

YOGA PARA padres e hijos

Compartir las enseñanzas del yoga es compartir un espacio de serenidad y equilibrio; aprender a valorar lo que, en un mundo de confusión y excesos, realmente lo merece

El yoga es único y puede practicarse a lo largo de toda la vida. De ahí su grandeza y universalidad. La práctica del yoga es una forma de estar alerta y consciente de las etapas de nuestra vida. Los cambios en la forma de practicar, desde niños a edades avanzadas, son adaptaciones de las técnicas básicas del yoga que varían en lo exterior pero no el fondo. Sencillamente se trata de adecuar el modo de practicar para seguir manteniendo activa la energía en todas las edades.

La disciplina en la práctica del yoga nos hará conocernos mejor, equilibrar nuestro sistema nervioso, nuestras emociones, fortalecer nuestro nivel de vitalidad y adquirir la claridad mental necesaria para afrontar correctamente los numerosos cambios a los que nos exponen los hijos y a los que a ellos mismos les expone

la vida. Así, el yoga que practican los niños y los padres difiere en este sentido. Por eso en el Centro de Yoga Sivananda se imparten las clases de yoga para padres y niños separadamente pero en el mismo horario.

LAZOS QUE PERDURAN SIEMPRE

No siempre es fácil encontrar el tiempo para estar con nuestros hijos y mucho menos que ese tiempo de estar juntos esté dedicado a realizar actividades con ellos. Si no podemos aumentar la cantidad de tiempo que les dedicamos, debemos someter a juicio la calidad de ese tiempo. Crear buenos hábitos en los hijos requiere un esfuerzo consciente por parte de los padres y practicar con el ejemplo, dada la capacidad de imitación de los hijos, sigue siendo un buen método pedagógico. Lograr que estos hábitos perduren en el tiempo es cuestión de mantener

ESTHER Y FERNANDO comparten el placer de abrir cuerpo y alma al yoga.



este esfuerzo y los lazos que se crean practicando yoga juntos perdurarán toda la vida.

PREDICAR CON EL EJEMPLO

Leemos en el libro *El poder del pensamiento*, de Swami Sivananda (India 1887-1963): “El hombre siembra un pensamiento y recoge una acción. Siembra una acción y recoge un hábito. Siembra un hábito y recoge un carácter. Siembra un carácter y obtiene un destino”. Y añade: “Con un pensamiento y un proceder recto y fuerte, el hombre puede convertirse en el dueño de su destino”. ¿Cómo sustraernos a esta responsabilidad de influir en el destino de nuestros hijos con nuestro ejemplo? ¿Cómo vivir con este peso sin caer presas de pánico y quedarnos inmovilizados ante tanta responsabilidad? ¿Cómo hacerlo sin apegos egoístas y teniendo presente que los hijos son hijos de la vida y no nos perte-

Predicar con el ejemplo, sembrar honestidad, es siempre el mejor método pedagógico

necen? Quizás la respuesta esté en hacerlo con amor y entrega, con discernimiento y desapego, como nos muestran los maestros del yoga.

YOGA PARA PADRES

Ser padres implica una entrega de atención y renuncia a la individualidad que no siempre estamos preparados para aceptar. Las relaciones con nuestros hijos muchas veces se intoxican de las inercias aprendidas de nuestros padres, de las rutinas de nuestro día a día, y se crean hábitos negativos difíciles de cambiar. Tener la de-

Grandes imitadores, los niños son practicantes perfectos; el reto es que logren concentrarse

terminación de cambiar estos hábitos no suele bastar, y se hace necesario disponer de energía suficiente para hacerlo. Conocer las técnicas que nos ayuden a generar esta energía se hace patente. El conocimiento de nuestro funcionamiento, a nivel físico, psicológico y emocional, vendrá con la práctica de las diversas técnicas integradoras del yoga. Cuando comienzas la practica implicas en ello la concentración, la respiración y la relajación, haciendo que tu mente, cuerpo y espíritu estén en el momento presente (aquí y ahora). Este nivel de conciencia genera una gran energía, que propicia que se produzcan cambios positivos a niveles más sutiles e imperceptibles. Liberarnos de nuestro propio estrés físico y psicológico automáticamente mejorará nuestro nivel de energía positiva y con ello el entorno y convivencia familiar.

YOGA PARA NIÑOS

Los niños, con su capacidad de imitación, serían los practicantes de yoga perfectos si pudieran lograr mantener su concentración durante la práctica. Pero captar su atención es sólo cuestión de adaptarnos a la velocidad de su mente; lo que se convierte en todo un reto si lo unimos a su natural dispersión mental. Pero su maravillosa capacidad de aprendizaje hace que enseñarles yoga sea tremendamente creativo, ya que son mucho más influenciables, en el sentido más positivo de la palabra, de lo que aparentan a simple vista. Empeñarse en algo y llevarnos la contraria es, a veces, sólo una forma de llamar la atención. Si bien no es posible



Esther y Fernando

Dice Esther: "Se lo recomiendo a todas las madres y padres. Valoro mucho que mi hijo Fernando, que es hiperactivo, haya aprendido a controlar y dirigir su energía a través de pranayama. Pero aún aprecio más compartir con él los valores del yoga, que nos enseña a no perdernos en el derroche de lo material, y que lo más importante a cuidar es nuestro yo espiritual, fortaleciendo sus raíces y recursos interiores para vivir honesta y serenamente".





El yoga ayuda a los niños a aquietar su mente, a relajarse, a aumentar su flexibilidad...

mantener su concentración por mucho tiempo durante la realización de las posturas, si es fácil en cambio captar su atención en la dinámica de toda la clase. Fomentar la participación de cada niño en la clase, valorarles individualmente y en grupo a través de juegos, acrecienta los niveles de autoestima de los niños. Mostrarles juegos de concentración y visualización que les ayuden a fijar y aquietar su mente. Acercarles a practicar técnicas de respiración y relajación que les libre de su estrés. Trabajar con paciencia, sin competitividad, sin crispación, hará que se logren estos objetivos prioritarios en la practica del yoga para niños.

Pero sus beneficios no terminan ahí. Enseñarles una higiene postural que les evite problemas físicos en el futuro, acrecentar la fuerza y flexibilidad del cuerpo, evitar identificarse sólo con su imagen externa, son importantes valores añadidos de la práctica del yoga.



LOS CINCO PRINCIPIOS BÁSICOS

Son los cinco puntos en los que Swami Vishnudevananda (1927-1993) estructuró la sabiduría del yoga para facilitar su comprensión a los occidentales. Cinco puntos que pueden practicarse a la largo de toda la vida. Con el calificativo de “adecuado o adecuada” –en este sentido de adaptación a la etapa o a las circunstancias que nos toca vivir en ese momento–, se estructura la base de una practica yóguica completa:

- **Ejercicio adecuado** (asanas).
- **Respiración adecuada** (pranayama).
- **Relajación adecuada** (savasana).
- **Dieta adecuada** (vegetariana).
- **Pensamiento positivo y meditación.**

Practicar todos y cada uno de estos puntos junto con nuestros hijos fomentará una cultura y forma de vida más natural y acorde con la esencia de nuestra naturaleza.

AGRADECIMIENTO

**CENTRO INTERNACIONAL DE YOGA
SIVANANDA VEDANTA DE MADRID**

www.sivananda.org/madrid

Tel.: 91 361 51 50