

YOGA EN FAMILIA

La familia es lo más importante. Se necesita tiempo y cuidado para alimentarla y mantenerla fuerte. Yoga es un método ideal para practicar esa armonía deseada. Niños, padres e incluso abuelos disfrutan practicando Yoga juntos y fortaleciendo sus lazos mientras apoyan uno al otro y se divierten.

Los niños son Yogis natos. Les encanta moverse y aprender a ser conscientes con la respiración. Aprendemos técnicas de relajación, mejoramos el equilibrio y la coordinación, cultivamos el trabajo en equipo y nos divertimos con posturas en pareja, fomentando y cultivando la inteligencia emocional.

Yoga en familia es una bella oportunidad para padres e hijos para observar y aprender uno del otro y también una oportunidad para acercarse y eliminar barreras. Mientras jugamos cambiamos mucho nuestros roles y así aprendemos a tomar responsabilidad mutuamente.

Jose Antonio, veterano maestro de Yoga, nos conduce por los diferentes conceptos físicos y mentales del Yoga, creando espacio creativo para las necesidades individuales de los niños y sus papis y mamis. Con música, baile, momentos de silencio y meditación y muchos juegos divertidos para todas las edades.



Una lúcida experiencia para padres e hijos

Practicar Yoga junto con tu(s) hijo(s) es una maravillosa manera de estrechar lazos y divertirse. Aprendes posturas divertidas con las que descubrimos a movernos como los leones, las serpientes, volamos como las aves o nos convertimos en un árbol majestuoso. Descubres tu "niño interior" y la interacción sensible con tu(s) hijo(s) y el resto del grupo. Juegos de Yoga, cantar, bailar y masajear se suman a una clase divertida, en la que finalmente nos relajamos tumbados en la esterilla.

Los Asanas (posturas) se practican desde los elementos del Yoga para niños. De esta manera los adultos disfrutan nuevamente de poder ser niños. Viajamos a los “reinos” de la fantasía, pero también nos dedicamos a analizar específicas situaciones del día a día desde una perspectiva infantil.

Sobre todo, se trata de pasárselo bien con los ejercicios y poder desconectar de toda agitación externa. Yoga en familia ofrece un espacio para niños inquietos y padres incesantes. En tiempos en los que los niños están sometidos a tantas impresiones y los padres a las exigencias del trabajo y de la familia, nos preguntamos: ¿qué puede hacer el Yoga para estas familias?

Yoga te ayuda a establecer equilibrio en tu vida. Esto tiene un significado diferente para cada persona. Un niño que tiene miedo, experimenta con el Yoga confianza y calma. Un adulto que siente ansiedad, consigue con el Yoga fuerza y serenidad. Quien siente inquietud, aprende a calmarse.

¿Cómo es una sesión de Yoga en familia?

Sintonía y calentamiento

El ritual de la bienvenida y de la percepción física, por ejemplo, con elementos rítmicos o música. Juegos en movimiento como “el saludo al sol”.

El juego con los Asanas

Un cuento en movimiento invita a aprender diferentes posturas. Expresarse, reinventarse. Niños que están sometidos a demasiada presión, lo expresan y necesitan una posibilidad para deshacer la presión, sin extorsionarse a sí mismos o a los demás. En el juego de los Asanas puede ser el rugido de un león o el silbido de una cobra o el grito del guerrero. El miedo puede ser canalizado a través de ejercicios de respiración que nos permiten percibir el cuerpo diferentemente. Si los niños se sienten agotados, aprenden a vitalizar su energía. Los niños inquietos aprenden a canalizar y calmar su inquietud. Para esto necesitan un espacio en el que puedan expresar lo que sienten en ese preciso momento.

Los padres aprenden a canalizar su energía vital (a menudo alterada) a través de ejercicios de respiración y de percepción corporal. Movimientos más o menos dinámicos, dependiendo del potencial que cada uno tenga a disposición.

Gracias por la atención