



UNIVERSIDAD UCINF
LABOR CONSTANTIAE TRIUMPHARE

Facultad de Educación

Pedagogía en Educación Parvularia

Métodos y experiencias en el yoga infantil en niños de 3 a 6 años

Seminario para optar al título de Educadora de Párvulos y al grado de Licenciado
en Educación.

Acunis Nieto, Scherezade Jordana

Acunis Nieto, Michelle Stephanie.

Silva Cortes, Amor Inger.

Profesor guía

Juan Miguel Valenzuela Rodríguez.

Santiago, Chile

2016

Índice

Agradecimientos

Dedicatoria

Dedicatoria

Resumen

Introducción

I.	Planteamiento del Problema.....	7
	1.1 Antecedentes.....	8
	1.2 Preguntas.....	10
II.	Objetivos.....	11
	2.1. Objetivo General.....	11
	2.2 Objetivos Específicos.....	11
III.	Fundamentación.....	12
IV.	Marco Referencial.....	14
	4.1 Yoga en la actualidad de Chile.....	14
V.	Diseño Metodológico.....	18
	5.1. Enfoque cualitativo.....	18
	5.2. Tipo de Estudio:.....	19
	5.3. Procedimientos e instrumentos:.....	21
	5.4. Unidad de Análisis:.....	25
	5.5. Criterios de Validez.....	26

VI.	Análisis de Datos.....:	30
VII.	Análisis General.....	56
VIII.	Conclusiones.....	59
IX.	Sugerencias.....	61
X.	Glosario.....	62

Bibliografías

ANEXOS

Anexo 1: entrevista

Anexo 2: transcripción entrevista

Anexo 3: matriz de categoría

Agradecimientos

Cordialmente se agradece a todas las personas que trabajan en el centro YogaCrecer, ya que depositaron su confianza en las alumnas: Scherezade Acunis N.; Michelle Acunis N., e Inger Silva C., de la Universidad UCINF para hacerlas participe en este proceso de investigación continua sobre el tema del Yoga Infantil.

Posteriormente, se agradece de todo corazón la iniciativa y buena disposición de las personas que aceptaron ser entrevistadas, familiares, niños y niñas, instructora de yoga; en especial la colaboración de la fundadora y directora Prabhunam Kaur Khalsa, ya que nos entregó muchos conocimientos sobre esta disciplina.

Dedicatoria

Dedicamos esta tesis a toda nuestra familia que siempre nos apoyó, nuestra madre Yvonne Nieto, padre Moises Acunis y hermanos Marcel y Yen y sobre todo a la nueva integrante de la familia, la bebé Aurorita, la cual formó parte de seguir este desafío.

También, dedicamos este trabajo a las familias que hoy se encuentran en otros países lejanos, desde Perú, Alemania, EE.UU, y a los seres queridos que hoy en día se encuentran en el paraíso, acompañándonos como nuestra querida abuela, Eliana Aliaga.

A toda la familia que nos acompañó, apoyó, les agradecemos de todo corazón.

Hermanas: Scherezade Acunis Nieto.

Michelle Acunis Nieto.

Dedicatoria

Dedico esta tesis a toda mi familia que siempre me apoyó, en especial a mi Papá, Mamá, hermano y Pareja, quien me apoyó día y noche.

También, dedico este trabajo a todas mis amistades.

De todo corazón, les agradezco.

Amor Inger Silva C.

Resumen

El presente trabajo de finalización de grado, corresponde al estudio y análisis de los métodos y las experiencias en el yoga infantil en niños de 3 a 6 años para los hábitos de los menores preescolares.

Debido a la necesidad de mejorar las conductas educacionales para que los niños adquieran habilidades y estrategias de concentración y atención en el aula, surgió la intención de crear un modelo de guía para el profesorado conozca y se familiarice con los pasos básicos del yoga de modo tal que los aplique en las clases.

Se realizó una investigación cualitativa etnográfica, donde el estudio de caso fue el centro de yoga YogaCrecer de la comuna de Providencia, institución enfocada desde el ámbito pedagógico en esta disciplina. La finalidad fue examinar, indagar, debelar los beneficios del yoga en los infantes y conocer las opiniones protagonistas, para corroborar lo averiguado sobre las prácticas a fin de que las profesoras de Educación Parvularia las puedan incluir en el currículo escolar, favoreciendo el desarrollo integro de los infantes.

Por medio de entrevistas estructuradas, se conoció las opiniones de los apoderados y los niños practicantes; quienes aseguraron que el yoga y las asanas, les ha beneficiado en su crecimiento personal, mental, espiritual obteniendo un desarrollo integral.

Conceptos claves:

Asana, desarrollo integral, infancia, yoga, credibilidad, confirmabilidad, transferibilidad y dependencia.

Introducción

El presente trabajo de la cátedra Seminario para optar al título de Educadora de Párvulos y al grado de Licenciado en Educación, corresponde al diseño, formulación e implementación analítica, motivacional y pedagógica sobre los: “Métodos y experiencias en el yoga infantil en niños 3 a 6 años”, en el centro de yoga YogaCrece, de la comuna de Providencia durante el año 2016.

El trabajo de investigación está desarrollado de la siguiente manera.

Se comienza con el planteamiento del problema donde se indica la situación actual de la educación chilena con los métodos del yoga infantil, agregando antecedentes bibliográficos que refuerzan la propuesta sobre los métodos y las experiencias del yoga infantil en los preescolares.

Luego se completan lo anteriormente expuesto con los antecedentes, donde se incluye información de eminencias internacionales en el yoga, quienes avalan la relevancia en los análisis de métodos y las experiencias de quienes practican esta disciplina.

En seguida se deja en claro la pregunta de investigación (donde ya se había hecho alusión directa en el planteamiento del problema).

Posteriormente se dan a conocer los objetivos (generales y específicos).

Después se justifica el trabajo por medio de los puntos de vistas temáticos, prácticos y metodológicos.

Seguido por el marco referencial el cual alude al análisis y exposición de ciertas teorías con enfoque teóricos que contribuyan a los métodos y las experiencias en el yoga infantil en niños de 3 a 6 años. Enfocado en Chile y los beneficios de realizar esta práctica.

Luego está el diseño metodológico donde se abordan los modelos de enfoques que se utilizaran en la investigación.

La unidad de análisis, es el capítulo que lo sigue, donde se dará a conocer la historia del centro de yoga YogaCrecer, como también que tiene esta institución.

El sexto capítulo es el de análisis de datos, referido a cómo se hizo el análisis, el cual está elaborado a través de una matriz de categoría (ver anexo), donde se coloca de manera ordenada cada objetivo específico y sus subcategorías, las que se complementan con ilustraciones de las posturas del yoga y sus beneficios. En este capítulo están los Mapas jerárquicos y sus fichas para su posterior análisis.

El siguiente capítulo es el de análisis general de las subcategorías y los objetivos correspondientes.

Luego viene la conclusión del trabajo de investigación.

El noveno capítulos son las sugerencias a través de las conclusiones obtenidas de los análisis por medio de las diferentes fuentes que contribuyeron en el proceso metodológico cualitativo.

El décimo capítulo es el glosario, donde se encontrarán las palabras más relevantes para la comprensión del trabajo.

Seguido por la bibliografía que sustenta la parte teórica del trabajo.

Después están los anexos que detallan las preguntas y la elaboración de las entrevistas, la matriz de categoría.

I Planteamiento del problema

En Chile el desarrollo de la educación ya sea pública, subvencionada o privada, ha sido un tema de debate en los últimos años donde incluso, ha traspasado las fronteras. Uno de los argumentos en disputa, es sobre la cantidad de horas de estudios sumados al nivel de estrés que se someten a los estudiantes desde temprana edad; la cual, no significa obtener un resultado de calidad al finalizar el periodo estudiantil. Mientras no se resuelva ese tópico, muchos niños en edad preescolar están siendo incluidos en el círculo vicioso de tensión, presión, angustia, ansiedad, fatiga y agotamiento el que, de no tratarse a tiempo, puede traerles serios problemas de salud que, en los peores casos, podrían ser irreparables. En contraposición a lo anterior, las familias están buscando nuevas actividades pedagógicas capaces de desarrollar las habilidades socio-afectivas, cognitivas, físicas y lo mejor, desestresantes para los menores. El yoga pareciera ser una disciplina que contribuya en el proceso formativo integral de quienes lo practican, y que de hacerlo previo al ingreso de la educación primaria podría traer grandes beneficios. Esto porque según García Debesa (2013), el yoga se enfoca desde la perspectiva de desarrollo integral, entendiendo que somos una unidad: cuerpo, mente y espíritu. De este modo, García asevera que la integración del yoga en la educación infantil, modificaría positivamente las prácticas de la convivencia escolar, creando una sociedad de bienestar en la educación integral de las personas.

En consideración de lo anterior, esta investigación se enfocó en el caso de estudio del centro YogaCrecer, porque es una institución que trabaja desde el ámbito pedagógico profesional; además, busca la relación del yoga con el quehacer de las educadoras de preescolares. De este modo, el proyecto resultante será un modelo para motivar a conocer esta disciplina a los estudiantes y profesoras de la carrera Educación Parvularia, quienes la desarrollarán a través de las inquietudes surgidas por la pregunta de investigación: ¿Cómo ha sido la experiencia en el uso de las Técnicas del yoga infantil en niños de 3 a 6 años en el centro “YogaCrecer” en la comuna de Providencia?

1.1 Antecedentes

La palabra yoga proviene del sanscrito que significa “unión”. Se refiere a la disciplina tradicional de la India del 3000 a. C. y que trata sobre el ejercicio de la meditación para el bienestar físico-mental y en lo espiritual, (Historia del Yoga, 2016).

Desde sus orígenes que la influencia del yoga fue constante y profunda en toda Asia, habiendo un yoga budista, hindú, chino, tibetano, entre otros; los que, a través de la historia se sistematizaron en los diferentes métodos de yogas tradicionales.

En Occidente tiene su origen en el denominado “yoga Astanga”, creado por el maestro hindú Sriman Krishnamachaya. El hijo y los discípulos de Krishnamachaya introdujeron el movimiento en los años 60. El yoga más usado este sector es el Raja Yoga; en él se aprecian los Yoga Sutras de Patanjali (Calle y Morillo, 2005), los cuales están clasificados en ocho pasos progresivos hacia la realización personal, los que también se denominan como Ashtanga Yoga. Estos niveles son:

- A) Yama (mejora las relaciones con el entorno).
- B) Niyama (elimina los pensamientos negativos como también las toxinas).
- C) Asana (posiciones de postura).
- D) Pranayama (sirve para controlar la respiración).
- E) Pratyagara (asana de relajación).
- F) Dharana (asana para concentrarse).
- G) Dhyana (asana de relajación).
- H) Samadhi (es un estado de conciencia mientras el investigador pudo haber estado durmiendo).

La primera persona que usó el yoga en una sala de clases, fue la profesora francesa Micheline Flak en 1973 cuya finalidad fue mejorar el rendimiento de sus alumnos del Collège Condorcet de Paris. Al ver los resultados, decidió implementarlo como parte de su currículo profesional. Posteriormente creó el centro de investigación Yoga en Educación (Sanguinetti, N. y Capurro, M. 2000). La propagación de su fama alcanzó el punto de ser incorporadas a los currículos educativos de algunas escuelas en Francia, Australia, EE.UU e Inglaterra y en Latinoamérica

destacándose en Chile la escuela de Hari han, igualmente con la de Argentina con el instituto del Yoga Kai, (Pérez, 2010).

En la actualidad, diversos estudios y expertos que realizan esta disciplina afirman que las técnicas de relajación, meditación y respiración, mejoran la salud, tonifican el cuerpo y llevan a la persona en un estado de equilibrio y armonía. Macarena Kojakovic (2005), sostiene que los ejercicios en los infantes les permiten desarrollar la creatividad y la imaginación al conectarse con sus emociones. “Ellos viven la representación de las posturas, como imitar a un árbol”, dice Kojakovic (2005).

El yoga trabaja desde la perspectiva de desarrollo integral, entendiendo que somos una unidad: cuerpo, mente y espíritu (García, 2013). En ese sentido, mantener una relación entre la educación infantil y la práctica del yoga genera un desarrollo personal integro el que al sociabilizar, transmite las energías positivas.

Satrustegui (2012) explica que en el yoga existe los “yamas”, que son códigos morales para sociabilizar por medio de los valores universales, por ejemplo: no ser violento con los seres vivos, mantención de la honradez y la sinceridad son acciones valoradas por la sociedad. Por lo que el yoga despierta la consciencia consigo mismo, pero sin dejar de lado a las personas de su alrededor. Se desarrolla habilidades de trabajo en equipo y el sentido de responsabilidad frente al entorno.

El yoga permite el autoconocimiento del cuerpo, reconociendo las fortalezcas, debilidades y las limitaciones y a su vez, el respeto por éste. Asimismo, se enfoca en el plano mental, donde la atención, concentración y memorización están unidas a la manera de respirar y de cuán relajado estén los niños, (Bravo Saiz & Pagazaurtundua, 2003).

Según el maestro Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar (2000), la naturaleza de los niños es el nerviosismo y la curiosidad. Estas características se complementaban con el interés por el yoga, debido a que les favorece en el descubrimiento de nuevas maneras para expresarse y relajarse. Por ejemplo, durante las clases de yoga, se ejercitan varios trabajos para desenvolver en convivencia, por ejemplo, está el ejercicio de mirarse a los ojos. Acá el curso forma

un círculo para que los niños miren a su compañero de la izquierda a fin de recibir la mirada de ellos, después se giran para transmitir al de la derecha un pensamiento que le guste de esa persona y se lo expresan mirándolos con valoración positiva, (Satrustegui, 2012). En general, todas las actividades que se desarrollen dentro del círculo serán en convivencia. Si bien el mentor puede guiar las acciones, los alumnos también las pueden crear, (Satrustegui, 2012). De este modo, los profesores que enseñen yoga en las escuelas verán que los niños cada día estarán más atentos y receptivos, se sentarán con una postura correcta, serán más amistosos, mejorarán su rendimiento escolar y disminuirán las inasistencias por enfermedad, (Morelli, 2010).

1.2 Pregunta

¿Cómo ha sido la experiencia en el uso de las Técnicas del yoga infantil en niños de 3 a 6 años en el centro “YogaCrecer” en la comuna de Providencia?

II Objetivos

2.1 Objetivo general

Analizar una experiencia en el uso de las Técnicas del yoga infantil de los niños 3 a 6 años en el centro “YogaCrecer”, de la comuna de Providencia durante el año 2016.

2.2 Objetivos específicos

- a) Conocer la historia y formación del centro “YogaCrecer” y los inicios de las experiencias de los niños en el yoga.
- b) Indagar técnicas y estrategias que se utiliza en el yoga infantil aplicado en niños de 3 a 6 años en el centro que realiza esta disciplina.
- c) Indicar los beneficios de la aplicación de técnicas de yoga en niños de 3 a 6 años.
- d) Conocer el pensamiento de los apoderados y niños (as) sobre el yoga infantil en el centro que asiste sus niños de 3 a 6 a través de su experiencia con el yoga.

III Fundamentación

El presente capítulo de fundamentación introducirá a conocer desde tres puntos de vista (temático, práctico y metodológico), las características fundamentales del por qué es relevante estudiar este tema.

1- Punto de vista temático

Esta investigación pretende aportar desde lo temático, entregando la mayor cantidad de experiencias vividas sobre el yoga infantil desde el punto de vista de las técnicas, estrategias y metodologías realizadas en el centro YogaCrecer. Además, será importante estar al tanto de las experiencias de los niños y niñas, a fin de motivar a todas las educadoras de párvulos la iniciativa de conocer teóricamente esta disciplina, junto con incentivarlas a profundizar sobre el tema. De ese modo, las docentes aprenderán a trabajar sobre el yoga infantil.

2- Punto de vista práctico

Hoy en día los niños y niñas suelen pasar por momentos de alto estrés físico y emocional. Las causas pueden provenir desde el ambiente de sus hogares y todos los relacionados a los que se desenvuelven los menores, por ejemplo, las exigencias académicas. Respecto a las últimas, éstas incrementan el nivel de tensión de los párvulos, quienes están en los niveles de transición. Así, a través de esta investigación de enfoque cualitativo, se dará la oportunidad de conocer el yoga infantil, siendo unas de las disciplinas más utilizadas masivamente en la actualidad. A su vez, mediante la documentación de las experiencias de los niños y niñas, se corroborarán algunos aportes que ésta entrega al realizar una terapia de relajación. Por lo tanto, la relevancia de esta investigación no es enseñar a hacer yoga, sino que motivar a los espectadores y en especial educadoras de párvulos a que, por medio de estos centros de yoga infantil, aprendan a realizar esta disciplina con los niños y niñas que necesitan de un método más natural para desestresarse.

3- Punto de vista metodológico

La investigación cualitativa permite profundizar una realidad sobre el caso de estudio, podemos hacer preguntas abiertas para analizar las conversaciones transcritas.

Así, se llegará a una conclusión sobre la pregunta de investigación “¿Cómo ha sido la experiencia en el uso de las Técnicas del yoga infantil en niños de 3 a 6 años en el centro YogaCrecer en la comuna de Providencia?”. Para que, a través de la documentación y análisis de las confesiones de los entrevistados, motiven a las profesoras de párvulos a adentrarse en el yoga en los diferentes centros del país, donde en el mejor de los casos, lo apliquen en el aula.

IV Marco referencial

Los investigadores Hernández, Fernández y Baptista (1991), indican que el marco teórico “implica analizar y exponer aquellas teorías, enfoques teóricos, investigaciones y antecedentes en general, que se consideran válidos, para el coneccto encuadre del estudio”.

De tal manera que, el presente sub capítulo hará referencia en conocer algunos aportes teóricos existentes sobre el problema del objeto de estudio. Se realizará a través de contenidos en fuentes documentales donde se describirá y explicará el tema de investigación sobre el Yoga en la actualidad enfocado en Chile.

4.1 Yoga en la actualidad enfocado en Chile

Mediante la “historia del yoga” mencionado en los antecedentes, se aluden a los aportes de la disciplina en los cuerpos, mentes y almas de quienes lo practican. Este arte ancestral ha cruzado fronteras propagándose desde Asia por el mundo, convirtiéndose en una las actividades más completas para realizar sin importar el rango etario de los adeptos.

Chile no se queda atrás, hoy en día los ciudadanos se han integrado a los diversos tipos de complementos medicinales y terapias alternativas a las científicas. En relación a esto, en el año 2012, el ministerio de Salud de Chile (Minsal), investigó respecto al “estudio sobre conocimiento, utilización y grado de satisfacción de la población chilena en relación a las medicinas complementarias alternativas”, cuya finalidad fue entregar información fidedigna para las personas que ocupan este tipo remedios, (Burgos, K. y Santa Cruz, G., 2015).

Este estudio realizado en las ciudades de Santiago, Antofagasta, Valparaíso, Talca, Concepción y Puerto Montt, destacó un alto porcentaje de uso medicinas alternativas, alcanzando un 55% versus un 45% de personas que no la utilizaban. En los siguientes gráficos muestran que la investigación indicó el aumento del uso

de terapias donde el yoga lideró dentro de los encuestados y donde el 45% de indicó practicarlo para disminuir el estrés y la angustia por sobre las causas como de dolores físicos.

Ministerio de Salud (Minsal). (2012). Estudio sobre conocimiento, utilización y grado de satisfacción de la población chilena en relación a las medicinas complementarias alternativas. Chile:

Gráfico N°1:

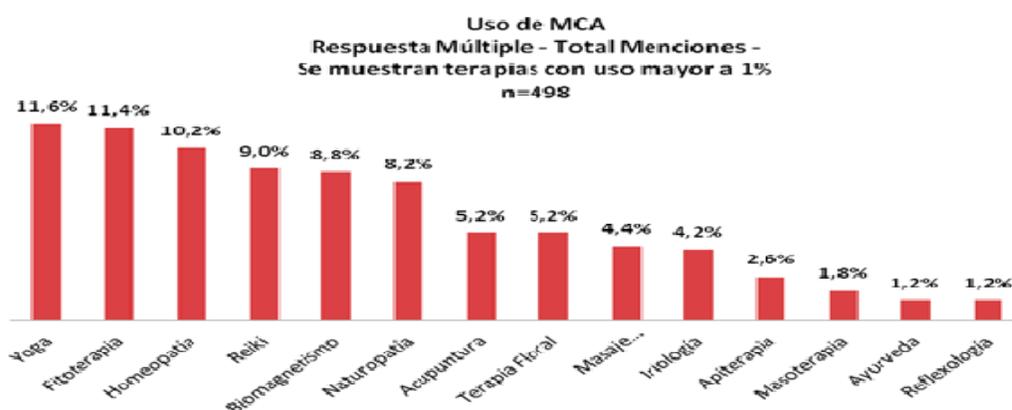
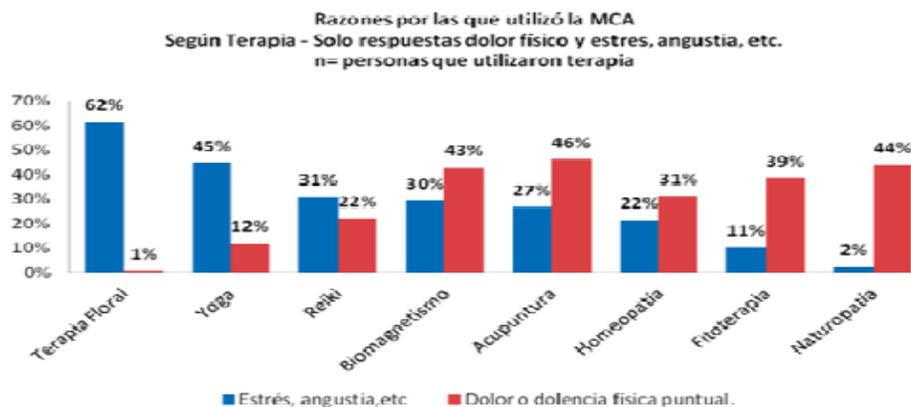


Gráfico N° 2:



Los beneficios de yoga en los niños

En el enfoque del yoga desde sus beneficios para los niños, se señalan que existen diversos tipos de autores que aseguran la importancia de esta disciplina para la salud las personas, algunos de los expertos son:

1. Desarrollan conocimiento y conciencia corporal, Kojakovic, M. (2005).
2. Desarrollo en la fuerza, equilibrio, coordinación, resistencia y flexibilidad, Kojakovic, M. (2005).
3. Mejoran la postura corporal, Kojakovic, M. (2005).
4. Fortalece la espalda de los niños, quienes cargan muchas cosas pesadas sobre la espalda, pasan largas horas sentados en los asientos de la escuela, frente al televisor, o con los videojuegos, (Del Caz, A. 2013).
5. Incrementan la concentración y la memoria, Kojakovic, M. (2005).
6. Potencian su creatividad e imaginación, Kojakovic, M. (2005).
7. Aprenden a respirar correctamente, Kojakovic, M. (2005).
8. Al respirar mejor, llenan el cuerpo de energía positiva. “Al inhalar profundamente, llenamos el cuerpo de oxígeno; al exhalar completamente, limpiamos los pulmones y la mente se tranquiliza”, (Del Caz, A., 2013).
9. Desarrollan técnicas de relajación liberando estados de ansiedad, tensión y estrés. La práctica de yoga ayuda a calmar el sistema nervioso, Kojakovic, M. (2005).
10. Aumentan su autoestima y autoconocimiento, Kojakovic, M. (2005).
11. Desarrollan la confianza en sí mismos y la perseverancia: En el yoga no hay premios o castigos, no hay ganadores o perdedores. El único premio que se gana es con uno mismo, con su propia práctica (Del Caz, A., 2013).
12. “El yoga les enseña a los niños buenos comportamientos sin la necesidad de poner el castigo e incluso el premio como recurso de consuelo”, Prabhunam Kaur Khalsa, fundadora de YogaCreceer.
13. Aprenden a conectarse con su espiritualidad y a reflexionar sobre distintas situaciones, Kojakovic, M. (2005).
14. Mejoran su metabolismo, Kojakovic, M. (2005).

15. Toman conciencia del cuidado de sus propios cuerpos, Kojakovic, M. (2005).
16. Comprenden la importancia del respeto, la tolerancia, la no violencia hacia ellos y hacia todos los seres que habitan el planeta, Kojakovic, M. (2005).
17. Ponce (2000): “El yoga ayuda a los niños desde temprana edad a comprender el sentido común del cuerpo, la base para construir una vida significativa”.
18. “Los niños en el yoga previene contra desordenes emocionales propios del niño y del estrés escolar”, (Calle, 2011).
19. “Cada músculo, articulación y órgano es estimulado o relajado suavemente. Sobre todo, el movimiento del cuerpo se desarrolla mejor en la infancia, y se mantiene en forma en la edad adulta”, (Philizot, 1995).
20. Philizot agrega que el yoga es una “actividad agradable, no existe competencia con los otros, ni con uno mismo, solo existe el descubrimiento y la aceptación de sí mismo”.
21. Aprender el verdadero valor del ser humano: Los niños de hoy en día crecen en un entorno en el que la competencia hace parte de la vida diaria, (Del Caz, A., 2013).
22. Combatir los estados de ánimo: Al practicar el yoga, por medio de las posturas y la respiración, los niños pueden aprender a manejar sus emociones y su estado de ánimo, Esquitino, P. (2015).
23. Desarrollar el beneficio de estar presentes, o sea, vivir cada momento de la vida con la mente concentrada en lo que se está haciendo en ese preciso momento, Esquitino, P. (2015).
24. Descubrir el corazón interior: Gracias a la práctica, los niños y los adultos crean conciencia de que dentro de cada uno de nosotros existe un lugar único. Ese lugar lo podemos llamar el corazón interior, Esquitino, P. (2015).
25. Finalmente, es importante destacar los aportes que entrega las Bases curriculares en la Educación Parvularia de Chile, porque a través de sus ámbitos y núcleos, da la oportunidad de planificar las actividades donde se pueda realizar el Yoga en todos los niveles, respetando las etapas del desarrollo de los infantes.

V Diseño metodológico

El presente capítulo abordará conocimientos sobre el tipo de enfoque que se utilizará en la investigación. Posteriormente, se hará referencia a los estudios, instrumentos y los procedimientos necesarios para llevar a cabo la investigación.

5.1 Enfoque cualitativo

Según Gloria Pérez (2007), quien cita a Watson y Gegeo (1988) quien dice que la investigación cualitativa consiste en descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos observables. Asimismo, incorpora a que los participantes manifiesten sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones, tal y como son expresadas por ellos mismos.

La investigación cualitativa se considera como un proceso activo, sistemático y riguroso de indagación dirigida, donde se toman las decisiones sobre lo investigable, en tanto se está en el campo objeto de estudio.

El presente trabajo trata el sobre los: “Métodos y experiencias en el yoga infantil en niños de 3 a 6 años”. Es cualitativo etnográfico porque se describen las costumbres y tradiciones de un caso de estudio. Se hicieron entrevistas estructuradas de forma presencial, cara a cara a las autoridades, apoderados y niños que asisten al centro “YogaCrecer”, ubicado en la comuna de Providencia (el cual está en dos sedes, Eliodoro Yáñez 2290, Of. 2 y Casa Matriz: Santa Isabel 053).

5.2 Tipo de estudio

No experimental:

Sampieri (2010), indica que es investigación sistemática y empírica donde las “variables independientes no se manipulan porque ya han sucedido. Las inferencias sobre las relaciones entre variables se realizan sin intervención directa; luego se observan como si se dieran en el contexto actual”.

Diseños de caso único:

Según Yin citado por Rodríguez (1996), los diseños de “caso único”, se centran en el análisis en un único caso, ajustando su utilización en varias razones. En primer lugar, se fundamentan en las medidas en que el caso único tenga un carácter crítico. Esta perspectiva indica que el estudio de caso único puede tener una importante contribución al conocimiento y la construcción teórica de la investigación, contrastando la teoría de la práctica en las entrevistas.

Transversal:

“Recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como tomar una fotografía de algo que sucede”, (Sampieri, 2010).

Descriptivos:

“Busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población”, (Sampieri, 2010).

En cuanto a tema de investigación fue transversal ya que, por su interpretación, permitió observar el objeto de estudio, describir detalladamente todos los procesos sin la necesidad de intervenir. La duración fue de un semestre, ya que, dentro del centro de yoga, existen horarios de atención según disponibilidades a entrevistar (fundadora/directora, profesora de yoga, apoderados y niños). Se debe considerar que los rangos etarios reaccionan diferentes a las entrevistas.

Estudio de caso:

Según Merina (1988) citado en Rodríguez (1996), los estudios de casos son: “Particularista, descriptivo, heurístico e inductivo”. “Su carácter particularista viene

determinado porque el estudio de caso se centra en una situación suceso, programa o fenómeno concreto. Esta especificidad le hace ser un método muy útil para el análisis de problemas prácticos, situaciones o acontecimientos que surgen en la cotidianidad”, (Stenhouse, 1990 citado en Rodríguez, G. Gil, J. García. E., 1996).

Se utilizará el “estudio de caso” por abarcar detalladamente una realidad específica de un centro de Yoga, nos enfocaremos en las experiencias de los partícipes al ejercer esta disciplina.

Tipología de los estudios de Caso:

Según el propósito que persiga la investigación (por ejemplo, hacer una crónica), así desarrolla el estudio de caso observando ciertos resultados. A un nivel interpretativo, el investigador, a partir del propósito elegido, realiza determinadas acciones de las que se desprenden ciertos resultados. Finalmente, a nivel evaluativo, las acciones del investigador (deliberar) se traducen en los productos correspondientes (evidencia), (Rodríguez, G. Gil, J. García, E., 1996).

5.3. Procedimientos e instrumentos

1 Entrevista:

Según el autor Fairchild citado por los autores José Yuni y Claudio Urbano (2006) sobre el tema: “Caracterización General de la técnica de entrevista”, se recolectan datos a través de las técnicas de autoinformes, basadas en las respuestas directas que los entrevistados declaran al investigador.

Es importante señalar los tipos de entrevistas dependiendo las finalidades, por ejemplo, las de investigación social y culturales puede ser en profundidad porque reportan testimonios.

Otra característica de las entrevistas, es que toda la información es proporcionada por los entrevistados.

En cuanto a nuestra investigación sobre el “Yoga Infantil”, utilizaremos una entrevista estructurada, formal o con cuestionario donde existe una guía con preguntas preestablecidas (que pueden ser abiertas o cerradas). Según Yuni J. y Urbano C. (2006): “Puede la forma de un cuestionario que debe ser planteado por el entrevistador y respondido verbalmente por el entrevistado, respetando la secuencia y completando la totalidad de los componentes de la guía”.

La situación de la interacción fue:

2 Cara a cara:

El entrevistado y el entrevistador conversan en un lugar fijado con anterioridad. La situación benefició al investigador-periodista ya que éste pudo obtener información verbal como no verbal.

En cuanto a las preguntas, se comenzó conociendo el objetivo general del tema de investigación y se realizó de igual forma para los objetivos específicos.

Respecto a las maneras de cómo desarrollar la entrevista, al principio se privilegió la mayor recopilación de datos a través de los siguientes procesos:

- A) La primera etapa es el cómo se desarrollan las preguntas: se dieron a conocer las preguntas, las que nacieron como primera instancia con la búsqueda de información previa al tema de investigación el cual, se obtuvo conocimiento sobre el caso de estudio.
- B) En cuanto a la ejecución de las preguntas planteadas de investigación, se emplearon cuidadosamente, seleccionando cada interrogante, con los siguientes requisitos:
- Preguntas de contenido, relevante en relación al centro de yoga de investigación.
 - De cada pregunta planteada se esperó obtener por parte de las entrevistadas respuestas estructuradas con fundamentación, centrando los contenidos específicos centrado en la pregunta planteada.
 - Preguntas ejecutadas para obtener diferentes tipos de enfoques, abiertas y de contenidos específicos.
 - Preguntas pensadas en diferentes tipos de problemáticas centradas en el centro de yoga, desde los niños, los padres y los docentes.
 - Preguntas coherentes y relevantes de ser planteadas al entrevistado, con el fin de obtener respuestas y soluciones a las preguntas mencionadas.

A través de lo mencionado se destacó los temas centrales de cómo se llevó a cabo las preguntas al centro de yoga YogaCrecer:

Como primer modo operativo, se mencionará el desarrollo de las entrevistas. Es importante enfatizar que antes de llevar a cabo las preguntas a las autoridades del caso de estudio, se esperó un tiempo de tres semanas ya que, el principal entrevistado (administrativo del centro de yoga) se encontraba fuera del país.

Una vez transcurrido dicho plazo para la ejecución de las preguntas a la fundadora del centro de YogaCrecer, se dispuso de una sala privada de la institución para

desarrollar el trabajo. Es espacio asignado contó con luminosidad, ventilación, sillas, y por supuesto, sin otras personas que entorpecieran la entrevista.

Segundo planteamiento de preguntas dirigido a los padres de los niños del centro de YogaCrecer. Este fue relevante porque en un comienzo se presentó la dificultad de la colaboración por parte de los apoderados, quienes desconfiaban y no respondían a las preguntas. Pero finalmente, aceptaron la entrevista.

Tercer planteamiento de preguntas dirigido a los docentes del centro de YogaCrecer. Al igual que en los procesos mencionados, fueron pensadas detenidamente con el objetivo de obtener respuestas concretas, específicas; centradas en las mayores inquietudes y necesidades para el caso de investigación. La más relevante se enfoca en la metodología de la enseñanza en el yoga a los niños en las edades de 3 a 6 años. Al igual que la primera entrevista, la ejecución de esta hizo en un recinto privado del centro, el cual contaba con la infraestructura adecuada para su desarrollo.

Cuarto planteamiento de preguntas enfocado a los niños del centro YogaCrecer. Esta fue unas de las entrevistas más relevantes porque se daría a conocer la opinión de los protagonistas de esta investigación, los niños (as).

Las preguntas fueron elaboradas acorde a la edad de los menores, empleando un vocabulario con palabras simples; no técnicas y por, sobre todo, que sintieran la entrevista como una conversación. Para lograrlo, se preocupó que los menores estuvieran cómodos y seguros en dicho trabajo, para que pudiera expresar sus experiencias sobre lo les sucede cuando asisten al centro de yoga.

A continuación, mencionaremos la estructuración de la entrevista:

Uno de los puntos centrales en la confección de la entrevista es el dar a conocer qué tipo de método se utilizó, para obtener la recopilación de datos en base a la característica de esta investigación. Siendo un método cualitativo orientado a su vez a una entrevista estructurada formal o con cuestionario. Este tipo de método es uno de los más serios en su cualidad, las repuestas que tienen un grado de confiabilidad

mayor por ser cara a cara. Además, se va obteniendo mayor información respecto el tema, a diferencia de un método cuantitativo que se basa en un cuestionario con respuestas cerradas ejemplo un “sí” o un “no”.

Siguiendo con el mismo punto de referencia de cómo se realizaron las entrevistas, es menester señalar que en cada interpelación se siguieron unos procedimientos antes de la ejecución de las preguntas. Ésta fue la validación del tema de investigación, el cual contó con la opinión y sugerencias de los profesores capacitados y por, sobre todo, con títulos de postgrados orientados en la educación. Este fue de gran relevancia ya que mediante sus conocimientos, consejos y opiniones respecto al caso en cuestión, enriqueció la investigación permitiendo tener un enfoque más abierto del trabajo y mejorar las falencias previo a la ejecución.

5.4. Unidad de Análisis

El presente apartado, abordará la historia del centro YogaCrecer, las cantidades de personas entrevistadas y los roles que cumplen; asimismo, se dará a conocer el perfil que tiene el centro.

Antecedentes

Historia:

De adultos que los integrantes de YogaCrecer comenzaron a practicar Kundalini Yoga. El impacto positivo en las vidas de quienes lo seguían, hizo querer compartir las enseñanzas para los niños y jóvenes. (YogaCrecer, S/F).

Los fundadores se desenvuelven en el ámbito pedagógico-profesional, teniendo en un jardín Infantil. El año 1995, se introdujo el Kundalini Yoga con los niños, compartiendo experiencias lúdicas con los infantes. Con el tiempo y desarrollo metodológico, hoy cuentan con YogaCrecer. Desde el año 2001 se comenzó a compartir metodologías específicas de trabajo de Yoga Infantil y Yoga en la Educación, inspiradas en el Kundalini Yoga, en diversos países de Sudamérica (Chile, Argentina, Brasil, Colombia, Ecuador, Paraguay, Perú y Uruguay) como también España. Este trabajo es evolutivo, se sigue desarrollado con los niños y jóvenes, Prabhunam Kaur Khalsa (2014).

Misión:

Formar Instructores de Kundalini Yoga que sean íntegros agentes impulsores de transformación y crecimiento hacia una vida más sana, plena y consciente para adultos, jóvenes y niños.

Visión:

Ser una Escuela formadora de Instructores líder en intervención de la realidad educativa y social de nuestro país.

Informantes claves

En cuanto a la totalidad de entrevistados son:

- Directora/Fundadora del centro.
- Profesora de los niños en edades de 3 a 6 años.
- Apoderado (1).
- Apoderado (2)

Niños del centro de yoga en edades de 4 a 5 años:

- Niña (1)
- Niño (2)
- Niña (3)

5.5. Criterios de validez

El presente apartado abordará conocimientos sobre cuatro conceptos claves para la investigación, siendo: credibilidad, confirmabilidad, transferibilidad y dependencia.

Credibilidad como concepto:

La credibilidad surge por medio de las observaciones y conversaciones prolongadas entre el investigador-periodista y los entrevistados. De ese modo, quienes atestiguan con información verídica, contribuyendo con el científico en su trabajo cualitativo. Por “a que credibilidad se refiere a los resultados de un estudio siendo “verdaderos para las personas que fueron estudiadas y para quienes lo han experimentado”, (Rada, D., 2006).

Credibilidad de la investigación realizada:

Esta investigación tiene credibilidad, ya que todas las preguntas realizadas a los entrevistados fueron analizadas y aceptadas por docentes de la Universidad Ucinf.

Cada paso realizado en la ejecución de la investigación es respaldado por teóricas que señalan la importancia del por qué se eligió trabajar con el enfoque cualitativo.

Junto a lo anterior, todo el trabajo realizará al centro YogaCrecer, entregará mayor credibilidad a esta investigación, porque esta institución es reconocida por K.R.I., (Kundalini Research Institute).

Confirmabilidad como concepto:

El investigador puede seguir la ruta de un trabajo analítico, por medio del registro y la documentación de las decisiones e ideas que tuvo sobre el estudio. Esta estrategia permite examinar los datos y llegar a conclusiones iguales o similares, siempre y cuando tengan perspectivas análogas, (Rada, D. 2006).

Confirmabilidad de la investigación realizada:

Se comprueba la confirmabilidad de la investigación a través de los archivos en audios que se graben durante las entrevistas personalizadas a cada miembro del objeto de estudio; es decir, a la fundadora del centro de yoga crecer, profesores del centro, padres y niños que asisten a las clases de yoga infantil. Posteriormente, las entrevistas en formato de audio, estarán transcritas exactamente como fueron dadas por los informantes.

Transferibilidad como concepto:

Son las posibilidades de ampliar los resultados del estudio a otras poblaciones. En las investigaciones cualitativas, los lectores del informe determinan transferir los hallazgos a un contexto diferente. Para eso requieren describir detalladamente el lugar y las características de las personas donde se investigó el fenómeno. Así el grado de transferibilidad es la función directa de la similitud entre los contextos donde se realiza un estudio, (Rada, D. 2006).

Transferibilidad de la investigación realizada:

Se cumple la condición de ampliar las dimensiones del estudio a otras poblaciones. Se describe detalladamente el lugar y las características del estudio para que los lectores del informe determinen la transferencia de los hallazgos a otros contextos, (Rada, D., 2016).

Dependencia como concepto:

Deja constancia de cómo se recogieron los datos, la selección de los informantes, el papel desempeñado por el investigador, cómo se analizaron los datos y cómo se caracterizó el contexto. Así se comprobará la estabilidad de los resultados en momentos diferentes y dados por otros investigadores. Además, la posibilidad de replicar el estudio y obtener los mismos hallazgos, (Rada, D. 2006).

Dependencia de la investigación realizada:

Las recopilaciones de los datos serán de acuerdo a los planteamientos de los autores mencionados, según los conceptos y desarrollo de cada ítem de la investigación.

La selección de los entrevistados, será de acuerdo a los objetivos específicos.

Las investigadoras tesistas tendrán un rol activo, tanto para las entrevistas, la presencia directa en las clases de yoga, como también durante el proceso de recolección de información para la construcción de este trabajo.

Se realizarán salidas a terreno para conocer la realidad del centro de Yoga que estudiarán. Las entrevistas serán presenciales, con preguntas estructuradas y en ocasiones abiertas. Se requerirá de más instancias para volver al centro de yoga y seguir conociendo acerca de las experiencias que han tenido los entrevistados de tal manera que, al tener toda la información recopilada por medio de grabaciones de voz, éstas serán transcritas textualmente y analizadas de acuerdo a las sub categorías con unidad de sentido, para posteriormente, revisarlas con detalle en el capítulo de: "Análisis de datos".

VI Análisis de datos

Introducción:

El presente capítulo se referencia sobre cómo se hizo el análisis, el cual está elaborado a través de una matriz de categoría, donde se coloca de manera ordenada cada objetivo específico. Luego, se realiza una subcategoría, que contiene los conceptos claves del objetivo; posteriormente, se efectúa una unidad de sentido, agrupando breves párrafos citados por cada entrevistado los que coincidentemente, poseen respuestas en común.

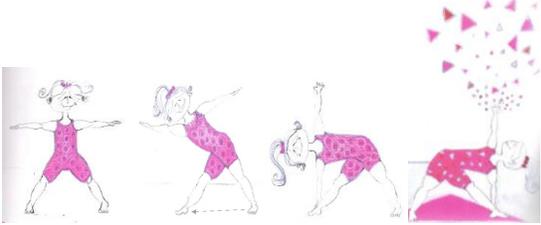
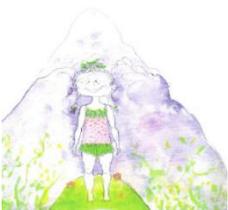
Después se realiza un mapa jerárquico ordenando cada objetivo específico. En dirección hacia abajo, se indica con flecha la subcategoría con el indicador correspondiente donde está señalado en la matriz de categorías.

Finalmente, se introducen los conceptos claves de las entrevistas recopiladas, para así crear un orden visual representando el desarrollo del mapa jerárquico. De esta manera, se realiza un análisis desarrollando textual y profundamente todas las ideas recopiladas y resumidas para el lector.

Antes de entrar en materia, es menester indicar para los lectores que, para tener una mayor familiarización con el análisis, es que las alumnas-investigadoras de Educación Parvularia presenciaron las clases de yoga, donde anotaron los nombres de las posturas básicas de la disciplina, a fin de indagar sobre los beneficios de éstas en los niños que la realizan. Las siguientes imágenes son basadas en el libro guía de este trabajo, "Yoga para niños", de la autora Macarena Kojakovic, (2005), donde se enumeran y se explican brevemente el propósito de cada una.

Previo a los ejercicios, tanto Macarena Kojakovic, como las expertas de YogaCrece, recomiendan respetar al cuerpo en toda su expresión. Las condiciones del lugar para la realización del yoga deben ser adecuadas para permitir un momento sin distracciones. Asimismo, es recomendable practicarlo algunas horas después de haber ingerido alimentos, se debe usar ropa liviana, sacarse los zapatos, los calcetines y lo más importante, ejercitarlo cuando se ha descansado.

Las posturas más usadas en la institución YogaCrecer aplicado en los niños:

<p>1 Postura del indio (Sukhasana)</p> 	<p>6 Árbol (Vrksasana)</p> 
<p>2 Respiración de globo (Pranayama)</p> 	<p>7 Triángulo (Utthita Trikonasana)</p> 
<p>3 Jalea</p> 	<p>8 Guerrero II (Virabhadrasana II)</p> 
<p>4 Marioneta (Urdhva Hastana a Uttanasana)</p> 	<p>9 Perro (Adho Mukha Svanasana)</p> 
<p>5 Montaña (Tadasana)</p> 	<p>10 Gato I y II</p> 
<p>Ilustraciones extraídas de Kojakovic, M. (2005).</p>	

Explicación de las posturas y sus beneficios según la numeración en las ilustraciones basadas en Kojakovic, M. (2005):

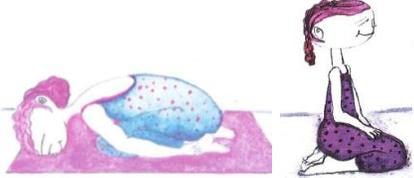
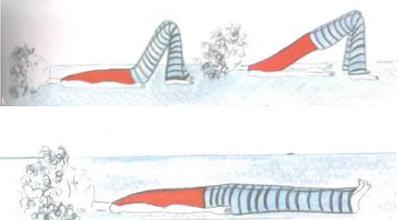
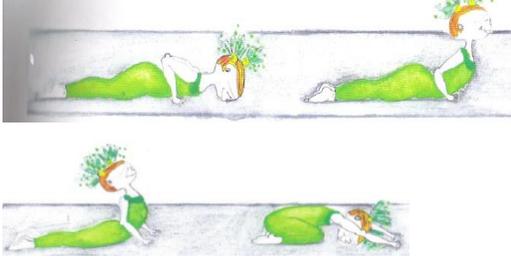
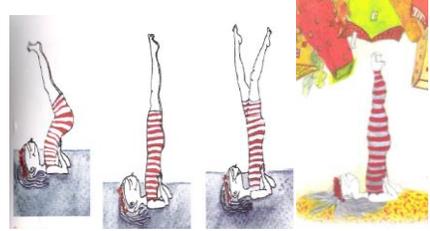
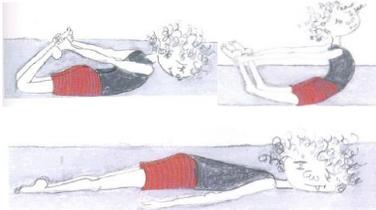
1. **La asana del indio beneficia al niño:** elimina la ansiedad, relaja los músculos y se concentra en su respiración. Él debe imaginar que es una roca que no se puede mover; así se enfoca en el ritmo de su respiración. Debe sentarse cruzando las piernas, estirando la espalda y hundiendo el ombligo, a medida que respira cierra los ojos a la vez que junta las manos hacia el pecho en namaste diciendo tres veces el mantra Om.
2. Al igual que la anterior, **la asana del globo:** ayuda a concentrarse en la respiración para relajar el cuerpo y la mente. Acá el niño debe imaginar que su guatita es un globo que al inhalar se infla y al exhalar se desinfla. Lo puede practicar de la misma postura que la anterior o acostado repitiéndolo cuatro veces.
3. **La postura jalea:** ayuda en los momentos que los niños se sienten desanimados. Se deben mover o bailar como si fueran una jalea. Esto sirve para soltar y calentar el cuerpo junto con aliviar tensiones.
4. Otra manera de alivianar las tenciones y quitar el estrés es atreves de **la posición marioneta:** los practicantes se ponen de pie y relajan los brazos, al inhalar se estiran lo máximo que puedan y al exhalar bajan lentamente desde la cintura, doblando las rodillas hasta llegar abajo con la cabeza y los brazos. Deben repetir tres veces el procedimiento, subiendo lentamente.
5. **Asana de montaña,** la más importante dentro del yoga. Se debe imaginar que uno es una montaña. El beneficio es alinear el cuerpo parándose correctamente, fortaleciendo los músculos, rodillas, tobillos entre otros. Los niños se paran derecho con los brazos relajados hacia los lados, luego dirige los hombros hacia abajo y atrás; mientras hunde el ombligo llevando el trasero hacia adentro. Se repite por cinco respiraciones.
6. **Asana árbol:** los niños deben imitar esta planta perenne para mejorar el equilibrio, la concentración y obtener un fortalecimiento de las piernas, aumentar la flexibilidad y reducir el pie plano. Se comienza con la postura de la montaña, en seguida se levanta una pierna y se lleva al interior del muslo

que le corresponda. Después las manos van hacia el pecho en Namaste para luego llevarlas hacia arriba de la cabeza. Se repite cuatro respiraciones y posteriormente se realiza con la otra pierna.

7. Con **la posición del triángulo** se fortalece y flexibiliza la espalda, caderas, pies, se estimulan los órganos abdominales, es usado en posturas terapéuticas. Comienza con la posición de montaña, se gira el pie derecho hacia afuera quedando el arco del pie izquierdo en línea recta hacia el talón derecho. Al exhalar se estira el cuerpo desde la cintura hacia el lado derecho donde el brazo de esa posición toca el tobillo correspondiente y el brazo izquierdo queda hacia arriba. Finalmente, la cabeza mira el brazo izquierdo. Después se repite la postura, pero comenzando con las extremidades izquierdas (quedando con el brazo derecho hacia arriba).
8. **Asana guerrero II:** sirve para aumentar la resistencia, la circulación sanguínea, estimula los órganos abdominales, fortalece las extremidades. Se comienza con la postura de Tadasana, quedando en la posición de los pies igual a las del triángulo. Al exhalar se dobla la pierna derecha quedando con la rodilla en una línea con esa pierna. Luego se mueve la cabeza mirando la mano derecha (que está estirada horizontalmente). Se debe repetir los pasos, pero con la otra pierna.
9. **La asana del perro:** rejuvenecer el cuerpo y la mente de quien la practica porque aumenta la circulación sanguínea hacia el cerebro. Los niños/as se arrodillan con la espalda recta y la cabeza siguiendo la línea de la columna. Los dedos de los pies se apoyan en el piso y son los pilares del cuerpo para cuando éste inhala y se estiran con los brazos y piernas formando un V invertida donde se debe mantener en esa posición por unos segundos. Luego se baja para quedar en asana balasana (posición de niño) o sea, el trasero se apoya en los talones, la frente queda en dirección al piso y se estiran los brazos ya sea a los lados del cuerpo o hacia adelante.
10. **Asana gato I y II:** es un ejercicio que alinea los órganos del cuerpo, flexibiliza la columna y aumenta a circulación sanguínea. Las rodillas y las manos quedan en el piso separadas según el ancho de los hombros y caderas. Al

inhalar se levanta el trasero y la cabeza, curvando la espalda en forma cóncava. Al exhalar, se sube la espalda, formando una curva convexa, y la cabeza y el trasero se llevan hacia el centro del cuerpo. Se repite el proceso unas cuatro veces, donde se finaliza con la espalda paralela al piso.

Las posturas más usadas en la institución YogaCrecer aplicado en los niños:

<p>11 Mariposa (Baddha Konasana)</p> 	<p>15 Postura del niño (Balasana)</p> 
<p>12 Gaviota (Urdhva Mukha Prasarita Padottanasana I)</p> 	<p>16 Puente (Setu Bandha Sarvangasana)</p> 
<p>13 Cobra (Bhuhangasana)</p> 	<p>17 Vela (Salamba sarvangasana)</p> 
<p>14 Barco (Dhanurasana)</p> 	<p>18 Relajación (Shavasana)</p> 
<p>Ilustraciones extraídas de Kojakovic, M. (2005).</p>	

Explicación de las posturas y sus beneficios según la numeración en las ilustraciones basadas en Kojakovic, M. (2005):

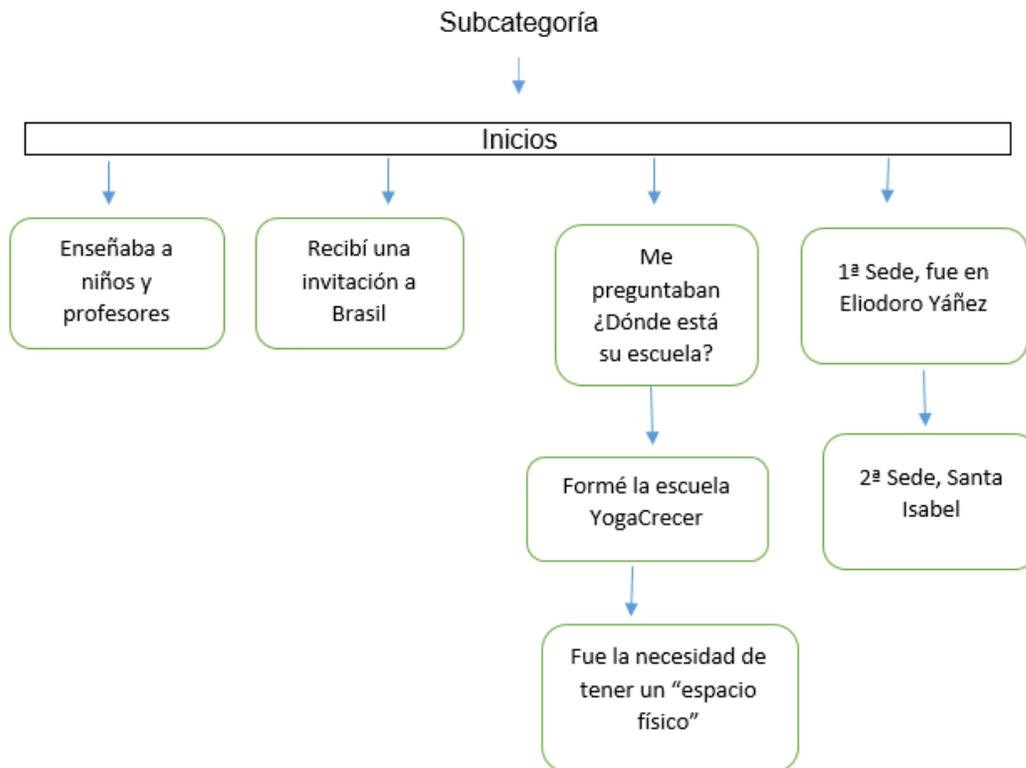
- 11 **La asana mariposa:** beneficia en flexibilizar la pelvis, mantiene el abdomen saludable, estira la espalda, alivia la ansiedad y el cansancio. Los niños/as se sientan en el piso manteniendo la espalda erguida mientras las plantas de los pies están juntas. Luego, con las manos se toman los pies mientras mueven reiteradas veces las rodillas hacia arriba y abajo. En seguida, se debe extender el cuerpo hacia adelante, tratando de llegar con la nariz hacia los pies, manteniéndola espalda recta. Finalmente se vuelve con la espalda recta y de forma suave.
- 12 **La postura de gaviota:** contribuye al desarrollo del equilibrio y a estirar la parte posterior de las piernas. Los niños/as se colocan en la asana mariposa y se toman los dedos gordos de los pies. Entretanto se equilibran, estiran las piernas manteniendo la espalda erguida. Finalmente se devuelven con la postura mariposa.
- 13 **La posición cobra:** es utilizada para eliminar el estrés y la fátiga, junto con aliviar los problemas respiratorios como el asma, debido a que fortalece el diafragma. Los niños se deben acostar boca abajo con los pies juntos. Los brazos tienen que estar estirados junto a las caderas; pero una vez que inhalen, levantarán la cabeza, el cuello, el pecho y los brazos al punto de doblar los codos. Con la mirada hacia arriba, se debe mantener en esa posición respirando un momento para luego exhalar y llegar con la frente al piso, repitiendo el proceso una vez más.
- 14 **La asana barco:** es una postura cuyo beneficio es estirar completamente la parte delantera del cuerpo junto con tonificar los órganos abdominales. Los niños/as se acuestan boca abajo mientras doblan las rodillas para tomarse los tobillos. Inhalan llevando el pecho, los hombros y la cabeza hacia arriba. Es esa posición se quedan unas respiraciones. Finalizan exhalando y bajando los hombros, pecho y la cabeza, lentamente. El proceso se repite una vez más.

- 15 La contraposición a la asana barco, **es la balasana o conocida como la postura del niño**. Ésta alivia la fatiga y el estrés; además sirve para estirar las caderas, muslos, tobillos, y la columna. Los niños/as se sientan sobre sus talones mientras llevan la frente al piso y donde sus brazos quedan estirados a los lados del cuerpo. Los menores se quedan unos segundos en esa posición mientras se relajan. En seguida, se apoyan con sus manos y suben medio cuerpo quedándose sentado sobre los talones.
- 16 **La asana puente:** estimula los órganos abdominales, la tiroides, y los pulmones entre otros beneficios. Los niños/as se acuestan de espalda con los brazos estirados a los lados y las piernas separadas a lo ancho de las caderas. Luego apoyan las plantas de los pies debajo de las rodillas y al inhalar, elevan las caderas sin que los se muevan del piso (las manos tienen que presionar el suelo). Después de mantenerse por algunas respiraciones y repetir los pasos para después descansar.
- 17 **La postura de la vela:** es una posición invertida que aparte de tonificar las piernas, mejorar la digestión, circulación sanguínea y fortalecer la parte alta del cuerpo, favorece en refrescar la mente, aliviar el estrés, el insomnio y la fatiga. Los niños/as lo practican acostándose de espalda para luego levantar las piernas lentamente mientras mantienen los brazos en la espalda o en las caderas. Para bajar, primero se deben apoyar la espalda y luego las piernas en el piso. Finalmente se descansa.
- 18 **La asana relajación:** engloba los beneficios anteriores enfocados en la sensación interna de paz y tranquilidad. Los niños/as se acuestan de espalda, sus brazos quedan a los lados, cierran los ojos y relajan todo su cuerpo. El proceso dura cerca de cinco minutos porque la intención no es quedarse dormido. En seguida, se mueven lentamente los dedos de pies y manos, para después levantarse con los ojos cerrados y quedar en asana sukhasana (postura de indio) y concluir diciendo: “Om Shanti, Shanti, Shanti Hari Ommm (paz para el cuerpo, la mente y el espíritu). Namaste”, Kojakovic (2005).

Mapa Jerárquico

Objetivo Específico 1

Conocer la historia y formación del centro “YogaCrecer” y los inicios de las experiencias de los niños en el yoga.



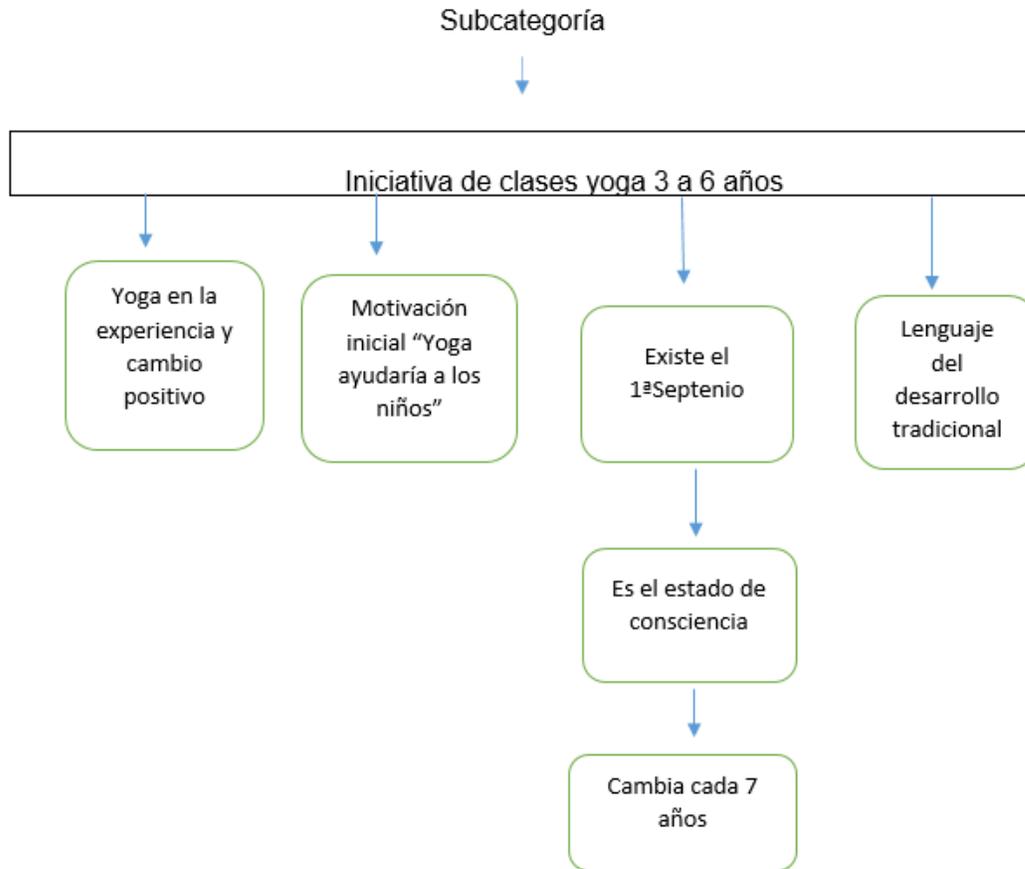
Análisis cualitativo subcategoría: Inicios

En esta subcategoría señala sobre la formación del centro YogaCrecer que comenzó con la idea desde la experiencia profesional que tenía la fundadora, la actual directora Prabhunam Kaur Khalsa, quien trabajaba como educadora de párvulos en paralelo a enseñar yoga a los profesores de la misma carrera.

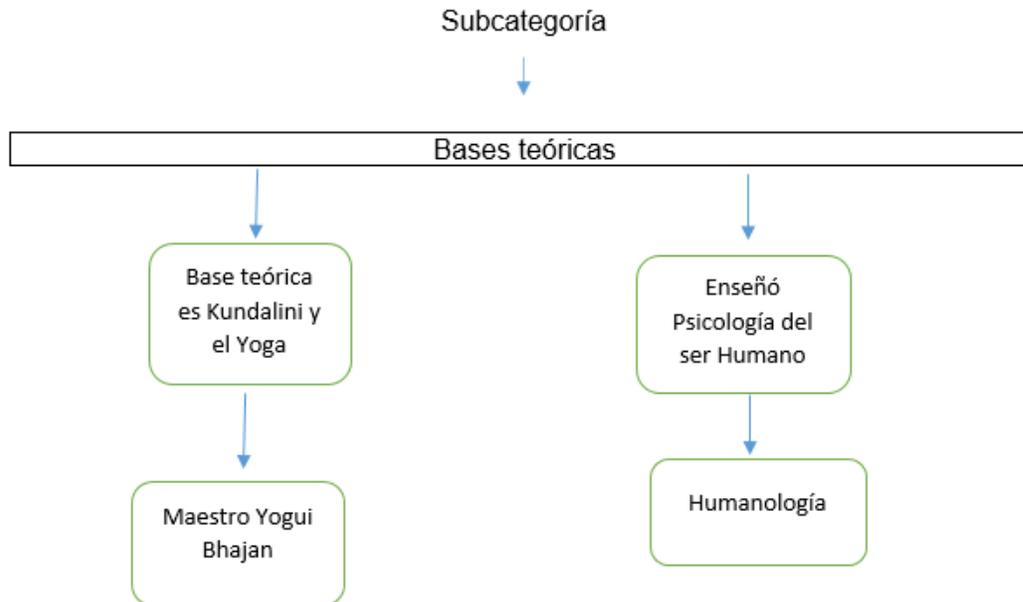
Un día, recibió una invitación a Brasil con el objetivo de perfeccionar su formación como pedagoga de yoga. Cuando regresó a Chile ya era reconocida por sus grandes avances en esta disciplina. Como las personas que practican yoga le preguntaban si tenía una escuela, Kaur Khalsa decidió expandir el conocimiento aprendido en otros países para que este beneficio se propagara, debido que ya que tenía un buen desempeño a los niños que enseñaba.

La primera sede que realizó como escuela de yoga está ubicada en Eliodoro Yáñez (Providencia), posteriormente en el año 2014 inició la otra casa matriz, la cual está en la misma comuna, pero Santa Isabel.

A través de las respuestas entregadas por la fundadora, se deduce que el centro de YogaCrecer se formó con una intención al desarrollo espiritual, mental y físico para enseñar esta disciplina.

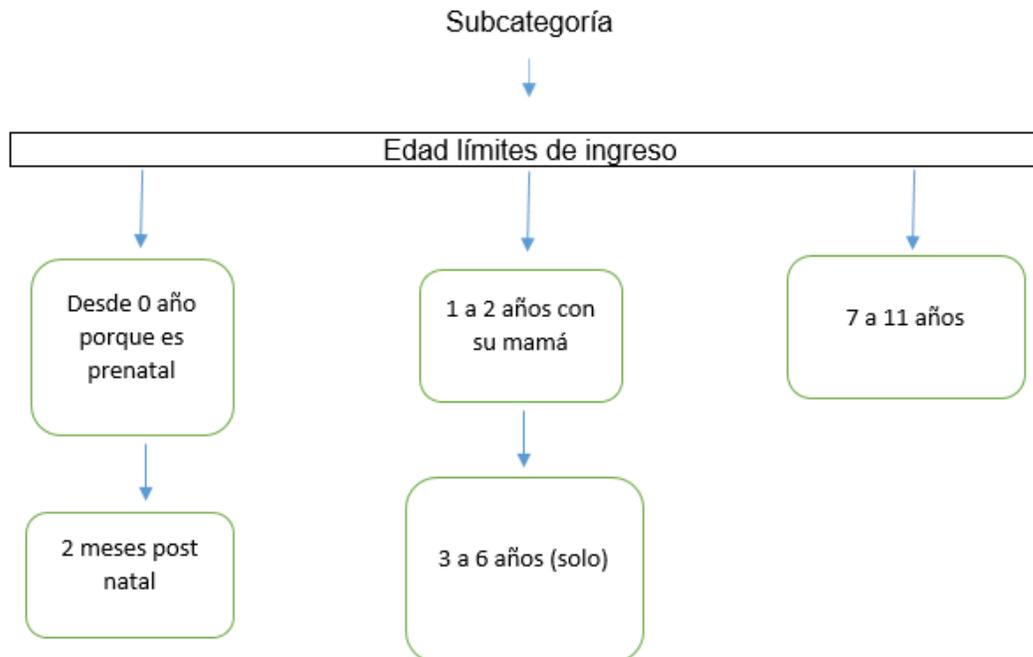


Análisis cualitativo: "Iniciativa de clases yoga 3 a 6 años"
<p>En primer lugar, podemos decir que una iniciativa central del yoga transcurrió a través de las experiencias que había tenido la fundadora Prabhunam Kaur Khalsa, para compartir los beneficios de este arte.</p> <p>Por otro lado, cuando se comenzó a trabajar por grupos etarios, realizó una clase con niños de 3 a 6 años, lo que para la fundadora Kaur Khalsa hace referencia al primer septenio. Esto significa que en ese grupo están en estado de consciencia, porque los niños de 3 a 6 años se encuentran con un pensamiento mágico y de fantasía que, desde esa lógica, comienzan a descubrir las cosas y las realidades de sí mismo. Pero este septenio cambia cada siete años, tiempo donde los niños empiezan a usar menos su pensamiento mágico por el uso de la lógica más estructurada de la realidad. Y es por eso que, al trabajar con este grupo etario, se modifica el lenguaje, no así el tono de voz. Por lo que el vocabulario dirigido va de acuerdo a la etapa de los niños y niñas para su comprensión.</p>



Análisis cualitativo subcategoría: “Bases teóricas”

En este análisis la fundadora de YogaCrecer manifiesta que, al momento de utilizar un sustento teórico de esta disciplina, se enfocó en trabajar las técnicas del Kundalini (la energía también conocida como el poder de la serpiente, es para muchos un portal hacia la elevación de nuestra consciencia), la cual es una rama del yoga. Uno más connotados sobre el tema es un maestro llamado es Yogui Bhajan, quien llegó del Medio Oriente enseñando el yoga; además de la psicología del ser humano detallada en su libro como “Humanología”, donde explica cómo el hombre (en su concepto general), puede resolver situaciones problemáticas de la vida (relación de pareja, familiar o de uno mismo). En su obra específica de forma didácticas los pasos para aprender el yoga. Debido a que el yoga posee métodos, estrategias y “tips” básicos para ser realizado por personas que buscan aprender algunas tácticas de esta disciplina.

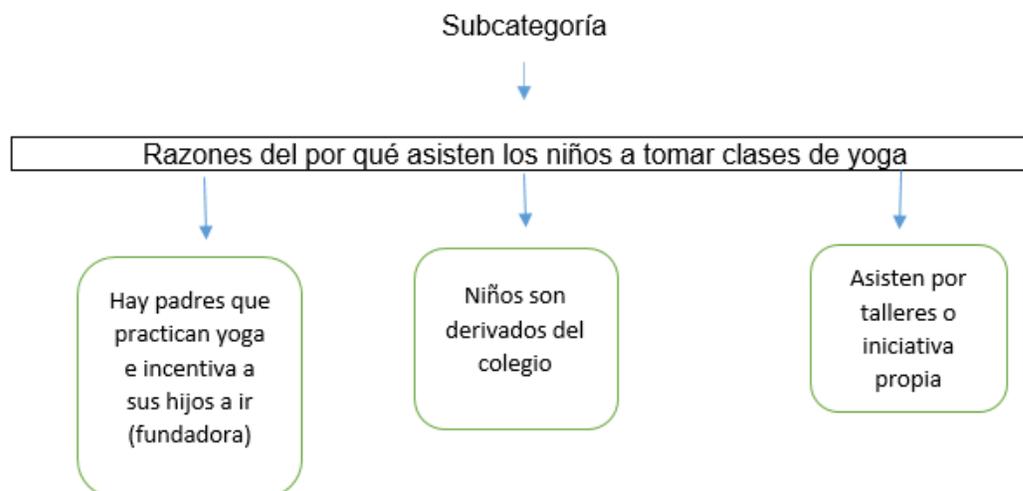


Análisis cualitativo subcategoría: “Edad límites de ingreso”

Acá se aprecia que no existe un límite de edad que prohíba ingresar al centro de YogaCrecer. El rango etario comienza a partir desde los 0 años (dentro del vientre de la madre) porque es una especialidad de trabajo prenatal. Le sigue el otro grupo que comienza desde los 2 meses de vida, considerando la etapa post natal de la madre. Otro grupo es el de 1 a 2 años, en esta parte hay un trabajo en conjunto con los padres o el que pueda asistir con su hijo(a). Luego está el grupo de niños de 3 a 6 años, quienes asisten sin padres ya que trabajan los niños con la instructora de yoga. En esa etapa es donde tienen el pensamiento mágico.

Posteriormente, está el grupo de 7 a 11 años el cual utiliza el razonamiento lógico y tienen conocimiento de sí mismo. Finalmente, se encuentran los otros grupos de adolescentes y el de los adultos.

Es importante señalar, que además en el centro YogaCrecer, están las categorías de formación de instructores de yoga. Quienes eligen formarse solo para enseñar adolescentes y adultos, tiene una duración de 2 años con un horario de inicio espiritual a las 5:00 am.



Análisis cualitativo subcategoría: “Razones del por qué asisten los niños a tomar clases de yoga”

Según la fundadora, una de las razones de los padres para llevar a sus hijos al centro, es que ellos practican la disciplina, por lo que conocen de primera fuente los beneficios de ésta.

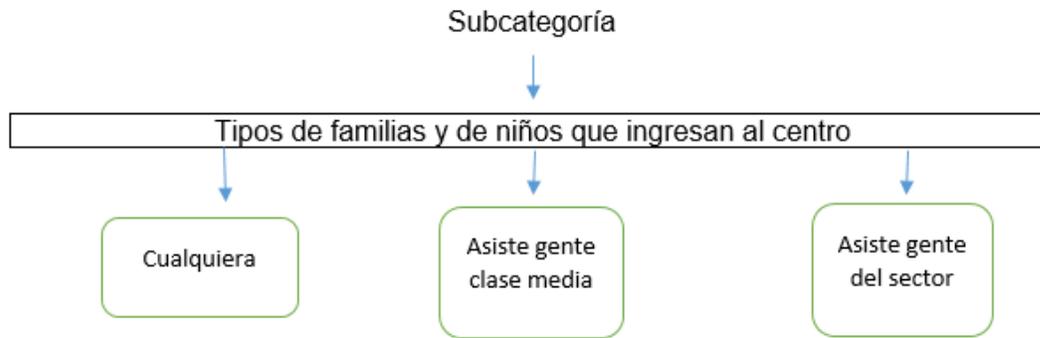
Es importante señalar como eje principal de esta subcategoría, que todas las respuestas reunidas por cada entrevistado, señalan que su propósito es obtener ayuda del yoga, pero desde un ámbito de inquietud y curiosidad, ya que muchos han buscado recomendaciones por internet.

Asimismo, no hay referencias que los niños hayan sido derivados por algún colegio. Algunos menores asisten como taller complementario al centro de yoga, como así lo señalaron unos de los apoderados (1).

El sistema de “boca a boca”, también se hace presente. Así lo indicaron algunos padres quienes comentan que conocieron el yoga infantil a través de sus amigos, quienes, tras llevar a sus hijos a practicarlo, notaron cambios positivos en ellos.

Otros apoderados, llevan a sus hijos para que vivan una experiencia espiritual y perfeccionen ciertas capacidades personales.

De acuerdo a las informaciones recabadas, se concluye que los apoderados tienen al menos, una razón por la cual llevan a sus hijos a practicar yoga.

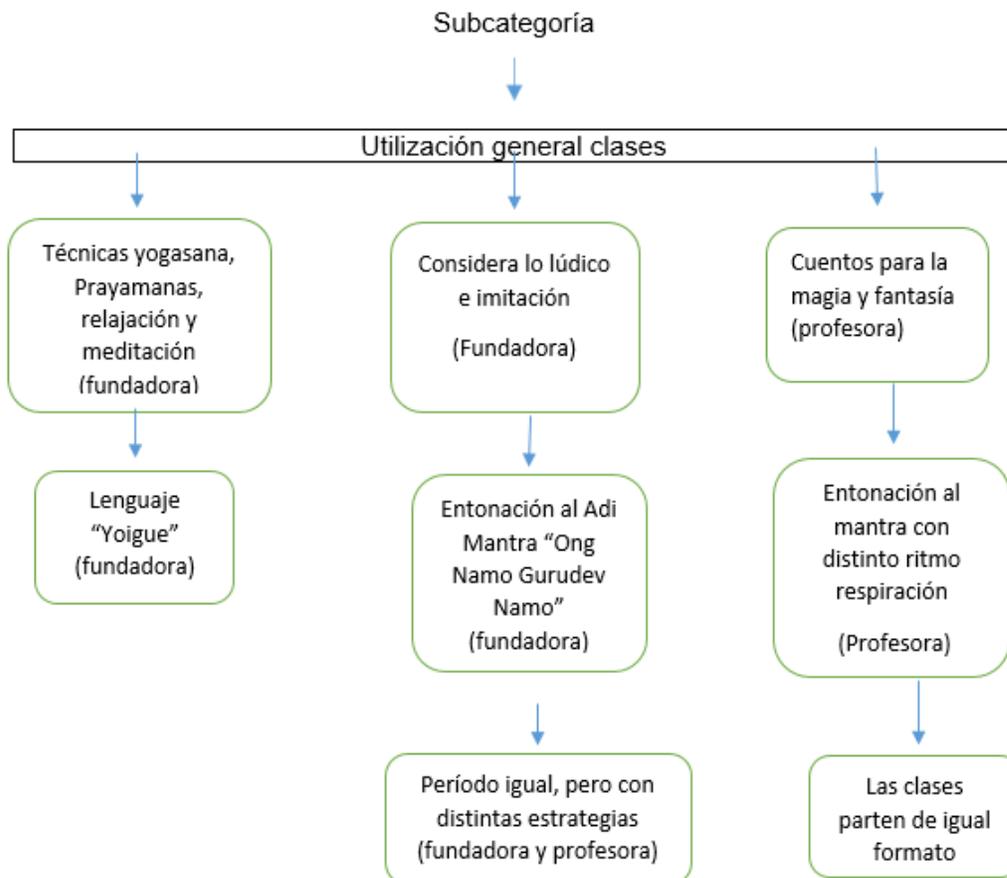


Análisis cualitativo subcategoría: “Tipos de familias”

Según la fundadora de YogaCrecer, la mayoría de los discípulos viven cerca de la institución porque buscan la comodidad para sus hijos, esto no es un factor relevante para practicarlos. Por lo que tanto la actividad del yoga como el centro YogaCrecer permiten cualquier tipo de familias puedan ingresar, lo cual no discriminan ni buscan un tipo de perfil.

Objetivo Específico 2

Indagar técnicas y estrategias que se utiliza en el yoga infantil aplicado en niños de 3 a 6 años en el centro que realiza esta disciplina.

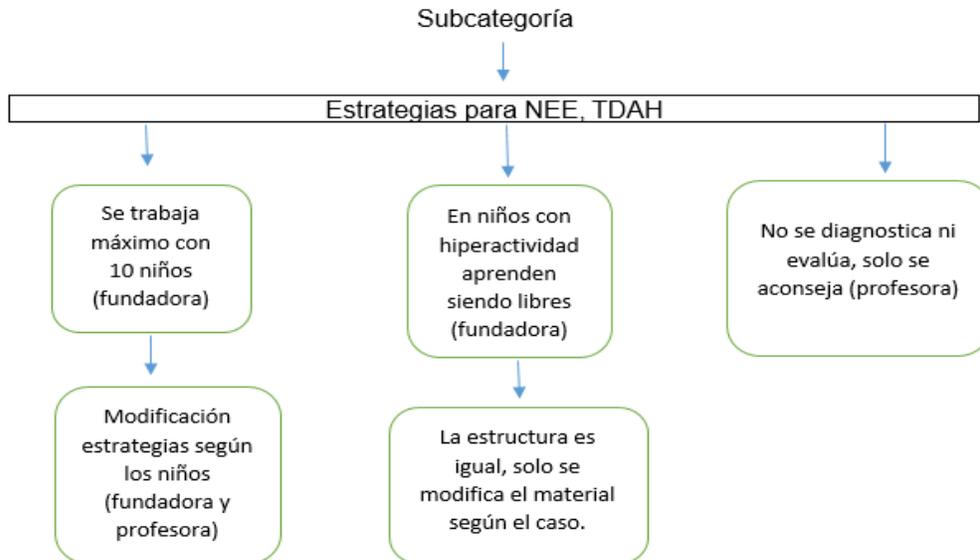


Análisis cualitativo subcategoría: "Indagar técnicas y estrategias que se utilizan en el yoga infantil aplicado en niños de 3 a 6 años en el centro YogaCreceer"

Según la fundadora, las técnicas utilizadas con los niños según la fundadora son: Prayamana (ciencia del control de la respiración), yogasana (ser sentado en una posición que es firme, pero relajado), relajación y respiración. Estas técnicas se utilizan de acuerdo a la etapa de los niños, pero cuando son más pequeños solo suele ser simbólico, ya que no se les puede exigir lo mismo que los mayores. Respecto a la comunicación, según la experta lo hace en el lenguaje yoigue, o sea, los niños conocen su importancia como persona, únicos en la vida, siendo seres espirituales.

La imitación, imaginación, las formas de expresarse y las maneras de aprender el yoga, son características particulares que solo se dan en los niños de 3 a 6 años. En el inicio de la clase se invoca al mantra “especie de saludo” (Ong Namó Gurudev Namó); también es importante señalar que la fundadora Prabhunam Kaur Khalsa junto con la profesora Sat Nishan Kaur coinciden que, dentro de las estrategias usadas en las clases con niños de 3 a 6 años, existe un período igual de trabajo con el grupo, pero siempre al ritmo de aprendizaje de ellos y de su etapa. Por lo que el yoga no es solo una disciplina de imitar poses y respirar, sino que también en aprender, pero aprender jugando según la etapa de los niños, donde se van modificando las estrategias de acuerdo a sus necesidades especiales.

Otro referente a destacar es la utilización de cuentos para trabajar con los niños. Las expertas comentan que a ellos les gustan esas actividades porque les entrega la oportunidad de imaginar y aprender de sus acciones por medio de historias donde se sienten destacados. Finalmente, expertas relatan la existencia de dinámicas para la clausura de las clases.



Análisis subcategoría: Estrategias para NEE, TDAH

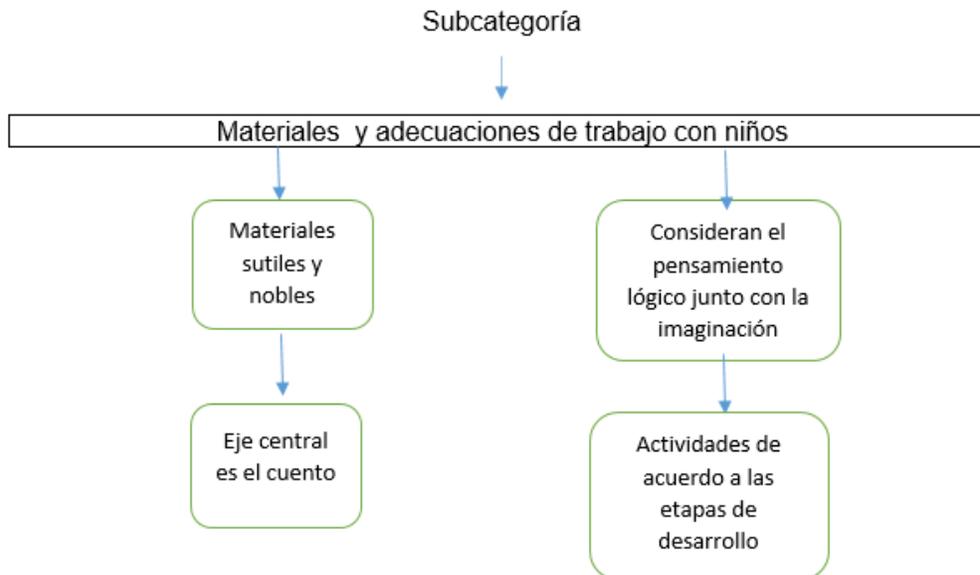
Es relevante enfatizar lo señalado por la fundadora del centro YogaCreceer, que en éste se trabaja con una cantidad máxima de 10 niños por grupo.

Según la profesora Sat Nishan Kaur y la fundadora Prabhunam Kaur Khalsa, tienen experiencia en trabajar con los menores que presentan NEE, y en el centro de yoga no se les obliga a hacer las actividades. Ahí los alumnos aprenden sobre la interacción al observar a los demás participando felices. Igualmente, coinciden que se modifican las estrategias y los materiales según los estudiantes, pero la estructura de la clase es igual para todos en su inicio, desarrollo y cierre.

El centro de yoga no diagnostica ni evalúa a un niño con NEE o TDAH, pero las educadoras pueden entregar recomendaciones a los apoderados.

Los niños que deseen participar del yoga y presentan alguna dificultad física, Kaur Khalsa señala: “Ahí tendríamos que adaptar las actividades y las posturas del yoga que en realidad eso sería un poco más dificultoso y niños con otro tipo de diferencias hemos tenido con síndrome de Down o alguno de espectro asperger”.

Es relevante indicar que aún no han tenido la experiencia con niños de mayor necesidad, pero todas las formadoras del centro señalan estar preparadas para modificar cada material, los métodos y estrategias del yoga; así como las aplicaciones de acuerdo a las necesidades de los niños en todas sus facetas y condiciones.

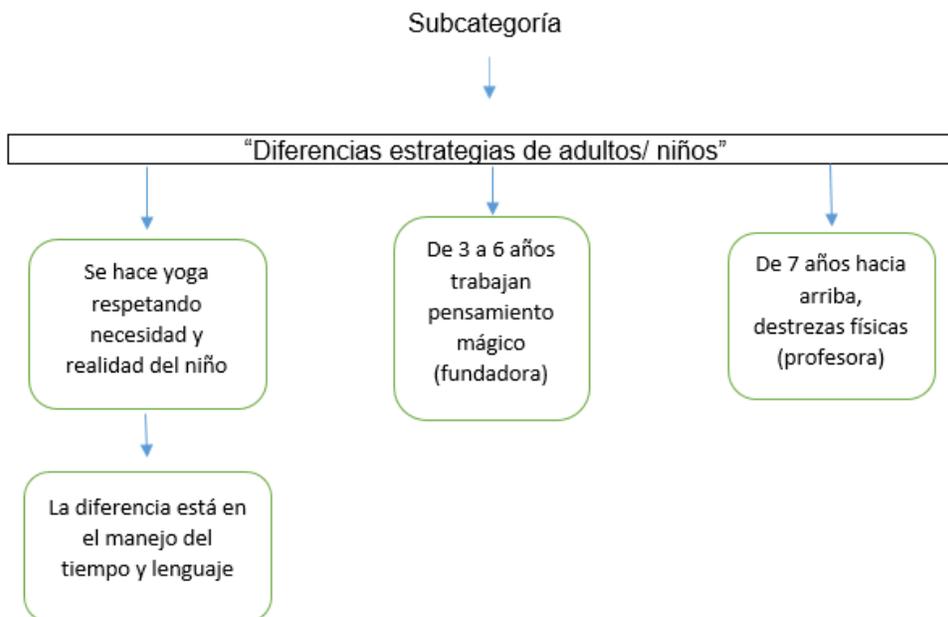


Análisis cualitativo de subcategoría: “Materiales y adecuaciones de trabajo con niños”

En este análisis, las características que suelen tener los recursos (materiales) son nobles y sutiles; además, presenten sentido espiritual, así, por ejemplo: una campana, colchonetas, vela, equipo de música, frazadas y en especial una caja la cual contiene algún personaje central del cuento que se les narra, éste último está confeccionado a mano. Aun así, siempre el eje central en la actividad es un cuento, ya que permite que los niños interactúen con el yoga, a la vez que imaginan en su mundo de fantasía.

Se considera el pensamiento lógico que tienen los niños cuando resuelven los problemas utilizando su imaginación. Según lo señalado por la fundadora Prabhunam Kaur Khalsa: “El pensamiento lógico está presente, se debe considerar sus imitaciones cuando está en conquista con el pensamiento mágico”. Finalmente, se vuelve a hacer referencia que las actividades van acorde a las etapas del desarrollo de los niños; ya que, a través de lo citado por la instructora Sat Nishan Kaur: “En general nosotros para la clase de yoga usamos una velita, al inicio de la clase mientras esperamos que lleguen los niños y hacemos un juego con material noble y de acuerdo a su etapa de desarrollo”.

Por lo tanto, en este análisis se deduce que cada material está pensado acorde a las necesidades de los niños respetando su etapa de desarrollo.

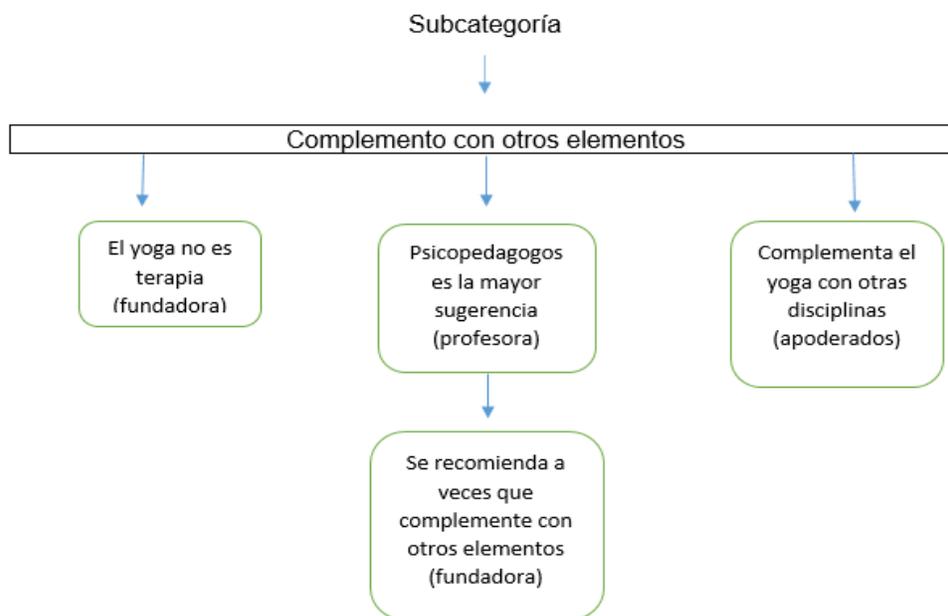


Análisis cualitativo sub categoría: “Diferencias estrategias de adulto/ niños”

En este análisis se considera que al momento de enseñar yoga a los niños se les explica a través de su realidad de vida y necesidades, por lo que todo es adaptable. También se preocupan en diferenciar el manejo de los tiempos de respiración y movimientos, utilizando un lenguaje adecuado para la comunicación. Otra diferencia del yoga de niños con la de adultos, es que los grupos más pequeños de 3 a 6 años no se basan en enseñar las posturas, sino que trabajan la imaginación, con su pensamiento mágico crean historias y representaciones corporalmente a diferencia del grupo de los 7 años en adelante, quienes trabajan en las destrezas físicas, presentando y realizando las posturas del yoga.

En este sentido, se recalcan a través de las palabras de Prabhunam Kaur Khalsa: “Con los niños se hace yoga respetando las necesidades y realidad de ellos, considerando su infancia donde aprenden a través del juego y la imitación, la cual es muy importante en todo su aprendizaje”.

En paralelo a lo comentado por la experta, la instructora Sat Nishan Kaur indica que: “El manejo de los tiempos es totalmente distinto, al igual que el lenguaje; ya que, en las clases de yoga para niños, están diseñadas para ellos y de acuerdo a su etapa de desarrollo”.



Análisis cualitativo subcategoría: “Complemento con otros elementos”

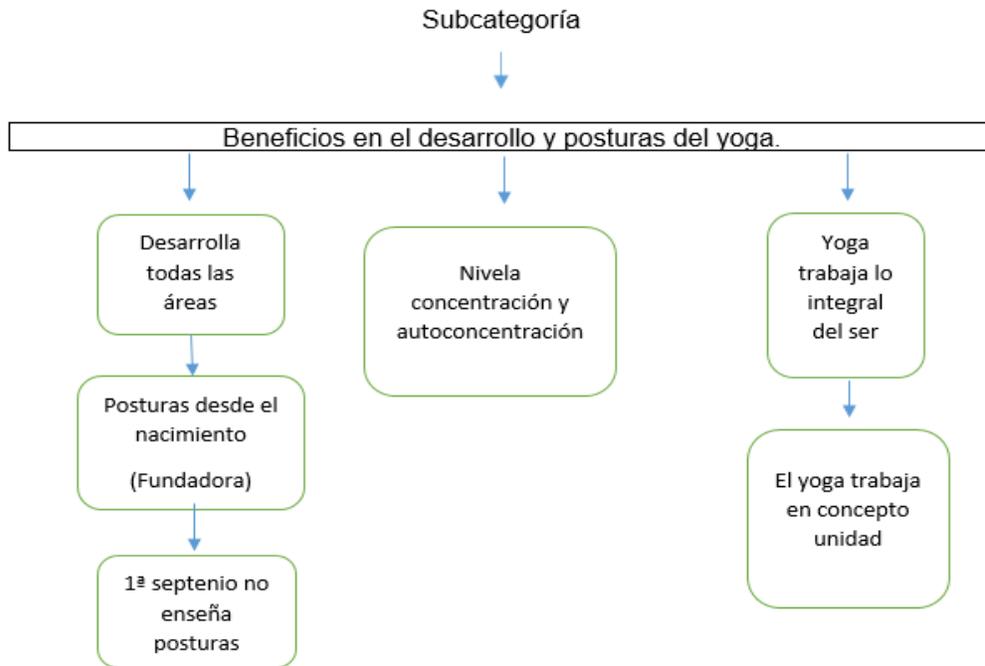
Según el análisis y citado por la fundadora, el yoga no es una terapia. Ella hace referencia que es una disciplina que se utiliza para trabajar el cuerpo en temas de concentración, autoconocimiento, profundizar como seres espirituales. “El yoga no se trata ni define como terapia, entonces nosotros recibimos muchos niños que están con otras terapias anterior y cuando a veces vemos algún niño que tenga necesidades especiales, les recomendamos a los papás alguna estrategia para poder ir complementando con algún tratamiento”, expresa Kaur Khalsa.

Algunas ayudas que suelen sugerir (ver en la entrevista), es el trabajo con psicopedagogos o que pueda complementar con alguna otra terapia, pero eso va de acuerdo a las necesidades del niño como ya comentó previamente.

Los apoderados aparte de llevar a sus hijos a realizar yoga, también les enseñan otras disciplinas complementarias tales como destaca uno de los padres (2): “Me pareció buena idea de traerlo al yoga porque aprende valores sociales”.

Objetivos específicos 4

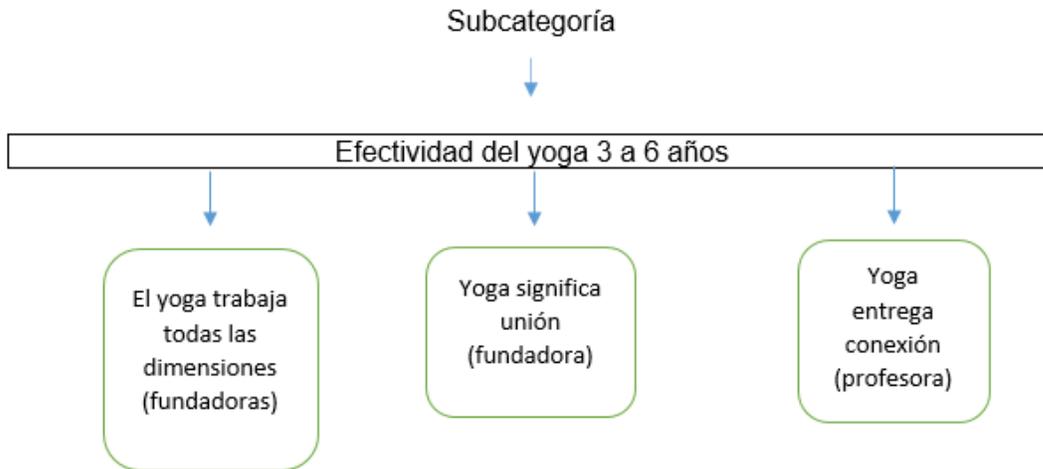
Conocer el pensamiento de los apoderados y niños (as) sobre el yoga infantil en el centro que asiste sus niños de 3 a 6 a través de su experiencia con el yoga.



Análisis cualitativo de la subcategoría: “Beneficios en el desarrollo y posturas del yoga”

En este análisis sobre los beneficios y posturas del yoga, cabe decir que esta disciplina, trabaja en todas las áreas del desarrollo del ser humano. Si bien, es importante destacar que en niveles más pequeños, no se les enseña las figuras del yoga ya que, según lo citado por la fundadora, los niños desde el vientre de la madre traen consigo todas estas posturas; o sea, es algo innato y que se encuentra en la etapa del 1ª septenio.

Por otro lado, el yoga entrega un gran aporte en el nivel de concentración, permitiendo que los niños entiendan de la manera más flexible las materias. Cuando se habla de los beneficios que tiene esta disciplina es la “integral en el ser”. Esto significa que une los conocimientos entre el cuerpo y mente, formando un ser humano más completo, yendo desde un autoconocimiento hasta lo expresado de manera general para las demás personas. Por lo tanto, el yoga trabaja en unidad, cuerpo, mente y espiritual, formando un “ser más completo”.

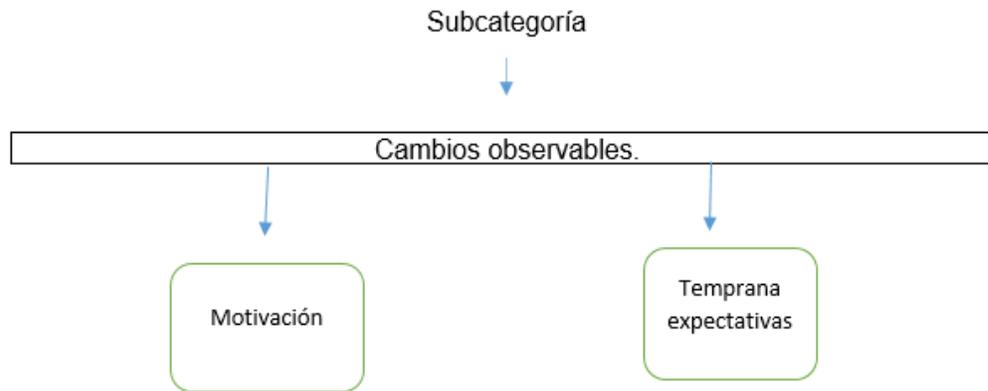


Análisis cualitativo de la subcategoría: “Efectividad del yoga 3 a 6 años”

En este análisis cabe decir que, según lo citado por la fundadora “el yoga es muy efectivo en todas las áreas y dimensiones”, ya que entrega actividad física con el cuerpo al realizar los movimientos corporales, trabajos cognitivos, sociales y emocionales. Se debe recordar que el significado del yoga es “unión”. Por lo tanto, no solo es una disciplina teórica, sino que práctica, ambos conceptos van en paralelo uno con el otro, ya que al momento de trabajar el yoga independiente del nivel de la etapa (prenatal hasta la adultez), éste busca es conectar el cuerpo con el alma, como lo afirma la fundadora del centro.

Objetivos específicos 5

Conocer el pensamiento de los apoderados sobre el yoga infantil en el centro que asiste sus niños de 3 a 6 años.

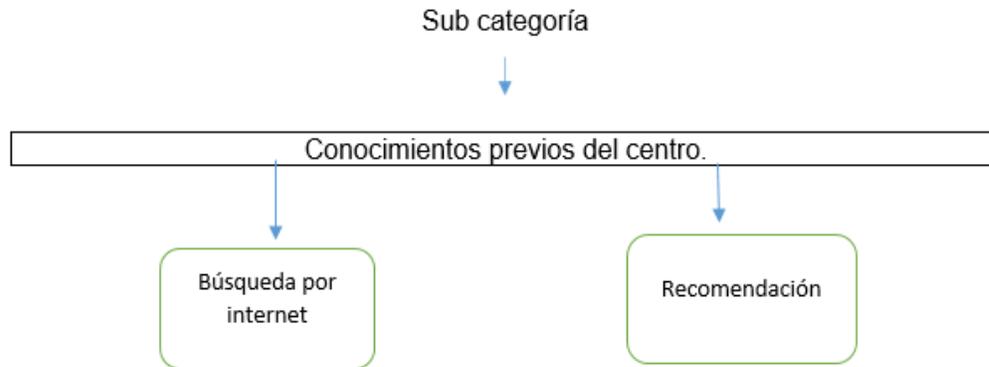


Análisis cualitativo del subtema: "Cambios observables"

En este análisis se basa en las respuestas de los apoderados.

Se deduce que existen dos conceptos fundamentales que ellos esperan que el yoga logre en sus hijos (as). Éstas son la motivación y lo espiritual. El primero es que al realizar esta disciplina siendo entretenida y llamativa para los niños y más aún, si enseña desde el aspecto espiritual.

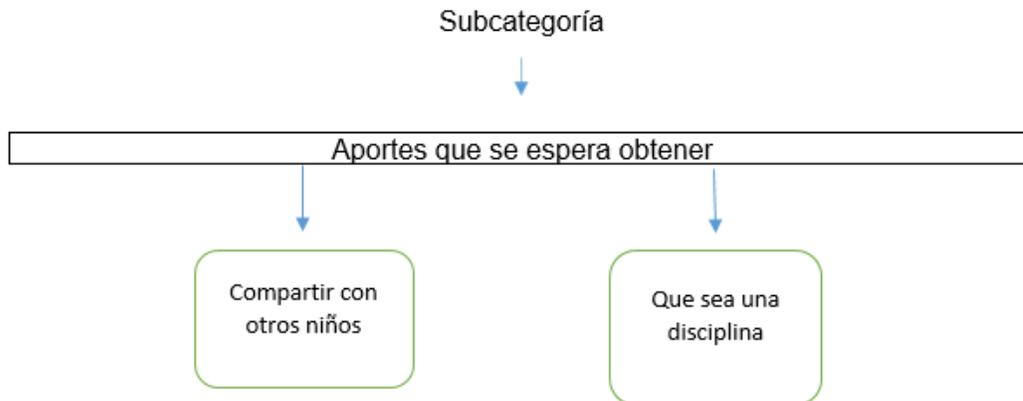
El segundo concepto, alude a algunos padres que recién están incursionando en el yoga y creen que en poco tiempo cambiarán las conductas de sus hijos.



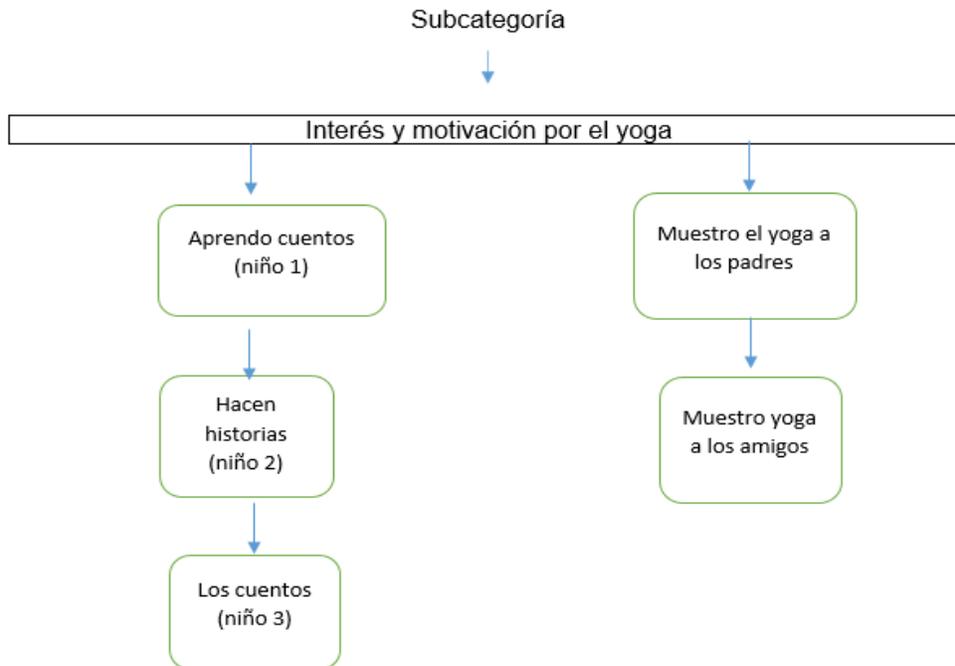
Análisis subcategoría: “Conocimientos previos del centro”

En este análisis, se entiende que los padres conocen el centro, ya sea por información buscada en páginas webs, recomendaciones de otras personas que llevan a sus hijos al mismo centro u otras maneras llegar a la institución.

Aquí se deduce que los padres buscan de diferentes maneras introducir el yoga en sus hijos. Algunos por vía de internet, otros por los consejos de cercanos y conocidos.



Análisis cualitativo subtema: “Aportes que se espera obtener”
<p>Este apartado está realizado en base a las respuestas de los apoderados, quienes esperan que el yoga les enseñe a sus hijos sobre la convivencia ya que, es valor muy importante a desarrollar en el área social y emocional, porque en la etapa de 3 a 6 años, los menores suelen ser muy egocéntricos.</p> <p>Por otro lado, se espera que el yoga establezca una disciplina en sus hijos, no de manera “militar” o estrictamente formal, pero sí que contribuya a entender que existen rutinas en la vida donde deben respetar ciertas reglas, esto se hace conociéndose a sí mismo.</p> <p>Aquí se deduce que todos los apoderados tienen un objetivo distinto con el yoga en relación a sus hijos. Algunas familias esperan que el yoga sea un aprendizaje didáctico y aporte al desarrollo emocional de sus hijos y que les ayude para la vida.</p>

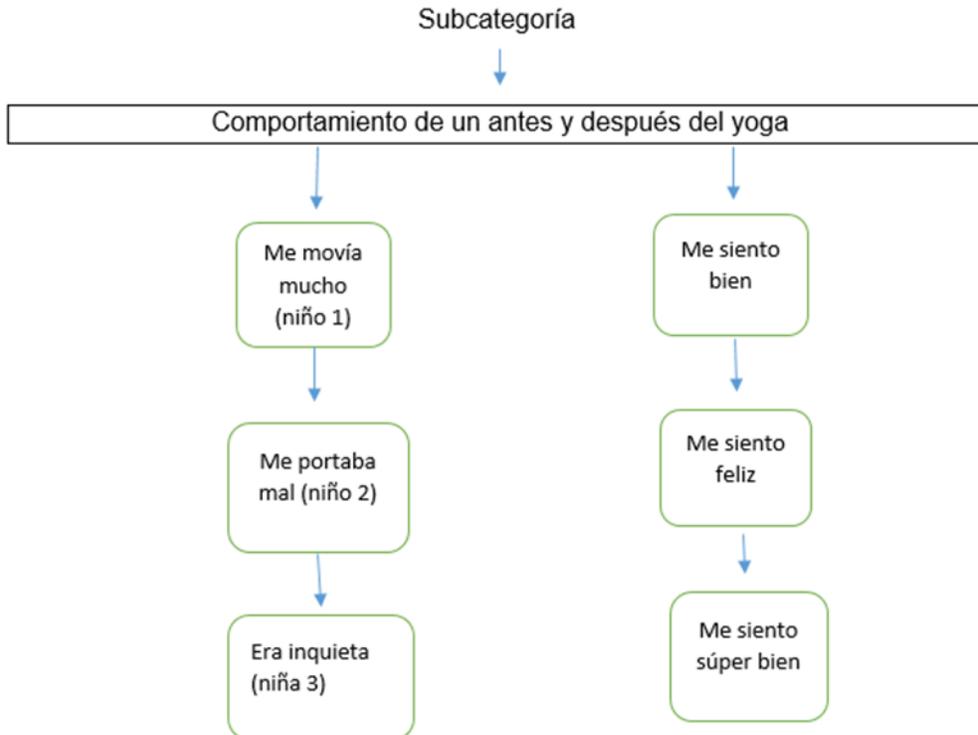


Análisis cualitativo subtema: “Interés y motivación por el yoga”

En este análisis, en base a las respuestas de los niños entrevistados, podemos concluir que existen dos grandes motivos fundamentales por lo que ellos tienen interés al momento de practicar yoga infantil. El primer elemento es el de la comunicación a través de los cuentos ya que ahí, los niños destacan la idea que puedan conocer historias “muy entretenidas” como así lo indicaron. A la vez, los mensajes de éstos dejan enseñanzas. Junto con esto, están las interpretaciones corporales de las narraciones.

Por otro lado, se puede inferir que a los niños les motiva el aprender posturas de los animales y otros seres naturales, ya que ellos se lo muestran a sus amigos y familiares, quienes no conocen de las disciplinas del yoga infantil.

Se deduce que anteriormente los niños no sabían nada del yoga, incluso no querían ir, pero al entrar a la sala y presenciar un ambiente distinto, claramente se integran y se motivan, en especial cuando es la hora del cuento, ya que todos tienen una oportunidad de crear la historia verbalmente y ejecutarla de forma grupal. Así también, se les enseñan buenos comportamientos sin la necesidad de poner el castigo e incluso el premio como recurso de consuelo.



Análisis cualitativo subcategoría: “Comportamiento de un antes y después del yoga”

A través de las respuestas de los niños, se concluye éstos solían ser inquietos o se portaban mal (no seguían las ordenes de sus padres), pero que después de practicar yoga infantil, cambiaron de actitud y lo mejor, ahora se sienten felices.

Según lo descrito por los padres de los menores, quienes presentaban cuadros conductuales alterados, pero ahora se autocontrolan de manera dinámica; ya que señalan en la entrevista que aprenden jugando a través de las historias y al realizar las asanas, sobre todo las de animales.

Los niños ahora realizan actividades grupales y comparten con sus compañeros. Por lo que son más sociables y pueden trabajar en grupo.

VII Análisis general

Mediante los análisis de cada subcategoría con sus respectivos objetivos generales como específicos, se concluye que el centro de yoga, YogaCrecer:

La fundadora Prabhunam Kaur Khalsa después de haber vivido un tiempo en Brasil perfeccionando las técnicas del yoga y haber adquirido experiencia y fama por su desempeño en esta disciplina, reflexionó que debía tener un espacio físico para enseñar el yoga en su país natal, Chile. “Recibí una invitación a Brasil para perfeccionar las técnicas con el uso del yoga, pero no esperaba recibir a la vuelta del viaje tantos elogios por mi labor de instructora y por el reconocimiento de trabajar con los niños de todas las edades y también con adultos”, comenta.

Así, comenzó con una pequeña sede ubicada en Eliodoro Yáñez 2290, Of. 2 y posteriormente en el año 2014 abrió una segunda escuela de yoga dentro la misma comuna de Providencia, ubicado en Casa Matriz: Santa Isabel 053. Los centros están abiertos para todo tipo de familias que desean participar.

Prabhunam Kaur Khalsa se preocupó que los centros fueran acreditados por el certificado que entregan desde Estados Unidos llamado K.R.I (Kundalini Research Institute), ya que el objetivo no solo sería para las clases, sino que, para crear discípulos e instructores donde a su vez, fueran parte de una nueva familia del centro YogaCrecer y así enseñar a los demás. Para esto, fue necesario formar grupos de acuerdo a la edad de los bebés, niños, adolescentes y adultos que asistirían al centro. Ya que no solo corresponde por edades del desarrollo, sino que además, ella habla de un concepto “primer septenio” lo cual señala que: “Todo niño desde nacimiento hasta los 6 años está en una etapa de descubrimiento del mundo y además tienen mucha magia y fantasía en sus pensamientos pero esto cambia a partir de los 7 años, ya que ahí, comienzan a utilizar la lógica en la resolución de problemas”.

En cuanto a la base teoría para fundamentar los métodos y estrategias, se sustentan en el pilar del yoga al maestro “Yogui Bhajan” proveniente de Pakistán. Él es creador

del libro “Humanología”, donde enseña todo tipo resolución de conflicto con la vida personal, desde a sí mismo como persona, hasta distintos tipos de relaciones con la gente y familias, incluso parejas.

En cuanto a los materiales, el centro YogaCrecer, suele entregar objetos lo más sutiles posible (señalado en la matriz de categoría y mapa jerárquico), para los practicantes, en especial los niños. También es importante enfatizar que todas las actividades tienen un “inicio, desarrollo y cierre” donde siempre están “siendo cautelosas y cuidadosas con los niños, ya que se les respeta, se les cuida y se les ama a todos por igual”, asevera la fundadora. El centro YogaCrecer, acepta todo tipo de niños que deseen participar. Tanto la fundadora de la institución Prabhunam Kaur Khalsa, como la instructora Sat Nishan Kaur, señalan que existen modificaciones con los materiales de acuerdo a su etapa de desarrollo y necesidades educativas especiales. Kaur Khalsa asevera que: “Desde su experiencia, han ingresado niños con hiperactividad e impulsividad, muy asustados y esperando a ser retados, pero en este lugar encuentran un espacio donde nadie les prohíbe ser como desean ser, sino que entregarles el aprendizaje desde la libertar, el juego y fomentando las debilidades con los recursos que todos los niños suelen destacar en las clases de yoga que es el << cuento >>”. Todos los estudios se hacen con esa metodología de modo tal que se sienten los personajes principales de la historia que estudian y reflexionan. Este ejercicio lo complementan con las posturas del yoga donde se lo muestran a sus cercanos.

Como señala Del Caz, A (2013), el yoga entrega muchos beneficios en todos sentidos los que lo practican. Asimismo, ayuda a mejorar la concentración, establece un ser completo en “cuerpo, alma y mente” ya que el yoga es “unión” y esto es lo que entrega desde la teoría hacia la práctica. Todo tiene un porqué sin importar la edad. Los bebés desde el vientre de la madre traen consigo en su mente todas las asanas con distinta realidad. El yoga también es beneficioso para la neurociencia por la gran capacidad de sinapsis que conecta en nuestro cerebro, entregándonos la mayor cantidad de información y aprendizajes.

En cuanto a los apoderados, se deduce que son los más felices ya que, a través de sus respuestas en las entrevistas, evidencian la conformidad con las experiencias que entrega el centro YogaCrecer a sus hijos, por el motivo que algunos de los familiares han practicado yoga y quieren transmitir esos conocimientos a sus hijos; otros van por recomendación de cercanos o por algún comentario en internet.

Además de las entrevistas, todos los apoderados concluían en que “esperan muchas cosas que el yoga entregue a los niños (as). Yendo desde la motivación hasta los aprendizajes fundamentales para la vida como la convivencia y el autocontrol (buscar fuentes en matriz de categoría).

VIII Conclusiones

A modo de conclusión, es importante señalar que para responder al primero de los objetivos específicos: “Conocer la historia y formación del centro de yoga YogaCrecer y los inicios de las experiencias de los niños en el yoga”, es que se trabajó través de las evidencias obtenidas en los análisis cualitativos realizado de la matriz de categoría, mapa jerárquico y bibliografía complementaria. Esto porque existe demasiada relevancia entre las respuestas de la fundadora Prabhunam Kaur Khalsa y la entrevista a la instructora de la institución Sat Nishan Kaur, ya que ambas hacen referencia a los mismos conceptos históricos con que se comenzó el centro y los beneficios para la salud, mente y alma que implica realizar y compartir las prácticas de yoga y, por ende, el por qué se formó el establecimiento. Se debe tener en consideración que gran parte de la filosofía del yoga de Kaur Khalsa, se basa en las teorías del maestro Indú Yogui Bhajan.

En el segundo objetivo específico: “Indagar técnicas y estrategias que se utiliza en el yoga infantil aplicado en niños de 3 a 6 años en el centro que realiza esta disciplina”, vuelven a surgir coincidencias en las entrevistas con la fundadora y la instructora. Ambas hacen referencia que el yoga es un gran aporte en todas las áreas del desarrollo integro de los infantes. A lo anterior, la fundadora y directora Prabhunam Kaur Khalsa señala: “El yoga es algo que los bebés lo traen desde el vientre de la mamá”, agregando que para los niños conocer las poses, es algo innato y que se va desarrollando mediante el transcurso del tiempo y de las capacidades acordes a cada uno. A su vez, Prabhunam Kaur Khalsa lo llama “septenio”, y al cumplirse cada 7 años, es ahí donde los niños comienzan a realizar las posturas, porque antes de ese período, en el centro de YogaCrecer los ayudan a prepararse por medio del fomento en el juego libre, la magia y fantasía. Asimismo, complementamos las teorías y las prácticas ejercidas por el centro de yoga, con los estudios de eruditos en el tema, como lo son Soma Xabier Satrustegui, autor de “Yoga en la escuela, aplicación en la escuela”, Macarena Kojakovic creadora del libro “Yoga para niños”, entre otros expertos citados en este trabajo.

En relación a lo anterior, se puede responder el tercer objetivo específico: “Indicar los beneficios de la aplicación de técnicas de yoga en niños de 3 a 6 años”. A modo de resumen, es posible indicar que la idea general de los efectos positivos del yoga es el “desarrollo íntegro del ser humano”. Al detallar esa frase, se identifica que el desarrollo del conocimiento, la conciencia corporal, el respeto por uno mismo y por los demás, contribuyen al progreso del mejoramiento de la salud, mente y alma de quienes practican yoga constantemente.

Finalmente, en el último objetivo específico: “Conocer el pensamiento de los apoderados y niños (as) sobre el yoga infantil en el centro que asiste sus niños de 3 a 6 a través de su experiencia con el yoga”, es que se logran identificar diversas expectativas de los entrevistados. Por ejemplo, los apoderados de una de las familias (1), estudiadas, indicó buscar la motivación del yoga para ser entregado a su hija, a diferencia del apoderado (2) quien señaló: “Aun no me hago expectativas porque es muy chico”.

A modo general de todas las respuestas de los apoderados entrevistados, se puede evidenciar que las familias buscan una ayuda entretenida para sus hijos aprendan a tranquilizarse y a conocerse, a través de manera lúdica, sana y sociable, el yoga infantil. También queda en evidencia que algunas familias practican yoga, y al ver que les ayuda, les transmiten esa enseñanza a sus hijos, incentivándolos a hacer partícipe de esta disciplina.

Por otro lado, llama la atención las respuestas de los niños entrevistados, todos señalaron verbalmente que les gusta hacer yoga, porque les ayuda a ser más tranquilos; se divierten realizando las asanas de animales y sobre todo, les gusta la dinámica de los cuentos.

Por lo tanto, el yoga es una disciplina que hoy en día se está recurriendo por distintas razones, ya sea a modo de terapia para desestresar, o como una ayuda entretenida para los niños donde aprenden dinámicamente y a través de lo que más les llama la atención, creando cuentos, siendo ellos los personajes y protagonistas de las historias.

IX) Sugerencias

A través de las conclusiones obtenidas de los análisis por medio de las diferentes fuentes que contribuyeron en el proceso metodológico cualitativo, es relevante comentar y sugerir que, al momento de realizar la investigación sobre el yoga, fue esencial para las alumnas tesis de Educación Parvularia en instruirse sobre la disciplina. Esto debido que para el entendimiento de la materia en cuestión, es necesario conocer las estructuras básicas. Asimismo, una vez familiarizadas con la parte inicial, es posible reunir una gran cantidad de información, como también, usar diversas herramientas para realizar una investigación lo más objetiva posible.

En este estudio de caso, la intención fue que a través de las experiencias documentadas en el centro de yoga YogaCrece, más las bibliografías descritas, las profesoras de Educación Parvularia que lean este trabajo, se motiven a aprender e investigar sobre el yoga infantil, donde no es obligación hacerlo en la misma institución descrita. A su vez, en caso que algunas profesoras acepten la propuesta de impartir gratis ciertas clases de yoga en su aula, éstas serían de complemento para el desarrollo integral de los niños.

Finalmente, es relevante sugerir que, para las personas es necesario “tomarse un tiempo” para relajarse por ejemplo la meditación. Del mismo modo que a conocerse a sí mismos como seres espirituales; o para enseñarles a quienes no tienen los recursos económicos y aprenden un poco sobre el yoga que está basado en la etapa correspondiente.

De esa manera, se trasmite la información a los niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, quienes meditan de acuerdo a las tácticas que se presenta en este informe de investigación.

X) Glosario

Asana: La postura o asana como también se le conocen en yoga para realizar una posición beneficiosa para el cuerpo y la mente.

Balasana: es una postura de relajación.

Namasté o námaste: es una expresión de saludo originaria de India. Se usa en varias tradiciones budistas, así como en numerosas culturas en Asia, tanto como el hola y el adiós del idioma español, para saludar, despedirse, pedir, dar gracias, mostrar respeto o veneración y para rezar.

Mantra: es una palabra sánscrita que, según algunas creencias, tienen algún poder psicológico o espiritual. Es utilizado como iniciación o saludo dentro del yoga.

Om: Om o mejor transcrito como Om̐ (también Aum̐ transcrito en AFI õ̃) (ॐ) es uno de los mantras más sagrados de las religiones dhármicas (como el hinduismo y el budismo). Simboliza el divino Brahman y el universo entero. También se lo denomina: omkara ('sílabo om').

Yamas: es el código de conducta para sociabilizar por medio de los valores universales.

Prayamana: ciencia del control de la respiración.

Yogasana: ser sentado en una posición que es firme, pero relajado.

XI Bibliografía

1. Article title: Yoga. (2016) Escuela Tian Zhong. Website title: Escuelatianzhong.com.uy URL: <http://www.escuelatianzhong.com.uy/clase-yoga.html>
2. Bravo, E. & Pagazaurtundua, V. (2003). El cuento motor y el yoga en la enseñanza primaria. Posibilidad de una experiencia interdisciplinar desde la Educación Física. España. Revista Apunts, Educación Física y Deportes. Recuperado en diciembre del 2016 en: <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=325>
3. Del Caz. A. (2013). Yoga infantil: la unión de juego y relajación. Sitio web: Guía infantil. Descargado en diciembre del 2016 en: <http://www.guiainfantil.com/1470/yoga-infantil-la-union-de-juego-y-relajacion.html>
<http://www.guiainfantil.com/servicios/yoga.htm>
4. Díaz Hernández, Cándido D. “Historia del Yoga”, pág. 1. <http://comentariosmedicos.com/documentos/historiadelyoga.pdf>
5. Esquitino, P. (2015). El yoga como técnica de intervención para el desarrollo integral en la infancia. España. Universidad de Granada.
6. García Debesa, D. (2013). El yoga en la escuela. Un aprendizaje para la vida. Barcelona: Octaedro.
7. Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (1991). Metodología de la investigación. México D.F. McGraw-Hill Interamericana.
8. Kojakovic, M. (2005). Yoga para niños. Chile. Ed. Random House Mondadori S.A.
9. B.K.S., Iyengar. (2000). El árbol del yoga. Kairós.
10. López, E. (2006). Educación emocional, programa para 3-6 años. Wolters Kluwer S.A. Madrid, España.
11. Ministerio de Educación (Mineduc). (2005). “Bases Curriculares de la Educación parvularia”. Santiago, Chile. Editorial Maval Ltda.

12. Ministerio de Salud (Minsal). (2012). Estudio sobre conocimiento, utilización y grado de satisfacción de la población chilena en relación a las medicinas complementarias alternativas. Chile.
13. Morelli, Mauricio. El yoga en la infancia: ejercicios para divertirse y crecer con salud y armonía. (2010). Editorial Narcea.
14. Paz B., Rosa. (2008). Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas. Lima, Perú. Editorial Mirbet.
15. Pérez, G. (2007). Desafíos de la investigación cualitativa. Chile. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).
16. Pérez, D. (2010). Propuesta pedagógica para potenciar el desarrollo integral de niños entre 5-6 años de edad mediante la práctica de yoga. Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana facultad de Educación.
17. Philizot, H. (1995). "Despertar la atención – 30 sesiones de relajación y yoga en la escuela infantil". Barcelona, España. Editorial Paidotribo
18. Ponce, G. (2000). "Yoga, la ciencia del cuerpo y el alma". Santiago, Chile. Editorial Flor de Loto.
19. Rada, D. (2006). Credibilidad, Transferibilidad y Confirmabilidad en Investigación Cualitativa. Revista IPASME, Vol. mayo 2006. MED-IPASME
20. Ramiro Calle, e Isabel Morillo (2005). Aprende yoga. Curso básico de yoga en teoría y práctica. Nivel básico. Madrid: Librería Argentina. p. 9. ISBN 84-89836-86-8.
21. Rodríguez, G., Gil, J., García, E. (1996). Metodología de la investigación cualitativa. Málaga. Aljibe.
22. Sanguinetti, N. y Capurro, M. (2000). Yoga en el salón de cases. Uruguay. RYE Uruguay. Descargado en diciembre del 2016 en:
<http://yoga.ced.ufsc.br/files/2013/09/uruguay.pdf>
23. Sampieri, H. Fernández, C. Baptista, M. Metodología de la investigación 5ta edición. (2010). México. McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. De. C.V.
24. Satrustegi, X. (2012). Yoga en la escuela, aplicación en la escuela. España. Witryh, escuela de yoga.

25. Tesis: de grado de Burgos, K y Santa Cruz, G. Yoga Infantil y el desarrollo Emocional en Educación Parvularia, (2015) pág. 13. Descargado en noviembre del 2016 en:
<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3068/TPARV%2039.pdf?sequence=1>
26. Título de la página: Historia del yoga. (S/F). Nombre del sitio web: (Webcache.googleusercontent.com).
URL:<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:4y5qluUeDnUJ:educagratis.cl/moodle/mod/resource/view.php%3Fid%3D867+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=cl> Fecha de acceso: diciembre del 2016.
27. YogaCrecer. S/F. Escuela internacional de Kundalini Yoga. Chile.
Recuperado en: <http://yogacrecer.cl/es/yogacrecer/historia>
28. Yuni, J. y Urbano, C. (2014). Técnicas para investigar, tomo 2, Argentina. Editorial Brujas.

XII) Anexos

Anexo 1: Entrevistas

- 1- ¿Cómo se fundó el centro?
- 2- ¿Qué iniciativa fue lo que les impulsó para enfocarse en crear un centro de yoga para niños de 3 a 6 años?
- 3- ¿Cuáles son las bases teóricas con las que se fundó el centro?
- 4- ¿Desde qué edades se reciben a los niños en este centro de yoga?
- 1- ¿Qué técnicas son esenciales para ocupar en niños de 3 a 6 años?
- 2- ¿Cómo se inicia una clase de yoga infantil?
- 3- ¿Por qué se agrupo a niños con edades especifica de 3 a 6 años?
- 4- ¿Todas las clases se trabaja con la misma rutina?, o ¿se utiliza diferentes estrategias?
- 5- ¿Qué estrategias se utilizan para trabajar con niños que tengan alguna discapacidad?
- 6- ¿Qué materiales u objetos se utilizan para realizar una clase de yoga?
- 7- ¿El yoga se trabaja de algún otro complemento natural?
- 8- ¿Cuál es la diferencia en la estrategia que se utilizan en una clase de yoga adulto con el infantil?

¿Cuáles son las adecuaciones con que se trabaja con los niños?
1. ¿Cuáles son las razones por las cuales los niños llegan a tomar una clase de yoga infantil?
2. ¿Qué tipo de familias son las que reciben en el centro de yoga infantil?
3. ¿Qué tipo de niños pueden asistir al centro de yoga?

- 1- ¿Qué áreas del desarrollo (físico, social, cognitivo) beneficia el yoga infantil en niños de 3 a 6 años?
 - 2- ¿Por qué a esta edad es efectivo el yoga infantil?
 - 3- ¿Qué beneficios tienen las posturas del yoga infantil a diferencia de realizar ejercicios normales?
 - 4- ¿Cómo el yoga infantil ayuda a tratar a niños con hiperactividad, impulsividad u deficiencia?
 - 5- ¿Cuánto tiempo es necesario que un niño realice estas posturas de yoga infantil para notar cambios beneficiosos en las actitudes del niño?
- 1- Su hijo o hija asiste a este centro de yoga infantil como ¿taller o por alguna otra razón?
 - 2- ¿Ha notado cambios observables en el comportamiento de su hijo?, y si es así ¿Cuáles nos puede comentar?
 - 3- ¿Usted solo opto por el yoga infantil, o también complementa esta terapia con algún especialista? y ¿por qué?
 - 4- ¿Cómo se enteró del yoga infantil en niños de 3 a 6 años? y ¿por qué eligió este centro en específico?
 - 5- ¿Qué espera usted que el yoga infantil en niños de 3 a 6 años logre hacer con su hijo?
- 1- ¿Te gusta aprender yoga? y ¿Por qué?
 - 2- ¿Cómo te comportabas antes de aprender yoga?
 - 3- ¿Qué es lo más que te gusta hacer en la clase de yoga?
 - 4- ¿Les muestras a tu familia y amigos lo que has aprendido?
 - 5- ¿Cómo te sientes cuando realizas yoga?

Anexo 2: transcripción entrevista

Objetivos Específicos

1- Primer objetivo específico

Conocer la historia y formación del centro “YogaCrecer” y los inicios de las experiencias de los niños en el yoga.

1- ¿Cómo se fundó el centro?

El centro se fundó hace muchos años, primero, existía de manera virtual porque yo empecé a hacer clases de yoga con niños y a formar instructores de yoga de niños y del cómo enseñarles a hacer yoga, y recibí una invitación de Brasil a participar en un curso entonces en esa perspectiva fui y me dije “bueno lo que yo estoy haciendo está teniendo un impacto” entonces la gente empezó a querer desde esa experiencia y después aquí en Chile la gente me preguntaba ¿Dónde está su escuela?

Ya que es normal cuando uno promueve alguna técnica de yoga viene de una escuela entonces desde eso surgió la necesidad de que lo que yo enseñaba estuviera bajo la legalidad de la identidad de una escuela y fue así como nació “YogaCrecer” porque al principio era así, yo enseñaba yoga crecer pero ¿dónde está físicamente su escuela? Entonces surgió la necesidad que tuviera también un lugar físico y ahí fue que partimos con nuestra primera sede que queda con Eliodoro Yáñez y después abrimos esta nueva sede que queda en Santa Isabel.

2- ¿Qué iniciativa fue lo que les impulsó para enfocarse en crear un centro de yoga para niños de 3 a 6 años?

La iniciativa fundamental fue que el yoga significó en la experiencia y fue un cambio positivo muy grande en mi vida. Entonces desde mi vocación de trabajo con los

niños automáticamente pensé y mi socia también con la que tenía un jardín infantil cuando empezamos a practicar yoga las dos dijimos “si es muy bueno para nosotras también debe ser para los niños”. Esa fue la motivación inicial.

3- ¿Cuáles son las bases teóricas con las que se fundó el centro?

Las bases teóricas con las que se fundó el centro son a partir del punto de vista del KUNDA y el YOGA como lo enseñó el maestro Yogui Bhajan, maestro yogui que llegó en el año 67 desde el occidente de India y enseñó todo un método de tipo “REI Yoga” que se llama Kundali y yoga según Yogui Bhajan. Todo lo que hacemos es basado en las técnicas que nos enseñó; además de la psicología del ser humano que se llama “Humanología” y muchas técnicas para la vida cotidiana y en otras áreas por ejemplo en los negocios, comunicación consciente, relaciones conscientes, humana, de parejas, con los hijos, los jóvenes y niños. Entonces a partir de toda esa enseñanza, es que surge lo que nosotros enseñamos y se basa en todo lo que transmitió este maestro que se llama Yogui Bhajan.

4- ¿Desde qué edades se reciben a los niños en este centro de yoga?

Desde los 0 porque están con sus mamás en el prenatal. Ellas llevan sus hijitos a partir de los 2 meses al yoga con postnatal. Recibimos a los niños desde alrededor de los 2 meses y hacen yoga con la mamá, después entre 1 a 2 años hacen yoga con la mamá y/o el papá y hacen clase solos a partir de los 3 años. También, pueden elegir hacer yoga los padres con los hijos desde los 3 años a 5 y hasta los 11 años.

1- ¿Cuáles son las razones por las cuales los niños llegan a tomar una clase de yoga infantil?

Son muy diversas, porque los papás en un porcentaje bien importante. Es porque los papás practican yoga y como les hace tan bien, también quieren que sus hijos practiquen, otro grupo importantes de niños vienen por recomendación de su psicólogo o psicopedagogo y en algunos casos también por profesores y más que nada, yo diría que llegan por intuición de las mamás.

2- ¿Qué tipo de familias son las que reciben en el centro de yoga infantil?

Diversa, muy diversa, pero yo diría en general es gente de clase media.

4. ¿Qué tipo de niños pueden asistir al centro de yoga?

Puede asistir cualquiera que quiera ir.

Entrevista a profesora de yoga:

1. ¿Cuáles son las razones por las cuales los niños llegan a tomar una clase de yoga infantil?

Hay distintas razones, hay papás que llegan con unas inquietudes para que los niños bajen el nivel de ansiedad, otros para que hagan una actividad distinta al que hace en el colegio.

2. ¿Qué tipo de familias son las que reciben en el centro de yoga infantil?

Todo el que llegue, aquí en general en la sede de santa Isabel vienen gente que es del sector igual que allá en el Eliodoro Yáñez, pero nosotros le abrimos las puertas a todas las familias que quieran.

3. ¿Qué tipo de niños pueden asistir al centro de yoga?

Todos los niños.

2- Objetivo Específico

Indagar técnicas y estrategias que se utiliza en el yoga infantil aplicado en niños de 3 a 6 años en el centro que realiza esta disciplina.

1- ¿Qué técnicas son esenciales para ocupar en niños de 3 a 6 años?

Las técnicas que nosotros usamos son las mismas técnicas del yoga: Yogasana, prayamanas, relajación, y meditación. Y, entonces cuidadosamente en el lenguaje y en la realidad de los niños. Entonces se respeta lo que es el lenguaje yoigues que es la realidad energética de los niños, entonces todo se hace a partir de actividades lúdicas y considerando importantemente la imitación entonces los niños y niñas hacen clases de yoga, pero lo que realmente hacemos es jugar al yoga.

2- ¿Cómo se inicia una clase de yoga infantil?

Una clase de yoga infantil se inicia igual a una clase de yoga de adultos de Kundalini y yoga, lo que nosotros hacemos es entonar el Adi Mantra que dice: “Ong Namoh Gurudev Namoh”, así se inicia la práctica. En general, hay otros aspectos que tienen que ver con la atmósfera con la que recibimos a los niños, pero la práctica propiamente tal, se inicia con esta acción que se canta casi igual que con los adultos solo que en tiempos más cortos por la realidad de tiempo de respiración de los niños entonces es más cortito el tiempo que se vibra.

3- ¿Por qué se agrupó a niños con edades específicas de 3 a 6 años?

En realidad, es hasta los 6 años, una vez que cumplan 7 años los niños cambian un poco la práctica en relación al yoga porque desde la hematología que es la ciencia de la Kundalini y yoga que está relacionados el desarrollo humano. Los niños antes de los 7 años tienen una conciencia distinta. Cuando hay un cambio de conciencia también es la realidad lúdica, la cualidad y las características de imitación de los niños. Entonces el primer septenio que es el estado de conciencia, es la forma en que el niño o el ser humano que está compenetrado consigo mismo y el entorno y eso da una realidad distinta de relación con que uno es, con lo que el medio

ambiente es para uno, con lo que otro significa para uno y también tiene que ver con todas las dimensiones de madurez del ser humano, con la madurez del sistema nervioso, del cuerpo físico, con la madurez de tu mundo nacional. Para nosotros los Kundalini y Yogui hay una realidad de como el ser humano se persigue y es en torno distinto cada 7 años y ante de éstos, porque viven estado de conciencia pasando en realidad cognitiva la cual está dotado por el pensamiento mágico y su cuerpo físico, a pesar que ya están formado todos los órganos y sistemas su cuerpo físico esta en cierta consolidación todavía. Nosotros lo hablamos en lenguaje del desarrollo tradicional, el desarrollo psicomotor de los niños, los primeros 7 años de vida están en una etapa de construcción estratégicas a partir de la experiencia para el desarrollo psicomotor, entonces la idea es que nosotros vamos ofreciéndoles experiencias a los niños. Por ejemplo, a nivel físico y vamos respetando el proceso de madurez de cada uno y nuestro acento esta puesto en hacer una conexión con el mundo de magia y fantasía del niño que, para el lenguaje nuestro, es el mundo del alma de los niños, de su mundo interior, de su intimidad. Entonces, lo que hacemos en la clase de yoga es conectar con ese mundo íntimo de los niños conexión con su alma, y eso tiene que ver con el desarrollo de su espíritu.

En la clase de yoga los primeros 7 años de vida buscan esencialmente nutrir el espíritu de los niños entregándole las experiencias con las técnicas del Kundalini y yoga, experiencias en las que ellos puedan ir y también fortaleciendo su desarrollo psicomotor. Este tiene que ver con el desarrollo de la inteligencia. Lo que nosotros ofrecemos a los niños, es que tengan experiencias donde vayan descubriendo y fortaleciendo estas estrategias psicomotoras y construyendo un mundo de psicomotor saludable en beneficio a un desarrollo cognitivo y todo en grupo. Ellos pueden desarrollarlo desde su punto social y la base fundamental esta que ellos puedan específicamente nutrir su espíritu. Para nuestra consideración desde la perspectiva del yoga son los primeros 7 años de vida fundamentales y básicos para todo el resto del ser humano el momento del cimiento de la vida el de la semilla, entonces si un ser humano no tiene la posibilidad de nutrir su mundo espiritual a través de la magia y fantasía de los 7 primero años de vida puede ser que eso signifique importante en espacios y vacíos en su mundo espiritual que van a

empobrecer otras dimensiones humanas en el futuro. Por ejemplo, en que ellos puedan fortalecer su mundo espiritual tiene que ver con el pensamiento divergente, con el desarrollo de cierta capacidad de inteligente y también con una cierta capacidad emocional. Ya que un pensamiento de una persona divergente va a poder enfrentar los cambios de la vida de una manera mucho más óptima que de una persona que no tiene un pensamiento divergente.

4 ¿Todas las clases se trabaja con la misma rutina?, o ¿se utiliza diferentes estrategias?

Todas las clases tienen una organización de periodos que son iguales, pero dentro de esos periodos uno va incorporando estrategias distintas. Entonces siempre la clase tiene una forma de inicio porque se basa en una clase que tiene Kundalini y yoga que tiene una secuencia, siempre hay una apertura de la práctica propiamente tal de relajación, una meditación y un cierre en la práctica.

Y en el caso del yoga infantil importantemente nosotros le agregamos que siempre hay explícitamente un cuidado de abrir una atmosfera determinada y de cerrar esa atmosfera. Tiene que ver con el espacio, la actitud del adulto con los elementos que se utilizan. En el adulto es encargado de recibir a los niños en esta atmosfera por ejemplo es fundamental. Lo hace con actitud considerando a los niños que son completo y se saludan a los niños explícitamente honrando a su presencia conectándose con ellos. El adulto tiene una actitud serena, explicita, porque hablamos con un tono suave a los niños, nunca subimos la voz, a veces en las clases puede haber muchos movimientos y muchas risas de los niños, pero nunca habla un adulto estridente o un adulto que tiene un tono de voz autoritario, siempre el adulto tiene una actitud de mucho de respeto hacia los niños.

5- ¿Qué estrategias se utilizan para trabajar con niños que tengan alguna discapacidad?

La estrategia es que nosotros trabajamos máximos con 10 niños. Así siempre se podrá buscar herramientas para que cada uno se pueda integrar a la experiencia. Ahora, nosotros no somos especialistas en trastorno en el aprendizaje que tengan necesidades educativas especiales, pero si tenemos la posibilidad de ir generando los espacios de tiempo, los espacios de relación, y de acondicionamiento físico para que los niños con distintas necesidades puedan incorporarse en la práctica.

6- ¿Qué materiales u objetos se utilizan para realizar una clase de yoga?

Match, un equipo de música, frazadas y también algunos elementos como una caja de un material noble donde adentro haya un personajito que sea hecho a mano con material noble, a veces algunas campanas tibetanas. Ocupamos siempre una campana que tenga 1 o 2 barritas, son como xilófonos pequeños.

7- ¿El yoga se trabaja con otro complemento natural?

El yoga no trata ni se define como terapia. Recibimos muchos niños que están con otras terapias y cuando a veces vemos algún niño que tengan necesidades especiales, les recomendamos a los papás alguna estrategia para poder complementar con algún tratamiento de necesidades especiales, pero no es que el yoga trabaje con flores de Bach.

8- ¿Cuáles son las diferencias entre las estrategias que se utilizan en una clase de yoga adulto con el infantil?

Con los niños se hacen yoga respetando las necesidades y realidad de los infantes, considerando que en la infancia se aprende a través del juego y que la imitación es muy importante en todos los aprendizajes. Entonces se enseña a los niños jugando y el educador tiene un rol fundamental de conciencia, sabiendo que los niños lo están imitando.

En el caso del primer septenio como decía Rudolf: “Los niños imitan incluso el mundo íntimo de los adultos que los educa”.

Tenemos un cierto perfil del educador del yoga infantil, tiene que ser una persona con personalidad, profesional, y practicar permanentemente. El yoga por definición

es una “experiencia”, entonces un adulto solo puede compartir desde punto de vista del yoga de niño desde la experiencia, por lo que una persona que no tiene en su vida práctica el yoga cotidiano, no va a tener un impacto del niño que sí.

9- ¿Cuáles son las adecuaciones con que se trabaja con los niños?

Jugando del juego magia y fantasía, el eje central es un cuento y todo lo que nosotros compartimos con los niños lleva siempre una narración, por ejemplo, la meditación se centra con una historia y la perspectiva de respetar este pensamiento mágico de los menores. Para nosotros los niños que están en el primer septenio son esencialmente espirituales y eso significa que desde una perspectiva cognitiva hay una participación o una expresión esencial del ser humano desde su pensamiento mágico. El pensamiento lógico también está presente puesto considerando sus imitaciones que están en conquista con el pensamiento lógico hacia un pensamiento mágico.

1- ¿Qué técnicas son esenciales para ocupar en niños de 3 a 6 años?

Nosotros lo que hacemos específicamente el Kundalini y yoga para niños. El Kundalini es una rama del yoga y las técnicas son fundamentales y se ocupan con los niños es cuentos para preservar el mundo de la magia y fantasía y soñación de ese eje central en las clases.

2- ¿Cómo se inicia una clase de yoga infantil?

Usamos Kundalini, yoga y la estructura es la misma del adulto como para los niños. Partimos entonando un mantra para comenzar la clase con los niños, usamos tiempos distintos y lo hacemos de forma más lúdica y con las necesidades de acuerdo a su desarrollo y según su edad.

3- ¿Por qué se agrupo a niños con edades especifica de 3 a 6 años?

Como los niños hasta los 6 años están inmerso en la magia y fantasía, pero cambian a partir de los 7 años, incrementado el pensamiento lógico, es que se hacen grupos.

4- ¿Todas las clases se trabaja con la misma rutina?, o ¿se utiliza diferentes estrategias?

En general utilizamos la misma rutina porque es un recurso pedagógico necesario para los niños, pero lo que sí variamos, aunque no frecuentemente, son los cuentos.

5- ¿Qué estrategias se utilizan para trabajar con niños que tengan alguna discapacidad?

En mi experiencia, hasta el momento no hemos tenido niños con esas características. Pero de haberlo, tendríamos que adaptar las actividades y las posturas del yoga que en realidad eso sería un poco más dificultoso. Y los niños con otro tipo de diferencias sí tenemos experiencia, por ejemplo, con síndrome de Down, o alguno de espectro Asperger. En general como nuestras clases son de poquitos niños, máximo 10, podemos atender a sus necesidades en forma específica pero las estructuraciones de las clases presentan grandes diferencias. Aunque ocupamos distintas formas de atraer su atención y según el caso en particular, pero los niños en general responden positivamente a las actividades.

6- ¿Qué materiales u objetos se utilizan para realizar una clase de yoga?

En las clases de yoga usamos una velita y mientras esperamos que lleguen los niños, jugamos con materiales nobles y de acuerdo a su etapa de desarrollo. Además, en las clases de yoga siempre tienen que tener mantas.

7- ¿El yoga se trabaja de algún otro complemento natural?

Dentro de la clase de yoga no. Pero si el niño tiene una necesidad especial o sus papás manifiestan alguna inquietud distinta, podemos sugerir que vayan a consultar algún especialista como psicopedagogo, pero nosotros dentro de la clase de yoga no utilizamos otra disciplina.

8- ¿Cuál es la diferencia en la estrategia que se utilizan en una clase de yoga adulto con el infantil?

El tiempo es totalmente distinto, también el lenguaje, ya que las clases de yoga para niños están diseñadas para que ellos entiendan y de acuerdo a su etapa de desarrollo, entonces para los más pequeñitos usamos todo lo que tiene relación con el pensamiento mágico y ya de los 7 hacia arriba, trabajamos con destrezas físicas.

Las clases de adultos tienen unas duraciones mucho más largas, y con los niños jugamos a hacer yoga, eso es lo que hacemos nosotros.

9- ¿Cuáles son las adecuaciones con que se trabaja con los niños?

La sala igual puede estar diseñada para adultos, pero su disposición al momento de usarla para las clases de los niños es distinta. Trabajamos en un círculo con los niños, después lo cambiamos de acuerdo a la actividad y al momento de compartir una clase o en la colación, hacemos un círculo distinto. La disposición de la sala para una clase de adulto es diferente, pero en representación de espacio físico no se requiere gran diferencia sino más bien, el material que vamos a ocupar.

3 Objetivo Específico

Indicar los beneficios de la aplicación de técnicas de yoga en niños de 3 a 6 años.

1- ¿Qué áreas del desarrollo (físico, social, cognitivo) beneficia el yoga infantil en niños de 3 a 6 años?

Todas las áreas pueden beneficiar al desarrollo con el yoga infantil.

2- ¿Por qué a esta edad es efectivo el yoga infantil?

El yoga es efectivo en todas las edades porque explícitamente trabaja en todas las dimensiones del desarrollo humano y concretamente, en todas las áreas sobre todas las extensiones en un concepto de unidad. El yoga significa “unión”, entonces cuando uno hace yoga está apelando a la unidad de todas sus dimensiones. Cuando practicamos yoga con los niños, todas las áreas del desarrollo están actuando en armonía y eso es muy saludable. La neurociencia dice: “La conciencia de un ser humano más consciente cuando más parte de su cerebro está involucrada en una actividad”, por lo que el Kundalini y yoga todo el tiempo está apelando a muchas dimensiones del ser humano que este participando activamente y en relación al lenguaje y desarrollo humano, todas las dimensiones en su desarrollo.

Por eso que unos de los objetivos generales del yoga infantil, es que favorece el desarrollo integral de un ser humano en todas sus áreas.

Por eso que el yoga infantil lo practicamos en el interés del niño, se respetan las características del desarrollo natural de ellos y la primera base de la característica del desarrollo del niño es que ellos juegan, es una condición natural entonces nosotros hacemos yoga con los niños jugando.

Nosotros no hacemos motivación porque cuando los niños tienen esa etapa natural de su característica de desarrollo y además si son tratados como lo que son, seres completos, entonces los niños que siempre vienen a clase de yoga normalmente para ellos es una experiencia muy positiva. Por ejemplo, nuestro maestro decía “cada uno tiene derecho a ser feliz”, y la felicidad tiene que ver con que cada quien puede expresarla; tal cual, como es y tiene que ver con que el ser humano se sienta también amado, y que no te amen de determinada manera. Entonces los niños que vienen acá, nosotros los amamos incondicionalmente si se porta mal, obviamente que le enseñamos límites y compartimos límites y todo para nosotros es un honor recibir a la gente porque son seres completos. Nosotros recibimos espiritualmente evolucionados, entonces los tratamos con mucho respeto y les ponemos límites en términos positivos, respetando su pensamiento mágico y cuando queremos enseñarles algo, le contamos una historia en relación y el niño en su conciencia sabe lo que se le quiere enseñar, entonces en general, todos los niños vienen muy felices al yoga.

3- ¿Qué beneficios tienen las posturas del yoga infantil a diferencia de realizar ejercicios normales?

Como se empieza tempranamente con los niños, nosotros aprendemos del yoga que las posturas del yoga son muy naturales, porque cuando uno está en el útero de la madre uno hace todas estas posturas. Son posturas que el niño ya trae en su registro, porque estas posiciones no son posturas novedosas a su organismo, porque ya están registradas en su experiencia psicomotora del útero.

4- ¿Cómo el yoga infantil ayuda a tratar a niños con hiperactividad, impulsividad u deficiencia?

Yo creo que una cosa muy relevante es que los niños que tienen síndrome de hiperactividad residen de un adulto sereno, entonces hay un adulto que está internamente y explícitamente sereno. En ese tiempo, un niño que está con el síndrome de hiperactividad, tienen una presión interna que no puede controlar un impulso interno que lo está llevando a moverse impulsivamente y encuentra acá en un adulto que total lo recibe. Tal cual no le pone una presión a esa presión que ya tiene, luego para un niño es un bálsamo llegar a un adulto que no le está exigiendo que controle ese punto incontrolable entonces, ese es el primer punto de partida que relaja a los niños que tiene síndrome de hiperactividad y naturalmente puede seguir con todo lo que estamos haciendo. Hay muchos niños que llegan con diagnóstico de impulsividad y síndrome de hiperactividad y en la clase de yoga no lo muestran o con síndrome de déficit atencional y siguen todas las clases y están concentrado en todas las clases y es porque la clase de yoga con niños por la cantidad de niños que hay y por el tipo de actividades que se hace, son muy naturales al interés de los niños. Hay una dinámica que es muy clara en un espacio que esta todo explícitamente señalado y donde hay un adulto que no sea como es, eso abre a un espacio automático fuera de la hiperactividad.

5- ¿Cuánto tiempo es necesario que un niño realice estas posturas de yoga infantil para notar cambios beneficiosos en las actitudes del niño?

Nosotras no ponemos el trabajo físico en el primer septenio, no estamos poniendo el acento en eso y esto es absolutamente individual y muy personal. Hay niños que con muy poquitas clases toman conciencia y empiezan naturalmente a tener hábitos posturales y regirlos. Hay niños que por estar mucho tiempo en yoga se van a demorar más tiempo, entonces es muy diverso eso. Nosotros no esperamos que el niño en 5 meses se siente derecho, por ejemplo, que un niño en 2 meses tenga una línea postural no es eso nuestro objetivo, sino que los niños puedan ir corrigiendo malos hábitos posturales en relación a ir avanzando también en una madurez cognitiva y emocional social saludable.

1- ¿Qué áreas del desarrollo (físico, social, cognitivo) beneficia el yoga infantil en niños de 3 a 6 años?

En todas las áreas del desarrollo, ayuda a nivelar el nivel de concentración también de autocontención y hacer más seguro y felices. En general, todas las áreas del desarrollo se van beneficiando.

2- ¿Por qué a esta edad es efectivo el yoga infantil?

En general los niños todavía son muy puros y están inmerso en su mundo del sistema educativo y en general como los ponen en la ciudad, tiende a sacarlos cada vez más de su realidad de niño. Nosotros, por lo menos en la escuela preservamos ese mundo de niño y el yoga les entrega una experiencia de como tener la conexión, porque los niños son muy conscientes por ejemplo de su cuerpo, de sus sensaciones y el yoga les entrega como herramientas también más concretas para preservar esa condición de niño.

3- ¿Qué beneficios tienen las posturas del yoga infantil a diferencia de realizar ejercicios normales?

Al final lo que hace el yoga es como trabajo integral de toda el área del ser, no solo del físico, cognitivo y mental, sino que trabaja completo del ser y eso permite que los niños se formen como personas integras.

4- ¿Cómo el yoga infantil ayuda a tratar a niños con hiperactividad, impulsividad u deficiencia?

En general, nosotras no diagnosticamos ni evaluamos a niños que presente algún trastorno, pero sí hemos tenido y en general se sienten muy libres al realizar yoga ya que se les da el espacio para imaginar cuentos y ser participe en toda acción.

Obviamente que al llegar por primera vez, se asustan ya que están acostumbrados que el adulto lo traten igual que en su casa, pero después ven la dinámica con la que trabajamos con los otros niños y de a poco se van integrando.

En general, estos niños llegan felices al centro y se van mucho más contentos.

5- ¿Cuánto tiempo es necesario que un niño realice estas posturas de yoga infantil para notar cambios beneficiosos en las actitudes del niño?

Generalmente con los niños pequeños antes de los seis años como su cuerpo físico aún está en consolidación nosotros, lo que hacemos es que ellos puedan realizar las posturas de acuerdo a su realidad física y obviamente no se exige ninguna perfección en la postura. En general las profesoras mostramos las posturas a lo más cercano a lo que es y que ellos puedan hacer, registre y hacen solo lo que pueden y no aplicamos tiempos porque no es necesario, sino que tengan la experiencia de aplicación.

4 Objetivo Especifico

Conocer el pensamiento de los apoderados y niños (as) sobre el yoga infantil en el centro que asiste sus niños de 3 a 6 a través de su experiencia con el yoga.

1-Su hijo o hija asiste a este centro de yoga infantil como ¿taller o por alguna otra razón?

Como taller.

2- ¿Ha notado cambios observables en el comportamiento de su hijo?, y si es así ¿cuáles nos puede comentar?

Más que nada la motivación, porque ella es una niña tranquila y le gusta venir acá, y yo veo que aprende las posturas y le gusta mucho venir.

3- ¿Usted solo opto por el yoga infantil, o también complementa esta terapia con algún especialista? y ¿por qué?

Ella no asiste aquí como terapia, es como un taller que le aporta con distintas herramientas físicas, musicales también porque canta los mantras, pero no es una terapia.

4- ¿Cómo se enteró del yoga infantil en niños de 3 a 5 años? y ¿por qué eligió este centro en específico?

Buscando por internet y había visto el cartel que está aquí afuera y encontré este lugar que además me acomoda el horario, ubicación que me queda cerca también.

5- ¿Qué espera usted que el yoga infantil en niños de 3 a 5 años logre hacer con su hijo?

Compartir con otros niños que tengan inquietudes similares, la parte física que tiene el yoga las asanas, tiene rutinas, desarrollan actividades creativas, recrean cuentos, y en base a eso, aprende una disciplina más lúdica y muy adaptada para la edad que ellos tienen.

1- Su hijo o hija asiste a este centro de yoga infantil como ¿taller o por alguna otra razón?

Como actividad extra programática, porque va a un taller de Taekwondo ya que antes era víctima de bullying y ahora aprendió a usar sus manos y pies para defenderse y lo usa con los niños del jardín, entonces me pareció buena idea de traerlo al yoga.

2- ¿Ha notado cambios observables en el comportamiento de su hijo?, y si es así ¿cuáles nos puede comentar?

No me he hecho expectativas aún porque siento que es muy chico, yo creo que va ser más un juego para él.

3- ¿Usted solo optó por el yoga infantil, o también la complementa con alguna terapia o con algún especialista? y ¿por qué?

No asiste a ningún especialista, pero los miércoles va a un taller de fútbol, pero hacen como disciplinas deportivas, se llama lither chike's

4- ¿Cómo se enteró del yoga infantil en niños de 3 a 5 años? y ¿por qué eligió este centro en específico?

Porque unas mamás de los niños que van en el fútbol con mi hijo, trae a sus hijos los lunes, ella me dijo que les gusta mucho a los niños, les encanta; les hace bien y los relaja, entonces me dijo de este centro, y me da más confianza.

5- ¿Qué espera usted que el yoga infantil en niños de 3 a 6 años logre hacer con su hijo?

Yo espero que él lo vea más como una disciplina más que como juego y lo ayude a controlar un poco sus emociones, porque los niños a esta edad son muy impulsivos y quieren hacer lo que ellos quieren, entonces me gustaría que aprendiera a manejar más sus emociones.

1- ¿Te gusta aprender yoga? Y ¿Por qué?

Si, y mucho. Porque aprendo Los cuentos y aprender mucho.

2- ¿Cómo te comportabas antes de aprender yoga?

Me movía mucho.

3- ¿Qué es lo más que te gusta hacer en la clase de yoga?

Los cuentos.

4- ¿Les muestras a tu familia y amigos lo que has aprendido?

Si.

5- ¿Cómo te sientes cuando realizas yoga?

Me siento bien.

1- ¿Te gusta aprender yoga? Y ¿Por qué?

Sí, porque hacen historias

2- ¿Cómo te comportabas antes de aprender yoga?

Me portaba mal.

3- ¿Qué es lo más que te gusta hacer en la clase de yoga?

Los cuentos.

4- ¿Les muestras a tu familia y amigos lo que has aprendido?

A mis papas les muestro.

5- ¿Cómo te sientes cuando realizas yoga?

Me siento feliz, muy feliz.

1- ¿Te gusta aprender yoga? Y ¿Por qué?

Sí, porque me gusta tanto el yoga.

2- ¿Cómo te comportabas antes de aprender yoga?

Antes, era más inquieta.

3- ¿Qué es lo más que te gusta hacer en la clase de yoga?

Me gusta hacer los cuentos de yoga.

4- ¿Les muestras a tu familia y amigos lo que has aprendido?

Si, a veces vienen amigos nuevos y les muestro movimientos de animal.

5- ¿Cómo te sientes cuando realizas yoga?

Me siento súper feliz.

Anexo 3: Matriz de categoría.

Objetivos específicos	Subcategoría	Unidad de sentido
<p>Conocer la historia y formación del centro “YogaCrecer” y los inicios de las experiencias de los niños en el yoga.</p>	<p>Inicios.</p>	<p>El centro se fundó hace muchos años, primero, existía de manera virtual porque yo empecé a hacer clases de yoga con niños y a formar instructores de yoga de niños y del cómo enseñarles a hacer yoga, y recibí una invitación de Brasil a participar en un curso entonces en esa perspectiva fui y me dije “bueno lo que yo estoy haciendo está teniendo un impacto” entonces la gente empezó a querer desde esa experiencia y después aquí en Chile la gente me preguntaba ¿Dónde está su escuela?, (Fundadora).</p>
		<p>Entonces surgió la necesidad que tuviera también un lugar físico y ahí fue que partimos con nuestra primera sede que queda con Eliodoro Yáñez y después abrimos esta nueva sede que queda en Santa Isabel, (Fundadora).</p>
	<p>Iniciativa de clases yoga 3 a 6 años.</p>	<p>La iniciativa fundamental fue que el yoga significó en la experiencia y fue un cambio positivo muy grande en mi vida, (Fundadora).</p>
		<p>Entonces desde mi vocación de trabajo con los niños automáticamente pensé con mi socia “si es muy bueno para nosotras también debe ser para los niños”. Esa fue la motivación inicial. (Fundadora).</p> <p>Ante los 7 años tienen una conciencia distinta después de esa edad, entonces cuando hay un cambio de conciencia después de los 7 años cambia también la realidad lúdica y además cambia la cualidad y características de</p>

		<p>imitación de los niños, entonces el primer septenio que es el estado de conciencia, y es la forma en que el niño o el ser humano esta compenetrado consigo mismo y el entorno entonces, la forma en que el ser humano cambia cada 7 año cuando esta compenetrado consigo mismo y el entorno y eso da una realidad distinta de relación con que uno es, con lo que el medio ambiente es para uno, con lo que otro significa para uno y también tiene que ver con todas las dimensiones de madurez del ser humano, con la madurez del sistema nervioso, (Fundadora).</p>
		<p>Ante los 7 años viven estado de conciencia que se encuentra desde una realidad cognitiva la cual está dotado por el pensamiento mágico y su cuerpo físico a pesar que ya está formado todos los órganos y sistemas su cuerpo físico habita en cierta consolidación todavía, (Fundadora).</p>
		<p>Nosotros lo hablamos en lenguaje del desarrollo tradicional, el desarrollo psicomotor de los niños, los primeros 7 años de vida están es una etapa de construcción estratégicas, y a partir de la experiencia para el desarrollo psicomotor, nosotros vamos ofreciéndoles experiencias a los niños por ejemplo a nivel físico y vamos respetando el proceso de madurez de cada uno y nuestro acento está puesto en hacer una conexión con el mundo de magia y fantasía del niño, (Fundadora).</p>
		<p>Para nuestra consideración desde la perspectiva del yoga son los primeros 7 años de vida fundamentales y básicos para todo el resto del ser humano el momento del cimiento de la vida el de la semilla.</p>

		<p>Entonces si un ser humano no tiene la posibilidad de nutrir su mundo espiritual a través de la magia y fantasía de los 7 primeros años de vida puede ser que eso signifique importante en espacios y vacíos en su mundo espiritual que van a empobrecer otras dimensiones humanas en el futuro, (Fundadora).</p>
		<p>Como en su etapa de desarrollo hasta los 6 años los niños están inmerso en la magia y fantasía y soñación y a partir de los 7 años aparecen la etapa del pensamiento lógico y como que sus focos de atención son distintos y sus necesidades también son distintas, entonces por eso se hace este grupo, (Profesora).</p>
	<p>Bases teóricas.</p>	<p>Las bases teóricas con las que se fundó el centro son a partir del punto de vista del KUNDA y el YOGA como lo enseñó el maestro Yogui Bhajan que es un maestro yogui que llegó en el año 67 desde el occidente de India y el enseñó todo un método de tipo "Rei yoga" que se llama kundali y yoga según Yogui Bhajan, (Fundadora).</p> <p>Además nos enseñó toda una psicología del ser humano que se llama "Humanología" enseñó muchas técnicas para la vida cotidiana, enseñó cómo hacer negocio, enseñó como tener comunicación consciente, enseñó como tener relaciones consciente, humana, de parejas y con los hijos, con los jóvenes, niños, (Fundadora).</p>
	<p>Edad límites de ingreso.</p>	<p>Desde los 0 porque están con sus mamás en el prenatal y las madres que tienen después a sus hijitos a partir de los 2 meses hay yoga postnatal, entonces recibimos a los niños desde alrededor de los 2 meses y hacen yoga con la mamá, y</p>

		<p>después entre 1 a 2 años hacen yoga con la mamá o con la mamá y el papá y hacen clase solos a partir de los 3 años, (Fundadora).</p> <p>También, ellos pueden elegir de hacer yoga los padres con los hijos desde los 3 años a 6 y hasta los 11 años, (Fundadora).</p>
	Razones del por qué asisten los niños a tomar clases de yoga.	Son muy diversas, en un porcentaje bien importantes es porque los papas practican yoga y como les hace tan bien, también quieren que sus hijos practiquen, otro grupo importantes de niños vienen por recomendación de su psicólogo o psicopedagogo y en algunos caso también por profesores e intuición de la mamá, (Fundadora).
		<p>Hay distintas razones, hay papas que llegan con una inquietudes para que los niños bajen el nivel de ansiedad, otros para que hagan una actividad distinta al que hace en el colegio, (Profesora).</p> <p>Como taller, (Apoderada 1).</p> <p>Como actividad extra programática, porque va en taller de Taekwondo ya que antes era víctima de bullying y ahora aprendió a usar sus manos y pies para defenderse y lo usa con los niños del jardín, entonces me pareció buena idea de traerlo al yoga, (Apoderada 2).</p>
	Tipos de familias y de niños que ingresan al centro.	<p>Muy diversa pero yo diría en general es gente de clase media, (Fundadora).</p> <p>Puede asistir cualquiera que quiera ir, (Fundadora).</p> <p>Todos los niños, (Profesora).</p> <p>Todo el que llegue, aquí en general en la sede de santa Isabel vienen gente que es del sector igual que allá en el Eliodoro Yáñez, pero nosotros le abrimos las puertas a todas las familias que quieran, (Profesora).</p>

Objetivo específico	Sub categoría	Unidad de sentido
<p>Indagar técnicas y estrategias que se utiliza en el yoga infantil aplicado en niños de 3 a 6 años en el centro que realiza esta disciplina.</p>	<p>Utilización general clases.</p>	<p>Las técnicas que nosotros usamos son las mismas técnicas del yoga: Yogasana, prayamanas, relajación, y meditación, (Fundadora).</p> <p>Se respeta lo que es el lenguaje yoigie que es la realidad enérgica de los niños, (Fundadora).</p> <p>Se hace a partir de actividades lúdicas y considerando importantemente la imitación, (Fundadora).</p> <p>Una clase de yoga infantil se inicia igual a una clase de yoga de adultos de kundalini y yoga, además, lo que nosotros hacemos es entonar el Adi Mantra que dice: “Ong Namó Gurudev Namó “así se inicia la practica en general”, (Fundadora).</p> <p>Todas las clases tienen una organización de periodos que son iguales, pero dentro de esos periodos uno va incorporando estrategias distintas, (Fundadora).</p> <p>Siempre hay una apertura de la práctica propiamente tal de relajación, una meditación y un cierre en la práctica, (Fundadora).</p> <p>En el caso del yoga infantil importantemente nosotros y del niño agregamos que siempre hay explícitamente un cuidado de abrir una atmosfera determinada y de cerrar esa atmosfera también, entonces tiene que ver con el espacio, la actitud del adulto con los elementos que se utilizan, (Fundadora).</p>

		<p>Es fundamental que el adulto reciba al niño con una determinada actitud y esa actitud es considerando a los niños que son completo y se saludan a los niños explícitamente honrando a su presencia conectándose con ellos, y el adulto tiene una actitud serena explicita porque hablamos con un tono suave a los niños, (Fundadora).</p> <p>Nosotros lo que hacemos específicamente es Kundalini y yoga para niños en especial Kundalini que es una rama del yoga y las técnicas que son fundamentales y se ocupan con los niños es cuentos para preservar el mundo de la magia y fantasía y soñación de los niños ese es el eje central de las clases para esa edad, (Profesora).</p> <p>La estructura es la misma del adulto como para los niños, así que partimos entonando un mantra para comenzar la clase con los niños usamos tiempos distintos y lo hacemos de forma más lúdica y con las necesidades de acuerdo a su desarrollo y según su edad, (Profesora).</p> <p>En general siempre utilizamos la misma rutina porque también es un recurso pedagógico necesario para los niños, pero lo que, si variamos, pero no con tanta frecuencia es el cuento que usamos, (Profesora).</p>
	Estrategias para NEE, TDAH.	Nosotros trabajamos máximos con 10 niños entonces la estrategia es siempre poder ir buscando herramientas para que cada uno se pueda integrar a la experiencia, (Fundadora).

		<p>Ahora, nosotros no somos especialistas en trastorno en el aprendizaje que tengan necesidades educativas especiales, pero si tenemos la posibilidad de ir generando los espacios de tiempo, los espacios de relación, y de acondicionamiento físico para que los niños con distintas necesidades puedan incorporarse a la práctica, (Fundadora).</p> <p>Un niño que esta con el síndrome de hiperactividad tienen una presión interna que no puede controlar un impulso interno que lo está llevando a moverse impulsivamente y encuentra acá en un adulto que total lo recibe tal cual, es entonces no le pone una presión a esa presión que ya tiene, entonces para un niño es un bálsamo llegar a un adulto que no le está exigiendo que controle ese punto incontrolable entonces ese es el primer punto de partida que relaja a los niños que tiene síndrome de hiperactividad y naturalmente puede seguir con todo lo que estamos haciendo, (Fundadora).</p> <p>La clase de yoga con niños por la cantidad de niños que hay y por el tipo de actividades que se hace que son muy naturales al interés de los niños entonces hay una dinámica que es muy clara en un espacio que está todo explícitamente señalado, (Fundadora).</p> <p>Ahí tendríamos que adaptar las actividades y las posturas del yoga que en realidad eso sería un poco más dificultoso y niños con otro tipo de diferencias hemos tenido niños con síndrome de Down, o alguno de espectro Asperger. En general como nuestras clases son de poquitos</p>
--	--	--

		<p>niños, máximo 10, podemos atender a sus necesidades en forma específica, pero en general por cómo está estructurada nuestra clase no se hace gran diferencia ocupamos distintas formas de atraer su atención y según el caso en particular, pero los niños en general responden bastante bien, (Profesora).</p> <p>En general, nosotras no diagnosticamos ni evaluamos a niños que presente algún trastorno, pero si hemos tenido y en general se siente muy libre al realizar yoga ya que se les da el espacio para imaginar cuentos y ser participe en toda acción, (Profesora).</p>
	<p>Materiales y adecuaciones de trabajo con niños.</p>	<p>Mat, un equipo de música y frazadas y también algunos elementos como una caja de un material noble donde adentro haya un personajito que sea hecho a mano con material noble, a veces algunas campanas tibetanas, ocupamos siempre una campana que tenga 1 o 2 barritas son como xilófonos pequeños, todo siempre sea muy sutil, (Fundadora).</p> <p>Del juego magia y fantasía, entonces el eje central es un cuento y todo lo que nosotros compartimos con los niños lleva siempre un cuento, una historia, por ejemplo, la meditación se centra siempre con una historia y siempre la perspectiva de respetar este pensamiento mágico de los niños y la realidad del desarrollo en que ellos están, (Fundadora).</p> <p>El pensamiento lógico también está presente puesto considerando también sus imitaciones que está muy presente, pero en conquista lo que está al pensamiento lógico hacia</p>

		<p>un pensamiento mágico, (Fundadora).</p> <p>En general nosotros para la clase de yoga usamos una velita, al inicio de la clase mientras esperamos que lleguen los niños hacemos un jueguito y que sea con material noble y de acuerdo a su etapa de desarrollo y bueno las clases de yoga siempre tienen que tener mantas, (Profesora).</p>
	<p>Diferencias de estrategia de adulto/ niños.</p>	<p>Con los niños se hace yoga respetando las necesidades y realidad del niño y considerando entonces en la infancia se aprende a través del juego y que la imitación es muy importante en todo los aprendizajes, entonces, se enseña a los niños jugando y el educador tiene un rol fundamental de conciencia y saber que los niños lo están imitando, (Fundadora).</p> <p>El manejo de los tiempos es totalmente distinto, y también el lenguaje ya que las clases de yoga para niños están diseñadas para que ellos entiendan y de acuerdo a su etapa de desarrollo, entonces para los más pequeñitos usamos todo lo que tiene relación con el pensamiento mágico y ya de los 7 hacia arriba comenzamos a trabajar con destrezas físicas y las clases de adultos tienen una duración mucho más larga, (Profesora).</p>
	<p>Complemento con otros elementos.</p>	<p>El yoga no se trata ni define como terapia entonces nosotros recibimos muchos niños que están con otras terapias anterior y cuando a veces vemos algún niño que tenga una necesidad especial les recomendamos a los papas alguna estrategia para poder ir complementando con algún</p>

		tratamiento de necesidades especiales, (Fundadora).
		Dentro de la clase de yoga no, si el niño tiene una necesidad especial o sus papás manifiestan alguna inquietud distinta, nosotros podemos sugerir que vayan a consultar algún especialista como psicopedagogo, pero nosotros dentro de la clase de yoga no utilizamos otra disciplina, (Profesora).
		No asiste a ningún especialista, pero los miércoles va a un taller de futbol, pero hacen como disciplinas deportivas, (Apoderada 2).
		Ella no asiste aquí como terapia, es como un taller que le aporta con distintas herramientas físicas, musicales también porque canta los mantras, pero no es una terapia, (Apoderada 1).

Objetivo especifico	Sub categoría	Unidad de sentido
Debelar los beneficios de la aplicación de técnicas de yoga en niños de 3 a 6 años.	Beneficios en el desarrollo y posturas del yoga.	Todas las áreas pueden beneficiar al desarrollo con el yoga infantil, (Fundadora).
		La diferencia en este caso como se empieza tempranamente con los niños nosotros aprendemos del yoga que las posturas del yoga son muy naturales porque cuando uno está en el útero de la madre uno hace todas estas posturas, entonces son posturas que el niño ya trae en su registro, en su memoria, (Fundadora)
		Nosotras no ponemos el trabajo físico en el primer septenio no estamos poniendo el acento en eso y esto es absolutamente individual y muy personal, hay niños que con muy poquitas clases toman conciencia y empiezan naturalmente a tener hábitos posturales y regir hábitos posturales, y hay niños que

		<p>por estar mucho tiempo en yoga y se van a demorar más tiempo entonces es muy diverso eso, (Fundadora).</p>
		<p>En todas las áreas del desarrollo, ayuda a nivelar el nivel de concentración también de autocontención y hacer que sean más seguro y más felices en general, entonces todas las áreas del desarrollo se van beneficiando, (Profesora).</p>
		<p>Al final lo que hace el yoga es como trabajo integral de toda el área del ser, no solo del físico, no solo lo cognitivo y lo mental, sino que trabaja completo del ser y eso permite que los niños se formen como seres completos, (Profesora).</p>
		<p>Generalmente con los niños pequeños antes de los seis años como su cuerpo físico aún está en consolidación nosotros lo q hacemos es que ellos puedan realizar las posturas de acuerdo a su realidad física y obviamente no se exige ninguna perfección en la postura, (Profesora).</p>
	<p>Efectividad del yoga 3 a 6 años.</p>	<p>El yoga es efectivo en todas las edades porque explícitamente trabaja en todas las dimensiones del desarrollo humano y trabaja explícitamente y concretamente todas las áreas sobre todas las dimensiones en un concepto unidad, el yoga significa “unión” entonces cuando uno hace yoga está apelando a la unidad de todas sus dimensiones, entonces cuando nosotros practicamos yoga con los niños todas las áreas del desarrollo están actuando en armonía entonces eso es muy saludable, (Fundadora).</p>

		El yoga entrega una experiencia de tener más la conexión porque los niños son conscientes de su cuerpo, de sus sensaciones, (Profesora).
--	--	--

Objetivo específico	Subcategoría	Unidad de sentido
Conocer el pensamiento de los apoderados y niños (as) sobre el yoga infantil en el centro que asiste sus niños de 3 a 6 a través de su experiencia con el yoga.	Cambios observables.	Más que nada la motivación, porque ella es una niña tranquila y le gusta venir acá, y yo veo que aprende las posturas y le gusta mucho venir, (Apoderada 1).
		No me he hecho expectativas aun porque siento que es muy chico, yo creo que va ser más un juego para él, (Apoderada 2).
	Conocimientos previos del centro.	Buscando por internet y había visto el cartel que está aquí afuera y encontré este lugar que además me acomoda el horario, ubicación que me queda cerca también, (Apoderada 1).
		Porque unas mamás de los niños que van en el fútbol con mi hijo trae a sus hijos los lunes, ella me dijo que le gusta mucho a los niños y les encanta y que les hace bien igual y los relaja, entonces me dijo que este centro me da más confianza, (Apoderada 2).
Aportes que se espera obtener.	Compartir con otros niños que tengan inquietudes similares, la parte física que tiene el yoga lo postural, que tiene rutinas, también desarrollan actividades creativas, recrean cuentos, y en base a eso aprende una disciplina más lúdica y muy adaptada para la edad que ellos tienen, (Apoderada 1).	

		Yo espero que él lo vea más como una disciplina más que como juego y lo ayude a controlar un poco sus emociones porque los niños a esta edad son muy impulsivos y quieren hacer lo que ellos quieren nomas, entonces me gustaría que aprendiera a manejar más sus emociones, (Apoderada 2).
	Interés y motivación por el yoga.	<p>Si, y mucho. Porque aprendo Los cuentos y aprender mucho. (Niño 1)</p> <p>Sí, porque hacen historias. (Niño 2)</p> <p>Sí, porque me gusta tanto el yoga. Niño 3)</p> <p>Los cuentos. (Niño 1)</p> <p>Los cuentos. (Niño 2)</p> <p>Me gusta hacer los cuentos de yoga. (Niño 3)</p> <p>Si. (Niño 1)</p> <p>A mis papas les muestro. (Niño 2).</p> <p>Si, a veces vienen amigos nuevos y les muestro movimientos de animal. (Niño 3).</p>
	Comportamiento de un antes y después del yoga.	<p>Me movía mucho. (Niño 1).</p> <p>Me portaba mal. (Niño 2)</p> <p>Antes, era más inquieta. (Niño 3).</p> <p>Me siento bien. (Niño 1)</p> <p>Me siento feliz, muy feliz. (Niño 2).</p> <p>Me siento súper feliz. (Niño 3).</p>