

# MENSAJE PARA EL LECTOR DEL LIBRO

¡Escucha, suéltate y disfruta!

Hola, querido amigo:

Me tienes en tus manos porque, de algún modo, te atrajo la idea de practicar yoga con niños. Gracias por interesarte en lo que tengo que compartir.

Quiero que tengas en cuenta que la práctica de yoga durante la infancia no solo es beneficiosa, también es muy recomendable. ¿Por qué? Porque fortalece, calma, tonifica, equilibra, concentra, divierte...

Con su práctica, los niños se ponen en contacto con su cuerpo, por tanto, aprenden a reconocer cada una de sus partes. Esta relación con su cuerpo ayuda a mantener a raya los complejos físicos. Al ser un encuentro personal, exento de juicio, sin la mirada externa, no hay nadie que catalogue, nadie que ponga el acento entre lo que es bonito o feo, normal o anormal. Yoga es aceptación.

Adopta posturas saludables, esto puede evitarles problemas de espalda o cadera en el futuro. Muy importante: el yoga fortalece y flexibiliza los músculos ayudando en el proceso del crecimiento. La conexión con la respiración y los juegos de concentración hacen que encuentren espacios de calma, espacios que les ayuden a conectar, reconocer y transitar sus emociones. El yoga les da herramientas para concentrarse, estimula la creatividad, elimina el estrés. Además, en el yoga para niños, se fomenta el compañerismo, la armonía grupal respetando la individualidad. Verás que hay pocas propuestas donde jueguen solos. Esto hace al niño mirar a su alrededor y hacia sí mismo con algo esencial en esta práctica milenaria: respeto.

A partir de este punto quiero que tengas conciencia de lo siguiente: el material que contengo está dirigido a ti —padre, madre, familiar, profesor, adulto, niño— que estás interesado en compartir la práctica de yoga con tus amigos, familia, alumnos, hijos... Por tanto, la responsabilidad última de cuanto acontezca en la sesión que propongas es tuya.

No te preocupes, te voy a ayudar con esto. Ten en cuenta lo siguiente, es importante:

1º Adapta la práctica a las condiciones particulares de cada practicante.

2º Protege el espacio de manera que no existan peligros que comprometan la integridad física de los practicantes.

3º No intentes invertidas (posturas) exigentes como sirsasana (cabeza abajo), pincha mayurasana (pavo real), sarvangasana (la vela), etc., ni posturas que impliquen mucha fuerza en los niños de 4 a 11 años. Están creciendo y se podría interferir en este proceso tan delicado. Los músculos deben ser flexibles para acompañar al hueso en el crecimiento, si están muy compactos, muy trabajados, van a interferir en el desarrollo normal de los niños.

4º Juega como uno más. Por mucho que seas el coordinador/trasmisor de la sesión, el nexo entre los niños y yo (el libro), no te pierdas la oportunidad de jugar, de pasarlo bien. Disfruta de la experiencia.

Básicamente, lo que propongo es que tengas una experiencia. Por eso no encontrarás entre mis páginas más que instrucciones para que lleves a cabo una sesión de yoga entre niños. Puedes utilizar este material como desees, el único ritual que te invito a mantener siempre es el de apertura de sesión y el de cierre, estos los encontrarás en las primeras páginas y al final.

No hace falta que sigas el orden que propongo en el índice. Úsame abriendo páginas al azar, como si entre tus manos tuvieses un libro mágico traído del Himalaya. Juega, compón una sesión y llévala a cabo, siéntete libre. Insisto y vuelvo insistir: disfrútalo, entrégate, no pienses, juega como un niño, deja que tu imaginación fluya.

Si eres practicante o profesor de yoga será genial si te estimulo y sirvo de punto de partida para que tú mismo inventes, crees y compartas muchas más propuestas. Ante todo, y sobre todo: deja que los niños y adultos (si haces yoga en familia) que participen en la sesión que propones te sorprendan, imaginen, comuniquen y en algún caso puedan transformar las propuestas que yo te hago y tú les harás a ellos.

# LAS OCHO RAMAS DEL YOGA

«El yoga es 99% práctica y 1% teoría.»  
Sri Krishna Pattabhi Jois.

Actualmente se entiende e identifica yoga con una parte de las ocho ramas que nos transmitió el sabio Patanjali: Asana. Está en el imaginario de todos que «hacer» yoga es hacer posturas. Sin embargo, es mucho más que eso. No quiero extenderme en grandes explicaciones, actualmente esta información está al alcance de cualquiera. Sí quiero señalar que este libro se basa y contempla las 6 primeras angas del yoga.

Según los yoga sutras de Patanjali son ocho las ramas que componen el árbol imaginario del yoga:

- 1. Yama:** Observaciones para vivir en comunidad de forma armónica.
- 2. Niyama:** Observaciones para tener una relación positiva con uno mismo.
- 3. Asana:** Posturas con conciencia, sabiendo lo que estamos haciendo.
- 4. Pranayama:** El arte de conocer, expandir y «controlar» nuestra respiración.
- 5. Pratyhara.** Espacio interno, relajación, llevar la atención sensorial hacia dentro.
- 6. Dharana:** Concentración. Este es el punto crucial, hacia este anga deberías dirigir toda la práctica. Dharana es transversal, es lo que diferencia una clase de yoga con niños de una guardería, o un cuidador divertido. Todo lo que propongas intenta que sea una invitación a centrar la mente. Como dice Leslie Kaminoff, influido por su maestro TKV Desikachar: «Yoga es cuando cuerpo, mente y respiración hacen lo mismo al mismo tiempo».
- 7. Dhyana:** Meditación. Prolongando el flujo de atención en un objeto de concentración se da el proceso de meditación. El yogui ha de entregarse con perseverancia, humildad y constancia a esta disciplina para conseguir un verdadero estado de meditación lejos de ensoñamientos, imaginaciones o efectos especiales de la mente.
- 8. Samadhi:** Supraconsciencia. Estado de no dualidad. No hay palabras que puedan explicar este estado con exactitud, habitualmente se define como iluminación.



Es por esto que no solo encontrarás posturas de yoga en este material que comparto. Yoga es una filosofía antiquísima, más de cinco mil años. Yoga nos enseña a encontrar un camino de armonía, paz y convivencia amorosa con nuestro entorno y nosotros mismos. El enfoque está en el autoconocimiento, la autoaceptación, la autosuperación, el desapego y el respeto hacia uno mismo y los demás. Es una eficaz herramienta para mantenernos con salud.

## RITUALES PARA INICIAR EL JUEGO DEL YOGA:

HACE MILES DE AÑOS, en un lugar mágico, nació el yoga. Fue en la India, un país enorme de Asia. Allí, a orillas del Ganges, un río mágico que nació de los cabellos de Shiva (dios del yoga), todas las mañanas muy temprano se reunía la gran familia yóguica.

Yoguis y yoguinis quedaban junto a una enorme roca que el río había arrastrado varios monzones (estación lluviosa) atrás. Cada día cumplían con este rito que te voy a contar. Siempre repetían lo mismo antes de comenzar su jornada de estudio y observación de la naturaleza. Todos los días, todos los sabios y sabias se sentaban en círculo; si eran dos, se sentaban frente a frente.

### EL ENCHUFE:

Este rito para iniciar el juego usa el mantra primordial, ese del que nacen todos los mantras, el más poderoso, el pranava mantra, el mantra.

Antes, una pregunta: ¿Sabes lo que significa la palabra Yoga?  
Significa unión. Por eso es importante que os sentéis en círculo con la idea de estar muy unidos unos a otros:

1º Sentados en sukhasana, postura fácil, muy juntos, rozando rodilla con rodilla, con la espalda muy recta, las piernas cruzadas, poned cara seria de yogui o yoguini antiguo.

2º Respirad tres veces muy profundo de esta manera: tomad el aire, inhalad por la nariz y soltadlo por la boca, exhalad muy lento. Haced esto con los ojos cerrados.

3º A la cuarta vez que vayáis a soltar el aire por la boca cantad OM alargando todo lo que podáis la «o», terminad con los labios juntos vibrando la «eme». Cantadlo tres veces.

4º Cuando terminéis, tomad aire por la nariz hasta el fondo, llenad los pulmones y soltadlo por la boca de forma muy lenta.



### ¿SABÍAS QUE...?

Se dice que OM es el sonido que emite de forma constante el Universo. Hacemos este sonido al comienzo para quedarnos sintonizados con la conciencia universal, para ser arropados, protegidos por el Universo.

## SINTONIZANDO, poniendo nuestros centros energéticos a punto para jugar:

Jugando con el sonido de las **cinco vocales** vamos a hacer un recorrido por los principales centros energéticos del cuerpo. Esto ayuda a calmar la mente, nos sintoniza como si fuésemos una radio buscando y encontrando emisora. Es muy importante que estéis concentrados en percibir la vibración que va a producir cada vocal en la punta de los dedos. Entre vocal y vocal haz una respiración (inhalación+exhalación).



### iiii

1º Sentaos con las piernas cruzadas, sukhasana, postura fácil, la espalda muy recta. Posad la punta de vuestros dedos de ambas manos sobre la coronilla, suave, cerrad los ojos. Tomad aire por la nariz y cantad la vocal «i», poniendo cara de «i», alargad la «i» todo lo que podáis. Intentad sentir como la «i» vibra en la punta de vuestros dedos.



### eeee

2º Ahora rodead con vuestras manos la garganta, con los ojos cerrados cantad la vocal «e» todo el tiempo que podáis. Intentad sentir la vibración de la «e» en vuestras manos. Alargad todo lo que podáis el sonido.



### aaaa

3º Llevad vuestras manos abiertas sobre el pecho, la derecha encima de la izquierda. Toca cantar la vocal «a». Tomad aire por la nariz, mucho aire, y cantad la «a» hasta que os quedéis sin aire.

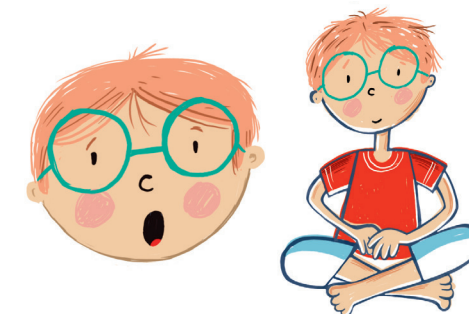
### oooo

4º Ahora haced un círculo con vuestras manos, haced que se toquen los dedos pulgares de ambas manos y las yemas de los demás dedos entre sí. Posad ese círculo muy suave alrededor del ombligo. Inhalad profundo y cantad muy largo «o». Sentid la «o» vibrando en el círculo que habéis hecho con las manos.



### uuuu

5º Por último, llevad vuestras manos, como haciendo un cuenquito, una encima de otra por debajo de tu ombligo, muy cerca de las piernas. Inhalad profundo y cantad una «u» muy larga. Intentad sentir como la «u» vibra entre vuestras manos.



Después, quedaos con los ojos cerrados unos instantes, observad cómo os sentís ahora.

## NOTA:

Si practicas yoga regularmente o estás formado como profesor y conoces un mantra de apertura de sesión, adelante, utilízalo. Ten en cuenta una cosa, el mantra que utilices ha de ser sencillo. Mantras muy complicados serán difíciles para los niños y desistirán. Ejemplo: Si eres practicante/profesor de Kundalini Yoga tal como lo enseñó Yogi Bhajan, cantad tres veces ONG NAMO GURU DEV NAMO, sentados en sukhasana, postura fácil, ojos cerrados, manos en el pecho en mudra «o modo» de oración, espalda recta.