

# YOGA DE LA RISA.

**AUTOR:**

**ADYLENE GUADALUPE OLIVAREZ URBANO.**

**C.C.T.**

**15EJN0676R**

**ZONA ESCOLAR**

**J122**



## FUNDAMENTACIÓN

La práctica, diseñada por el médico indio Madan Kataria en 1995, combina ejercicios grupales lúdicos y respiración profunda para promover el bienestar, la felicidad y muchas risas.

"Se llama yoga de la risa por la respiración diafragmática que tiene lugar cuando nos reímos. Es una inhalación completa y una exhalación completa", explica la directora de Laughter Yoga Atlanta, Celeste Greene.

Retomando las sesiones de CTE, se hace mucho énfasis en que si los niños son felices y se encuentran en buenas condiciones de manera emocional, entonces podrán adquirir mejores aprendizajes.

## OBJETIVOS

El objetivo del yoga de la risa es crear un hábito diario y traer más risa a tu vida. Cuanto más ríes, más capaz eres de reír de lo que sea que te depare la vida.

## MATERIALES

- 1.- Ropa cómoda.
2. Agua.
3. Un tapete para yoga.
- 4.- Pero lo más importante es muy buena disposición.

# ¿Estás listo? ¡Bienvenido a la diversión!

Para poder iniciar con las actividades lo más importante es tener muy buena actitud, y una súper sonrisa para poder contagiar a nuestros niños y padres de familia.

Forma un círculo grande, lo más grande que se pueda de acuerdo al espacio con el que se cuenta.

Pide que se coloque un niño un papá, para que puedan ser las primeras personas con las que interactúe cuando quieran formarse las parejas.

Al terminar cada una de las actividades quien dirige la actividad deberá decir a los participantes ¿CÓMO LO HICIMOS? Y a su vez tendrán que responder con aplausos ¡MUY BIEN, MUY BIEN, MUUUY BIEEN! Pero en el último muy bien deberán de dar un salto gigante y levantar los brazos hacia el cielo, como señal de que se están logrando los objetivos.

Al dar la bienvenida es importante explicar que con esta actividad vamos a favorecer las manifestaciones de la felicidad que son:

1. Risa.
2. Baile
3. Canto.
4. Juego.

Y con cada una de las actividades vamos a irlo logrando. ¡VAMOS A DIVERTIRNOS!

## Actividad 1. Caras y gestos.

Pedir a los padres de familia que se coloquen a la altura de los niños.

Solicitar que se pongan de frente con las manos se cubran la cara porque a la cuenta de tres nos descubriremos la cara y haremos un gesto o una cara graciosa.

Repetir el ejercicio 3 o 4 veces, según se manifiesta la dinámica.

Recuerda que al terminar deberás de decirle al grupo, ¿Cómo lo hicimos? Y retomar un ejercicio de respiración para relajarse.

## Actividad 2. Ritmo y aplausos.

Con ayuda de aplausos diremos lo siguiente,

Jo, jo, ja, ja, cuando digamos jo, jo, inclinaremos el cuerpo hacia el lado derecho y cuando digamos ja, ja, lo haremos al lado izquierdo.

Después pediremos que se coloquen de frente con su pareja y lo harán de la misma manera pero ahora lo harán sin dejar de verse a los ojos.

Poco a poco aumentaremos el ritmo de los jo jo y ja ja y les pediremos que continúen moviendo el cuerpo al ritmo que estamos haciendo los aplausos y mencionando los jo jo, ja ja.

No olvides el ¿Cómo lo hicimos?

Brindar nuevamente un ejercicio de respiración.

### Actividad 3. Busco nueva pareja.

Invitar a los participantes a que se coloquen nuevamente en círculo.

Haremos el mismo ejercicio de jo, jo, ja, ja pero ahora tendrán que ir cambiando de parejas.

La nueva consigna será que buscarán a su otra pareja con la mirada.

Al encontrarla, nuevamente tendrán que iniciar con el jo, jo, ja, ja.

Quien dirige, será el encargado de decir “cambio”, y recuérdales que no se vale repetir la misma pareja.

No olvides  
decir, ¿Cómo  
lo hicimos?

## Actividad 4. Mi moto ecológica.

Todos colocados en círculo, pediremos que imaginen que en ese momento, todos tenemos mucho dinero y vamos a comprar una moto nueva.

Preguntar a los participantes, ¿De qué color es tu moto?

Una vez que hayan participado todos, comentaremos que esta moto tiene un defecto, no funciona con gasolina porque es ecológica, entonces solo podremos arrancarla utilizando la palabra mágica que es "JA", entonces si no dejamos de decirlo y lo decimos muy fuerte nuestra moto será cada vez más veloz.

Aquí haremos una pequeña trampa, sobre todo para hacerlo más divertido, intentaremos arrancarla pero diremos que lo hace muy despacio y nuestra moto se va a ir ahogando entonces diremos, JA, pero poco a poco el sonido desaparecerá. Lo haremos nuevamente de la misma manera pero los invitaremos a echarle más ganas y sucederá lo mismo y finalmente en el tercer intento lograr que nuestra moto arranque.

Al principio nuestro JA, será forzado sin embargo cuando nuestra moto arranque ya no se escuchara el ja, ja, ja dicho si no la risa será muy natural.

No olvides decir,  
¿Cómo lo  
hicimos?



## Actividad 5. Círculo de energía.

Tomados de la mano, invitaremos a los participantes a repetir el arranque de la moto, tomar impulso con 2 JA y al tercero juntarse todos sin soltarse las manos.

Regresar a su lugar de igual forma sin soltarse de las manos y volver a hacerlo.

Cada vez los JA, serán más naturales y quienes lo realicen dejarán de lado el estrés y las preocupaciones.

No olvides  
decir,  
¿Cómo lo  
hicimos?



## Actividad 6. Ejercicios de relajación.

Invitar a sentarse en algún lugar del patio.

Tomar agua.

Respirar.

En este momento puedes proponer ejercicios de relajación como:

Estirar los pies, levantar las manos, ponerse boca abajo, entre otros.

En este momento puedes compartir una breve reflexión o un audio cuento.

Al terminar, pregunta ¿Cómo se sintieron? Permite que compartan sus experiencias.

Realicen el último ejercicio de ¿Cómo lo hicimos?

Otorguen un fuerte aplauso y agradece su participación.

