
Yoga: más allá del fútbol o el baile

- Cariño, esta mañana la mamá de Rafa me ha preguntado si vamos a apuntar a Manuel a alguna actividad extraescolar este año...
- ¿Y qué le has dicho?
- Pues la verdad es que no he sabido qué responderle. Parece que septiembre nos ha pillado por sorpresa otra vez ...

Las [actividades extraescolares](#) dan una oportunidad para que nuestro hijo desarrolle alguna destreza distinta a la actividad puramente académica. Además de permitirle desarrollar un talento, hacen que el niño se desestrese de las actividades de la mañana. También fomentan la creatividad, el respeto hacia los demás y la disciplina.

¿De qué va esto del yoga?

El yoga, una práctica muy de moda en los últimos tiempos, además de mantenernos en forma es una manera más de practicar la meditación. A través de unas posturas determinadas y mantener una respiración controlada, nos tiene “atentos y en conexión” con nosotros mismos.

¿Y el mindfulness?

El mindfulness es [prestar atención al momento presente](#), es decir, no estar constantemente reviviendo el pasado, ni planeando el futuro. Tampoco es un “carpe diem”, no va de disfrute la cosa. Es vivir conscientemente nuestro presente para que este no se nos escape.

Ya se ha hablado en otras entradas de *Familia y Salud* de qué trata el [mindfulness, sus beneficios](#) y, también, sobre cómo podemos realizarlo (respirando, prestando atención en nuestras tareas cotidianas a la hora de realizarlas, disfrutando y sintiendo cada cosa que comemos, olemos,...).

Realmente, el término mindfulness o “atención plena” es una definición moderna de algo que se lleva haciendo desde hace siglos en algunas regiones del mundo: “la meditación”.

Meditar, para el budismo/hinduismo, es cultivar la mente y el espíritu. Su objetivo es aumentar nuestra comprensión del momento presente, a través de una conexión con nosotros mismos.

Un ejemplo de inducción a la meditación sería prestar atención a nuestra respiración (por ejemplo: tumbados boca arriba y con los ojos cerrados observamos cómo entra y cómo sale el aire por nuestras fosas nasales).

El objetivo de esta práctica no es desconectar con el exterior, aunque pueda parecerlo en un principio, sino

conectar con nuestro interior.

A veces, nos olvidamos un poco de nosotros mismos (quienes somos, cómo nos encontramos, cuáles son nuestros propósitos reales...), vamos por la vida “en automático” resolviendo cosas solo para salir del paso. Otras veces, tenemos mucho ruido exterior (preocupaciones, planes,...) que no nos deja actuar conscientemente.

En la meditación tratamos de parar el piloto automático para poner el modo manual, también detenemos el pensamiento rumiante y obsesivo, que a veces no nos deja avanzar.

¿Por qué elegir yoga?

El yoga, frente a otras actividades para niños, fomenta además valores muy importantes: reconocer [nuestras emociones](#) y aceptarlas a la vez que aprendemos de ellas, vivir el presente con aceptación y gratitud, la capacidad para superar obstáculos o miedos, la creatividad, la capacidad de amar sin prejuicios, vivir en calma... En definitiva y, aunque parezca increíble, ser un ser [más feliz](#) y libre.

Por otro lado, a día de hoy hay cientos de artículos de carácter científico que hablan de la relación entre yoga y salud en niños. Entre ellos encontramos ensayos clínicos dirigidos a niños con alguna patología en los que se hace yoga como intervención complementaria a su tratamiento médico.

Algunos ejemplos de grupos de niños en los que se hicieron esos estudios son: niños con [enfermedad oncológica](#), niños con dolor abdominal [funcional](#), [asma de difícil control](#) a pesar de tratamiento médico, [TDAH](#), [autismo](#), [parálisis cerebral](#), trastornos alimentarios, niños preadolescentes y, así, un largo etcétera. En todos ellos se observó un efecto positivo del yoga sobre los pequeños.

Pero, ¿En qué puede consistir una clase de yoga con niños?

1. Toma de contacto con nosotros mismos- Meditación inicial.

Es el inicio de la clase. Ayuda a relajarnos, parar el ritmo de actividad que traíamos de todo el día. A través de la respiración ayudamos a nuestra mente a que se calme. Se puede hacer tumbado o sentado, mejor siempre con los ojos cerrados.

1. Calentamiento suave y estiramientos.

Calentamos poco a poco y de forma suave las partes de nuestro cuerpo que vamos a trabajar, para no tener lesiones. Algunas posturas de yoga son un poco “contranatura” y realizarlas sin una preparación previa puede resultar lesivo.

1. Asanas-posturas.

Este punto es el grueso de la clase. Con la realización de unas posturas específicas, que nos dirá el maestro/a, también mantendremos la concentración (atención plena).

Habitualmente se trata de posturas con algún grado de dificultad, que precisan de concentración y técnica. A través de ellas se practicará también la fuerza, la resistencia y/o la flexibilidad.

1. Savasana final-relajación final.

Después de una práctica física más o menos intensa, se vuelve a relajar nuestro cuerpo antes de salir de clase. Lo hemos puesto un poco al límite en algunas posturas, terminar la clase con este savasana es muy reconfortante. Se podría decir que se sale de clase ya “como para irse a la cama”.



Clase de Yoga



Astavakrasana (ocho ángulos)



Setu Bhandha Sarvangasana (puente)



Variante de Sirsasana con banco

Para finalizar, recalcar que la práctica de yoga no tiene edad, lo pueden hacer tanto niños, como adultos. Así que podría ser una oportunidad estupenda para compartir algo con nuestros hijos.

El yoga se ha convertido para algunas personas en algo más que un [entrenamiento físico](#), un modo y estilo de vida.

Enlaces con vídeos animados de yoga para niños:

- Introducción al [yoga y Saludo al sol](#)
- [Saludo al sol cantado](#)

- Meditación para niños: [el tren de la calma](#)

Libros recomendados:

- Yoga para niños. Autor: Ramiro Calle. Editorial Kairos.
- Yoga y meditación para niños: el gato yogui y el bosque que meditaba. Autora: Violeta Arribas. Editorial Anaya multimedia.
- Libro práctico de yoga para niños. Autora: Lisa Flynn. Editorial Sirio.

Fecha de publicación: 16-09-2019

Autor/es:

- [Sara A. Díaz Santamaría](#). Pediatra. Consultorio "El Morche". El Morche. Málaga.

