

## YOGA PARA NIÑ@S – ELL@S TIENEN QUE JUGAR

### MI FILOSOFÍA Y MOTIVACIÓN

Cuando los niños practican el Yoga son como el Sol. Expresan alegría y fuerza y fortalecen su ser y su autoestima. Para mí es importante transmitir a los niños diversión y alegría sin ninguna presión de éxito. Lo que cuenta solo es el propio progreso. Que el interés y la curiosidad sea despertada en el juego para que pueda descubrir su cuerpo y su mente y para que pueda desarrollarse positivamente. Nuestra responsabilidad es de fomentarles a descubrir todo su potencial. Actuar y vivir desde un placer y una tranquilidad profunda.

### Los niños necesitan raíces

El significado intelectual y espiritual de las raíces se refleja en nuestros actos, en nuestros pensamientos y en nuestra actitud. Para todos nosotros resulta importante establecer un equilibrio sensato entre la individualidad y el colectivo – especialmente los más jóvenes y vulnerables de la sociedad necesitan anclarse en valores sostenibles. Saber orientarse hoy en día en la confusión de exigencias y expectativas requiere buenos ejemplos externos y mejores conceptos y modelos mentales, para darles apoyo cuando tratan de tomar decisiones. Solo a través de una protección sensible y de instrucciones competentes de los padres y educadores, los niños podrán hacer uso creativo de las ofertas de ocio y de la educación. A la vez reconocerán y desarrollarán su propio potencial y sus posibilidades. El cerebro de un niño necesita estabilizar la imagen de la auto-eficiencia y de la auto-motivación que se establecerá entonces para todos los procesos de aprendizaje.

La educación no se puede conseguir...:

- si los niños crecen en un mundo en el que la apropiación del saber y de la educación carecen de valores.
- Si los niños no reciben la ocasión de involucrarse activamente en la creación del mundo.
- Si los niños no encuentran más los espacios libres para descubrir su creatividad jugando.
- Si los niños son anegados, desconcertados e intimidados con estímulos.
- Si impedimos a los niños de hacer sus propias experiencias en resolver dificultades y problemas.
- Si los niños no perciben las inspiraciones y no se sienten comprendidos con sus necesidades y deseos.



El cerebro siempre aprende y la mejor manera para que aprenda es cuando sabe orientarse en un mundo, en el que crece, resolviendo los problemas que puedan surgir en ese proceso de crecimiento. El cerebro no está optimizado para aprender de memoria, sino para resolver problemas y dificultades. Prácticamente todo lo que un niño puede aprender dentro de una estructura social y del círculo cultural lo relaciona directa- o indirectamente con otras personas. El cerebro no se utiliza en primera línea como órgano del pensamiento, sino como órgano de estructuración social. Y si esto es así, los reconocimientos más importantes que una persona pueda hacer en su vida y que son ancladas en su cerebro en forma de patrones neuronales y sinápticos, no se hacen en el colegio, sino desde el primer día de vida.

**En la práctica de Yoga con los niños me centro en:**

- La creación de condiciones que facilitan al niño a descubrirse y realizarse a sí mismo
- Enseñar a tomar responsabilidad y a descubrir el beneficio de la disciplina
- Desarrollar la autoestima para que puedan permitirse de vivir de forma honesta y humilde y sentirse capaces ante las tareas exigentes de su crecimiento.
- Hacerles sentir confianza para seguir sus propias iniciativas, proteger la base de su existencia y sentirse acogidos en el mundo en el que crecen.
- Enseñar a desarrollar firmeza cuando se trata de tomar decisiones, demostrar la visión íntegra y la adaptación y de dedicarse a los problemas difíciles con atención y paciencia.
- Apasionarse a sí mismos y a otras personas y de sorprender con su propia creatividad
- Aprender a pensar y a analizar de forma perspicaz y a organizar su tiempo conscientemente
- Reconocer el sentido de su trabajo y de saber tomar decisiones
- Aprender a apreciar los valores y comprender el “sentido común”
- Respetarse a sí mismo y a los demás
- Poder desarrollar la sensibilidad para el diálogo, la música, las ciencias naturales y el arte
- Medirse en su fuerza física y entrenar su fuerza mental
- Entrenar la colaboración y aprender a confiar en sí mismo



Es bueno saber lo que los niños necesitan. Pero determinante es si sabemos usar estos conocimientos para ofrecer a los niños unas fuertes raíces y buenos ejemplos.



## **Cómo actúa el Yoga en los niños**

El Yoga es tanto un sistema completo, como también receptivo para muchos objetivos diferentes. Si te preguntas, por qué en su día empezamos con el Yoga, y por qué aún hoy estamos practicando, descubriremos en nuestra motivación y en nuestros objetivos algún u otro cambio. Cuando he empezado a practicar Yoga con los niños me vi rodeado de muchas preguntas: ¿seguro que comprenden los niños el Yoga? ¿Será posible acercarles el sentido y cómo hacerlo? Difícil de contestar, pero personalmente nunca tuve ninguna duda de que sí era posible. Determinante es sobre todo es con qué actitud y con qué espíritu se instruye a los peques. "Todo acto consciente es Yoga". La manera de cepillarte los dientes, de atarte los zapatos, de llenar un jarrón de agua, tiene que ver con el Yoga y su enseñanza sobre la atención y la consciencia en nuestros actos. En este sentido trabajo con los niños.

Tuve el privilegio durante los últimos 15 años de trabajar con muchos niños, algunos de ellos con problemas de conducta, trastornos, hiperactividad, falta de concentración etc. Síntomas pues, que querían ser eliminados. "¿Puede usted hacer algo con el Yoga?" La pregunta típica. Pero la actitud de "con pocos ejercicios poder apuntar al síntoma molesto", no corresponde para nada al sentido integral del Yoga.

### **Un principio integral**

No se trata solamente de eliminar un síntoma. Nos organizamos con nuestro mundo interior como también con nuestro mundo exterior y por lo tanto también nos organizamos con nuestros síntomas.

Si eliminamos un síntoma, creamos un vacío, que se llena inmediatamente tan pronto exista una posibilidad adecuada. Es más prometedor hacerse la pregunta como sustituir ese vacío. ¿Comportamiento social anómalo? Pero: ¿cuál es la escala de la anomalía? ¿Cómo elijo los parámetros para evaluar a un niño en su peculiaridad? Lo que yo personalmente he visto en los niños con los que he practicado, fue mucho más una conducta no adaptada a la situación y un comportamiento descoordinado. Existía un problema en el encuentro interpersonal, con la proximidad y la distancia. Estas dificultades de coordinación también se manifiestan en los movimientos. La coordinación en los movimientos lleva a que mejore la coordinación a nivel interpersonal.

Después de pocas sesiones de Yoga se puede notar que los niños que inicialmente conseguían permanecer tranquilamente sentados durante apenas unos minutos, pudieron extender el tiempo a unos 15 a 30 minutos. El efecto que se produce en el día a día es muy interesante. Los peques comentan el efecto positivo por ejemplo de los "Mudras" y de la respiración, en los estudios, cuando tienen un examen e incluso lo saben apreciar en los momentos de tensión y conflicto. El movimiento forma un aspecto esencial en el desarrollo del cerebro. Podríamos decir de manera coloquial que el movimiento nos hace inteligentes. Los movimientos cruzados estimulan fuertemente el sentido de coordinación y establece estructuras mentales sobre las cuales se forma la visión jerárquica del mundo.

Adaptarse a la dinámica del niño En el Yoga para los peques necesitamos Asanas especiales. Debemos tener en cuenta que el Yoga siempre está presente, no solamente cuando estamos sobre la esterilla. El Yoga es un sistema que nos re conduce al equilibrio y a la armonía. Por eso es importante conocer lo que necesita el niño para volver al equilibrio y conocer lo que impide la armonía.

En el Yoga para los peques no se trata de ejercer por ejemplo la postura de la “Cobra” como nosotros la conocemos, pues los peques deberían presenciar la “Cobra,” en un principio, como serpiente que se mueve y silba y que a veces defiende su nido. Esto corresponde a la dinámica del niño – es otra dinámica que la de un adulto. Por eso en el Yoga para los peques siempre hay más movimiento. En el trabajo con los niños tenemos entonces los siguientes enfoques:



El movimiento crea estructuras mentales

Nuestra percepción solamente capta el 3% del mundo exterior. La percepción además es selectiva y pretende confirmarnos a nosotros mismos la imagen que tenemos del mundo. Así se crean prejuicios, porque necesitamos construir el resto (97%) del mundo exterior, del conocimiento previo. El enlace de las informaciones exteriores con el conocimiento previo es un proceso muy complejo, que debe apoyarse en una estructura mental compleja. Esta estructura compleja la creamos con movimiento.

Basado en estas reflexiones es comprensible y lógico que la psicología y la medicina se apoyen más y más en los recursos que ofrecen las prácticas del Yoga.

¿Cómo apoyar a nuestros hijos?

Ya desde el jardín y más aún en la escuela primaria se refleja la estructura social agitada y estresada en el comportamiento de nuestros hijos. Cada vez más educadores buscan nuevos métodos didácticos para poder transmitir los contenidos de la enseñanza. Los padres a menudo no sabemos más como apoyar a nuestros hijos descentrados para que estudien y aprendan con alegría. Lo que experimentamos en nuestra infancia nos caracteriza y tiene una influencia crucial sobre qué feliz somos y qué exitosos caminamos de mayores por la vida. En nuestra vida moderna estamos expuestos desde nuestra infancia a una marea de información. Cada vez más niños están sobrecargados en el día a día por las exigencias escolares y los estímulos.

La consecuencia en muchos casos son hiperactividad, falta de concentración y pérdida de percepción para las propias sensaciones físicas. En cambio, muchos niños padecen de una postura de la columna vertebral insana. El Yoga ayuda a percibirse a si mismo y a su cuerpo jugando y les encanta a los niños de todas las edades por su facilidad y creatividad.

## LOS BENEFICIOS

El Yoga mejora – científicamente demostrable – la motricidad y el comportamiento social.

La práctica regular del Yoga fomenta, en los primeros años de la vida, la percepción de lo que sucede tanto en el interior de uno mismo como a su alrededor, y entre los beneficios que conlleva figuran los siguientes:

forja la confianza en uno mismo y, por tanto, contribuye a desarrollar una imagen positiva de sí mismos, contribuye a que los niños sean más conscientes de su potencial, fomenta en ellos la serenidad además de mantenerlos sanos y ágiles.

Estimula la conciencia del propio cuerpo, desarrolla la concentración y la capacidad de prestar atención.

Potencia la armonía entre el cuerpo y la mente, favorece el desarrollo pleno y equilibrado del niño.

Facilita la concentración en el estudio, elimina la agresividad, el estrés y las tensiones tanto como contracturas físicas, facilita la capacidad de concentración y de auto control.

## LOS EJERCICIOS

Conducir a los niños hacia el arte del Yoga significa darles importantes herramientas para poder tener una vida sana y feliz. Yoga es para los niños y excelente terreno de juego sobre el que aprenden a familiarizarse con su cuerpo, sus emociones, y aprenden a entender y a aplicar mejor su intelecto. Los ejercicios ayudan a mantener una columna vertebral sana, fortalece el sistema inmunológico y fomenta la capacidad de concentración. A través de las meditaciones complementarias, ejercicios de relajación y respiración los niños son conducidos a su polo de tranquilidad interna. Lo especial de este sistema integral es sus formas de ejercicios vitalizadores y dinámicos. En el centro de la atención están la respiración y la atención a la propia energía vital. En compensación hay fases de relajación y concentración.

Gracias por tu atención

