

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Niños: yoguis por excelencia

Los infantes son yoguis naturales; desde el vientre materno, los diversos movimientos en el medio acuoso los convierten en individuos flexibles y predispuestos para esta disciplina, que si se practica desde edad temprano, puede sentar bases sólidas de salud mental y emocional para la vida adulta

Los expertos coinciden en que el niño puede empezar a adentrarse en el mundo del yoga a partir de los cuatro años, que es cuando los pequeños ya saben lo que se puede esperar de ellos y tienen la capacidad de realizar y controlar ciertos movimientos del cuerpo.

De acuerdo con el libro *El yoga para niños*, de Ramiro Calle, a esa edad, la práctica del yoga es un juego más, solo que en este caso es un juego con el que logran reducir la ansiedad que les provoca la escuela, la casa o la interacción social adoptando una actitud pacífica, de mayor concentración y autocontrol.

Para los niños más inquietos el yoga "ayuda a canalizar su energía y reafirmar su autoestima", en tanto que para los tímidos "fomentará su autoconfianza logrando que se abran al entorno que les rodea".

El yoga, dice la autora Susan Kramer, puede resultar muy beneficioso para los infantes, ayudándolos a mejorar aspectos como el crecimiento, la tonicidad muscular, la agilidad y la postura.

"Los niños, más receptivos que los adultos, reciben muchos beneficios a través del yoga: Musculatura en su cuerpo y una columna vertebral más fuerte, una postura correcta que reduce las desviaciones y el dolor de espalda, fortalecimiento del sistema inmunológico y un estado de ánimo más sereno, en



FOTOS: ESPECIALES

paz y totalmente equilibrado".

Pero el secreto está en la respiración. Si a todos se nos enseñara la manera correcta de respirar, profunda y con la nariz, no con la boca abierta, la energía dejaría de concentrarse en la parte superior del cuerpo y podría expandirse hacia el corazón y el abdomen. Cuanto más profunda, consciente y expansiva es la respiración la mente tiende a calmarse y con esto, los pensamientos dejan de fluir sin control.

Además, esta disciplina ancestral no promueve la competencia, sino el autoconocimiento al descubrir y aceptar tanto las limitaciones como las virtudes, por lo que es muy eficaz para disminuir los índices de agresivi-

dad y las actitudes egoístas infantiles: "aprendiendo a conocer su cuerpo se conocerá a sí mismo y esto será de gran ayuda para su desarrollo en el presente y en el futuro".

De esta manera, dice Kramer, ya no hay cabida para la competitividad y sí para la cooperación y el desarrollo mutuo, recordando la unión con todo y que al final del día la felicidad es un estado mental.

Con esta práctica, el niño comenzará a ganar concentración y equilibrio entre mente y cuerpo, además de desarrollar coordinación y flexibilidad corporal y mental, conociendo su cuerpo e interactuando con él, descubriendo sus limitaciones y virtudes y aprendiendo a lidiar con sus emociones:

"La mayor parte de las veces, los problemas que aparecen en la vida adulta vienen de la etapa infantil, y a través de la meditación y el yoga se puede sacar de la mente de un pequeño las raíces de los conflictos que lo aquejan.

"Para alcanzar la paz duradera, hay que liberarse de ataduras mentales como fobias, complejos, prejuicios, traumas, ansiedad, miedos, porque son barreras que limitan cualquier progreso, es por esto que debemos prestar atención a la educación de las emociones no sólo a la de la mente racional". (Continuará...) **LA**

DÓNDE PRACTICARLO

Centro Budista de la Ciudad de México

Jalapa 94, esq. Tabasco, col. Roma Norte

(55) 5525.4023/0086

contacto@budismo.org.mx

AnahataYoga

Av. San Bernabé 496, col. San Jerónimo

(55) 5683.2425

info@anahatayoga.com.mx

CentroKama Escuela Kundalini Yoga

Tamaulipas 107, int. 203, col. Condesa

(55) 6728.1226

rama@ramayoga.org



BENEFICIOS DEL YOGA EN NIÑOS

Promueve la autodisciplina.

Desarrolla los músculos motores y fomenta la coordinación física.

Favorece la coherencia entre los hemisferios cerebrales.

Ayuda a la conciencia de sí mismos desde su propio interior, tanto a nivel físico como emocional.

Incrementa la autoestima

Disminuye el nivel de estrés infantil

Mejora la atención, concentración, memoria e imaginación

Canaliza el exceso de energía física

Promueve la conciencia del espíritu (Con información de kundaliniyoga.com.mx)