

## Yoga para niños: Un día en la selva



Érase una vez un Yoga para niños y niñas. La Tradición del Yoga (que es muy seria) no nos ha legado un manual de instrucciones de cómo aplicar el Yoga a un grupo determinado con unas características específicas, en este caso el trabajo con niños. Maravillosamente tenemos que reinventar el Yoga a cada paso, tenemos que dotarlo de creatividad y adaptarlo para que sea efectivo. Esa es nuestra labor como profesores.

De entrada, un yoga para niños no puede ser un yoga de adultos, lento con posturas inmóviles mantenidas largo tiempo. La dinámica del niño es mucho más activa, incluso agotadora. Quizás deberíamos poner el acento en la realización de las posturas pues el niño o niña está aprendiendo a manejar el mundo, su propio cuerpo. En esta etapa el trabajo psicomotriz es importante, coordinar bien sus movimientos, integrarlos, en la medida de lo posible, con la respiración (aunque la respiración tiene que ser trabajada de forma indirecta como veremos más adelante). En especial, diría que, las posturas de equilibrio son interesantes para su desarrollo

psicomotriz.

El reto forma parte del mundo infantil, hay que lograr nuevas proezas, nuevas habilidades pues el niño necesita sentir que crece, que ya es un poquito más mayor. Entonces, un yoga con tintes acrobáticos puede estimularlos para evitar el aburrimiento, además de hacerles sacar todos sus recursos. No estamos hablando de saltos mortales hacia atrás sino de posturas un poco más complicadas (depende de la edad del niño) que tengan toda la seguridad para que no se hagan daño.

Pongamos un ejemplo de clase, adaptada a niños de unos 8 años aproximadamente. Una vez en la sala les doy una bolsita de arena para que se la pongan en la cabeza. Por cierto, los objetos, bolsitas, pelotas, aros, cuerdas, etc, tiene casi un sabor mágico para el niño. El objeto es un medio a través del cual se pueden comunicar con los demás, con el mundo. Pues con la bolsita en la cabeza se trata de pasear por la sala en todas direcciones sin que se caiga (reto). En realidad nuestro objetivo es trabajar la verticalidad pues instintivamente la columna se endereza para mantener la bolsita de arena. Podemos ir más lentos o más rápidos, dar vueltas, jugar a pillar. Seguramente con esto investigarán lo que es la proyección de la cabeza y cervicales. Continuando a gatas en el suelo con la bolsita sobre la espalda podemos hacer todos los movimientos que hace un gatito sin que se caiga la bolsa de arena. Esta nueva posición es interesante para movilizar la columna vertebral en flexión, extensión y lateralmente.

El juego para el niño es su alimento. Jugando anticipa el mundo, se prepara para

la sobrevivencia y toma medidas de lo que es. El juego recuerda al niño sus límites sin robarle su imaginación y sus esperanzas.

Si con la bolsita de arena hemos trabajado la proyección en la verticalidad, con el juego de los obstáculos del terreno vamos a trabajar sobre el enraizamiento.

Diseminados por la sala pelotas pequeñas, bastones de madera, bolsas de arena, etc. Entonces hay que caminar por la sala sin pisar el suelo firme. Al pisar las pelotas, al caminar por encima de los bastones como si fueran raíles de tren, toda la musculatura del pie trabaja enormemente. Diríamos que el pie se va a apoyar mejor en el suelo y puede mejorar la estructura de la vertical.

A continuación, con el calentamiento de los animales vamos a hacer unos estiramientos divertidos y a intentar coordinarlos con la respiración. Son movimientos precisos al inspirar y al espirar que recuerdan al elefante, la jirafa, la serpiente, el dragón, el avestruz, etc.

Y empezamos la serie de yoga para niños. Un día en la selva, pero podría ser cualquier relato porque el relato para el niño es una invitación a entrar en un tiempo mítico donde las cosas y los seres tienen la máxima potencialidad de ser, aquella que el niño siente y pretende buscar. El relato es un hilo conductor que nos lleva de la mano, que asegura la curiosidad y que plantea un trasfondo pedagógico. Evidentemente con la serie de Un día en la selva vamos a hacer posturas, âsanas intentando que el niño trabaje las articulaciones, estire los músculos y los relaje. Pero tan importante o más que esto, Un día en la selva es un

relato que habla de la selva y la biodiversidad, que habla de la importancia de conservar la vida y de conocer las plantas y los animales. Que habla de la sucesión imparabla de los días y que nos recuerda que estamos inmersos todos juntos en un planeta azul con sus leyes.

«Todavía no ha amanecido, la selva está tranquila, duerme un sueño profundo, se respira el frescor de la noche. Y de golpe, siempre por el este, el día amanece...» Y es cuando todos los animales se desperezan, y oímos el rugido del león que ya tiene hambre. ¿Por qué tiene un cuello tan alto las jirafas? Nos convertimos en árboles (y cada uno elige el árbol que más le gusta representar). Y aparece el águila (son posturas de yoga tradicionales) que sobrevuela por encima de la selva, y el camello a punto de atravesar el desierto. Y así desfilan toda una serie de animales que tienen diferentes caracteres, diferentes hábitos. Esa diversidad en la diferencia es importante transmitirla al niño, cada animal es un mundo. Eso sí, la montaña está tranquila con sus ríos subterráneos como si fueran nuestras venas. Las nubes que pasan son como nuestros pensamientos. Al final la montaña sabe que todos los animales viven sobre su cuerpo hecho de tierra y árboles. Y se va a dormir en silencio. Una serie donde empezamos con calentamiento y acabamos con relajación.

Pues bien, el relato, al igual que la vida, tiene un comportamiento cíclico. Empezamos al alba y acabamos replegados para irnos a dormir. El tiempo mítico es siempre un tiempo cíclico que nos libera de la racionalidad de un tiempo lineal (que por otra parte es ajena a la naturaleza del

niño).

Podríamos añadir a la serie de yoga algún trabajito en parejas. Por ejemplo, mientras uno está tumbado el compañero pone la oreja sobre el pecho y escucha el corazón. No es nada nuevo para el niño, pero sentir un corazón que late sin parar, el sonido de la respiración o el de los intestinos permite redescubrir el cuerpo y hacerlo habitar de una mayor complejidad. El cuerpo no sólo es complejo, es delicado, sensible y percibe muchas cosas. Por eso hemos de cuidarlo, mantener una buena higiene y sobre todo escucharlo a ver cuál es su lenguaje.

A una cierta edad el niño ya sabe que el cuerpo es tabú, que los adultos no se tocan, que hay “pecados” que hay que evitar. Sin embargo, el tocar y el ser tocado forma parte de un alimento vital para el niño, incluso de su maduración psíquica. Por ejemplo, un niño está tumbado boca arriba con brazos y piernas abiertos. El compañero le dibuja el perfil, dedo a dedo, resiguiendo las extremidades, cabeza y tronco. El niño o la niña siente su cuerpo, las diferentes sensibilidades. Hay zonas más duras o más blandas, frías y calientes, sensibles o menos sensibles. Además, el niño descubre su perfil, su espacio vital. Y se reconoce en su forma.

Por último podríamos hacer una relajación sobre globos. Elegir tres o cuatro globos de colores e inflarlos. Al inflarlos se hace una especie de pranayama, se trabaja el diafragma y se oxigena el cuerpo. Previo a la relajación, podrían tirar los globos arriba y patearlos con los pies mientras están tumbados sobre la espalda. Está claro que los abdominales se tonifican en pos de un buen equilibrio entre lumbares y

abdomen. Y ya estamos tumbados boca a bajo sobre tres o cuatro globos. A un nivel muy sutil, tumbarse sobre algo tan frágil como un globo, y comprobar que no explota es una metáfora de cómo lo aparentemente débil puede ser extremadamente fuerte. Es una invitación a la confianza ante la vida y su misterio. Mientras se relajan podemos hablar de esa cualidad de la relajación con imágenes. El agua, por ejemplo, es fluida, se mete por cualquier hendidura, pero cuando hace calor se evapora. Y el vapor de agua asciende y asciende hasta convertirse en nube. Las nubes siempre tienen el dorso de la espalda caliente por el sol, pero la barriguita está fría. Y cuando hace mucho frío, la nube se derrite en lluvia, que fecunda las montañas y da de beber a los animales. La lluvia, se convierte en arroyo, y un sinfín de arroyos forma un pequeño río, que se va ensanchando a su paso por los valles hasta llegar al inmenso mar que lo acoge, de donde aquella primera agua partió.

En fin, imágenes del ciclo de la vida, sugerentes para sentir peso o levedad, diferentes sensaciones y recuerdos de un mundo sabio arquetípico que está en todos.

Dar clases a niños es de lo más difícil. Difícil comunicar ese tono alegre y esas ganas de vivir. Difícil encontrar esa vena creativa que posibilite al niño seguir curioseando para seguir aprendiendo. El niño, no lo olvidemos, es un símbolo de lo que fuimos, y también un recuerdo de lo que somos. Podríamos decir que algo de niño tienen los sabios, pero también, algo de sabio tienen los niños, y en nuestro acercamiento a ellos, mucho de respeto es necesario. Mejor proponer que imponer, y

mejor dialogar que tratarlos como tontos,  
que está claro que no lo son.

Érase una vez un colorín colorado. Hari Om.  
Paz a todos los seres.

Julián Peragón

---