

# MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:  
*Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

## Yoga para niños: la imaginación al poder

Esta es una actividad muy benéfica para los infantes, lo cierto es que es una práctica que por momentos puede resultarles un tanto aburrida, por lo que hay que adecuarla a sus necesidades, a fin de despertar su interés

**D**e entrada, las sesiones para niños no deben durar más de 45 minutos, debido a que no tienen el mismo nivel de concentración que un adulto. La autora del libro *Yoga para todos los niños*, Susan Helene Kramer, incluye 15 posturas simples especialmente diseñadas para los pequeños "que expanden y fortalecen su cuerpo mientras que promueven

equilibrio, coordinación, habilidad para concentrarse, además de que incrementan la vitalidad a través de la práctica energética y respiratoria".

Así que con imaginación y utilizando, como el yoga original, formas de animales, plantas, elementos de la naturaleza u objetos que les pueden resultar interesantes y divertidos a los niños se puede captar, dice Kramer, su atención y obtener los

beneficios de esta disciplina milenaria:

"Estas formas permiten entrar en sintonía con el propio cuerpo y con las manifestaciones energéticas que estas posturas recuerdan. Cuando se logra este efecto en los niños, los resultados son increíbles, ya que se generan grandes avances en su concentración y les ayuda a mejorar la comunicación con los demás e incluso están más atentos y participativos en clase". **LA**

### DÓNDE PRACTICAR

#### CORAZONES SABIOS

Tlacoquemécatl 156-2, col. Del Valle, CdMx  
 (55) 5559.7181  
 contacto@corazonessabios.com

#### KIAI KIDS

Prol. Bosques de Reforma 1362-2, col. Bosques del Chamizal, CdMx  
 (55) 1331.5036  
 info@centrokiai.com

#### AGORA LUCIS

La Fontaine 78, col. Polanco, CdMx  
 (55) 5281.7550 / (55) 5281.7555  
 contacto@agoralucis.com



#### Meditando en Gozo

(Duración de dos a diez minutos)

Acuéstate sobre un pedazo de alfombra, un tapete, el pasto o la arena. Estírate sobre tu espalda. Cierra tus ojos, suelta tu cuerpo, como si fueras una estrella de mar sobre una roca. Al estar acostado tan tranquila y relajadamente con tus ojos cerrados, visualízate caminando en un parque de juegos en un día soleado.

En tu mente simplemente vete a ti mismo parado, muy quieto, mirando todo lo que te rodea, luego ves a un niño meciéndose en un columpio una y otra vez. Disfruta del sentimiento de relajación de tu cuerpo que está recostado tan plácidamente, sin que nadie lo moleste. Siéntete completo y confortable en tu cuerpo que descansa.

Después de unos minutos comienza a regresar respirando profundamente, abre tus ojos, estira tus brazos y piernas y siéntate.

(Fuente: susankramer.com y Curso de Yoga para Niños y Niñas)



### TRES ASANAS ESPECIALES PARA NIÑOS

#### POSTURA DE LA ESTRELLA DE MAR

Se caracteriza por poner en juego los mecanismos de coordinación motora, mediante el movimiento alternado y combinado de brazos y piernas.

##### Armando la postura:

Acostado boca arriba, con los brazos y piernas bien estirados, se levanta un brazo, apuntando con él hacia el techo y se baja. Luego se levanta una pierna hacia arriba. Alternadamente hacerlo con cada brazo y pierna. Luego, al mismo tiempo, se levanta el brazo derecho y la pierna izquierda. Se alterna levantando el brazo izquierdo y la pierna derecha y repitiendo la secuencia rítmicamente.



#### POSTURA DE LA SEMILLA CRECIENDO

Este ejercicio ayuda a mantener una postura corporal correcta y a controlar los músculos. Para realizarla, los niños tendrán que ponerse en cuclillas con los ojos cerrados.

Tendrán que imaginarse que son unas semillas enterradas debajo de la tierra esperando con tranquilidad la llegada de la primavera. Lentamente, la semilla empieza a desarrollarse manteniendo las manos sobre los ojos, levantando la cabeza y los hombros y estirando las piernas.

Poco a poco se deben levantar imaginando que son un brote que sale de la tierra y crece hacia el sol. En el momento en que el brote sale de la tierra, estirarán lentamente los brazos por encima de la cabeza, abrirán los ojos, inhalarán profundamente y exhalarán un largo "ahhh".

#### POSTURA DE LA TORTUGA

Con esta posición se intenta desarrollar el estiramiento y elasticidad de las piernas, a partir de un juego de imaginación, visualizándose a sí mismos como tortugas que han caído boca arriba. Esto les permitirá ser conscientes de que no pueden, ni deben mover sus espalda, porque el trabajo debe concentrarse en las piernas.

##### Armando la postura:

Iniciar acostado boca arriba, con las piernas juntas y las rodillas dobladas sobre el pecho, los brazos apoyados en el piso y estirados por encima de la cabeza. Mantener firme la parte baja de la espalda sobre el piso, recordando que el caparazón pesa mucho y que no hay manera de voltearse, ni de mover la espalda.

Extender las piernas hacia arriba con los pies en punta y bajarlas lo más que se pueda, sin dejar que caigan y toquen el piso. Finalmente levantar las piernas nuevamente, flexionarlas y repetir el ejercicio.

