.



RESPIRACIÓN POR LA FOSA NASAL IZQUIERDA

Esta respiración se realiza inhalando y exhalando solo por el orificio nasal izquierdo. Postura: Siéntate en una silla con la columna recta y los ojos cerrados, también puedes hacerlo sentada(o) en “Sukhasana” (piernas cruzadas alineando talones con la línea central de tu cuerpo) en el suelo. Bloquea el orificio nasal derecho con el dedo pulgar de la mano derecha, mientras el resto de los dedos quedan derechos apuntando hacia arriba. Inhala y exhala por la misma fosa nasal, de manera larga y profunda. La mano izquierda descansara en “Gyan mudra” (yemas de los dedos índices y pulgar se presionan suavemente una contra la otra, mientras el resto de los dedos quedan estirados) sobre el muslo o la rodilla izquierda.



[Mira nuestros videos y tutoriales](#)



[Entérate de cursos y novedades](#)



YOGACRECER
ESCUELA INTERNACIONAL DE KUNDALINI YOGA

Fase de desarrollo

Fase de desarrollo: en esta etapa, el docente lleva a cabo las actividades o situaciones de aprendizaje contempladas para la clase. [Obtenido de <http://www.curriculumenlineamineduc.cl>]

*Técnicas aptas para estudiantes desde 12 años

Te recomendamos aplicar la técnica "Ejercicio para estimular las funciones cerebrales" antes de que los estudiantes comiencen a trabajar en el objetivo de aprendizaje de la clase.

¿CÓMO DIRIGIRLA?

Diles que se mantengan en el movimiento de cinco a diez segundos, contados por ti en voz alta, por cada posición de brazos.



EJERCICIO PARA ESTIMULAR LAS FUNCIONES CEREBRALES

Puedes sentarte en una silla con los pies apoyados en el suelo manteniendo tu columna recta. Estira tus brazos abriéndolos hacia los lados, mantenlos a la altura de los hombros y comienza a empuñar y abrir las manos rápidamente, manteniendo este movimiento unos segundos. Luego lleva tus brazos hacia delante y sigue abriendo y cerrando las manos lo más rápido que puedas. Finalmente hazlo con las manos hacia arriba.



[Mira nuestros videos y tutoriales](#)



[Entérate de cursos y novedades](#)



YOGACRECER
ESCUELA INTERNACIONAL DE KUNDALINI YOGA

Fase de cierre

“Este momento puede ser breve (5 a 10 minutos), pero es central. Se busca que los estudiantes se formen una visión acerca de qué aprendieron y cuál es la utilidad de las estrategias y las experiencias desarrolladas para promover su aprendizaje”. [Obtenido de <http://www.curriculumenlineamineduc.cl>]

*Técnicas aptas para estudiantes desde 12 años

Te recomendamos aplicar la técnica de la “*Giros de cuello*”, cuando los estudiantes ya trabajaron y experimentan cansancio. Hay que reciclar la energía vital.

¿CÓMO DIRIGIRLA?

Diles que cierren los cuadernos primero. Luego que hagan cinco giros hacia la derecha y cinco hacia la izquierda muy lentamente. Puedes ir contando para que no apresuren el ritmo.

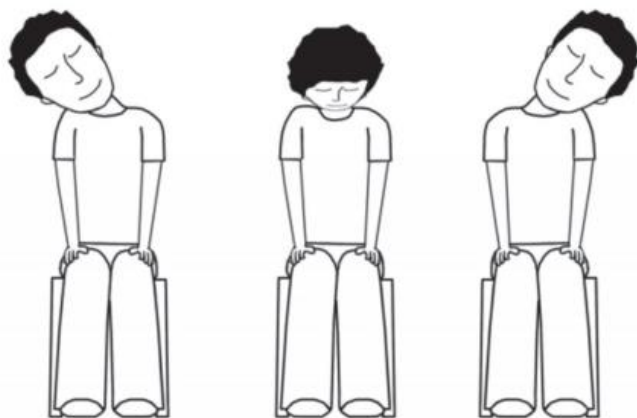


GIROS DE CUELLO

Siéntate en una silla con la columna recta y los ojos cerrados, separa la columna del respaldo de la silla. Apoya las manos sobre los muslos.

Los giros de cuello se inician dejando caer el mentón hacia el pecho con la cabeza completamente relajada, para desde allí comenzar a realizar giros completos con la cabeza.

Inhalas al ir hacia atrás y exhalas al ir hacia delante. No fuerces la cabeza y siente el movimiento muy relajado. Cuida cualquier lesión en tus cervicales realizando el ejercicio con mucha suavidad.



[Mira nuestros videos y tutoriales](#)



[Entérate de cursos y novedades](#)

Cursos para educadores



Si quieres conocer y aplicar técnicas para manejar los diversos momentos de la clase.

CURSO "TÉCNICAS DE YOGA PARA EL AULA"

[Descarga folleto informativo "Técnicas de yoga para el aula"](#)

Si quieres conocer y aplicar técnicas para enfrentar y/o relacionarte positivamente con estudiantes diagnosticados con autismo, Síndrome del espectro autista (Asperger), déficit atencional y el fenómeno del Bullying.

CURSO "NEUROCIENCIAS, YOGA Y EDUCACIÓN"

[Descarga folleto informativo "Neurociencias, yoga y educación"](#)



[Revisa nuestros cursos y seminarios](#)