

## Yoga adaptado a distintos colectivos: INFANCIA



## ¿Cómo atraer los niños al yoga?.

El **yoga más noble** no puede ser, simplemente, el que nos ayude a autotranscender, el de las experiencias encumbradas, para serlo tiene que destilar sabiduría y silenciosamente aplicarla, **debe ser el que tenga por objeto la mente como causa del sufrimiento**, con actitud de compasión, que supere y desintegre el sufrimiento, es aquel que proporciona:

1. herramientas para la salud,
2. claves para la interpretación de la realidad, y
3. espacios de reencuentro con lo que verdaderamente somos,

Y, sobre todo, el **que se adapta a las necesidades de cada uno**. Es **el yoga social**, el yoga útil **para los niños, para los ancianos, para los discapacitados, para los que sufren enfermedades, ..., es el yoga para todos, por eso es el yoga más noble**.

**Los maestros de yoga** deben saber explicar y compartir experiencias que **alumbren la senda del yoga** para quienes quieran seguirla.

**¿Cómo reaccionaría un niño occidental ante un yogui en posturas imposibles, como el de las fotos?. En mi modesta opinión, en un primer momento, su reacción sería la de pensar que es un extraterrestre anoréxico**, como los que ha visto en los cómics, que a fuerza de dedicar mucho tiempo a pensar en el sentido de la vida se le fue completamente la olla por culpa de sus traumas convirtiéndose en, como su hermana mayor, **un okupa antisistema con rastas** y que, por las fotos que ha visto de otros yoguis o budas, redimiéndose se quedara inmóvil y sin pelo en la cabeza.

Y sin embargo el yogui, aun sólo y meditando, en posturas imposibles, provoca adhesiones porque, tras toda esa apariencia, en su silencio, hace que el niño vislumbre el Nirvana.

**¿Cómo un niño puede interesarse por practicar yoga?** Un niño sensato podría expresarse así: “No sé con quien hablar de algo que, al verlo en una foto, me ha dejado asombrado. Y aunque no lo puedo entender la foto encierra un misterio que me atrae, me atrapa la curiosidad de descubrir. **En la foto se dice que es un yogui... pero, ¿qué es un yogui? ¿por qué me está interesando lo que veo?**”

**Nos enseña Arjuna que el yoga trata sobre la mente pero a quien sirve es al alma, a la experiencia humana, y para servirla lo hace entrenando a la mente y purificándola, lo que facilita la unión íntima cuerpo/mente. Y el yogui, la yoguina, es la persona que se vale del yoga para conseguirlo.** Y con la íntima y dolorosa unión permite al alma: 1) experimentar el mundo a través de los sentidos y la mente; 2) reconocerse a sí misma y recuperar su libertad y su luz.

**Ayudar al niño a comprender este misterio, a superar** las barreras de su incomprensión **debería ser posible con la actitud semilla, sembrando en él las semillas de la escucha,** lo que debería permitirle localizar los caminos de su conciencia para seguir el curso de una vida auténtica.

**Si el niño intuye la relación de la posible mejora en su psicomotricidad con el descubrir y conocer su cuerpo, y que el yoga es una muy buena vía para, su profesor de yoga tendrá mucho ganado.**

**El niño ve al yogui en sus posturas imposibles** y lo compara con lo que conoce de su entorno, no es extraño pues que **le recuerde a un extraterrestre anoréxico o a un okupa antisistema,** a un ser muy friki, pero el misterio que encierra el yogui le hará **intuir que lo que está haciendo el yogui puede beneficiarle, que el yoga puede ayudarlo ...,** a desplegarse como un pájaro, identificando y potenciando sus habilidades, su actitud más sabia, eliminar obstáculos, a fecundar su Ser, a cultivar su conciencia sensorial mientras se relaciona con otros niños jugando con un yoga adaptado, dinámico, viendo a otros niños haciendo yoga, escuchándolos.

La **actitud semilla,** la constancia en la escucha, provocarán un mayor interés del niño en el yoga y ello le facilitará seguir un más **apacible curso de la vida.**

## **1. LA PRÁCTICA DEL YOGA**

**Las âsanas enseñarán al niño la estabilidad, memorizando su mapa de tensiones, el tono justo para vivir con la mente relajada, con equilibrio flexibilidad/fortaleza. Aprenderá el no esfuerzo, el aliento abandonado, a tomar apoyo, a encontrar la vertical, a sincronizar sus movimientos. Aprenderá a estarse quieto, a calmar la ansiedad.**

**Con el cultivo de las âsanas, aparecerá prânâyâma y amasarâ sus tensiones corporales, aprendiendo a canalizar y acumular la energâ. Los ejercicios de respiraci3n le enseârân a profundizar en calmar la mente y a oxigenar el cuerpo, a como la energâ fluye y se puede dirigir a travâs de recorridos corporales para energetizar ciertas zonas, para despertar centros y chakras. Aprenderâ c3mo, alargando la respiraci3n, sujeta su mente.**

**Con dhyana meditarâ, interiorizarâ, se desconectarâ de los estâmulos exteriores a travâs del control de los sentidos, cultivando la concentraci3n mental sin esfuerzo, y comprender los procesos que vive. Aprenderâ a ser observador, a diluirse en el objeto de meditaci3n.**

Adaptândose a una mayor o menor prâctica de esta trâda en funci3n de la naturaleza de cada ni1o.

## **2. El Yoga y el lîmite.**

**El Yoga es compasivo por naturaleza, porque no exige nada y lo da todo, porque escucha nuestros lîmites y bloqueos y da respuestas, susurrando con poder, pues las posturas disuelven las tensiones, la respiraci3n aporta vitalidad y la meditaci3n silencio reparador.**

Si en la prâctica no se roza el lîmite la comodidad no permitirâ el avance. Si, por el contrario se atraviesa el lîmite sin contemplaciones toparemos con la crispaci3n y las lesiones, con el retroceso que representan.

Âsana tiene que ser firme y estable, sthira, y a la vez c3moda y agradable, sukha, (Patañjali, sutra 46, libro segundo, Yogasûtras).

**El tono justo desde el que vivir, la intensidad adecuada en el cuerpo para que la mente encuentre su mejor espacio, el ni1o podrâ conseguirlos practicando un yoga intensamente adecuado, que le disipe la agitaci3n de la mente y le evite la dispersi3n, que le facilite el equilibrio en la tensi3n firmeza/abandono, la adaptaci3n, sin miedos, a los lîmites de la blandura y trascendiendo, con aceptaci3n sus rigideces mentales provocadas por fantasâs y excusas mäs o menos argumentadas. Aprender a dialogar con sus lîmites facilitarâ la vida al ni1o y ello es vital porque su aprendizaje puede evitarle un sinfîn de frustraciones.**

## **3. APROXIMACI3N A LA PRâCTICA DEL YOGA EN LA INFANCIA**

**El desarrollo intelectual de un ni1o es menor al de un adulto, pero el ni1o es mäs râpido en adaptarse, en la acci3n fîsica, en los movimientos corporales, en ver con mayor universalidad de mente, es menos individualista. Hasta cierta edad, el ni1o tiene muy pocos problemas emocionales y, en caso de tener alguno, serân menos y de distinta naturaleza al de los adultos. Asâ, vemos como si se reprende a un ni1o y media hora mäs tarde se le pregunta por lo ocurrido, el ni1o responderâ "no sê". Su sufrimiento emocional dura**

**solo unos segundos, y el de los adultos dura de por vida.**

**Los niños son rápidos, rechazan la monotonía, gustan de la variedad y la novedad en todo.** Para ellos una postura en dos segundos es muy fácil, sin repetir explicaciones, porque su mente está en el presente, no se va al pasado ni al futuro, no requieren ser traídos, permanentemente, de vuelta al presente, desde el pasado, desde el futuro.

**Al profesor le conviene la oportunidad de que a los niños les encanta compartir** para compartir parte de su vida con ellos, las fantásticas posibilidades del mundo en qué vivimos, la amistad, la amabilidad, la libertad, para lograr momentos llenos de alegría, de felicidad en el lugar donde los hombres pueden convertirse en dioses.

En su “Yoga para niños. Un día en la selva” **Arjuna nos explica que la tradición del yoga no dispone de un manual de instrucciones para un yoga de niños** (ni tampoco para otros colectivos sociales), **y nos enseña** que tenemos la **oportunidad de reinventar el yoga** a cada paso, dotándolo de creatividad y **adaptándolo para que sea efectivo.**

Para reinventar el yoga **el rotundo Yogasûtra de Patañjali** nos propone las pautas con sus mensajes esenciales, pues **contienen todo lo que un ser humano puede necesitar para el viaje de su vida.** El reto está en encontrar esa vena creativa que motive la curiosidad del niño en empezar y seguir aprendiendo yoga.

#### **4. LA JERGA DE LOS NIÑOS, SU LENGUAJE**

**Los niños no tienen ninguna dificultad en aprender cualquier cosa si se sabe atraerles,** pero no puedo hablarles como a un adulto si pretendo su concentración. Su concentración automática impone el uso de su lenguaje, sólo se les atraerá al yoga desde su propio nivel de comprensión.

**Dar clases a niños es difícil. Porque es difícil comunicar en su lenguaje preñado de tono alegre y ganas de vivir.**

Los niños observan nuestros ojos y éstos han de ser tan penetrantes como los suyos. Así es como llega su concentración. **A los niños se les INDUCE por los ojos, no con palabras.** Hay que expresar las palabras a través de los ojos. Eso los atrae, y así llegan a concentrarse. **Al entrarles todo por los ojos aprenden más rápido que los adultos.**

Si se les da demasiadas explicaciones se duermen; contrariamente si explico o hago la postura de manera rápida a un grupo de adultos, dicen no comprender. A los niños hay que enseñarles de acuerdo con su comportamiento y a los adultos, de acuerdo con sus circunstancias emocionales y ambientales.

**Presentar el tema en su propia jerga, para que permitan al profesor introducir**

**nuevos detalles. Sino atraigo a atención de los niños, no podré comunicarles nada nuevo.**

Diálogo con **respeto, invitación** mejor que imposición, es el **reto** y labor como **profesores**.

## **5. LA MOTIVACION DEL NIÑO HACIA EL YOGA**

Los niños no pueden con un yoga lento, se aburrirían. Las posturas inmóviles de larga duración están contraindicadas. Al principio no conviene que mediten, se quedarían dormidos de inmediato (porque pueden hallarse muy activos y, al instante, muy pasivos y dormirse de inmediato).

**El juego es el alimento del niño, la mejor oportunidad para que aprenda yoga, que se interese por él, para explotar su naturaleza desafiante, su afán de logro de nuevas proezas, de ver sus nuevas habilidades, de sentir que crece, que se hace mayor, que forma parte del mundo.**

La presencia, el contacto con otros niños aumenta los efectos de la postura. Mientras un niño está tumbado el otro le pone la oreja sobre su pecho y escucha su corazón, diluyéndose la complejidad del cuerpo, su delicadeza, su sensibilidad, aprendiendo así a cuidar el cuerpo, con higiene y a escucharlo para entenderlo.

El juego abre “el yo” y “el otro”, lo incluye y trata “como a uno mismo”, empodera, expande su consciencia por voluntad de abrirse, conectar y unirse.

El juego optimiza el rendimiento, ayuda físicamente a dar más, retroalimenta mutuamente, aporta más consciencia a la práctica. En el juego se tiene a otro enfrente a la que ayudar y de la que recibir ayuda. Cada postura se hace con la motivación de ayudar al otro a que abra sus canales internos y encuentre felicidad.

Tocar y ser tocado es un alimento vital, psíquica y físicamente. Así, a un niño tumbado boca arriba con brazos y piernas abiertos, le dibujan su perfil resiguiendo, con una tiza, extremidades, cabeza y tronco, y con ello siente su cuerpo, sus diferentes sensibilidades: zonas duras, más blandas, frías, calientes, sensibles, menos sensibles. Así, el niño descubre su espacio vital y se reconoce en su forma.

El juego facilita la aceptación y la reciprocidad, permitiendo trascender superar nuestra propia esfera, de por sí limitada, al fluir en los diferentes tempos, las dinámicas de las âsanas y la vivencia del silencio.

Arjuna nos enseña que, **jugando, el niño anticipa el mundo, se prepara para la supervivencia y toma medidas de lo que es, que el juego recuerda al niño sus límites sin robarle su imaginación, sus esperanzas. Una buena noticia porque nos hace saber que el yoga puede ser divertido como un juego.**

**Así vemos claro como, adaptándose, esta disciplina milenaria permite enseñar a los pequeños el equilibrio cuerpo/ mente.**

Ver **yoga acrobático** puede resultar estimulante para el niño, espoleándole a sacar todos sus recursos y habilidades para prepararse y conseguirlo cuando llegue el momento. No se trata de que haga saltos mortales hacia atrás sino que, dependiendo de su edad, haga **posturas algo complicadas**, con prevención en las contraindicadas, para que no se haga daño.

Al niño, activo de por sí (con una energía que agota a los adultos) le conviene trabajar las posturas porque verá que está aprendiendo a manejar el mundo y su propio cuerpo, que le conviene coordinar bien sus movimientos, integrarlos con la respiración y como las **posturas de equilibrio** son de gran interés.

### 5.1. Instrumentos y símbolos en el yoga para niños

Si en clase empleamos objetos que permitan al niño comunicarse con los demás y con el mundo que les envuelve, le daremos un toque mágico, sugestivo.

Reafirmaremos la autoconfianza ante la vida y su misterio.

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 forman 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.

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

**Las posturas del yoga se inspiran en la naturaleza.** Fenómenos atmosféricos, climatológicos, animales, plantas, formas, que permiten a quien las practica **entrar en sintonía con el propio cuerpo y, también, como reflejo, con las manifestaciones energéticas que estas posturas recuerdan.** Jugando a imitar el calentamiento de los animales se consiguen **estiramientos divertidos** que permiten **coordinar la respiración**, inspirando y espirando recordarán al elefante, la jirafa, la serpiente, el dragón, el avestruz, etc.

### 5.2. Los relatos, como los cuentos, mensajes esenciales

Arjuna con su serie de yoga para niños “Un día en la selva” nos recordó que los **relatos son muy útiles para introducir al niño en el yoga** si les invita a entrar en un tiempo o espacio míticos, donde las cosas y los seres tienen la máxima potencialidad de ser, relatos sentidos y que alienten a la búsqueda.

El **relato** les llevará de la mano, asegurará la curiosidad y, con su trasfondo pedagógico, les hará llegar el mensaje del yoga adaptado a su edad. **La serie que contenga el relato exigirá âsanas** para que el niño trabaje las articulaciones, estire y relaje músculos.

**El relato contiene un mensaje** (así el de Arjuna sobre la selva y la biodiversidad, habla de la importancia de conservar la vida y de conocer las plantas y los animales, habla de la sucesión imparable de los días y recuerda que estamos inmersos todos juntos en un planeta azul con sus leyes) y, al igual que la vida tiene un comportamiento cíclico (lo que permite enseñar que empezamos al alba y acabamos replegados para irnos a dormir) en el relato el tiempo mítico (también cíclico) libera de la racionalidad de un tiempo lineal (ajeno a la naturaleza del niño).

La serie que propone Arjuna en “Un día en la selva” atrae al niño al yoga porque imitar a los animales, hacerlos desfilar con diferentes caracteres y hábitos, les transmite la idea de diversidad en la diferencia: cada animal es un mundo, 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, agua y plantas. Y se va a dormir en silencio. Una serie donde empezamos con calentamiento, permite multiplicar posturas de yoga tradicionales y acabar con relajación.

## **6. OBJETIVOS DEL YOGA PARA NIÑOS: CONOCER EL CUERPO PARA CUIDARLO ...Y TRASCENDERLO**

Las series de âsanas permiten explorar el propio cuerpo, estar en silencio, relajarse y conectar con su mundo interior. El yoga es una filosofía de paz, libertad y comprensión con uno mismo y con los demás. La práctica de esta disciplina a corta edad favorece un desarrollo saludable e integral de la persona.

Por Miquel Mata (2014)

