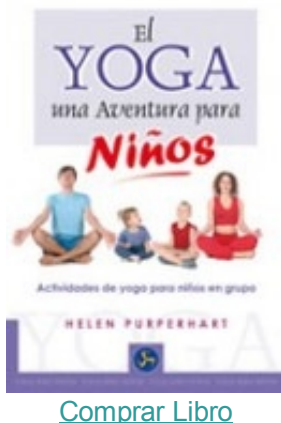


# El Yoga, una Aventura para Niños

publicado a la(s) hace un minuto por Jose Luis



## El Yoga, una Aventura para Niños

### Actividades de yoga para niños en grupo

**Helen Purperhart**

*El yoga: una aventura para niños* está avalado por la contrastada experiencia de la autora y es una obra que puede ser **de gran utilidad a los maestros de escuela primaria y de yoga** que deseen impartir clases de yoga para niños, o bien incorporar sesiones de esta disciplina entre las diferentes asignaturas, durante una clase de gimnasia o después de la escuela. Es ideal por sus ejercicios, estiramientos y calentamientos. Está **diseñado igualmente para poder ser aplicado en las clases de danza e interpretación o incluso en los campamentos juveniles.**

También los padres pueden compartir este libro con sus hijos. **Practicar yoga todos juntos ofrece la oportunidad de interactuar, jugar y divertirse.**

Los juegos de yoga estimulan y desarrollan la coordinación, la calma emocional, la conciencia, la flexibilidad y la seguridad en uno mismo. Incorporar la práctica del yoga a la vida de los niños les permitirá **centrarse en su respiración, relajarse o estirarse, para sentirse más tranquilos, revitalizados y listos para afrontar sus bulliciosas actividades cotidianas.**

Contiene ochenta y dos ejercicios (muchos de ellos inspirados en los movimientos naturales de los animales) que **aportan al niño elasticidad y fuerza.** La mayoría de las actividades cuentan con ilustraciones y han sido organizadas en secciones que incluyen: ejercicios de calentamiento, posturas de yoga, ejercicios respiratorios, concentración y meditación, ejercicios de visualización y ejercicios para «despertar».

Incluye **cuentos que ayudarán a los niños a comprender fácilmente conceptos como el karma o los centros de energía (chakras).** Los más pequeños disfrutarán placenteramente de los aspectos físico y energético de estas actividades, y los más mayores, además, llegarán a despertar interrogantes sobre la vida y su comportamiento.

**Helen Purperhart** Tras finalizar sus estudios de Protección de Menores y Ciencias Sociales, en 1990, comenzó a trabajar en centros de educación para niños con problemas, con sede en Ámsterdam. Cuando descubrió los efectos del yoga sobre los niños, fundó en Ámsterdam un centro de yoga llamado Jip y Jan. Muy involucrada en educación especial para niños con problemas, en lo que trabaja intensamente, imparte también clases de yoga logrando resultados gratificantes. La danza africana es otra de sus pasiones. Junto a Emeke Buitelaar prepara a maestros de yoga infantil e imparte el curso de capacitación BuitelendePurper para profesores y monitores de grupos en escuelas y guarderías. El curso de capacitación BuitelendePurper consta de clases de danza, interpretación y dibujo. Su trabajo ha sido publicado en varios idiomas.