

2-YOGA PARA NIÑOS: BENEFICIOS, METODOLOGÍA Y APLICACIÓN PRÁCTICA.



AUTOR: Lucía Inés Lahoza Estarriaga
CENTRO TRABAJO: CPEIP Nicasio de Landa
ISSN: 2172-4202

INTRODUCCIÓN

El estrés en los niños se manifiesta a través del cansancio, desorientación, sobreexcitación y desmotivación entre otros.

El yoga es una alternativa metodológica a la programación escolar, para enfrentar el estrés, la falta de concentración y la agresividad de los chicos, a través de simples ejercicios de respiración y relajación propios del yoga. A través del yoga, los niños ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual. Además, el yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico.

Todo el mundo sabe o cree saber en qué consiste el yoga. Sin embargo, sólo unos pocos saben que, con una adecuada adaptación, puede ser practicado por niños pequeños. La adaptación de la expresión corporal y del yoga a los niños a la edad de cuatro y cinco años es posible. A través de la

Contenido

Introducción
Consideraciones previas
Beneficios de la práctica del yoga
Metodología
La respiración
Algunas posturas para niños
Conclusión
Bibliografía

técnica del yoga se puede hacer descubrir a los niños el “bienestar”.

El cuerpo y la mente, lejos de estar separados, son manifestaciones de una energía que va desde lo denso a lo sutil. Lo importante es la esencia del yoga, que consiste en aprender a conectarse con la sabiduría que proporciona el cuerpo.

CONSIDERACIONES PREVIAS

Cuesta imaginar a niños inmóviles en alguna postura que proponga el yoga. Nuestra mente tiende a funcionar por esquemas preestablecidos. Este es el error. 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. El yoga infantil no se parece en nada al de adultos.

Ramiro Calle, uno de los pioneros del yoga en España, director del centro Shadak en Madrid, asegura que a partir de los 4 ó 5 años, los niños pueden empezar a introducirse en el yoga físico. Todo depende de si el profesor sabe realmente adaptar las técnicas, el lenguaje y el ritmo a la edad del niño.

Lo más importante del yoga para niños es que se lo planteemos como un juego, no como una obligación. De esta forma conseguiremos centrar su atención en los ejercicios que les planteemos.

Las sesiones no deben durar más de 30 ó 40 minutos. Sería bueno empezar y terminar con ejercicios de respiración, ya que así acabará relajado y tranquilo. Los ejercicios se pueden hacer sobre una colchoneta para que sea más cómodo. Siempre hay que moverse de forma tranquila, moviendo las partes del cuerpo poco a poco y explicándole al niño qué pasos debe hacer, como si le estuviéramos contando un cuento.

Las cualidades necesarias para realizar de forma correcta los ejercicios de yoga son las siguientes:

- Estar motivado y convencido
- Conservar una calma a toda prueba (esto se refleja en el rostro y movimientos).
- Utilizar un flujo de palabras lento, timbre modulado, saber crear un clima de escucha.
- Describir y realizar los ejercicios simultáneamente con los chicos
- Alegría de vivir y buen humor
- Sensación de conformidad con uno mismo

La práctica puede ser regular (sesiones semanales o bisemanales). También pueden plantearse ejercicios aisladamente si en algún momento es necesario, por ejemplo, entre dos actividades, para calmar la agitación o para estimular la energía.

No debe haber la idea de competición. La postura debe ser realizada con cierta indiferencia en relación al resultado, ya que el objetivo no es conseguir una postura perfecta, sino simplemente realizarla y vivirla conscientemente.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL YOGA

Los beneficios del yoga se obtienen a fuerza de paciencia y perseverancia. El objetivo es que logren el dominio físico y psíquico de sí mismos.

En el plano físico:

- desarrolla la motricidad y la coordinación de los movimientos corporales
- desarrolla la musculatura de espalda y abdomen
- buen mantenimiento de la columna vertebral
- desarrollo de la caja torácica
- masaje de los órganos internos
- flexibilización de las articulaciones
- estimulación de las funciones vitales (respiración y circulación sanguínea)
- afinamiento de los sentidos
- agilidad en la marcha
- posibilidad de recuperación en caso de fatiga
- desarrolla el sentido del equilibrio orgánico y psicosomático
- aprende a establecer una relación entre el cuerpo y la mente

En el plano psíquico:

- calma
- distiende
- conecta con su vida interior
- contribuye a desterrar los miedos nocturnos y el insomnio infantil
- en el caso de los niños tímidos o con problemas de autoestima, las posturas invertidas y de equilibrio aportan dominio del cuerpo y seguridad en sí mismos.

A nivel escolar:

- el niño aprende a controlar la impulsividad y a integrar una disciplina
- desarrolla la atención, memoria e imaginación
- aumenta la estimulación y motivación
- en casos de fracaso escolar, se ha comprobado que el yoga mejora el rendimiento del niño en el colegio, ya que: ayuda a controlar el nerviosismo, reduce la agresividad y aumenta la concentración.

METODOLOGÍA

Algunas **consignas** a respetar son:

- Elegir un lugar físico tranquilo y bien ventilado
- Disponer de colchonetas, alfombrillas o moqueta
- Los niños deben estar descalzos o con calcetines en invierno, y con ropa cómoda que no les apriete nada.
- No realizar los ejercicios durante la digestión
- Que vayan al baño antes de comenzar la sesión de yoga
- Verificar – si es necesario – que los niños suenen la nariz.

Para los niños, el yoga debe ser practicado como si fuera un juego. No debe exigírseles que repitan una postura una y otra vez, porque eso puede convertirse en algo muy aburrido para ellos. Hay que ir variando las posturas y los movimientos despacio y a un ritmo que los pequeños no pierdan la concentración. El ánimo y la motivación son cruciales en este sentido. El respeto, la moderación y una actitud positiva y alegre también.

No es necesario llevar a cabo “sesiones - tipo”. Es preferible que cada profesor componga el encadenamiento de los ejercicios teniendo en cuenta el momento del día, qué actividad realizó anteriormente, etc.

Los **tipos de ejercicios** se pueden clasificar en cuatro grupos:

- para calmar
- para despertar
- para equilibrar
- para recentrar

En general, los ejercicios *para equilibrar* son recomendables después de las posturas de despertar.

Los ejercicios *para recentrar* pueden practicarse:

- al comienzo de la jornada (para estimular la atención),
- al volver de un recreo,
- al cambiar la actividad, para ponerse en condiciones de escuchar,
- en cualquier momento, si vemos nerviosos a los niños.

Todos los ejercicios actúan a la vez sobre lo físico y sobre lo mental, aunque con algunas dominancias según los ejercicios.

- Las series para calmar y equilibrar van dirigidas tanto a lo físico como a lo mental.
- En los ejercicios para despertar, lo dominante es la acción sobre lo físico.
- La serie para recentrar se dirige preferentemente a lo mental.

LA RESPIRACIÓN

La respiración es una parte integral del yoga.

El inhalar y exhalar por la nariz es esencial para que el niño pueda estirarse y obtener el equilibrio necesario para empezar a practicar las posturas de yoga. Las razones son las siguientes:

- En la fosa nasal se tempera y purifica el aire antes de su entrada a la tráquea y bronquios.
- La respiración por la nariz produce un masaje sobre el cerebro por intermedio de los senos.

Hay **tres niveles** de la respiración que corresponden a tres niveles de nuestro ser, que van desde el instinto al intelecto.

1. Respiración baja: la zona abdominal corresponde al mismo tiempo a nuestros impulsos instintivos y a nuestro anclaje en la realidad concreta. Es el soporte de nuestra individualidad.
2. Respiración intermedia: la región torácica está vinculada a nuestras reacciones afectivas y emotivas.
3. Respiración alta a partir de las clavículas: esta zona se relaciona con nuestras funciones pensantes. Puede indicar tanto la meditación y la reflexión como una sobreexcitación mental.

Una vez que el grupo controle su respiración, el profesor comenzará con las posturas.

ALGUNAS POSTURAS PARA NIÑOS

El objetivo de las posturas es, desde los órganos exteriores, ir calmando a los órganos interiores. Con los niños, las posiciones hay que ir practicándolas poco a poco. Lo ideal, al principio, es que aprendan a respirar, relajarse y después a concentrarse.

Veamos algunas posturas inspiradas en esta disciplina milenaria, que se pueden realizar con los niños:

1- Como un árbol

De pie, con las piernas juntas y los brazos estirados y apoyados en las caderas, concentrad la mirada en un punto que esté frente a vosotros. A continuación, elevad el pie derecho y apoyad la planta sobre la parte interna del muslo izquierdo, en el punto más alto posible. Una vez que hayáis alcanzado el equilibrio, levantad los brazos, uniendo las palmas de las manos sobre la cabeza. Bajad el pie derecho y repetir el ejercicio con el otro pie. Cuando hayáis terminado, relajaos durante unos minutos.

Beneficios

- Tranquiliza a los niños tensos o agitados. Sin embargo, este ejercicio no es aconsejable para los pequeños que son interactivos, ya que tendrían dificultades para permanecer inmóviles.
- Favorece la concentración y la calma mental.
- Contribuye a alcanzar el equilibrio y la estabilidad del cuerpo.

2- La llama de la vela

• Sentaos en el suelo, con la espalda recta y las piernas cruzadas. Antes de comenzar el ejercicio, enciende una vela y colócala sobre una silla o un taburete, a unos 40 centímetros de la cara, a la altura de los ojos. Dirigid la mirada al centro de la llama.

• Mantened los músculos de la cara relajados y la mirada inmóvil, sin cerrar los párpados (si no conseguís mantener los ojos abiertos durante un tiempo bastante largo, podéis parpadear de vez en cuando). Debéis realizar el ejercicio respirando profundamente durante cinco minutos. Después, cerrad los ojos; seguiréis viendo la llama delante de vosotros.

• Si os cae alguna lágrima, no os preocupéis; es algo absolutamente normal e indica que el ojo se está limpiando.

Beneficios

- Este ejercicio calma las preocupaciones de la mente, así como las tensiones del cuerpo.
- Es muy bueno para los ojos, ya que relaja las pupilas. De hecho, está recomendado para aquellas personas que tienen defectos visuales, pues refuerza los músculos oculares y mejora la calidad de la visión.

3- El zumbido de las abejas

Sentaos en una posición cómoda, con los pies bien apoyados en el suelo. Inspirad profundamente y, después, espirad con la boca cerrada,

manteniendo los dientes ligeramente entreabiertos, de manera que se produzca un sonido similar al zumbido de una abeja ("zzz..."). Debéis repetir el ejercicio varias veces y, después, taparos los oídos con los dedos y continuar produciendo este sonido, respirando en silencio y escuchando con atención el zumbido y la vibración que produce en la nariz, el paladar y la cabeza.

Beneficios

- El sonido y las vibraciones del zumbido tienen el poder de tranquilizar y aplacar la ansiedad y las tensiones. Esto es así porque los sonidos dirigen la atención a la cabeza, permitiendo al cuerpo que se relaje.

4- Como un leñador

De pie, con las piernas bien separadas y los dedos de las manos entrelazados, inspirad profundamente y elevad los brazos. A continuación, con una espiración rápida, bajad las manos y ponedlas entre las piernas, flexionando también la espalda. Notaréis como, al bajar, la voz libera un sonido espontáneo y natural. Después, recuperad la posición y realizad el ejercicio varias veces.

Beneficios

- Este ejercicio libera las tensiones y el cansancio.
- Además, hace que se contraigan los músculos del cuerpo, para después relajarlos profundamente.

5- El rugido del león

- Poneos uno enfrente del otro, a cuatro patas, con los dedos de las manos separados y bien apoyados en el suelo. A continuación, abrid la boca todo lo que podáis y, como si quisieseis hacer una mueca, sacad la lengua cuanto os sea posible.
- Al mismo tiempo, hay que liberar la voz, como para rugir o emitir cualquier otro sonido espontáneo. Descansad durante unos segundos y volved a repetir el ejercicio, tantas veces como se quiera.

Beneficios

- Este ejercicio permite liberar todas las tensiones y relajar las pequeñas contracturas de los músculos faciales, debidas al nerviosismo o al estrés.
- Es perfecto para los niños que tienen dificultades para expresar su agresividad, o bien para los más introvertidos o reservados, pues ayuda a vencer la timidez y aporta una sensación de coraje.
- Además, es muy eficaz para superar la tartamudez y reforzar la mandíbula.



CONCLUSIÓN

Se puede considerar que el yoga es un acercamiento a la educación no formal dirigido a integrar al niño en sus aspectos emocional, cognitivo y creativo.

El yoga para niños es una manera divertida de desarrollar su potencial creativo y su capacidad de resolver problemas y superar retos.

Los niños disfrutaban enormemente de una sesión de yoga diseñada para ellos. Con la práctica del yoga, los niños consiguen estar menos estresados y aprenden a respetar las diferencias, así como a ir más allá ante los retos de la vida.



BIBLIOGRAFÍA

- Baron, Baptiste, “Mi papá es de plastilina”, Ed. RBA Libros, Barcelona, 2005.
- Calle, Ramiro, “Yoga para niños”, Ed. Susaeta, Madrid, 1999.
- Mainland, Pauline, “Calmar a las fieras”, Ed. RBA Libros, Barcelona, 2000.