

YOGA



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

Título: Guruyi: una aventura yogui

Autor: Jon Lorente

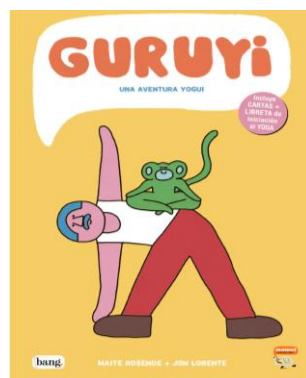
Ilustradora: Maite Rosende

Editorial: bang

Año: 2022

Idioma: Castellano

Sinopsis:



En las montañas del Himalaya, dicen que vive un maestro muy sabio con ciertos poderes sobrenaturales. Un grupo de niños y niñas un tanto peculiar llegará hasta la casa de Guruyi para aprender de él todos los secretos del yoga.

GUÍA DIDÁCTICA DE LECTURA

Tema: Autoconocimiento, relajación, esfuerzo y control.

Objetivos

- Conocer y aceptar las propias fortalezas.
- Autoconocerse y aprender a tranquilizarse.
- Aprender a esforzarse para conseguir lo que se necesite.
- Conocer, entender y aceptar lo que sienten nuestras/os hijas/os.
- Reforzar el respeto, la relación y la comunicación familiar, para fortalecer la confianza a la hora de solucionar los problemas y preocupaciones.

Información

A pesar de que esta guía esté dirigida a niñas/os de entre 6 y 9 años, sería muy recomendable que las madres y padres lo trabajarais también con vuestra/o hija/o. Por otra parte, a pesar de que las actividades hayan sido diseñadas para el rango de edad mencionado, deberéis tener en cuenta las capacidades de vuestra/o hija/o al llevarlas a cabo, adaptando las explicaciones a las mismas, ayudándoles a escribir o leyéndoles los enunciados.

Tened en cuenta que las actividades preparadas se pueden realizar también en grupo, para que la conversación entre los participantes promueva la reflexión. Por eso, además de realizarlo entre madre/padre e hijas/os, os recomendamos realizarlo también con familiares y amigas/os. De hecho, cualquier persona puede practicar yoga y disfrutar de sus beneficios: trabajar la relajación, la atención y el autoconocimiento; desarrollar la coordinación y el equilibrio; reforzar la relación y comunicación con una/o misma/o y con las personas de su entorno; fortalecer y relajar la musculatura; impulsar una buena postura; mejorar la respiración; etc.

Antes de leer el libro...

1.- Hablad sobre el yoga con familiares y amigas/os

Para empezar, hablad entre vosotras/os sobre qué es el yoga y qué beneficios puede aportar, sobre vuestra experiencia con el yoga: si alguna vez habéis practicado yoga, dónde lo habéis practicado, si os ha gustado...

Después, pide ayuda a tus madres/padres, busca información sobre el yoga: qué es, cuándo y dónde se creó, qué significado tiene la palabra yoga, cuántos tipos de yoga hay, dónde se practica, para qué o con que objetivos se practica, si puede practicarlo cualquier persona o si, por el contrario, su práctica está limitada, qué son los *asanas*, cuántas posturas existen y todos los datos que se te ocurran.

2.- Hablemos del libro *Guruyi*

Mira la portada de este libro. Nombra los personajes y elementos que aparecen en ella y descríbelos. Después, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué crees que decidieron crear esa imagen para la portada?
- ¿Quiénes serán los personajes que ves en la portada?
- ¿Sobre qué tratará el libro?
- ¿Qué pasará a lo largo de la historia?

Mientras lees el libro...

1.- Algunas recomendaciones:

Lee el cómic *Guruyi* tranquilamente, tómate el tiempo que necesites para entender lo que han querido transmitir su escritor y su ilustradora, y reflexionando sobre su mensaje. Con esta guía te ayudaremos a entenderlos, proponiéndote varias preguntas y actividades. Ten en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas, pero respóndelas pensando bien y con sinceridad.

Si has decidido realizarlo sola/o, ten en cuenta que puedes pedir ayuda a tus madres/padres o tutoras/es cuando lo necesites.

2.- Página a página:

• Presentación de personajes



Algunas preguntas:

- ¿Cuáles son las preocupaciones de las/os personajes? En tu opinión, ¿cuál es el “problema” más preocupante de entre los que han presentado?

- En tu opinión, ¿cómo se sienten las/os personajes? ¿Todas/os se sienten igual? ¿Por qué?
- Y tú, ¿cómo te sientes con las responsabilidades y preocupaciones que tienes? ¿Cómo actúas ante esas inquietudes? ¿Y ante tus sentimientos?

Actividad:

En el cómic, el escritor describe las preocupaciones de todos los personajes, las cuales los animaron a practicar yoga. Como nadie es perfecta/o, tenemos muchos “problemas” a lo largo de nuestra vida, incluso las/os autoras/es del cómic y nosotras/os también.

Con esta actividad queremos que pienses en ese “problema” que te preocupa en este momento. Para eso, haz una lista de tus preocupaciones y miedos.

Haz una tabla de dos columnas en una página de tu cuaderno, en una escribe PREOCUPACIONES y escribe dos preocupaciones que hayas tenido estas últimas semanas. La primera será la que más te preocupe, el “problema” más gordo; en cambio, para escribir la segunda pensarás una más pequeña.

En la otra columna escribe MIEDOS y haz lo mismo, elige dos.

• **Dificultades**



Algunas preguntas:

- ¿Qué es Himalaya? Busca información sobre ese lugar.
- Según el cómic, ¿es fácil subir a la cima del monte más alto del Himalaya? ¿Merece la pena subir hasta allí?

- ¿Cómo se sienten las/os personajes al llegar a la cima? ¿Todas sus preocupaciones desaparecen en cuanto llegan o han tenido que hacer frente a algo más?
- ¿Cuáles son las dificultades que han encontrado las/os personajes? ¿Cómo se sienten ante esas dificultades? ¿Siguen adelante o deciden abandonar su objetivo?
- ¿Han conseguido enfrentarse a sus dificultades? ¿Cómo? ¿Es más fácil superarlas sola/o o en grupo? ¿Qué significa trabajar en equipo?

Actividad:

Los personajes que aparecen en el cómic tienen como objetivo encontrarse con Guruyi, que vive en la cumbre más alta del Himalaya. A pesar de que hayan conseguido subir la cumbre, se encuentran con muchos obstáculos para llegar a la casa de Guruyi. En la vida real también nos suele pasar lo mismo, que surgen complicaciones incluso cuando pensamos que ya hemos conseguido nuestro objetivo.

Por eso, el primer paso que daremos para conseguir nuestro objetivo será organizar bien nuestro camino y pensar con qué obstáculos podríamos encontrarnos. Estar preparada/o antes de empezar es importante para saber cómo hacer frente a los problemas; siempre y cuando sepamos que podríamos tener dificultades en las que no habíamos pensado.

Abre la página del cuaderno en la que has hecho la tabla y, leyendo las preocupaciones que has escrito en la anterior actividad, escribe uno o dos objetivos que quieras cumplir.

A continuación, piensa en varias dificultades con las que puedas encontrarte al intentar conseguir tu objetivo. Escríbelas en la tabla, debajo de tu objetivo y después únelas a tus preocupaciones y miedos, reflexionando sobre la relación entre ellos (puedes organizarlo con números). Para terminar, escribe brevemente cómo las vas a superar.

- **Falta de seguridad**



Algunas preguntas:

- Maite, Tximu y sus compañeras/os de viaje no encuentran a nadie al entrar en la casa de Guruyi. ¿Cómo se sienten al escuchar unos pasos que se acercan? ¿Por qué crees que actúan de esa manera?
- Ven que quienes se acercan son Guruyi y sus familiares. ¿De qué dos maneras responden al ver a Guruyi? ¿Por qué crees que actúan así?
- Cuando se tranquilizan, Guruyi y su familia les invitan a comer, porque tienen mucha hambre. ¿Cuánto tiempo han estado sin comer nada? ¿Por qué? ¿Entonces, los objetivos que conllevan dificultades se consiguen rápido o intentándolo cada día durante un largo periodo de tiempo?
- Guruyi se da cuenta enseguida de las preocupaciones que tienen los recién llegados. ¿Hay alguna persona que simplemente con mirarte sabe si estás preocupada/o? ¿Qué dice o hace para ayudarte? ¿Cómo es vuestra relación? ¿Tenéis mucha confianza?
- ¿El maestro les enseñará yoga para trabajar su valor y fuerza interior? ¿Qué crees que es el valor o la fuerza interior?

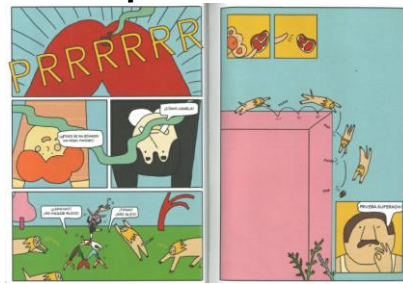
- **Fobias**



Algunas preguntas:

- ¿Sabes lo que es la fobia? Explícalo con tus palabras.
- ¿Hay alguna diferencia entre fobia y miedo? ¿Cuál o cuáles?
- ¿Tienes alguna fobia? Si tu respuesta es “Sí”, ¿cómo te sientes cuando te encuentras con eso a lo que tienes fobia? Si no tienes ninguna fobia, ¿cómo crees que se siente alguien que si tiene?
- ¿Cómo te comportas cuando sientes cada uno de los miedos que has apuntado en la tabla?
- En tu opinión, ¿para qué les puede servir el instrumento que está tocando el maestro en la situación que sale en la imagen?
- Aunque no sea fácil, ¿consiguen mantenerse tranquilas y tranquilos con las serpientes? ¿Y con los ligres?

- **Pensamiento y respuesta rápida**



Algunas preguntas:

- Los personajes han trabajado en equipo. ¿Es necesario el trabajo de todas/os o es más importante el trabajo de alguna/o en concreto?
- El miedo de uno de uno ha causado un problema grave a todas/os. ¿De quién es la responsabilidad de arreglar esa situación?
- ¿Por qué el maestro da por superada la prueba?

Actividad:

Ahora te presentamos tres retos para que trabajes la rapidez de pensamiento y actuación ante diferentes situaciones. Puedes hacerlos tú sola/o o en grupo (como si fuera una competición entre familiares o amigas/os). Antes de empezar, prepara el cronómetro poniendo el tiempo que te indicamos para cada uno de los retos.

- En 25 seg. – Di 3 palabras que empiecen por la primera letra de tu nombre.
- En 40 seg. – Di 5 palabras relacionadas con la palabra “león”.
- En 2 min. – Cuenta el número de “a”-es que hay en las dos páginas en las que se describe a las/os personajes.

Nota: ten en cuenta que podemos adaptar esos retos poniendo menos o más tiempo, pensando palabras que empiecen por otra letra, nombrando relaciones otras palabras y buscando otras letras en cualquier parte del texto del cómic.

Esta actividad, además de ayudarte a pensar rápido, también son útiles para trabajar la atención y la tranquilidad, y a solucionar diferentes complicaciones de nuestro día a día, ¡sabiendo que siempre debemos actuar reflexionando!

• Yoga



Algunas preguntas:

- Mira bien las páginas de invierno, ¿cómo están los *chiquiyoguis*? ¿Por qué no tienen frío? Recuerda que están en el monte más alto del Himalaya.
- Las/os personajes del cómic han estado mucho tiempo trabajando en las posturas de yoga, ¿cuánto tiempo necesitan para estar preparadas/os?
- ¿Para qué están preparadas/os? ¿En ese caso qué quiere decir que brillen en la oscuridad?

- Recuerda cuál es el objetivo de las/os personajes. ¿Crees que lo han conseguido? ¿Cómo lo han conseguido? ¿Crees que tú también conseguirás tus objetivos?

Actividad:

Con este cómic, Jon y Maite presentan el yoga como una herramienta para conseguir tranquilidad, concentración y autoconocimiento. En tu opinión, ¿qué cosas buenas nos puede dar la práctica de yoga? ¿Puede servirte de ayuda para conseguir tus objetivos?

Piensa en las cosas en las que te puede ayudar el yoga. Ahora, coge tu cuaderno y escribe, en la tabla, un mínimo de tres cosas en las que te ayudaría el yoga para vencer tus dificultades y miedos y para conseguir tus objetivos. Para terminar con la tabla, dibuja una postura que te ayude a tranquilizarte (no tiene por qué ser una de las posturas que salen en el cómic).

Escribir lo que sientes cuando tienes miedo, estás bloqueado o ante cualquier dificultad, ayuda a ordenar las ideas. En esos momentos intenta estar tranquila/o y piensa en los siguientes puntos:

- ¿Cómo me siento?
- ¿Qué ha hecho que me sienta así?
- ¿Qué puedo hacer para hacerle frente a esa situación?
- ¿Qué capacidades o virtudes tengo? (Las cosas buenas que tienes).
- ¿A quién le pediré ayuda cuando la necesite?
- ¡Soy capaz de hacer frente a esa situación!

Tras leer el libro...

1.- Hagamos un pequeño repaso

- A lo largo de la historia hemos visto varios objetivos que quieren conseguir. ¿Cuál ha sido el objetivo principal? ¿Los demás objetivos no son importantes? ¿Por qué?
- ¿Cómo han conseguido su objetivo? ¿Cuánto tiempo han necesitado para conseguir su objetivo? ¿En qué ayuda trabajar la fuerza interior?
- ¿Al principio han visto que habían conseguido su objetivo? ¿Por qué? ¿Cómo han conseguido ver que estaban preparadas/os?
- A partir de ese momento, ¿serán capaces de hacer frente a las dificultades por su cuenta? ¿Tendrán que seguir practicando yoga? ¿Para qué?

Ten en cuenta que el objetivo que has propuesto al empezar se puede dividir en objetivos más pequeños y que el objetivo principal se conseguirá logrando los pequeños. En la historia que has leído los personajes tienen como objetivo superar sus preocupaciones y creen que lo conseguirán subiendo a la montaña más alta del Himalaya. Aunque no lo supieran de antes, ese ha sido el primer objetivo que han tenido que conseguir para conseguir su objetivo principal. Después, hemos visto que cuando han conseguido subir a la cumbre se les han presentado diferentes dificultades que han superado en equipo y que han conseguido llegar a la casa de Guruyi. Estos últimos han sido algunos otros pequeños objetivos que han tenido que lograr.

Aunque han actuado con fuerza y valentía, no han conseguido solucionar sus problemas en ese mismo momento. De hecho, tal como les ha dicho el maestro de yoga, para trabajar la fuerza interior se necesita tiempo y un gran esfuerzo. Ten en cuenta que tú también puedes pedir ayuda, al igual que hacen las/os personajes del cómic.

2.- Cartas

Como complemento al cómic Jon Lorente y Maite Rosende han creado una colección de cartas. Míralas tranquilamente y lee la explicación de las posturas que te gusten. Realiza la actividad que explican los/as autores/as en la libreta.

3.- Respiración

Como puedes ver en las cartas, es fundamental controlar la respiración cuando se practica yoga. Por eso, te recomendamos que dediques un par de minutos al día a practicar algún método de respiración. Te dejamos algunas actividades que puedes hacer:

- Túmbate boca arriba y cierra los ojos. Pon tus manos encima de tu tripa y presta atención a tu respiración. Cuenta 4 segundos mientras coges aire por la nariz. Cuando notes que se te ha hinchado la tripa, aguanta la respiración durante 4 segundos y échala por la boca contando 8 segundos.
- Siéntate en el suelo o en una silla con la espalda recta. Cierra los ojos y coge aire por la nariz. Cuando lo echas por la boca, haz el sonido que hacen las abejas, suave.
- Ponte de pie, mantén bien colocados los pies sobre el suelo, pon las piernas juntas y cierra los ojos. Cada vez que cojas aire levantarás los brazos hacia los lados hasta que tengas las manos encima de tu cabeza. Intenta ponerte de puntillas y aguanta 3 segundos. Cuando echas el aire tira sus brazos y el tronco de tu cuerpo hacia delante, hasta que toques el suelo con los dedos.

Repite 5 veces el proceso de respiración que elijas, o hasta que sientas que te has relajado.

4.- Más libros

Lee el cómic *Guruyi* todas las veces que quieras. De todas formas, existen otros libros que ayudan a practicar el autoconocimiento, a aprender a relajarse y a fortalecer la fuerza interior. En la siguiente página te dejamos una lista de algunos que recomendamos.

OTROS LIBROS PARA TRABAJAR EL TEMA:



- Lola aprende yoga (Emily Ann Davison). NubeOcho, 2023
- El monje y la mosca (Tira Scheneider). Kairós, 2022
- Adi egon! (Pantxika Solorzano). Ika, 2021
- Maite dut zen izatea (Elsa Fouquier). Elkar, 2020
- El despertar de la ranita (Eline Snel). Kairós, 2020
- Erne eta Bare igelaren pare (Eline Snel). Kairós, 2020
- Solo respira (Mailika Chopra). Gaia, 2020
- Beni eta Bela meditatzen (Helen Grain). Elkar, 2019
- Respira como un oso (Kira Willey). Sirio, 2017



*Todos los libros están disponibles en la Red de Lectura Pública de Euskadi.