

Guía para Instructores de Yoga Infantil y Padres

¿Cómo contar cuentos a nuestros/as niños/as?

Por Prabhunam Kaur Khalsa

PARTE I



www.yogacrecer.cl



@Yogacrecer



yogacrecer



YOGACRECER

Pioneros en Sudamérica



Presentación



Queridos instructores de kundalini yoga, madres y padres:

He preparado esta guía pensando en cómo poder orientar a nosotros los adultos a, por una parte, nutrir el alma de nuestros niños, y por otra parte, dar herramientas para que los adultos puedan establecer vínculos sanos, fuertes y potenciadores con nuestros niños y niñas.

El cuento es una herramienta poderosísima para atender a estas dos necesidades. El lenguaje en el que nuestros niños y niñas viven, se relacionan y sueñan, no es el español ni el inglés, ni ninguno de esos, sino que es el lenguaje de la magia, fantasía y ensoñación.

Si quieres comunicarte y construir un vínculo con ellos y ellas tienes que hablarles en este lenguaje.

Aquí entonces una herramienta concreta y consejos fruto de mi experiencia que te comarto para optimizarla.

Con cariño hacia nuestros niños y niñas.

Prabhunam Kaur Khalsa





Consejo 1

Primero que todo: es importante que te sepas el cuento. Tómate tiempo para aprenderlo y hacerlo tuyo, conoce bien los personajes, siente la atmósfera, recrea en tu mente cada imagen y entiende el sentido de los arquetipos detrás de los personajes.

Consejo 2

Es importante tu actitud: total reverencia ante el mundo de magia, fantasía y ensoñación de los/las niños/as. Eres tú como adulto que entrará en su mundo y te harás parte de él. Entrarás en el espacio más íntimo y sagrado que tienen, ya que su alma habita y crece ahí, hasta los seis años.



Consejo 3



Cuida las imágenes que vas recreando. Permanece en un equilibrio entre riqueza y simpleza. Potencia su capacidad creativa. Que cada palabra genere muchas sensaciones y emociones, que los/las invite a soñar. Al mismo tiempo que esas imágenes evoquen algo en tu interior como adulto, ya que los/las niños/as captan tu mundo interior y se conectan con el.





Consejo 4

Cuida la carga emotiva. Al entrar en el mundo de los/las niños/as, su alma queda abierta y dispuesta a recibir el cuento, por lo que debes ser sutil y cuidadoso. Modera la intensidad, el ritmo y volumen del relato para no dejar cargas emocionales en ellos/as. Estás en un espacio sagrado.

