

NOMBRE DEL TRABAJO

**Trabajo de investigacion - Povia Bazan y
Torrel Cueto.docx**

RECUENTO DE PALABRAS

10598 Words

RECUENTO DE CARACTERES

54905 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

66 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

381.7KB

FECHA DE ENTREGA

Dec 28, 2023 11:46 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Dec 28, 2023 11:47 AM GMT-5**● 17% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 0% Base de datos de publicaciones

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)

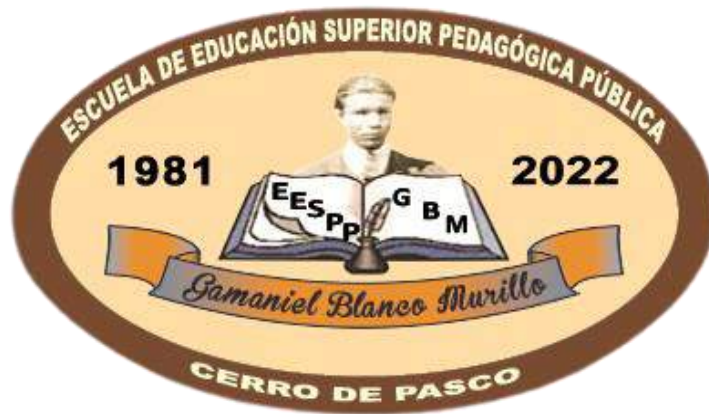
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA

“GAMANIEL BLANCO MURILLO”

PROGRAMA DE ESTUDIOS: EDUCACION INICIAL



TRABAJO DE INVESTIGACION EDUCATIVA

LA PRACTICA DEL YOGA PARA POTENCIAR LAS CAPACIDADES NATURALES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS EN LA INSTITUCION EDUCATIVA JARDIN DE NIÑOS “SAN ANTONIO DE RANCAS” DISTRITO SIMON BOLIVAR

PARA OPTAR EL GRADO DE BACHILLER EN EDUCACION

PRESENTADO POR:

- POVIS BAZAN, JUDITH ESTEFANY
- TORREL CUETO, SHEERLY FABIOLA

CERRO DE PASCO- PERU- 2023

HOJA DEL JURADO CALIFICADOR

Inicio

Procede la sustentación ()

No procede la sustentación ()

Cerro de Pasco, _____ de _____ del 202____

Secretario

Presidente

Vocal

Finalización

• **APELLIDOS Y NOMBRES SUSTENTANTE** : _____

• **APELLIDOS Y NOMBRES** : _____

Cerro de Pasco, _____ de _____ del 202____

Secretario

Presidente

Vocal

APELLIDOS Y NOMBRES
SUSTENTANTE

Bachiller

APELLIDOS Y NOMBRES
SUSTENTANTE

Bachiller

DEDICATORIA

A Dios, por permitirme llegar a este nivel educativo;

A mis padres:

Por ser la fuente de inspiración y compartir mis sueños.

Judith y Fabiola.

PRESENTACIÓN

Este trabajo de investigación está dirigido a todas las estudiantes del Programa de estudios de Educación Inicial, de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Gamaniel Blanco Murillo”. La misma tiene como finalidad establecer las características generales de estructura y las reglas de presentación de los esquemas del informe final del trabajo de investigación de los programas que ofrece la Institución arriba mencionada.

¹ Las indicaciones que en ella aparecen tienen la intención de facilitar y clarificar el recorrido que las estudiantes deben enfrentar para llegar a presentar el trabajo de investigación correspondiente a los estudios de pregrado.

El presente trabajo es una labor de síntesis que debe ser depositaria de las experiencias previas desarrolladas por las autoras egresadas, sobre la Práctica del Yoga para potenciar las Capacidades Naturales de los niños y niñas de 5 años en la Institución Educativa Jardín de Niños “San Antonio de Rancas” distrito Simón Bolívar. Como otras propuestas presentadas por las estudiantes egresadas de los diferentes programas de estudio de la Escuela.

ABSTRACT

The development of this study was aimed at achieving the objective of analyzing the levels of participation in the school of children and the communicative skills of the children of the fifth years in the school of children in the Educational Institution Indicial “San Antonio de Ranks” district of Simón Bolívar. The hypothesis was: The participation in the school of children and the communication skills of the children of the fifth years are significantly related in the Educational Institution Indicial ”San Antonio de Ranks” district of Simón Bolívar. The scientific method guides the development of the present investigation. The type of basic research, and the descriptive correlational design. The population is constituted by all children of the children of five years sample consisting of 20 children, sampling is not probabilistic. As for the technique, the questionnaire and the survey instruments were used; Likewise, ⁴two Attitude Assessment Tests were used whose instrument is measured through the Likert Scale. The instrument was perfected and validated by three specialists. The results of the research were very favorable, so when evaluating the general and specific hypothesis through the student’s confide, it was proved that there is a significant relationship between participation in the school of children and communication skills of the children of the five years in the school of children in the Educational Institution Indicial “San Antonio de Ranks” district of Simón Bolívar.

INDICE DE CONTENIDOS

Pág.

| | |
|-----------------------------------|-----|
| PORTADA | i |
| HOJA DEL JURADO CALIFICADOR | ii |
| DEDICATORIA..... | iii |
| PRESENTACIÓN..... | iv |
| ABSTRACT | v |
| ÍNDICE DE CONTENIDOS | vi |
| ÍNDICE DE FIGURAS..... | ix |

CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACION

| | |
|---|--|
| 1.1 Planteamiento del problema..... | |
| 1.2 Formulación del problema..... | |
| 1.3 Justificación de la Investigación..... | |
| 1.4 Objetivos de la Investigación..... | |
| 1.4.1 Objetivo general..... | |
| 1.4.2 Objetivos específicos..... | |

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

| | |
|---|--|
| 2.1. Antecedentes de estudio | |
| 2.2 Bases teóricas de la variable..... | |
| 2.2.1 ¿Qué es el Yog?..... | |
| 2.2.2 Historia de Yoga..... | |
| 2.2.3 Beneficios de Yoga..... | |
| 2.2.4 Principios del Yoga..... | |
| 2.2.5 ¿Por qué Yoga para niños?..... | |
| 2.2.6 ¿Cómo es una clase de Yoga para niños?..... | |
| 2.2.7 Que son las posturas del Yoga..... | |

| | |
|--|--|
| 2.2.8 Tipos de posturas..... | |
| 2.2.9 Posturas del Yoga para niños..... | |
| 2.2.10 Respiración en Yoga y sus beneficios..... | |
| 2.2.10.1 Respirar bien para mantener la calma..... | |
| 2.2.10.2 Algunas formas de trabajar la respiración para niños..... | |
| 2.2.11 Los beneficios de la meditación para niños..... | |
| 2.2.12 Meditaciones guiadas para niños | |
| 3 2.3 Definición de términos básicos..... | |

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

| | |
|---|--|
| 3.1. Tipo de Investigación..... | |
| 3.2. Método..... | |
| 3.3. Población y muestra..... | |
| 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | |

CAPÍTULO IV: MARCO PRÁCTICO.....

| | |
|--|--|
| 4.1. Diagnóstico del contexto..... | |
| 4.2. Sistematización de la investigación..... | |
| 4.2.1 Presentación, análisis e interpretación de resultados..... | |
| 4.3. Evaluación de los resultados..... | |
| 4.3.1. Discusión de resultados..... | |

CONCLUSIONES.....

RECOMENDACIONES.....

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....

ANEXOS.....

Matriz de Consistencia.....

Instrumentos

Oficios, fotos, etc.....

INDICE DE TABLAS Y FIGURAS

| | |
|--|--|
| Tabla 1. Postura del gatito..... | |
| Figura 1. Dimensión V.I. postura del gatito..... | |
| Tabla 2. Postura del perrito..... | |
| Figura 2. Dimensión V.I. postura del perrito..... | |
| Tabla 3. Postura del arbolito..... | |
| Figura 3. Dimensión V.I. postura del arbolito..... | |
| Tabla 4. Postura de la ranita..... | |
| Figura 4. Dimensión V.I. postura de la ranita..... | |
| Tabla 5. Postura de la montañita..... | |
| Figura 5. Dimensión V.I. postura de la montañita..... | |
| Tabla 6. Postura del bebito o la hojita enrollada..... | |
| Figura 6. Dimensión V.I. postura del bebito o la hoja enrollada..... | |
| Tabla 7. Respiración de la abejita..... | |
| Figura 7. Dimensión V.D. respiración de la abejita..... | |
| Tabla 8. Respiración de la florcita..... | |
| Figura 8. Dimensión V.D. respiración de la florcita..... | |
| Tabla 9. Respiración como los elefantitos..... | |
| Figura 9. Dimensión V.D. respiración como los elefantitos..... | |
| Tabla 10. Meditación de la voz..... | |
| Figura 10. Dimensión V.D. meditación de la voz..... | |
| Tabla 11. Meditación de la respiración..... | |
| Figura 11. Dimensión V.D. meditación de la respiración..... | |

Tabla 12. Meditación del pensamiento.....

Figura 12. Dimensión V.D. meditación del pensamiento.....

Cuadro 1. Pretest.....

Cuadro 2. Postest.....

Cuadro 3. Test psicológico.....

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Planteamiento del Problema.

Con relación al origen del Yoga, según, Ponce (2000), esta técnica, es una ciencia de vida, que apareció en la India. Su origen no es exacto, pero algunas evidencias arqueológicas de su existencia se encuentran en sellos de piedras, que fueron excavados en el valle hindú. Estas piedras, muestran “asanas”, es decir posturas corporales de Yoga. Se piensa que pueden ser de la edad 3.000 años antes de Cristo. La palabra Yoga aparece escrita por primera vez en la colección de escrituras, “Vedas” con fecha de hace unos 2.500 años antes de Cristo. Según Belling (2002, p.13), la palabra Yoga se deriva del sánscrito: “un antiguo lenguaje indoeuropeo, relacionado con el latín, griego y el persa; los primeros hindúes lo utilizaban para registrar sus escrituras, así como para los textos científicos y filosóficos”, que significa “unir” o “armonizar”. En Occidente, surgió la práctica mediante la demostración de posturas de Yoga, cuyas eran realizadas por el indio Swami Vivekananda en 1980. A partir de esa fecha Yoguis y Swamis (maestros de yoga) van apareciendo para enseñar esta práctica milenaria. A cerca del concepto sobre el Yoga, el libro “Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas” (2012) define el yoga como aquella especialidad psicofísica surgida en la India, cuyo objetivo es la armonía interior y así enriquecer la vida de los participantes. Por último, Ponce (2000) indica que el término “Yoga” proviene del sánscrito y que este

quiere decir “unión”, esta unión enlaza cuerpo y mente, así como también se incluye el alma.

En tal sentido, creemos factible que el presente estudio planteado “La práctica del Yoga para potenciar las capacidades naturales de los niños y niñas de 5 años en la Institución Educativa Jardín de niños “San Antonio de Rancas” distrito Simón Bolívar, resultará muy óptimo para ayudar a tener una excelente calidad de vida a los infantes en mención.

1.2. Formulación del Problema.

1.2.1. Problema General

¿Cómo influye la práctica del Yoga para potenciar las capacidades naturales de los niños y niñas de 5 años en la Institución Educativa Jardín de niños” San Antonio de Rancas” distrito Simón Bolívar?

1.2.2. Problemas Específicos.

- a) ¿Qué posturas elementales aplicaríamos para la práctica del Yoga para potenciar las capacidades naturales de los niños y niñas de 5 años en la Institución educativa Jardín de niños “San Antonio de Rancas” distrito Simón Bolívar?
- b) ¿Qué tipo de respiración es la más adecuada para la práctica del yoga en potenciar las capacidades naturales de los niños y niñas de 5 años en la Institución educativa Jardín de niños” San Antonio de Rancas” distrito Simón Bolívar?
- c) ¿Qué importancia tiene la meditación en la práctica del Yoga para potenciar las capacidades naturales de los niños y niñas de 5 años de la Institución educativa Jardín de niños San Antonio de Rancas” distrito Simón Bolívar?

1.3 justificación de la Investigación:

A.- Justificación teórica.

El presente estudio se realizó con el propósito de conocer las bondades de la práctica del Yoga para potenciar las capacidades naturales de los niños y niñas de 5 años, así como también conocer la frondosa fuente bibliográfica en cuanto a posturas, respiración y meditación vinculada a esta técnica oriental cuya práctica otorga grandes beneficios para la salud, favoreciendo el control del organismo y descargando las tensiones para un cuerpo sano y flexible.

B.-Justificación práctica

Consideramos que el presente estudio servirá como antecedente para otras investigaciones con mayor rigor científico que procuran mejorar las técnicas para la práctica del Yoga en niños; es decir, que puedan formular propuestas educativas en base a las capacidades naturales del preescolar. Se suma a esta justificación práctica los instrumentos aplicados en esta investigación que pueden ser utilizados por los docentes para medir una serie de variables que mejoran y potencien las capacidades naturales de atención, concentración, autoestima, flexibilidad entre otras que normalmente un adulto pierde con el paso de los años.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo General

Identificar y demostrar la práctica del Yoga para potenciar las capacidades naturales de niños y niñas de 5 años en la Institución Educativa Jardín de niños “San Antonio de Rancas” distrito Simón Bolívar.

1.4.2. Objetivos Específicos

- a) Ejecutar las correctas posturas en la práctica del Yoga para potenciar las capacidades naturales de los niños y niñas de 5 años en la Institución Educativa Jardín de niños “San Antonio de Rancas” distrito Simón Bolívar.
- b) Reconoce la respiración adecuada en la práctica del Yoga para potenciar las capacidades naturales de los niños y niñas de 5 años en la Institución Educativa Jardín de niños “San Antonio de Rancas” distrito Simón Bolívar
- c) Demostrar las técnicas de meditación en la práctica del Yoga para potenciar las capacidades naturales de los niños y niñas de 5 años en la Institución Educativa Jardín de niños “San Antonio de Rancas” distrito Simón Bolívar.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes de estudio.

A.- A nivel local

A este nivel lamentablemente no hemos podido encontrar trabajos de Investigación de esa índole, es decir del Yoga que es una disciplina física que busca en los niños mejorara y potenciar sus capacidades naturales. En la biblioteca de nuestro centro de Formación Superior, existen investigaciones que aluden a la variable dependiente que van a ser de mucha utilidad para el logro de nuestros objetivos.

B.- A nivel nacional

Iparraquirre y Quipuzcoa (2014), Influencia del Yoga en el mejoramiento de la atención de los niños de 5 años de la I.E 1564 “Radiantes Capullitos”, Trujillo. Concluye: Los niños del grupo experimental y grupo control de acuerdo a los resultados del pre test tuvieron una baja atención, sin embargo, el grupo control estaba en mejores condiciones que el grupo experimental. Los niños del grupo experimental de acuerdo a los resultados del post test lograron mejorar su déficit atencional después de aplicar las técnicas del Yoga en cuanto se refiere a las posturas.

C.- A nivel internacional

Peña, Prasca y Pedroza (2016); Implementación de actividades lúdico pedagógicas en torno al Yoga para mejorar la atención y el aprendizaje en los niños y niñas

Llegando a la conclusión: Se deben identificar y superar las dificultades de atención que repercuten en el proceso de aprendizaje de los niños y niñas a través de la práctica del Yoga, ejecutando diferentes juegos que desarrollen posturas del Yoga para superar dichas dificultades, y a la vez involucrar a los padres de familia en este proceso de aprendizaje el cual es de gran importancia para una formación adecuada y significativa.

2.2. Bases teóricas de la variable.

2.2.1. ¿Qué es el Yoga?

Yoga es el conjunto de disciplinas y prácticas de tipo físico, mental y espiritual, cuyo objetivo es lograr el equilibrio entre el cuerpo y mente para alcanzar la iluminación y la trascendencia. Por consiguiente, Yoga significa “integración del individuo con el todo”

2.2.2. Historia del yoga

El origen del yoga se ubica en la India, en el valle del Indo. Su antigüedad, no obstante, es difícil de determinar, pero se especula que podría tener unos tres mil años.

El yoga es una de las tres doctrinas principales del hinduismo, junto con el *samkhya* y el *vedanta*. Cada una propone caminos diferentes para la liberación del sufrimiento y el alcance de la trascendencia:

- A través del conocimiento metafísico (*samkhya*).

- A través del movimiento y la meditación (yoga).
- A través del reconocimiento de la ilusión de la realidad (*vedanta*).

El principal teorizador del yoga fue Patanjali, un pensador hindú que se cree vivió durante el siglo III a. C y a quien se considera autor del *Yoga-sutra*, un texto compuesto de aforismos sobre el yoga. Vale aclarar que Patanjali no fue el creador de esta disciplina, solo fue uno de los primeros en recopilar y sistematizar las técnicas y tradiciones del yoga.

2.2.3. Beneficios del yoga

Los beneficios del yoga se notan en el cuerpo, la mente y el alma. Esto es porque nos ayuda a mejorar la concentración, la postura, la digestión y la calidad de nuestros pensamientos, entre muchas otras cosas.

Los beneficios del yoga para el cuerpo son muchos. Entre ellos está lograr una postura saludable para aliviar y prevenir los dolores lumbares y cervicales. También nos ayuda a tener un cuerpo más flexible, unos músculos y huesos más fuertes, un sistema inmunológico sano para prevenir enfermedades y por supuesto las prácticas más activas nos ayudan a quemar calorías. Además, en yoga es muy importante la respiración.

Cuando nuestra respiración es fluida, estamos de mejor humor.

Los beneficios para la mente también son muchos. Reduce el estrés y la ansiedad, nos ayuda a relajarnos y a dormir mejor, a concentrarnos y a ganar confianza en nosotros mismos.

2.2.4. Los principios del Yoga.

Según el Yoga, el cuerpo es un vehículo que debe mantenerse en buena salud, por medio de ejercicios sencillos. Los cinco principios básicos del Yoga que cumplen esta misión son las siguientes.

1. El ejercicio adecuado (asanas)

Un ejercicio adecuado es un ejercicio que ayuda a sanar y crecer el cuerpo sin dar un efecto secundario negativo. En la filosofía del yoga asanas (posturas de equilibrio) se sugieren como una de las formas de ejercicio adecuado. Los ejercicios de yoga (asanas de yoga) le ayudará a llevar el control sobre el cuerpo, mantener el cuerpo fuerte, flexible y joven. Las asanas o posturas de yoga son poses constantes que se mantienen durante un cierto tiempo.

2. La respiración adecuada (pranayama)

La respiración es nuestra energía vital, proporcionando el cuerpo y la mente con el oxígeno necesario para funcionar correctamente. Nuestro patrón de respiración se altera debido a una mala postura o estrés que conduce a una respiración superficial. Respiración superficial o rápida activa el sistema nervioso simpático, que perturba la armonía de las otras funciones internas del cuerpo. En el Yoga nos centramos en respirar profundamente desde el estómago utilizando la capacidad pulmonar total

3. Una dieta adecuada (vegetariana)

Una dieta adecuada no es parte de una clase de yoga, pero debe ser parte de tu práctica de yoga. Esto significa evitar comer alimentos que dañe el cuerpo y la mente o productos que te dan energía negativa. Debes comer alimentos ligeros, frescos y naturales que te da la energía y los nutrientes necesarios sin ningún efecto negativo o

toxinas. La dieta no sólo incluye los alimentos que comemos, sino también todo lo que absorbemos a través de nuestros cinco sentidos, por ejemplo, las palabras que oímos, las cosas que vemos, las energías que sentimos.

4. Relajación adecuada (savasana)

Muchas personas sufren del agotamiento y fatiga debido a la falta de descanso apropiado. Mirar la televisión, escuchar música, nadar, salir a caminar no es relajación apropiada. Relajación apropiada es cuando todos los cinco sentidos están descansando. En Yoga practicamos shavasana o Yoga Nidra para conseguir una relajación profunda.

5. El pensamiento positivo y meditación (vedanta y dhyana)

El quinto principio de yoga no se puede descuidar, ya que determina todo tu estado de ánimo. El pensamiento positivo activa el sistema nervioso parasimpático, que ayuda al cuerpo a mejorar el funcionamiento general y mantener la homeostasis del cuerpo.

La meditación es un estado difícil de lograr. La meditación es el resultado de la concentración de los cinco sentidos en un punto. La meditación trae tranquilidad a la mente que también se reflejará en tu vida diaria.

2.2.5 ¿Por qué Yoga para niños?

Hace tiempo que se sabe que el yoga **aporta tranquilidad, flexibilidad, conocimiento de nosotros mismos y paz interior**. Todos estos beneficios del yoga pueden darse también en los más pequeños. Descubre el yoga para niños.

El yoga es una actividad que se puede adaptar a niños de cualquier edad: la madre o el padre pueden empezar a practicarlo con el bebé y poco a poco ir evolucionando con el niño a medida que crece. Podemos pensar que es una actividad

para niños tranquilos, pero se adapta a niños más nerviosos y **puede ayudarles mucho a tranquilizarse y hacer que se diviertan a la vez.**

La práctica del yoga para niños aporta numerosos beneficios como los siguientes:

- **Mejora la postura.** Mediante el yoga se fomentan los buenos hábitos a la hora de sentarse, de andar, de estudiar, de practicar deporte, etc. Esto favorecerá al niño en su rutina diaria.
- **Aumento de la autoestima.** El conocimiento de uno mismo que proporciona el yoga puede ayudar a mejorar la autoestima del niño, que aprenderá a apreciar sus defectos y sus virtudes.
- **Calma y relajación.** El control de la respiración, la forma de notar como el aire pasa por el cuerpo, son formas de aportar calma al niño.
- **Concentración.** La práctica del yoga exige concentración, por lo que el niño aprenderá a no distraerse al realizar esta actividad y podrá utilizar esa habilidad a la hora de estudiar, por ejemplo.
- **Diversión.** La diversión no puede faltar cuando se trata de niños. Cada postura se asocia a un animal o a un elemento natural, por lo que los niños se divertirán imitando a la rana, al cisne o al escorpión.

2.2.6. ¿Cómo es una clase de yoga para niños?

Lo más aconsejable de una clase de yoga para niños es que no haya más de veinte niños y que vayan con sus padres ya que tienen unos cinco años. Esto ayudará a aumentar su concentración.

Deben vestirse de forma cómoda y la clase se desarrollará en un lugar tranquilo y ventilado. Se puede utilizar música para estimular la imaginación, la creatividad y la

relajación de los niños. Cada niño puede utilizar una colchoneta y lo ideal es que estén descalzos o con calcetines.

La clase debe adaptarse a la forma de ser de los niños, por lo que hay que dedicar un tiempo a conocerlos para elaborar los ejercicios adecuados y **buscar formas creativas de estimularlos con juegos durante la sesión.**

El objetivo esencial es que aprendan a mantener una actitud positiva ante la vida, que sean felices, que disfruten, que se conozcan a sí mismos y, sobre todo, que se lo pasen bien.

2.2.7. ¿Qué son las posturas del yoga?

El termino postura significa la posición que adopta cada parte del cuerpo en relación a los segmentos adyacentes y con respecto al cuerpo en su totalidad

las posturas del yoga se inspiran en los movimientos de los animales. Si crees que puede ser más entretenido para tu hijo, **puedes enseñarle algunos vídeos antes de iniciarle en la práctica del yoga para niños, en los que se muestre cómo se realizan las distintas posturas.** Simplemente ponle ropa cómoda, y a practicar.

2.2.8. Tipo de posturas.

Ante la existencia de una gama de posturas que van de lo simple a lo complejo podemos distinguir las siguientes posturas.

A.- Las posturas de base.

B.- Las posturas de equilibrio.

C.- Las posturas encadenadas.

D.- Las posturas a dúo.

E.- El saludo al sol.

En este caso nos abocaremos a desarrollar las posturas de base, por la naturaleza del trabajo de investigación.

2.2.9. Posturas del yoga para niños

1.- El gato

El yoga para niños utiliza posturas de animales para que sea más fácil y divertido para ellos. Los beneficios de la postura del gato son que relaja, fortalece la columna y fortalece los brazos. Se realiza así:

- Para realizar esta postura, los niños se pondrán a **cuatro patas**.
- Se realiza una primera inspiración levantando la cabeza y **arqueando la espalda**.
- Al soltar el aire, se **redondea la espalda** acercando la barbilla al pecho y presionando las manos sobre el suelo.
- Se repite el ejercicio de tres a cinco veces. Descansamos.



2.- El arquero

El arquero es una de las mejores posturas de yoga para niños para trabajar el equilibrio corporal, fortalecer las piernas y los brazos. Además, la postura del arquero también aporta fortaleza interior y relaja todo el cuerpo. Para hacer esta posición de yoga en familia, seguiremos las estas indicaciones:

- De pie, estiramos la pierna derecha hacia delante y **doblamos la rodilla** por delante de la punta del pie.
- Cerramos nuestro puño derecho y dejamos abierto el pulgar hacia arriba y estiramos nuestro **brazo derecho** paralelo al suelo.
- El **brazo izquierdo** hacia atrás. Inhalamos y exhalamos profundamente aguantando en esta posición entre cinco y diez segundos.
- Recuperamos la posición inicial y descansamos.
- Repetimos el ejercicio invirtiendo la postura. Descansamos. Repetimos de dos a tres veces en cada lado.



3.-El perro:

Otra de las posturas de animales en el yoga para niños es el perro. Los beneficios de esta posición son que estira toda la musculatura de la parte posterior del cuerpo (piernas, espalda y brazos) y mejora la digestión. Se hace así:

- Con **las manos y las rodillas sobre el suelo** inspiramos profundamente y, al expirar, **estiramos las piernas y los brazos** (como cuando un perro se estira).
- Relajamos la cabeza mirando nuestros pies y aguantamos tres segundos.
- Volvemos a apoyar las rodillas en el suelo y descansamos. Repetimos el ejercicio de tres a cinco veces.



4.-El árbol:

Entre los ejercicios de yoga para niños y niñas más comunes encontramos el árbol, una postura que tiene beneficios como mejorar el equilibrio y fortalecer las piernas. Para realizar esta postura, ideal para empezar a practicar yoga en familia, seguiremos estos pasos:

- Nos pondremos de pie con las piernas juntas y los brazos extendidos.
- En esta posición, se **flexiona la pierna derecha apoyándola sobre el muslo** (o pantorrilla) izquierda.
- Para los más atrevidos, se pueden juntar las palmas de las manos por encima de la cabeza.
- Respiramos profundamente.
- Bajamos la pierna derecha al suelo y descansamos.

- Repetimos la postura con levantando ahora la pierna izquierda.
- Repetimos el ejercicio dos veces con cada pierna. Descansamos con las dos piernas en el suelo.



5.-La rana

La rana es otro caso de posturas de animales de yoga para niños. Los beneficios de esta posición incluyen que trabaja el equilibrio corporal, fortalece los pies y los tobillos, estira toda la parte posterior de la espalda y las piernas y relaja el cuello y la cabeza. ¿Cómo se hace?

- Nos colocamos **de cuclillas** con las rodillas ligeramente abiertas y colocamos los brazos entre ellas, tocando con las manos en el suelo.
- Al inspirar, estiramos la **cadera hacia arriba**, inclinando la cabeza hacia abajo y dejándola relajada.

- Nos apoyamos con la yema de los dedos en el suelo y permanecemos en esta posición cinco segundos.
- Al expirar, recuperamos la posición inicial y descansamos. Repetimos entre tres y cinco veces.



6.-La montaña

La montaña es una posición de yoga para niños muy común, sencilla e ideal para comenzar a practicar yoga en familia. Cuenta con múltiples beneficios: tranquiliza, estimula la digestión, fortalece la columna vertebral, amplía la capacidad pulmonar, mejora la oxigenación sanguínea y reduce tensiones. Para realizar esta asana seguiremos las indicaciones:

- Con las **piernas cruzadas** (o sentados sobre las piernas) y con la espalda recta, juntamos las palmas de las manos sobre el pecho.

- Lentamente elevamos las manos por encima de nuestra cabeza y, junto con la respiración, vamos **estirando los brazos** con la intención de tocar el cielo.
- Aguantamos en esta posición durante cinco o diez segundos.
- Bajamos las manos lentamente y descansamos. Repetimos el ejercicio de tres a cinco veces. Descansamos.



7.- La flor

Entre los ejercicios de yoga para niños y niñas encontramos la flor, cuyos beneficios son: desentumece los dedos rígidos, mejora el riego sanguíneo de las manos y vuelve más ágiles los dedos para los trabajos manuales. ¿Cómo se realiza esta posición de yoga?

- En la **postura del loto** o de la roca, **cerramos los puños** apretando con fuerza y aguantamos durante cinco segundos.
- Pasado este tiempo, abrimos lentamente nuestra mano como si fuese una flor.
- Tensamos la mano estirando los dedos hacia atrás y aguantamos en esa postura otros cinco segundos.
- Repetimos el ejercicio entre tres y cinco veces. Relajamos las manos sacudiéndolas.



8.- El león

Otra de las posturas de animales en el yoga para niños es el león. Esta postura tiene varios beneficios: relaja los músculos de la cara, robustece los músculos de la cara y de la nuca, alivia los problemas de garganta y fortalece la voz. Para hacer esta posición:

- Nos sentamos en la **postura de la roca** y, con las manos sobre nuestras piernas, nos deslizamos hasta apoyar las manos en el suelo.

- Abrimos los **ojos** al máximo y sacamos la **lengua** intentando tocar con ella la barbilla.
- Mantenemos la posición durante cinco segundos.
- Volvemos a la posición original y descansamos cinco segundos.
- Repetimos de tres a cinco veces.



9.- Giros de nuca

Otro de los ejercicios de yoga para niños y niñas es el giro de nuca, que tiene estos beneficios: flexibiliza la musculatura de la nuca, alivia los dolores de cabeza, relaja todo el cuerpo y combate el insomnio. Lo realizaremos así:

- Adoptamos una postura cómoda con la **espalda recta** (sobre una silla, con las piernas cruzadas o sentados sobre ellas).

- Agachamos la **cabeza hacia delante** y, lentamente, la vamos moviendo **hacia la derecha**, pasando por **detrás**, atravesando el hombro **izquierdo** y cayendo de nuevo hacia delante. Repetimos el movimiento tres veces.
- Lo hacemos ahora en sentido contrario. Repetimos tres veces. Descansamos con tres respiraciones profundas.



10.- Balanceo de puntillas

Este ejercicio de yoga para niños cuenta con los siguientes beneficios: fortalece los dedos de los pies y los tobillos, ejercita las articulaciones de las rodillas, relaja tensiones y trabaja el sentido del equilibrio. Se realiza así:

- Nos colocamos de **cucullas** con los brazos apoyados sobre las rodillas.
- Nos **balanceamos** hacia los pies y permanecemos ahí durante cinco segundos.
- Ahora desplazamos todo nuestro peso hacia los talones y permanecemos ahí otros cinco segundos.

- Repetimos el ejercicio entre tres y cinco veces. Descansamos.



11.- Movimientos de hombros

Los beneficios que reporta este ejercicio de yoga para niños son los siguientes: disminuye la tensión de los hombros y relaja la parte superior de la espalda. Además, es un buen sencillo para todas las edades y para practicar yoga en familia. ¿Cómo se realiza?

- **Sentados** en la postura del loto apoyamos las manos sobre nuestras piernas y, al inspirar, **elevamos los hombros** hacia arriba intentando tocar las orejas y permanecemos ahí cinco segundos.
- Al exhalar **dejamos caer los hombros** a su posición inicial y descansamos.
- Repetimos entre cinco y diez veces.

Una **variación de este ejercicio** que se puede incluir dentro de este es el giro de hombros. En la misma posición, al inspirar, elevamos los hombros hacia arriba y, por

detrás, empezamos a realizar un **círculo** con ellos. Exhalamos cuando nuestros hombros se encuentren a la mitad del giro. Repetimos cinco veces y descansamos. Realizamos ahora los giros en la otra dirección. Repetimos cinco veces y descansamos.



12.- El bebé o la hoja enrollada

Utilizaremos esta asana a modo de relajación final. Los beneficios de esta posición de yoga para niños son los siguientes: contribuye a un profundo relax, renueva la energía, renueva el riego sanguíneo de la cabeza y alivia las piernas cansadas. Se realiza siguiendo estos pasos:

- Nos **sentamos** sobre los talones y **bajamos la cabeza** lentamente hasta tocar el suelo.
 - Los brazos los dejamos al lado del cuerpo, deslizando las manos hacia los pies.
- Respiramos profundamente. Nos mantenemos en esta posición de 30 a 60 segundos.

- Al finalizar, nos levantamos lentamente incorporando el cuerpo desde la parte más baja de la espalda, siendo la cabeza la última que recupera su posición inicial.



2.2.10.- Respiración en Yoga y sus beneficios:

La **respiración** es la única función fisiológica que podemos realizar de forma inconsciente y consciente. Es decir, que podemos llegar a controlar. En el **yoga** la **respiración consiente** es fundamental para llegar a un estado de relajación completo.

Con la respiración de yoga consigues **reeducar a tu cuerpo** para utilizar y mejorar la capacidad pulmonar en **beneficio** propio. Ser consciente de la respiración además te ayuda a estar presente en el aquí y el ahora y encontrar el equilibrio y el control sobre tus pensamientos. Así es más fácil eliminar miedos, frustraciones y ansiedades que ocupan el subconsciente y no te dejan evolucionar.

Se mejora la oxigenación de los tejidos, se acelera el flujo sanguíneo y se controlan los patrones de respuesta emocional no deseados porque se mejora la atención y la concentración.

2.2.10.1.- Respirar bien para mantener la calma:

Casi todas las respiraciones del Yoga se hacen por la nariz y no por la boca y si lo hacen en dosis muy moderadas. Respirar por la nariz conlleva a dos beneficios.

1.- Se sabe que en la fosa nasal se tempera y purifica el aire del ambiente antes de su entrada a la tráquea y a los bronquios .

2.- La respiración por la nariz produce un masaje sobre el cerebro por intermedio de los senos.

Según los yoguios hay una relación entre el despertar de la inteligencia y el paso del aliento por la nariz

2.2.10.2.- Algunas formas de trabajar la respiración para niños:

1.- El juego de la serpiente

Sencillo, divertido y efectivo. El juego de la serpiente es uno de los favoritos de los más pequeños y consiste en lo siguiente.

¿Cómo lo hacemos?

- Sentaremos a los **niños** en una silla indicándoles que deben tener la espalda recta.
- Deben poner sus manitas en el abdomen y centrarse en las órdenes que vamos a darles.

- A continuación, deberán coger aire en profundidad por la nariz durante 4 segundos. Podemos contar el tiempo por ellos notando a su vez cómo se hinchan sus vientres.
- Después, **deben dejar ir ese aire por la boca mientras hacen el sonido de la serpiente.** Debe ser un siseo sonoro que durará todo lo que ellos puedan.

2. Vamos a hinchar un globo muy grande

El segundo de los ejercicios de respiración para niños es igual de entretenido. Para ello, seguiremos estos pasos. **¿Cómo lo hacemos?**

- El niño deberá sentarse cómodamente en una silla con la espalda recta.
- Ahora les explicaremos que **el juego consiste en hinchar un globo invisible, un globo de colores que debe ser muy muy grande.**
- Para ello, deben coger aire por la nariz y después exhalarlo. Deben imaginar cómo se hincha y cómo se va haciendo cada vez más grande.

En este ejercicio los niños (al igual que los adultos) tienen la tendencia de coger el aire por la boca. De hecho, es lo que hacemos todos al hinchar un globo. Por ello, hay que corregirles e indicarles que el aire se coge por la nariz mientras nuestro vientre se hincha. Luego deben exhalar frunciendo los labios como si tuvieran en la boca ese globo de colores gigante.

3. Respirando como los elefantes

Este juego de respiración es uno de los que más triunfan entre los más pequeños, les encanta. Las pautas que seguiremos son las siguientes. **¿Cómo se hace?**

- Los niños deben estar de pie y con las piernas ligeramente separadas.

- Les indicaremos que se van a convertir en elefantes y que van a respirar como ellos.
- **Deben coger aire por la nariz de forma profunda y cuando lo hagan, levantarán sus brazos como si estos fueran la trompa del animal,** intentando a su vez que el abdomen se hinche.
- A continuación, es momento de exhalar. Para ello deben hacerlo por la boca de forma sonora y bajando los brazos mientras se inclinan un poco llevando la “trompa del elefante” hacia abajo.

4. La respiración del leopardo

Este ejercicio de respiración para niños es algo más complejo pero igualmente divertido y eficaz para iniciarlos en la respiración diafragmática. **¿Cómo se hace?**

- **Les indicaremos a los pequeños que se pongan en el suelo a cuatro patas como si fueran un leopardo.**
- Ahora deben coger aire por la nariz, notando cómo se hincha el abdomen y desciende la columna vertebral.
- Después deben exhalar por la boca percibiendo a su vez cómo se vacía el abdomen y la espalda se eleva un poquito.

Señalar que este ejercicio **vale la pena hacerlo despacio para que los niños perciban esos procesos en su cuerpo relacionados con este tipo de respiración** que, en esencia, es la más beneficiosa.

5. Respiración de la abeja

Este juego para niños ayuda a entrenar la respiración consciente. Suele usarse en terapias de *mindfulness*. **Se pide al pequeño que trate de respirar haciendo un sonido**

parecido a un zumbido. Por eso se suele emplear la comparación con las abejas, pues se trata de un sonido que requiere que el aire se exhale despacio.

6. Respiración de la flor

Para este tipo de respiración guiada, los niños y los adultos deben imaginar que están oliendo el aroma de una flor. **De esta forma se fomenta la inspiración profunda y diafragmática.**

Para ayudar a los más pequeños se les puede pedir que dibujen una flor. Después, es buena idea coger el dibujo y señalar los pétalos uno por uno e inhalar y exhalar a cada paso.

7. Respiración de la vela

Otra de las metáforas más útiles para ayudar a los niños a respirar de forma consciente es pedirles que imaginen una vela. También es posible usar una real, siempre y cuando no suponga un problema de seguridad para los presentes. **¿Cómo se hace?**

- Se pide al niño que mire la vela o la imagine.
- Se le explica que, para apagar una vela, tiene que coger aire profundamente.
- **Antes de exhalar, se le pide que retenga el aire un par de segundos.**
- Después, se le indica que sople la vela.

8. Respiración del dibujo

Este ejercicio, también muy incorporado en las rutinas de mindfulness, es ideal para conectar los movimientos corporales con la respiración. Esto ayudará al niño a focalizar su atención y a trabajar el cuerpo a la hora de respirar adecuadamente. ¿Cómo se hace? Se pide al niño que haga un dibujo concreto mientras respira. Puede ser una cadena de montañas, el símbolo del infinito, la forma de sus manos, etcétera. Lo importante es que el trazo tenga subidas y bajadas que simbolicen el ritmo de la respiración.

9. Respiración de energía

En ocasiones es necesario controlar la respiración para activarse y no solo para relajarse. Para estos casos, se sigue este procedimiento:

- Se pide al niño que se coloque de pie, con las manos sobre las rodillas y estas semiflexionadas.
- Se le indica que coja aire profundamente.
- **Al exhalar, en lugar de pedirle que lo haga despacio, se le dice que lo haga con fuerza.**
- Se repite el proceso unas 10 veces.

Para concluir, señalar que hay muchos más ejercicios de respiración para niños a nuestro alcance, **basta con hallar esos que más le gusten y con los que realicen de forma correcta cada paso para hacer de ellos una rutina cotidiana.** Solo así aprenderán a respirar mejor, solo así potenciaremos un poco más su desarrollo y su calidad de vida.

2.2.11.- Los beneficios de la meditación para niños

Los niños, de normal son movidos, ya lo sabes, esto se debe a que son empujados por una tormenta de pensamientos y estímulos. La meditación para niños los induce a disfrutar de la calma de su mente y a gestionar sus pensamientos y emociones.

La práctica de la meditación permite a los niños, incluso los más jóvenes, tomar conciencia del mundo exterior y, en paralelo, a buscar una forma de silencio interior.

La meditación, que afecta el cuerpo, lleva a tomar conciencia de los dos ritmos que regulan nuestras funciones vitales: el de los latidos del corazón y la respiración. En particular, siguiendo el ritmo de la respiración, el niño experimenta la calma y la relajación.

Los ciclos del cuerpo permiten que el niño llegue a ser consciente de que toda la vida está regulada por los ritmos: la del sueño y la vigilia, de día o de noche, de las estaciones, el nacimiento y la muerte, el dolor y la alegría. Paralelo a su crecimiento, el niño dominará este conocimiento.

Hay varias formas de meditación para niños, que experimentan el uso del cuerpo a través de la respiración y las emociones, a través de diversas formas de arte que van desde escuchar música a la lectura de poemas.

2.2.12.- Meditaciones guiadas para niños

1. La meditación de escuchar

Todos sentados en círculo con las piernas cruzadas, los niños están invitados a cerrar los ojos. Toca una campana y diles a los niños que se concentren en el sonido del

oído escuchando el sonido. Pídales que escuchen con mucha atención hasta que escuchen el sonido y que levanten la mano tan pronto como se detenga.

Después de eso, el ejercicio se puede modificar y realizar incluso sin una campana: solo concéntrese en los sonidos que los rodean. ¿Cuáles son los más cercanos? ¿Cuáles quedan a la derecha? ¿Cuál adentro y cuál afuera? Este ejercicio también se puede hacer en cualquier lugar, en la calle o, mejor aún, en la cama antes de quedarse dormido para estimular la calma.

2. La meditación de la voz.

Es un ejercicio que combina el canto con el tacto. Sentados con las piernas cruzadas con los ojos cerrados, las sílabas o las frases enunciadas se repiten juntas (como “Soy fuerte” o “Estoy tranquilo”). Al mismo tiempo, para cada sílaba, toca los dedos con el pulgar. A partir del índice, se llega al dedo meñique. También puedes hacerlo cantando suavemente o en tu propia cabeza, repitiéndolo donde quieras y cuando sientas la necesidad de calmarte.

3. La meditación de la respiración.

Aprender a conocer tu propia respiración desde los primeros años de vida es realmente bueno. El ejercicio para familiarizarse con esta parte de nuestra vida se llama “Tome cinco respiraciones” y es tan simple como su título. Con los ojos cerrados, inhalas cinco veces y exhalas tantas veces.

De esta manera, la respiración se ralentiza y con ella la mente. Pregunte a los niños si sienten que el corazón sube y baja durante las respiraciones, o si el aire entra y sale por la nariz: se concentrarán, se calmarán y estudiarán esta parte muy importante de ellos.

4. La meditación del pensamiento.

Al inhalar y exhalar lentamente, los niños pueden vaciar su mente. Cada vez que un pensamiento lo atraviesa, por lo tanto, tendrán que imaginarlo como una nube que atraviesa el cielo. Son niños y, por lo tanto, estar en meditación durante mucho tiempo será difícil.

Pero este ejercicio los prepara para comprender que los pensamientos, feos o hermosos, van y vienen naturalmente, y sobre todo es un primer ladrillo útil para la meditación adulta.

5. La meditación infantil en un lugar de paz

Vaya a un lugar en su habitación donde pueda sentarse y donde nadie pueda molestarlo durante los próximos 5 minutos, para que pueda relajarse. Ahora siéntate, puedes hacerlo en el suelo, en la cama o en la silla, encontrar una posición cómoda y escuchar música tranquila y relajante para ayudarte a relajar cada parte de tu cuerpo.

Cierra los ojos y respira hondo tres veces. Intenta sentir tu cuerpo relajado y ligero , como si fuera una pluma. Cada parte de tu cuerpo se relaja, se relaja y se relaja ... hasta que te sientes completamente sereno y tranquilo.

Ahora piense en un lugar donde se sienta bien, un lugar de paz ... Imagine que está en ese lugar de la naturaleza, escuche el ruido de ese lugar y pruebe todos los detalles de esa área donde se sienta seguro y cómodo. .

En este punto deberías sentirte muy bien, tu respiración también se ha vuelto más profunda, porque tu cuerpo ama ese lugar. Ahora estás tranquilo y en paz. Puedes

quedarte lo que quieras en ese lugar mágico y puedes observar los colores, sentir las fragancias fragantes e incluso puedes percibir la sensación en la piel.

... Cuando esté lleno de paz y serenidad dentro de ti y en todo tu cuerpo, puede volver a abrir los ojos y volver a percibir tu cuerpo, dónde está sentado y la habitación donde está.

6. Meditación en el barco: ejercicio de visualización antiestrés

Es hora de liberar la tensión para encontrar un estado de equilibrio y bienestar. Puede hacer esto con un simple ejercicio de meditación guiada basado en la visualización de una imagen que ayuda a su mente a relajarse y calmarse.

Un barco que navega por las olas sin esfuerzo da una sensación inmediata de tranquilidad y seguridad. ¿Quizás te has sentido a merced de las corrientes últimamente? Escucharte a ti mismo puede ser útil para encontrarte a ti mismo.

Pruebe la meditación en barco, un ejercicio de visualización simple adecuado para todos, adultos y niños. Para los más pequeños, puede ofrecerlo con una explicación simplificada, en la escuela o durante una clase de yoga para niños.

1) Siéntese cómodamente con las piernas cruzadas, use una almohada si es necesario, o quédese derecho, separe las piernas ligeramente, mantenga la columna vertebral alineada y relaje la cara.

2) Cierra los ojos e imagina que tienes algo de pintura en la punta de la nariz. Elige el color que prefieras.

- 3) Moviendo la cabeza, use la punta de la nariz como si fuera un cepillo para crear el diseño de un bote. Muestre un lienzo frente a usted para pintar.
- 4) Comience a trazar la forma triangular de la vela (también puede dibujar más velas) y luego continúe hacia el casco del barco (puede imaginarlo como un trapecio invertido).
- 5) Dibuja, siempre con la imaginación y con los movimientos de la cara, una bandera triangular en la parte superior de la vela y pequeños ojos de buey en el casco del barco. Para cada ojo de buey dibuja dos círculos concéntricos.
- 6) Para completar el dibujo, proceda de izquierda a derecha y luego viceversa para trazar las ondas.
- 7) Ahora que ha completado el diseño del bote, imagínelo flotando en las olas del mar justo en frente de usted. Sigue manteniendo los ojos cerrados.
- 8) Deje todas las tensiones, preocupaciones y pensamientos que no necesita en este momento en el barco.
- 9) Respire profundamente: respire con la nariz y exhale con la boca como si tuviera que quitar todo lo que representa una carga y una molestia para usted. Con sus respiraciones profundas (hacer 10 en total), el viento mueve el bote, despega y se va volviendo cada vez más pequeño.
- 10) En la décima respiración, el bote ha desaparecido por completo del horizonte. Permanezca tranquilamente observando la línea que separa el mar del cielo y llama la atención por unos momentos. Luego frote sus palmas y colóquelas en sus ojos por unos

segundos: el calor ayudará a relajarlas. Finalmente, con calma, cuando te sientas listo, vuelve a abrir los ojos como si fueran ventanas extraordinarias del mundo.

2.3. Definición de términos básicos.

1. Akasha: Es el éter, el primero de los cinco elementos esenciales de los que está compuesto el universo. Se trata de la base y la esencia de todas las cosas. Su primordial característica es el sonido, llamado Shaba; por ello los yoguis usan el sonido, como el Om, para conseguir un equilibrio de mente y cuerpo con el entorno.

2. Asana: Es el nombre dado a las posturas de yoga.

3. Avidya y prajna: Avidya es la ignorancia espiritual, que es la raíz de todo sufrimiento, la que causa angustia. Por su parte, prajna significa lo opuesto, la sabiduría y la liberación (y por lo tanto, es el principal objetivo del yoga).

4. Vikram: es una sesión de yoga, de 96 minutos y 26 posturas.

5. Bindu: es el punto de partida, como una inspiración súbita para una idea o creatividad.

6. Brahma: es el creador de la humanidad y el ser del que descendemos.

7. Buddha: no es (como solemos creer) en realidad una persona; se refiere a cualquiera que haya alcanzado la iluminación, la inherente sabiduría del universo.

8. Chakra: significa rueda. Son puntos donde la energía del organismo se concentra en círculos girando y, de hecho, la ciencia ha comprobado su presencia a través de diversos estudios.

9. Dhriti: es la habilidad de derrotar el miedo, la falta de perseverancia y la indecisión.
10. Drishti: es la atención focalizada, concentrada. Cuando uno pone atención en algo, ahí pone su poder, algo que comprobarás cuando puedas realizar asanas a los cuales quizá nunca creíste que llegarías.
11. Deshaz: son los tres elementos que gobiernan el organismo humano: vata (el viento), pitta (bilis y digestión), kapha (fluido corporal).
12. Guru: es un maestro espiritual.
13. Hatha yoga: es el tipo de yoga centrado en posturas (en contraste con el mantra, karma y bhakti yoga).
14. Mudra: son las posturas que adoptan las manos y el cuerpo. Este tipo de posturas van de la mano con distintos efectos energéticos.
15. Om o Aum: es el sonido místico del yoga, algo así como a lo que suena la esencia del universo. Es un sonido que en el yoga se hace constantemente, un mantra que se repite para alcanzar otros estados de conciencia.
16. Pranayama: es el control de la respiración y el aliento en yoga. Es el eje más importante para mantener los asanas.
17. Savasana: es el asana de relajación, reservado generalmente para el final de una práctica.
18. Ujjayi: también llamada “respiración del océano” o “respiración silbido”. Es un tipo de respiración en la que los pulmones se expanden completamente.

CAPITULO III

METODOLOGIA DE INVESTIGACION

3.1. Tipo de investigación:

El tipo de estudio según Sánchez (1998) es básico, porque está orientada a la búsqueda de nuevos conocimientos, recogiendo información de la realidad, en un esfuerzo por conocer mejor el problema investigado.

3.2. Método general:

El método científico orienta el desarrollo de la presente investigación. A decir de Anderson (1984, p.124), “El método científico comprende un conjunto de normas que regulan el proceso de cualquier investigación que merezca ser calificada como científica”.

Métodos específicos

- a. **Método de encuesta**, porque es un método rápido y de aplicación masiva que permite indagar u obtener datos sobre opinión, juicios, etc.
- b. **Método descriptivo**. “Consiste en especificar las características de uno o más sujetos o hechos sometidos a un análisis. Por otra parte, consiste en describir e interpretar sistemáticamente la relación o correlación entre hechos que tiene lugar en un determinado momento” (Córdova, 2014, p.54).

3.3 Población y muestra:

- **Población**

El universo de estudio está conformado por todos los padres y madres de familia (60) de los niños (as) de 5 años de la Institución Educativa Jardín de niños “San Antonio de Rancas” distrito Simón Bolívar.

Al respecto de la población, Oseda (2008, p.120), es el conjunto de individuos que comparten por lo menos una característica, sea una ciudadanía común y la calidad de ser miembros de la APAFA.

- **Muestra.**

La muestra está conformada por 20 niños (as) de 5 años de la Institución Educativa Jardín de niños “San Antonio de Rancas” distrito Simón Bolívar.

Hernández, Fernández y Baptista (2010), la muestra es el subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las principales técnicas e instrumentos utilizadas en el estudio fueron:

- **Técnica de observación**, nos permitió la recolección de datos a través de la percepción directa a los niños y niñas de la muestra.

Instrumento: Guía de observación, que nos permitió la recolección de datos en base a un listado de ítems por aspectos que guiaron la observación del comportamiento de la muestra.

- **Técnica de encuestas**, nos permitió el recojo de información para conocer la importancia de la práctica del Yoga, realizada a los padres de familia.
- **Instrumento: Cuestionario**, fue diseñado especialmente para la investigación, considerándose las características de los niños y niñas, a través de la opinión de sus progenitores.
- **Técnica e instrumento del tests, aplicada para la observación de la práctica del Yoga a nivel de pre y postest.**

3.5 Análisis de datos

Sánchez (2003) El tratamiento estadístico que llevamos a cabo con los resultados aplicadas en el trabajo de investigación pueden ser de dos tipos fundamentales, pretest y postest, en tal sentido para el procesamiento de los datos obtenidos se utilizó la estadística descriptiva, que consiste en analizar e interpretar un conjunto de hechos relacionadas con las variables.

CAPITULO IV

MARCO PRACTICO

4.1 Diagnostico del contexto

Historia

El Distrito Histórico de Simón Bolívar ubicado en la parte norte de la sierra central del Perú, cuenta con un extraordinario legado histórico en lo referente a su pasado en esta parte de nuestro país, la que inconmensurablemente durante el tiempo y espacio han hecho que se fortalezca a través de los años, si bien es cierto mediante investigaciones de profesionales que visitaron este distrito, existe una serie de hipótesis iniciando desde el significado del nombre de la capital del distrito, la que es materia de investigación referente a su toponimia, pero; avanzando mas allá de su literatura local y sus festividades tanto religiosa y de costumbre como el culto a la madre tierra, está; que el Distrito Simón Bolívar tiene más de 10.000 años a/c pues como una muestra de la presencia del hombre en el distrito se cuenta con figuras pétreas, de carácter rupestre en las ruinas de Juraupucro, en las zonas altas de San Pedro de Racco, los templos coloniales, los molinos antiguos que fueron herramienta principal para el desarrollo de la minería un tanto artesanal, la que facilito los trabajos del traslado de mineral hace 4 siglos atrás. Éstas evidencias aun de consolidaron con la llegada del Libertador Simón Bolívar con el batallón conjunto de soldados que gestaron la independencia americana, precisamente un 02 de Agosto de 1821 pernocto en la localidad de Rancas, anticipando su partida hacia las pampas de la meseta andina, hoy llamada la meseta del Bonbon, donde se enfrentó al enemigo el 6 de agosto del mismo año en la muy conocidísima Batalla de Junín

El **distrito de Simón Bolívar**, más conocido como **distrito de Rancas**, es uno de los trece que conforman la provincia de Pasco situada en la parte suroccidental del departamento de Pasco.

Desde el punto de vista jerárquico de la Iglesia católica forma parte de la Diócesis de Tarma, sufragánea de la Arquidiócesis de Huancayo

Creado por Ley del 15 de abril de 1955, durante el gobierno del presidente Manuel A. Odría, su capital es San Antonio de Rancas.

Este distrito cuenta con un territorio de 697,15 kilómetros cuadrados de superficie. El distrito se encuentra ubicado a una altitud de 4.200 m s. n. m.



4.2. Sistematización de la Información.

A.- Pretest.

1.- Frecuencia de la Variable Independiente (la práctica del yoga) en lo niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas”.

Tabla 1.- Postura del gatito.

| Niveles | ni | % |
|--------------|-----------|---------------|
| Buena | 5 | 25.00 |
| Regular | 13 | 65.00 |
| Deficiente | 2 | 10.00 |
| Total | 20 | 100,00 |

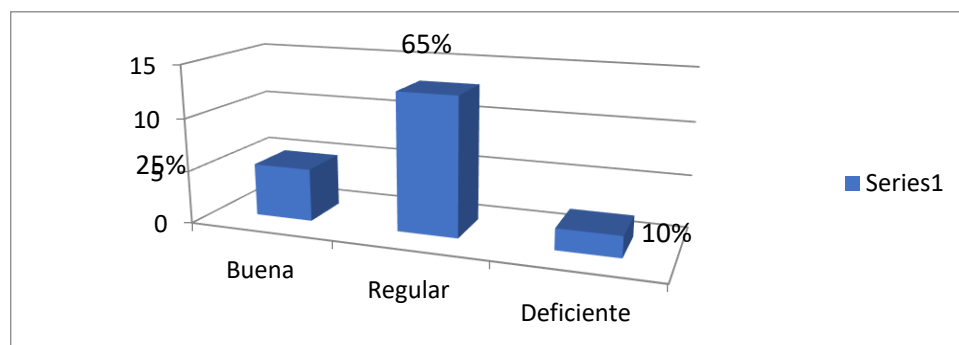


Figura 1. Dimensión variable independiente, postura del gatito

Con respecto a la dimensión de la variable independiente, postura del gatito en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas” se observó que el 25% de los infantes ubicaron el nivel buena, el 65% en el nivel regular y el 10% como deficiente en cuanto a la postura del gatito.

2.- Frecuencia de la Variable Independiente (la práctica del yoga) en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas”.

Tabla 2,- Postura del perrito.

| Niveles | ni | % |
|--------------|-----------|---------------|
| Buena | 2 | 10.00 |
| Regular | 15 | 75.00 |
| Deficiente | 3 | 15.00 |
| Total | 20 | 100,00 |

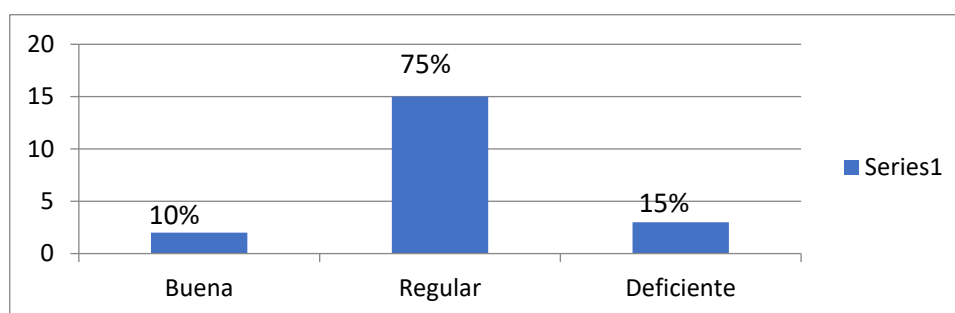


Figura 2.-Dimensión variable independiente, postura del perrito

Con respecto a la dimensión de la variable independiente, postura del perrito en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas” se observó que el 10% de los infantes ubicaron el nivel buena, el 75% en el nivel regular y el 15% como deficiente en cuanto a la postura del perrito.

3.- Frecuencia de la Variable Independiente (la práctica del yoga) en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas”.

Tabla 3.- Postura del arbolito.

| Niveles | ni | % |
|--------------|-----------|---------------|
| Buena | 5 | 25.00 |
| Regular | 12 | 60.00 |
| Deficiente | 3 | 15.00 |
| Total | 20 | 100,00 |

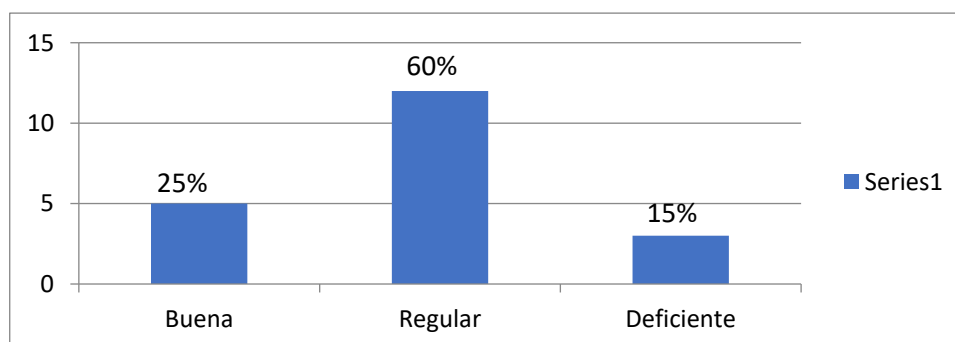


Figura 3.-Dimensión variable independiente, postura del arbolito.

Con respecto a la dimensión de la variable independiente, postura del arbolito en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas” se observó que el 25% de los infantes ubicaron el nivel buena, el 60% en el nivel regular y el 15% como deficiente en cuanto a la postura del arbolito.

4.- Frecuencia de la Variable Independiente (la práctica del yoga) en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas”.

Tabla 4.- Postura de la ranita.

| Niveles | ni | % |
|--------------|-----------|---------------|
| Buena | 2 | 10.00 |
| Regular | 14 | 70.00 |
| Deficiente | 4 | 20.00 |
| Total | 20 | 100,00 |

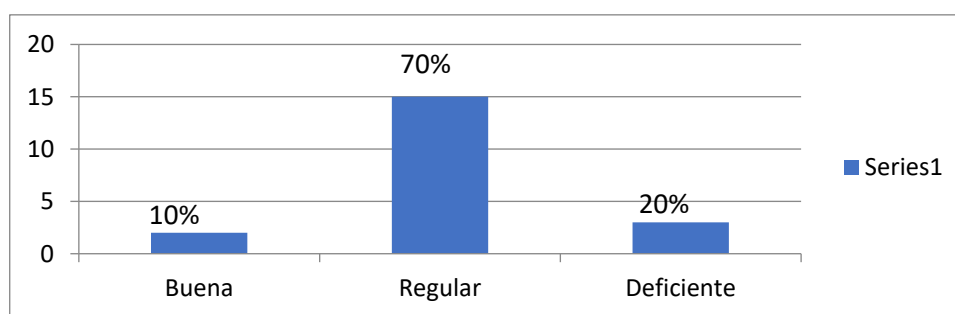


Figura 4.-Dimensión variable independiente, postura de la ranita.

Con respecto a la dimensión de la variable independiente, postura de la ranita en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas” se observó que el 10% de los infantes ubicarón el el nivel buena, el 70% en el nivel regular y el 20% como deficiente en cuanto a la postura de la ranita.

5.- Frecuencia de la Variable Independiente (la práctica del yoga) en lo niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas”.

Tabla 5.- Postura de la montaña.

| Niveles | ni | % |
|--------------|-----------|---------------|
| Buena | 5 | 25.00 |
| Regular | 12 | 60.00 |
| Deficiente | 3 | 15.00 |
| Total | 20 | 100,00 |

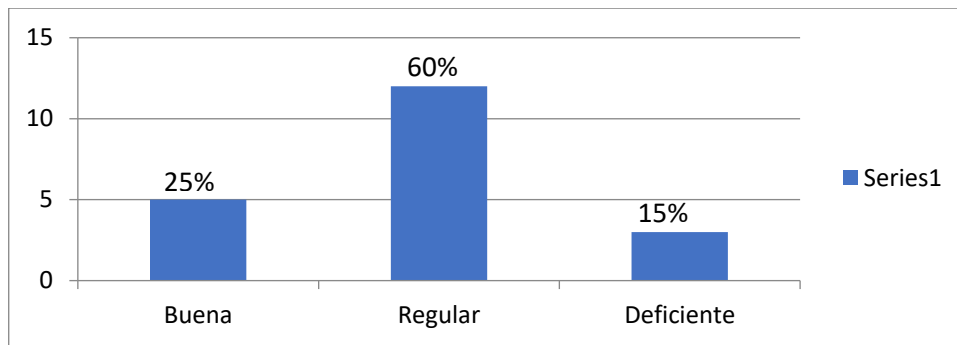


Figura 5. Dimensión variable independiente, postura de la montaña.

Con respecto a la dimensión de la variable independiente, postura de la montaña en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas” se observó que el 25% de los infantes ubicaron el nivel buena, el 60% en el nivel regular y el 15% como deficiente en cuanto a la postura de la montaña.

6.- Frecuencia de la Variable Independiente (la práctica del yoga) en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas”.

Tabla 6.- Postura del bebé o la hojita enrollada.

| Niveles | ni | % |
|------------|----|--------|
| Buena | 3 | 15.00 |
| Regular | 15 | 75.00 |
| Deficiente | 2 | 10.00 |
| Total | 20 | 100.00 |

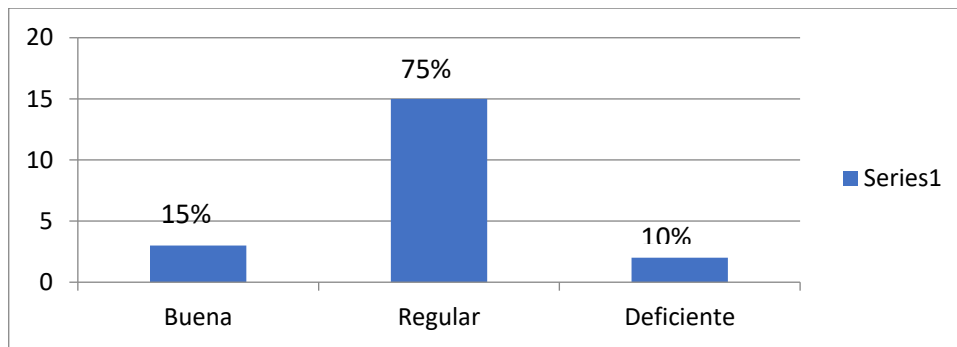


Figura 6.-Dimensión variable independiente, postura del bebito o la hojita enrollada..

Con respecto a la dimensión de la variable independiente, postura del bebito o la hojita enrollada en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas” se observó que el 15% de los infantes ubicarón el el nivel buena, el 75% en el nivel regular y el 10% como deficiente en cuanto a la postura del bebito o la hojita enrollada.

7.- Frecuencia de la Variable dependiente (capacidades naturales - respiración) en lo niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas”.

Tabla 7.- Respiración de la abejita.

| Niveles | ni | % |
|--------------|-----------|---------------|
| Buena | 5 | 25.00 |
| Regular | 12 | 60.00 |
| Deficiente | 3 | 15.00 |
| Total | 20 | 100,00 |

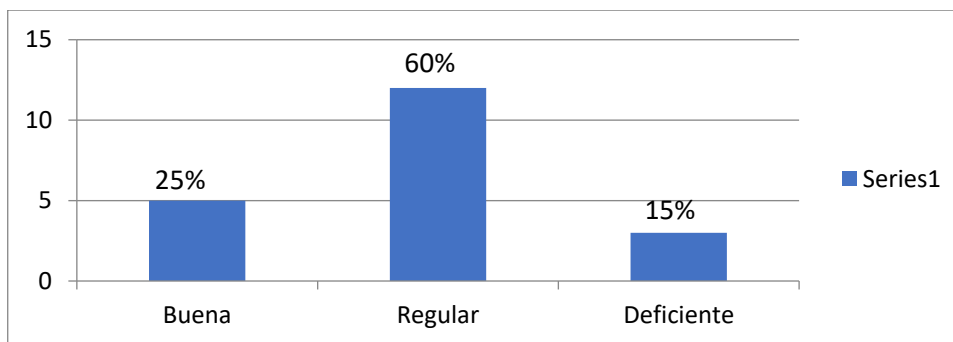


Figura 7.-Dimensión variable dependiente - capacidades naturales – respiración de la abejita.

Con respecto a la dimensión de la variable dependiente, respiración de la abejita en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas” se observó que el 25% de los infantes ubicaron en el nivel buena, el 60% en el nivel regular y el 15% como deficiente en cuanto a la respiración de la abejita.

8.- Frecuencia de la Variable dependiente (capacidades naturales - respiración) en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas”.

Tabla 8.- Respiración de la florcita.

| Niveles | ni | % |
|--------------|----|--------|
| Buena | 5 | 25.00 |
| Regular | 12 | 60.00 |
| Deficiente | 3 | 15.00 |
| Total | 20 | 100,00 |

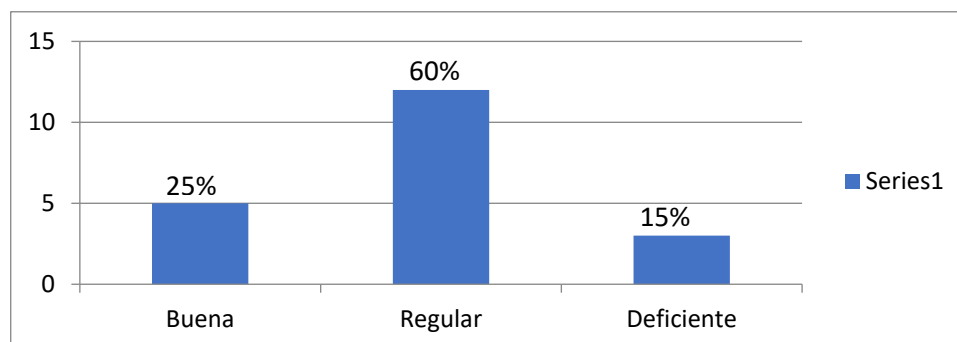


Figura 8.-Dimensión variable dependiente – respiración de la florcita.

Con respecto a la dimensión de la variable dependiente – respiración de la florcita en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas” se observó que el 25% de los infantes ubicaron el nivel buena, el 60% en el nivel regular y el 15% como deficiente en cuanto a la respiración de la florcita.

9.- Frecuencia de la Variable dependiente (capacidades naturales - respiración) en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas”.

Tabla 9.- Respiración como los elefantitos.

| Niveles | ni | % |
|--------------|----|--------|
| Buena | 5 | 25.00 |
| Regular | 13 | 65.00 |
| Deficiente | 2 | 10.00 |
| Total | 20 | 100,00 |

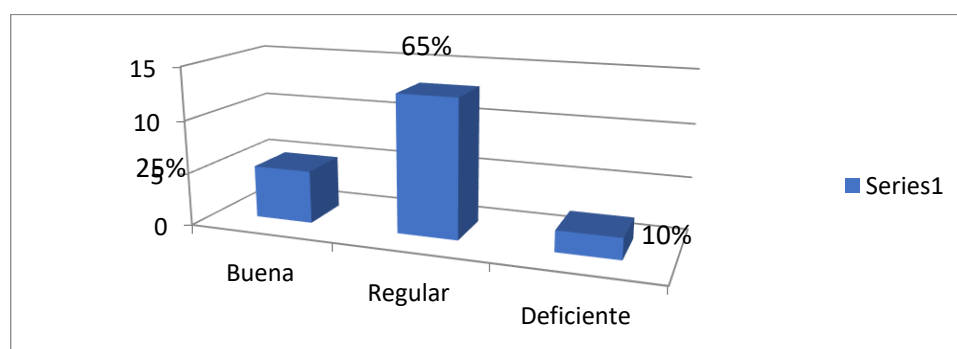


Figura 9.-Dimensión variable dependiente – respiración como los elefantitos

Con respecto a la dimensión de la variable dependiente – respiración como los elefantitos, en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas” se observó que el 25% de los infantes ubicaron el nivel buena, el 65% en el nivel regular y el 10% como deficiente en cuanto a la respiración como los elefantitos.

10.- Frecuencia de la Variable dependiente (capacidades naturales – meditación de la voz) en lo niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas”.

Tabla 10.- Meditación de la voz.

| Niveles | ni | % |
|------------|----|--------|
| Buena | 3 | 15.00 |
| Regular | 15 | 75.00 |
| Deficiente | 2 | 10.00 |
| Total | 20 | 100.00 |

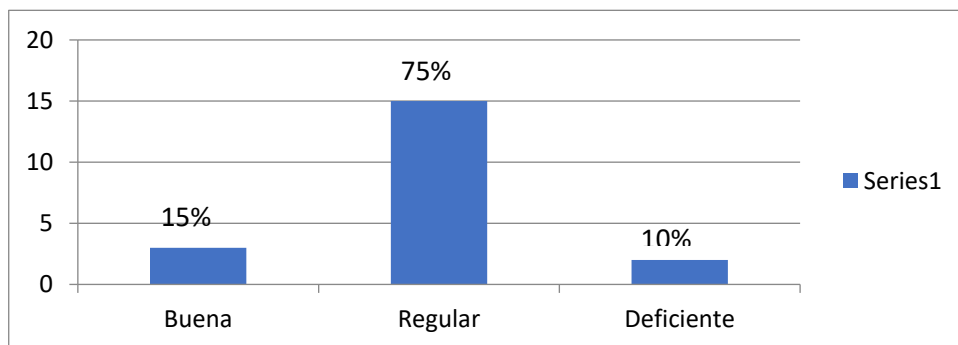


Figura 10.-Dimensión variable dependiente – meditación de la voz.

Con respecto a la dimensión de la variable dependiente – meditación de la voz en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas” se observó que el 15% de los infantes ubicarón el el nivel buena, el 75% en el nivel regular y el 10% como deficiente en cuanto a la meditación de la voz.

12.- Frecuencia de la Variable dependiente (capacidades naturales – meditación de la respiración) en lo niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas”.

Tabla 11,- Meditación de la respiración.

| Niveles | ni | % |
|--------------|-----------|---------------|
| Buena | 2 | 10.00 |
| Regular | 15 | 75.00 |
| Deficiente | 3 | 15.00 |
| Total | 20 | 100,00 |

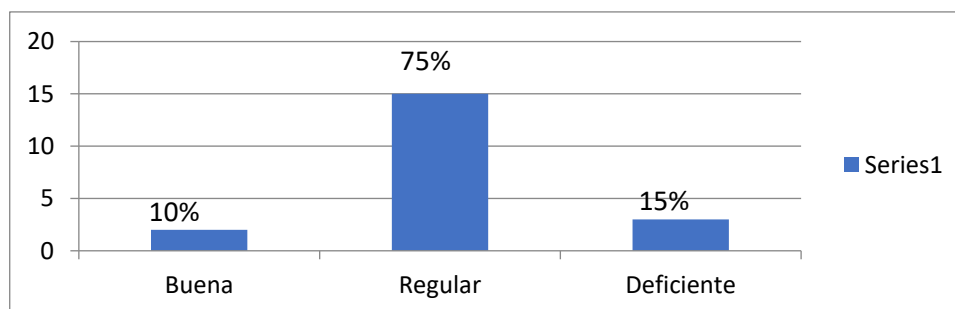


Figura 11,-Dimensión variable dependiente – meditación de la respiración

Con respecto a la dimensión de la variable dependiente – meditación de la respiración en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas” se observó que el 10% de los infantes ubicaron el nivel buena, el 75% en el nivel regular y el 15% como deficiente en cuanto a la meditación de la respiración.

12.- Frecuencia de la Variable dependiente (capacidades naturales – meditación del pensamiento) en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas”.

Tabla 12 .- Meditación del pensamiento.

| Niveles | ni | % |
|--------------|-----------|---------------|
| Buena | 2 | 10.00 |
| Regular | 14 | 70.00 |
| Deficiente | 4 | 20.00 |
| Total | 20 | 100,00 |

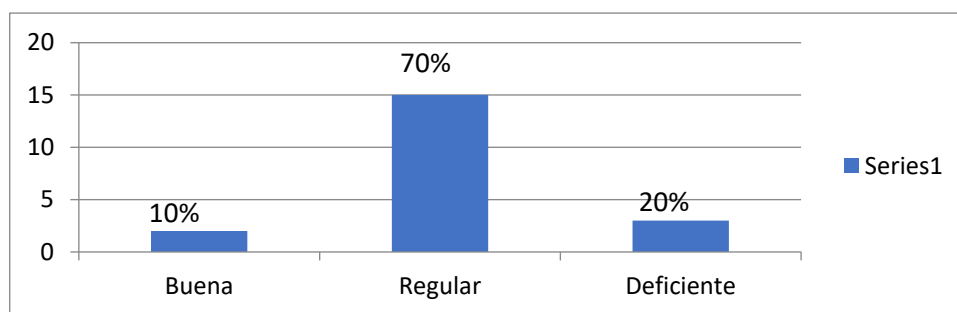


Figura 12.-Dimensión variable dependiente – meditacion del pensamiento.

Con respecto a la dimensión de la variable dependiente – meditación del pensamiento en los niños (as) de 5 años de la I.E. Jardín de niños “San Antonio de Rancas” se observó que el 10% de los infantes ubicarón el el nivel buena, el 70% en el nivel regular y el 20% como deficiente en cuanto a la meditación del pensamiento.

B.- Postest.

CONCLUSIONES

1.- Se determinó que el yoga es una práctica positiva en la etapa de crecimiento de los niños y niñas. A través del yoga, los niños ejercitarán su respiración y aprenderán a meditar, para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas, y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la escuela y en la sociedad.

2.- Se determinó que el yoga reconoce que la buena armonía del individuo consigo mismo es la mejor forma de crear un clima de paz a su alrededor.

3.- Se determino que cada una de las posturas que adopta el cuerpo en la práctica del yoga, brindan a los niños y niñas la oportunidad de divertirse imitando a los diferentes animales, además les enseñan a respirar correctamente y mediante bla práctica de sus ejercicios aprenden a meditar.

4.- Se determinó que la meditación produce en los niños y niñas una valoración de la imagen que construye de si mismo, para ello debe introducirse ejercicios que mejoren y beneficien la situación del niño frente a su propia actividad.

RECOMENDACIONES

1. Por el grado significativo del presente trabajo de investigación y a juicio del Sr. asesor y alumnas comprometidos con el estudio tanto teórico como de campo, sugerimos a los distinguidos docentes de los diferentes semestres educativos, especialmente de la Especialidad de Educación Inicial, que se encuentran realizando sus investigaciones de pregrado continuar con este tema, cada vez con mayor rigor científico teniendo como muestra de estudio a los educandos del nivel preescolar como es el caso de la Institución Educativa Jardín de niños “San Antonio de Rancas”
2. Sugerimos a las autoridades educativas del medio especialmente (DREP y UGEL) organizar, planificar y ejecutar jornadas de sensibilización y talleres de concientización en las diferentes Instituciones Educativas para la Práctica del Yoga en busca de potenciar las capacidades naturales del Infante.
3. Sugerimos que a través de las diferentes Instituciones Educativas del Nivel Inicial se realicen talleres para la práctica del Yoga, por los grandes beneficios que a corto y a largo plazo traerán consigo para el desarrollo psicosocial de los niños y niñas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Belling, N. (2002). Yoga. España: Edimat Libros S.A.
- Botero, A. 2007 Yogando en la selva. Editorial NORMA. Bogotá, Colombia.
- Calle, R. (2004) Yoga para niños. P13. Barcelona. Kairós
- Kojakovic M. (2006). Yoga para niños. Santiago de Chile: Random House Mondori S.A
- Mirbet S.A.C. (2012) Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas. Lima, Perú.
- Philizot, H. (s/a). Despertar la atención – 30 sesiones de relajación y yoga en la escuela infantil.
- Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Ponce, G. (2000) Yoga, la ciencia del cuerpo y el alma. Santiago, Chile.
- Sainz, B. E. y Vitores, P. V., (2003) El cuento motor y el yoga en la enseñanza primaria. Posibilidad de una experiencia interdisciplinar desde la Educación Física. Revista: Apunts
- Shadid A.C. y Cabezas R.A, (2015), Los términos sanscritos del yoga: una travesía milenaria.

ANEXOS

● 17% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 17% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

| | | |
|---|---|----|
| 1 | slideshare.net Internet | 6% |
| 2 | unife.edu.pe Internet | 5% |
| 3 | clubensayos.com Internet | 4% |
| 4 | repositorio.unh.edu.pe Internet | 3% |