



MUNICIPALIDAD DE RECOLETA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Av. Recoleta N° 2774

INFORME DE GESTIÓN CONTRATO A HONORARIOS

NOMBRE: Nara Alejandra Martínez López
PROYECTO: Vida Saludable
FUNCIÓN: Monitora
PERÍODO QUE INFORMA: Octubre
N° DE BOLETA: 29 MONTO BRUTO: 525.000

Durante el mes de octubre se realizaron las siguientes actividades correspondientes a la ejecución del proyecto Escuelas Saludables en la Escuela Hermana María Goretti. Dentro de las funciones técnicas y administrativas se encuentra la realización de las clases de Yogaterapia. En las cuales en este mes de octubre se trabajó específicamente con el aspecto psicológico y emocional de los niños y niñas y adultos, con técnicas de extensión, expansión y respiración.

Se aplicaron ejercicios profundos de apertura de la zona del plexo solar hasta la garganta, los cuales permiten una liberación de la tensión física y como resultado de éste liberan la energía emocional estancada a consecuencia de esta, estos ejercicios son unos de los más importantes ya que producen una integración, asociación, armonía y equilibrio adquiridos mediante estas herramientas.

Con los meses de la práctica del Yoga estas técnicas son realizadas espontáneamente en la vida cotidiana. Ej: Si una persona sufre alguna situación que cause alguna emoción negativa, espontáneamente va a respirar profundo, relajarse y abrir su cuerpo, no manifestando esa emoción o desesperación mediante conductas descontroladas u agresivas y además aislándose para poder recuperarse, ósea volviendo a sí mismo. Y esto es sólo un ejemplo de como el Yoga ayuda al ser humano.

Clase 10-10:

Al inicio de la clase puse incienso de rosas y el difusor con esencia de aromaterapia, lo que ayuda a crear un ambiente relajante.

La clase se inició con un diálogo en el cual hablé con los niños sobre la clase del día lunes la semana antepasada, que fue de total importancia ya que el objetivo es que ellos vayan comprendiendo el beneficio del Yoga y lo aprendiendo e integrando su vida en los momentos que lo necesiten.

Comencé la clase explicándole a los niños que el Yoga es una herramienta para ellos, la cual les va a permitir estar más tranquilos en el Simce y qué les va a ayudar también para su vida, ya que si viven alguna experiencia fuerte, van a poder tener un espacio de tranquilidad y contención y todas las herramientas necesarias, para que se vuelvan a sentir bien en Paz. Por eso es tan importante que aprendan lo que yo les enseño.

Durante la clase los niños estuvieron más atentos y más tranquilos, se pudieron concentrar mejor ellos mismos no mirando al compañero, disfrutaron más y la mayoría ya ha aprendido muy bien.

En la clase les enseñé la purificación o Respiración de fuego, abdominal y luego pectoral con los ejercicios unidos a la respiración y con una respiración profunda y fluida del estilo de Yoga Kundalini.

El Surya Namaskar o Saludo al sol, que son posturas unidas por intermedio de movimientos unidos a la respiración. Los Asanas o Posturas de equilibrio como el árbol y la bandera, y los Asanas de extensión de la parte superior del cuerpo como el camello, y luego la contra postura de la pinza, el pez con la contra postura del niño, y la vela con la contra postura de sentado.

Luego se les enseñó el Pranayama o control de la respiración consciente, que se realiza inhalando por la fosa nasal izquierda y exhalando por la fosa nasal derecha, lo que produce mucha tranquilidad. La Relajación que muy importante ya que en éste ejercicio se asimilan todos los beneficios realizados anteriormente de la clase, la meditación que guía a los niños a través de una voz suave, para que ellos se conecten con su corazón se conecten con ellos mismos y también puedan escuchar a la naturaleza externa pajaritos, viento etc. La clase finalizó con el sonido OM o sonido del lobo.

A continuación se describen las clases con el conocimiento y técnicas descritas:

Clase 3-10:

La clase de Yogaterapia del día 3 de octubre para niños y niñas no se realizó, ya que, desde el establecimiento estaba planificada una salida pedagógica con actividades en el estadio de Recoleta.

Clase 7-10:

Al inicio de la clase para adultos, puse incienso y el difusor con aromaterapia para crear un ambiente de relajación y les expliqué a las personas lo que les iba a enseñar sobre la gimnasia psicofísica del maestro Serge Rainaud de la Ferrier.

La clase se inicia realizando la Gimnasia Psicofísica del estilo de Yoga "Hatha Yoga", la cual fue creada por un psicólogo doctor máster en psicología que unió la psicología al Yoga y creó este estilo de Yoga muy profundo y asertivo, que permite desarrollar la concentración y liberar los estados conflictivos, mentales y psicológicos, porque esta compuesto de ejercicios de pie de equilibrio pero rítmicos. Luego enseñé los Asanas de pie como el Árbol, el Danzarín, el sol, las cuales desarrollan el equilibrio y la armonía, y las posturas que se realizan sentados, como: Matsyendra, y el conejo. Éstas posturas tienen un efecto en todo el organismo, pero principalmente la zona abdominal, en los órganos de la zona baja y además tienen un efecto regenerador, calmante y relajante. Luego enseñé las posturas de relajación como Gokila y el Niño. Y aplicamos relajación, la cual es muy importante porque es aquí donde se asimilan los beneficios de todo lo realizado anteriormente.

Luego practicamos Pranayama, que es un ejercicio de respiración en el cual podemos equilibrar nuestros estados emocionales al activar el estado lunar, que es el estado de tranquilidad y se realiza inhalando por las fosas a la izquierda y levantando el cuello hacia arriba, y exhalando por las fosa nasal derecha bajando el cuello hacia la clavícula, que es el que más necesitan las personas, ya que también tiene un lado que es solar o de activación y energización, en el cual señala por el lado derecho levantando el cuello hacia arriba y se exhala por el lado izquierdo bajando la cabeza hacia abajo. Y culminamos con la meditación que es un momento de la clase en donde se sensibiliza a las personas, para que puedan conectarse con su respiración y su corazón y entrar en el estado de calma y lucidez mental.

Clase 14-10:

La Clase del lunes 14 no se realizó, ya que desde el Establecimiento se canceló el taller por celebraciones del Día del Profesor/a, fundamentando que se utilizaría el recinto para otras actividades dirigidas a los y las profesoras.

Registros de las sesiones:

Yogaterapia ejercicios de flexibilidad generadores de calor corporal.

Fotos de las sesiones: