

Los profesionales de la educación cada vez se muestran más partidarios de que los niños vayan desarrollando la conciencia corporal. Incluso algún centro escolar en España ha empezado a enseñar yoga en horario lectivo. En Francia es más habitual

YOGA

JÚNIOR

Amanecer
Al principio de la sesión se escenifica la transición de la noche a un nuevo día

Texto Jordi Jarque
Fotos Mané Espinosa

Cuesta imaginar niños hiperactivos haciendo yoga o simplemente niños, sin adjetivos, inmóviles en alguna postura que proponga el yoga. Nuestra mente tiende a funcionar por esquemas preestablecidos. Este es el error. "De entrada, 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", explica Julián Peragón, antropólogo, formador de profesores de yoga y director de la web *concienciasinfronteras.com*. Ramiro Calle, uno de los pioneros del yoga en España, director del centro Shadak en Madrid y colaborador de *Es*, coincide con Peragón en que el yoga hay que adaptarlo a los niños según la edad y el tipo de niño. "Con 13 o 14 años ya pueden participar en grupos formados por adultos, aunque hay excepciones. Actualmente tengo un niño de diez años al que le va mejor estar en una clase de personas mayores que con otros niños de parecida edad, pero como digo es una excepción", comenta Calle. También hacen similares comentarios en cuanto a adaptar el yoga a los niños tanto Amable Díaz, psicóloga y presidenta de la Asociación Española de Practicantes de Yoga (AEPY),

como Rosa Daniel, profesora de yoga y fundadora del Centre de Ioga Siddharta en Barcelona, o Pilar Ínigo, que dirige varios centros de yoga en Zaragoza e imparte clases de esta disciplina en el colegio público Hilarión Gimeno, en horario lectivo!

Todos de acuerdo. ¿Pero en qué cambian esas clases? ¿Cómo son entonces? ¿A partir de qué edad pueden hacer yoga los niños? ¿Realmente es yoga? ¿Qué aporta este tipo de disciplina a los más pequeños? Sin duda es una disciplina, pero una disciplina donde se puede jugar. De hecho, no hay que dejar de jugar. "Sobre todo no se han de aburrir, los niños tienen que estar motivados. Hay que hacerlo con un lenguaje y ritmo acorde con la edad", explica Ramiro Calle. En ese sentido, Amable Díaz dice que el profesor de yoga "se las tiene que ingeniar mucho para ser creativo cuando lo quiere aplicar a los niños. Pero lo ideal sería que el yoga se hiciera en los centros escolares, como ya sucede en algún colegio público en Zaragoza".

Rosa Daniel explica que también intentó que el yoga se incorporara en la universidad como una herramienta más de los profesores en el ejercicio de su profesión, "pero las circunstancias no lo permitieron". Ramiro Calle sí consiguió dar clases de yoga en la universidad "hace ya unos años. Fue en la Universidad Autónoma de Madrid,

donde junto con Nieves Corral estuvimos cinco años. Claro, eran clases para los profesores", lo que de alguna manera repercute en los niños si en el futuro se dedican a la enseñanza. En cuanto a las clases directas para los niños, Pilar Ínigo conoció a Pilar Trujillo, directora del colegio público de Zaragoza antes mencionado, y también se mostró abierta a incorporar el yoga, en ese caso a la escuela. Así se hizo bajo un proyecto más global llamado "Alfabetización de las emociones". "Al principio la Diputación General de Aragón (DGA) no era partidaria de aprobarlo, pero cuando le explicamos los objetivos que perseguíamos, unido a que ya habíamos mostrado la efectividad de otros microproyectos enmarcados en el lema "Otra escuela es posible", nos dieron el visto bueno", explica Pilar Trujillo, la directora del colegio. Pilar Ínigo comenta satisfecha que efectivamente "la DGA lo aprobó. Empezamos en septiembre del 2007 y desde entonces nos han llovido multitud de solicitudes de otros centros, porque la experiencia está dando muy buenos resultados. El mes que viene, después de Semana Santa, empezaremos también en otro colegio público, el Juan XXIII".

A PARTIR DE LOS 4 O 5 AÑOS PUEDEN EMPEZAR A HACER UN YOGA ADAPTADO



Pero ¿cualquier edad es buena para empezar a practicar yoga? En el colegio Hilarión Gimeno se imparten clases de yoga a los niños de 10 a 12 años en horas lectivas. Verónica Cobos, profesora de yoga infantil en el Centre de Ioga Siddharta en Barcelona lleva un grupo de 8 a 12 años, “aunque en alguna ocasión por este centro ha pasado alguno de cinco años”. “Sobre todo porque los padres lo piden”, aclara la fundadora de este centro, Rosa Daniel. Cada vez hay más padres que piden hacer yoga con sus hijos en edades más tempranas. “Seguramente abriremos un nuevo grupo para niños menores de ocho años el próximo curso”, comenta Rosa Daniel. Ramiro Calle asegura que a partir de los 4 o 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 importante es la esencia del yoga, que consiste en aprender a conectarse con la sabiduría que proporciona el cuerpo”. Julián Peragón también considera que la conexión con el cuerpo es importante y lo de menos es que se le ponga el nombre de yoga “sí lo que se hace es, en esencia, yoga. Y el yoga es conciencia corporal y conexión consigo mismo”. Peragón ha dado clases de yoga adaptadas para niños de ocho años. Y en ellas ha trabajado la verticalidad, el enraizamiento, estiramientos coordinados con la respiración, todo ello arropado con una historia en la selva. Además,

“tocar y ser tocado forma parte de un alimento vital para el niño, incluso de su maduración psíquica”. Pone un ejemplo práctico, “Un niño está tumbado boca arriba con brazos y piernas abiertos. El compañero le dibuja el perfil, dedo a dedo, resiguiendo las extremidades, cabeza y tronco. El niño o la niña siente su cuerpo, las diferentes sensibilidades. Hay zonas más duras o más blandas, frías y calientes. Además, el niño descubre su perfil, su espacio vital. Y se reconoce en su forma”.

Todo eso ayuda a la introspección. En una sociedad caracterizada por el predominio del estrés y la inmediatez, lo que fomenta unos niños cada vez más hiperactivos, parar y sentir les relaja y aquietta. “El resultado es espectacular”, señalan tanto Rosa Daniel como Pilar Trujillo. ¿Qué beneficios ha aportado? Trujillo resume el resultado de esta experiencia. “Sobre todo hemos detectado que ha disminuido la conflictividad en el centro escolar y ha aumentado la capacidad de convivencia. Los niños van incorporando de una manera efectiva el respeto y la resolución positiva del conflicto”. La directora explica ▶

LOS NIÑOS ASIMILAN EL RESPETO Y RESUELVEN MEJOR LOS CONFLICTOS

UNA SESIÓN

Rosa Daniel permite que Es entre en una sesión de yoga infantil del Centre de Ioga Siddharta de Barcelona, en donde se han tomado las fotografías que ilustran este reportaje. Verónica Cobos, la profesora, explica primero qué hace. “Invento cuentos donde los personajes se van inmovilizando y potendo su atención”. La dinámica de la clase está dividida en cinco etapas. Los primeros minutos están pensados para que el niño saque toda la ansiedad y estrés del día. “Durante unos cinco minutos nos movemos por toda la sala y después los reconduzco y empiezo a explicar una historia que va acompañando a las distintas posturas corporales. Esta parte de la sesión dura unos treinta minutos. Seguidamente hacemos unos ejercicios de respiración, una relajación y, finalmente, una puesta en común de la experiencia”. Los protagonistas en este caso son Júlia, de doce años, y Rodrigo, de nueve años. Empieza la sesión y Verónica pone música que evoca la naturaleza. Empiezan a moverse por toda la sala. “Ahora perseguimos

a la mano izquierda, ahora la cabeza, el dedo derecho...”, va diciendo Verónica mientras Júlia y Rodrigo empiezan a correr tras su profesora. Comienza la segunda parte y Verónica simula la noche, y todos se convierten en hojas plegadas y hacen la postura fetal. Consecutivamente y al hilo del relato adoptan la postura del árbol, de la rana, de la cobra, el pez, la tortuga, el león, la rueda, la postura del loto y la gallina, la gaviota, la roca, el puente, el cocodrilo y otras. Todas tienen su porqué. Han pasado más de treinta minutos y empiezan los ejercicios de respiración, que normalmente hacen con globos. Después la relajación, todos sentados y con una vela en el centro. Unos pocos comentarios y ya ha pasado el tiempo. Júlia y Rodrigo preferirían continuar, pero la clase ya ha terminado. “Las sesiones están pensadas para trabajar el equilibrio, la coordinación, la lateralidad, el ritmo, el trabajo con los sentidos como la vista y el tacto, la interpretación, la interrelación y la comunicación”. Y además se han divertido. Gracias, Verónica.



Júlia, 12 años

La tortuga Estira la zona sacra, beneficia al sistema nervioso parasimpático y ayuda a conectarse con uno mismo

Rodrigo, 9 años

La rana Es una postura que fomenta el equilibrio y la coordinación. Fortalece la musculatura de las piernas

► que eso sucede porque en la clase de yoga se ha conseguido trabajar y asimilar el silencio, la atención, el trabajo en grupo, la interiorización. "Y eso les enseña a hacer un alto en su ritmo acelerado. Ahora hay menos estrés en la escuela. También hemos constatado beneficios a nivel corporal, como una mejor psicomotricidad. Eso es fundamental. Además, los padres están contentos porque hay una mayor comunicación con sus hijos, pues los niños han aprendido con el yoga a expresarse de una forma más libre y consciente. Es como si hubieran perdido el miedo a expresar su mundo interior porque saben que será acogido. Y sólo hacen yoga una vez al mes en la hora de educación física. Ese día se convierte en una fiesta

de respeto y silencio". Ramiro Calle resume los beneficios que puede aportar el yoga aplicado a los niños. "En el aspecto físico el niño desarrolla la motricidad y la coordinación de los movimientos corporales; aprende a respirar; desarrolla el sentido del equilibrio orgánico y psicosomático; mantiene la elasticidad de los músculos; mejora el riego sanguíneo; aprende a establecer una relación entre el cuerpo y la mente. En lo emocional es un potente ansiolítico; el niño aprende a controlar la impulsividad y a integrar una disciplina; se conecta con su vida interior y se va sensibilizando para tener otra actitud ante la vida".

¿Es así para todos? Amable Díaz, que también

ES ADECUADO TANTO PARA NIÑOS MUY MOVIDOS COMO PARA LOS TÍMIDOS

es psicóloga, asegura que es muy beneficioso para todos los niños porque "es abrir una puerta por la que entran en un ámbito de paz y tranquilidad. Sobre todo los resultados positivos se notan y es especialmente adecuado para niños hiperactivos y para niños muy tímidos". Rosa Daniel y Verónica Cobos lo constatan porque en su grupo de niños hay uno movido y otra niña introvertida que además tiene escoliosis. "Están integrados en un grupo de ocho niños, que es el número máximo que permitimos en las sesiones de yoga. Y el cambio es evidente. Cuando Júlia (ahora tiene 12 años) empezó a venir al centro ni tan siquiera se dejaba poner la mano en el estómago. Lo conseguimos al cabo de unos meses. Puede parecer que no es importante el simple hecho de que otra persona toque la barriga, pero cuando Júlia lo permitió, empezó a expresarse mejor, perdió miedo, conquistó autoestima y empezó a coordinar mejor el cuerpo", explica satisfecha Rosa Daniel.

Pilar Ínigo ha constatado, junto con José Luis Azón, Licenciado en Psicología y en Derecho y cosupervisor del proyecto "Alfabetización de las emociones", que con el yoga "los niños mejoran la respiración, se relajan, cuidan mejor su cuerpo, desarrollan la capacidad de atención y concentración, se familiarizan e incorporan pensamientos positivos que fomentan la alegría y la creatividad, desarrollan la voluntad, la paciencia, la confianza y la autoestima y consiguen una mayor fluidez comunicativa con sus compañeros y con los adultos".

¿Ninguna contraindicación? Rosa Daniel advierte que si los niños tienen menos de ocho años es mejor que eviten algunas posturas como la rotación de la columna, la postura de la vela, el arado o la postura sobre la cabeza. "Son posturas que afectan los ganglios linfáticos y al sistema nervioso central si se mantuvieran durante mucho rato (aunque con niños es difícil que se pueda mantener estas posturas). En cambio, son asanas muy buenas practicadas por personas adultas porque les beneficia, claro. También es mejor no realizar pranayamas (respiraciones forzadas). Eso no significa dejar de trabajar con la respiración. Hay que hacerlo, pero sin intentar movilizar energías. En definitiva, con los niños mejor evitar la inmovilidad sostenida", acaba por decir Rosa Daniel. Pero "la peor contraindicación es que un padre imponga a su hijo el yoga. El niño lo rechazará de por vida", asegura Ramiro Calle. La reconexión debería partir de un proceso natural, del sano estímulo de la curiosidad, del juego, de la complicidad entre padres e hijos. Un proceso que requiere su tiempo. "Mejor proponer que imponer, y mejor dialogar que tratar a los niños como tontos, que está claro que no lo son", termina por decir Julián Peragón. ■