



Amandria  
Mujer • Maternidad • Crianza



# YOGA FAMILIAN

# YOGA

## ZER DA YO-GA?

Yoga, pertsonaren ongizate fisiko psikiko eta emozionala bere osotasunean bilatzen duen jarduera filosofikoa da.

[www.agorrosin.net](http://www.agorrosin.net)



YOGA **esentzialki estatu bat da.** “Yoga” hitzaren jatorria kontuan hartzen badugu eta mendebaldean ezagutzen dugun Itun Berrian agertzen **den** “**yugo edo uztarri**” hitza, Sanskritoko “yugat” jatorri berbera dute. Hitz biek elkartu edo elkertasuna esan nahi dute. **Yoga indibiduoaren kontzientzia eta kontzientzia infinituaren arteko elkertasuna da.** Beste era batean esana, yoga, norberaren esentziarekin elkertasun kontzientea da.

Praktikan gertatzen dena da, yogaren zientziak ongizate fisikoa eta oreka emozionala eta mentalaz hornitzen gaituzten **teknikak** dituela. Jarrerek indarra garatzen dute, malgutasuna eta bizitza-luzera; **pranayama** bezalako beste ariketa batzuk emozioak lasaitzen dituzte eta burua garatzen dute. Barrualdea eta kanpoaldea orekatzean, gure adimenaren sormen kanalak irekitzen laguntzen digute, eta bizitza-jarrera positiboak eta zuzenagoak sortzen; azken finean, alaitasuna eta bizi-poztasuna ematen digute. **Meditazioa** bezalako beste teknika sakonagoek, norberaren ezagutze lan horretan sakontzea ahalbidetzen digute, meditazioan gauzatzen baita norberaren izatearen esentziarekiko benetazko elkargunea. <http://www.kiranshanti.com/>



# Helburuak eta Onurak

- Asana edo jarrera fisikoen bitartez gure gorputza sentitu, lasaitu, indartu, energia harmonikoki mugitu eta jarrera desegokien ondorioz agertzen diren arazo fisikoak aurreikusi eta lantzeko aukera dugu. (herniak, lordosiak, zifosiak, eta abar).
- Bestalde, arnasketak, nerbio-sistema eta emozioetan daukan eragin zuzenaz jardun eta teknika horiek behar diren mementuetan erabiltzen ikastea da beste helburu bat.
- Gizakiaren batasun psikosomatikoa lortzea.
- Energia martxan jarriz, osasuna hobetu eta lasaitasun etabaretasunaren bidez pertsonaren oreka lortzea.
- Gorputzeko sistema, organo eta ehunen funtzionamendu egokia ahalbidetzen du.
- Sistema immunologikoa indartzen du.
- Tentsioak murrizten ditu.
- Estresa eta antsietatea gutxitzen ditu.
- Azkenik, erlaxazio sakonaren bitartez, fisikoki nahiz psikologikoki lasai-tzen eta eraberritzen ikasiko dugu.

***“Yogak NORBERAREN EZAGUTZARA gonbidatzen gaitu, gainazaletik sakonera handienera.”***

# Zergaitik Umeentzako Yoga?

Umeekin bere funtsarekiko konexioa indartzen saiatzen da, bere sormen iturriarekin, bere barruko ahotsarekin, bere posibilitateak eta mugak deskribatzen.

***Guzti hau landuz, umeak bere burua hobeto ezagutzea lortzen du.***

Umeen heziketa ez da ezaguera intelektualean soilik oinarritzen, zirraren, sentimenduen, senen eta esperientzien bidez ere ikasi behar dute, eta guzti hau yogan lantzen dugu.

Umeak bere gorputzaren bitartez ikasten du, hau da, barrutik kanporantz:

***“Esaten didazu eta ahazten dut, erakusten didazu eta ikasten dut. Parte hartzea eragin iezadazu eta ikasiko dut”.***

<http://www.aieteikastetxea.org/>



# FAMILIAN, Gehiago eta Hobeto!

- Familian egiten den Yogak, gorputz mugimendu eta arretaren garapenaren bitartez , gure seme-alabak hobeto ulertzen laguntzen digu .
- Zergatik ?

Haiekin egoera desberdinetan interaktuatzen dugulako - lurrian etzunduz edo eseriz, eguneroko jarrera eta mugimendu desberdinak eginez , pertsona desberdinekin ... - horregatik, agian ezagutzen ez genituen edo ezkutatuta zeuden banakako trebetasunak, zailtasunak edo besteak beste, balio familiarak agerian lotzen dira.

***Elkarrekin denbora eta aktibitate bat partekatzeko topagune bat da. Ordu betez, era dinamiko eta ludikoan.***

Tere Puig . Yoga Irakasle /Instruktoare eta Idazlea.



# Metodologia

Klaseak oso dibertigarriak eta erakargarriak dira umeentzat.

-Ipuinak, musika, abestiak, jokoak... erabiltzen dira.

-Animaliak imitatuz, joko sinbolikoen bitartez, yogako jarrerak-**ASANAK** lantzen dira.

-**AKRO-YOGA** ariketak famili artean egiten dira.

-Harnasketa-**PRANAYAMA**, globo eta bestelako jokoaren bitartez praktikatzen da.

-**ERLAJAZIOAK**, familirenganako hurbiltasuna mantentzen du.

***Horregatik, umeentzako klase hauek ludikoak eta onuragarriak dira.***



# YOGA FAMILIAN

## Taillerrak

21/10

25/11

27/01

24/02

21/03

05/05

ORDUTEGIA: 16.30 tatik – 17.30 tara

Saioak ORDU BETEKOAK izango dira.

**Nahitaezkoa** da Aurretiaz izena ematea.





**Amandria**  
Mujer « Maternidad » Crianza

Yoga Irakasle eta Instruktoarea.  
Yoga Dinamikoa. Hatha Yoga. Purna-Yoga edo Yoga Integrala  
Umeentzako Yoga. Yoga Prentala. Yoga Familian. Emakumeentzako Yoga.

Haur Hezkuntza Teknikaria.

AMA ETA ANDEREA

Naiara Mandaluniz  
[nmandaluniz@yahoo.es](mailto:nmandaluniz@yahoo.es)  
615 705 861



**ANANDA DEVI MA**