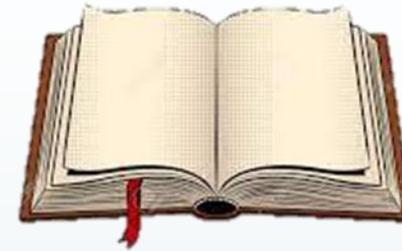


GNANI YOGA
(Yoga del conocimiento)



Yoga Infantil *YugYoga Niños*



del 19 al 25 de junio

- Una de las premisas del Yoga consiste en la capacidad del individuo de modificar sus hábitos, modifica la forma en la que se vincula con la realidad. Si logramos comenzar este proceso de asociación con la realidad y con lo que nos rodea, y generar un proceso sano educativo y de manera integral, permitirá llevar a los niños a una vida de mejor calidad y de mayor altura, en el sentido de lo estético, cultural y de relaciones sociales.
- Se encomienda guiar a la niñez, de una manera muy especial que aprecie y aprenda la práctica del Yoga. Esto les permitirá tener una vida plena de salud, control y elevación espiritual.



- Los elementos básicos en el yoga para niños son la respiración, relajación, asanas o posturas de yoga, concentración y meditación.
- Las actividades del niño deben encauzarse sin frustrarlos ya que forma parte de su crecimiento. Los niños que crecen practicando yoga no solo favorecen a su cuerpo porque se hace flexible, sino que además va desarrollando una mente pacífica y controlada, esto le puede ayudar a eliminar tensiones y a brindar la felicidad interna. Las posturas los harán ágiles y despiertos, abiertos y ligeros. Podrán también estudiar, sentirse y vivir mejor.
- El yoga se considera una ciencia, una filosofía y una disciplina. Integra las tres partes del hombre; física, mental y espiritual esta unión nos lleva al equilibrio y a encontrar la vida plena y por lo tanto la felicidad. El yoga nos ayuda a dialogar con nosotros mismos.



Sus principios son:



- ▶ Vivir mejor, percibir, sentir, y escuchar, apreciar lo que nos rodea y ver en ello lo bueno de la vida y así encontrar en nosotros la maravillosa paz y armonía interior. Nos enseña a controlar y mejorar cada parte del cuerpo.
- ▶ Las posturas o asanas, van unidas a la respiración y son medios para despertar la energía y relajarnos. La relajación propiamente dicha es quitar las tensiones del cuerpo y la mente, es volver a equilibrarlo, este es un proceso activo y requiere toda nuestra atención, lo que nos lleva a la integración, armonía del cuerpo y de la mente, especial para niños su edad creativa y expansiva, edad sensible y de la creación de la personalidad; edad en la que puede crear sus valores morales y psicológicos.
- ▶ Los problemas emocionales afectan en grado sumo el aprendizaje, estos problemas influyen en el psiquismo del niño o niña llegan al subconsciente y perturban la inteligencia, descontrolan el psiquismo de la persona. Los niños aprenden también a desarrollar la percepción y la captación de lo que viven corporal y emocionalmente, conectarse así con su cuerpo, su ser interior y aprender a dialogar más con su cuerpo.

Técnicas:

- Las prácticas de yoga que son reparación, relajación, posturas, concentración y meditación. Indirectamente desarrollan mejor la personalidad del alumno, adquieren más conocimiento de sí mismos, desarrollo del ser interior con el mismo, con las personas que se relacionan, aprende a escuchar mejor, aprende a mirar, a expresarse en todos los medios: lenguaje, creatividad artística, movimientos. Toma de conciencia de sí mismo. El yoga significa la voz de la unidad y el equilibrio.



Disciplina alternativa:



- “Para ser Maestro de niños es necesario ser como niño, olvidar lo que sabemos y suponer que hemos llegado al término de los conocimientos. Para ser un buen guía de los niños, no se debe pensar en que se tiene más años, ni en que se sabe más, ni en nada por el estilo; Hay que ser un hermano mayor. Dispuesto a caminar con los niños por la misma senda del saber elevado y de la aspiración. El único consejo que puedo daros, si queréis dedicaros a enseñar es este:

Cultivad el alma del niño Eterno...”

Rabindranath Tagore.

- Los diferentes Yogas son indispensables, pero no hay razón para separarlas en vez de presentarlas como un programa de evolución.
- Los yogas son como aquellas que suben por diferentes senderos a la cima de una montaña.

El hombre a lo largo de su vida, se va desarrollando en cinco etapas, de las cuales la primera recibe el nombre de infancia, ésta a la vez se subdivide en tres períodos:

- 1ra. Infancia (0 - 3 años)
- 2da. Infancia (3 - 7 años)
- 3ra. Infancia (7 - 12 años)

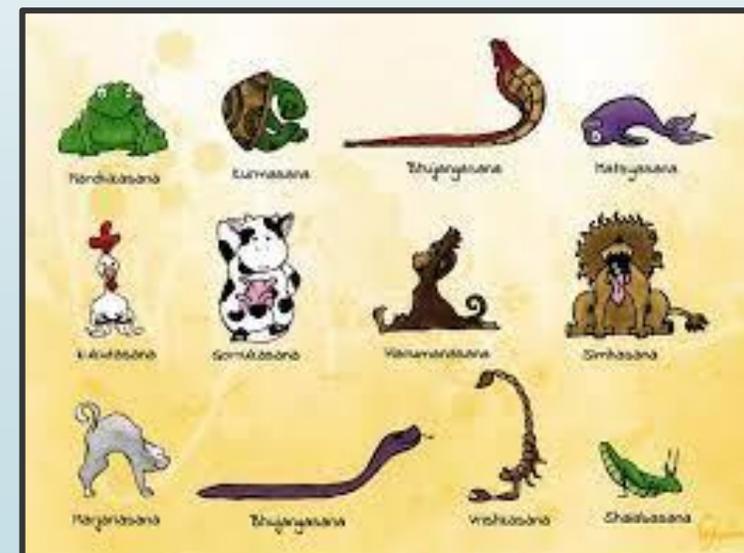
En la segunda infancia se ha desarrollado la memoria del niño, es reflexivo, sus intereses son concretos, esto quiere decir que el niño sabe que es lo que desea, y no descansa hasta conseguirlo. Es también la edad de las interrogantes, pregunta sin descanso, el juego desempeña para él un papel de suma importancia.

En la tercera infancia, aparece la facultad de raciocinio, el infante habrá ingresado a la escuela primaria y tiene capacidad de aprender todas las materias que se le indiquen, le interesa el trabajo manual, investigar, es coleccionista, pero aun el juego tiene un importante papel para él.



La gimnasia para los niños es recomendable trabajarla con mayores estímulos, por ejemplo:

- ▶ Los nombres de las posturas se darán con nombres de animales y no en sánscrito.
- ▶ Al hacer gimnasia se podrá poner algún fondo musical infantil.
- ▶ Algunos ejercicios pueden acompañarse con ruidos, como: fichas, cascabeles, campanas, sonajas, etc.
- ▶ Es fundamental usar los estímulos según el profesor vea y sienta al grupo que se está dirigiendo.
- ▶ Las clases de yoga asocian el trabajo corporal y mental. Tratándose de niños, la motivación es un factor muy importante. En razón de esto, es conveniente que en una clase de yoga para niños no haya más de quince niños reunidos. Los niños deben sentirse cómodos y relajados. Deben vestirse con ropas holgadas, ligeras, confortables y que les permitan hacer cualquier movimiento con comodidad.





- Las clases deben ser en un ambiente limpio, tranquilo, ventilado y silencioso. Se pueden utilizar colchonetas o alfombrillas apropiadas y los niños pueden estar descalzos o con calcetines.
- El yoga puede ser practicado a cualquier hora del día, pero el mejor horario para su práctica es por la mañana. Además, es recomendable al igual que para nosotros los adultos no haber ingerido alimentos sólidos dos horas antes de su práctica.
- Otro factor muy importante y que no debemos pasar por alto es la respiración, pues es una parte integral del yoga. El inhalar y exhalar por la nariz es esencial para que el niño pueda estirarse y obtener el equilibrio necesario para empezar a practicar las posturas de yoga.
- Una vez que el grupo controle la respiración, el profesor comenzará con las posturas.
- Con los niños las posiciones hay que ir practicándose poco a poco. Lo ideal al principio, es que aprendan a respirar, relajarse y después concentrarse y con ello los niños aprenderán a hacer frente al estrés y resolver las situaciones conflictivas, problemas tan evidentes de nuestra situación actual.



➤ Otros de los beneficios de la práctica del yoga en los niños:



- Desarrollo y destreza de los músculos motores.
- Flexibilidad de las articulaciones

- Masaje de los órganos internos.
- Mejoría en los hábitos de respiración.

- Estimulación de la circulación sanguínea.
- Mejoría de la autoestima.

- Baja en el nivel de estrés infantil
- Perfeccionamiento de los sentidos

- Mejora de los hábitos posturales de la columna vertebral
- Agilidad y entereza.

- Mejor comprensión e interacción con los demás - Estiramiento.

- Mejor desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación.

- Oportuna canalización de la energía física.
- Calma y relajamiento.

- Armonización de la personalidad y el carácter.



FORTALECE



CONCENTRA



POTENCIA



FLEXIBLE

ENTRETIENE



CALMA



ENTRETIENE



EQUILIBRA

TONIFICA



Yoga y juego

- En los niños menores de 7 años no es necesario que practiquen las llamadas asanas o posturas, pues ellos practican otro tipo de yoga como tocar, oler, caminar, trepar, gritar, etc. Esta es su disciplina necesaria para la etapa evolutiva que están viviendo. Sin embargo, participar del juego para estar sanos y fuertes desde temprana edad les crea una formación equilibrada que les ayudará en su edad adulta.



Niños de primer ingreso y menores de 7 años realizan las siguientes posturas:

- 1.- “Postura del Nudo” (Ardha-Matsyendrasana).
- 2.- “Postura del remero” (Paschimotansana).
- 3.- “Postura del bañista” (Janyasana).
- 4.- “Posición de la canica” (o del feto).
- 5.- “La media postura del niño feliz” (Ardhapadmasana).
- 6.- “La postura de la perfecta alegría” (Padmasana).

Los niños más avanzados y que tengan más de 10 años realizarán (intercaladas con las anteriores, en la misma secuencia que el primer grupo practicado por los adultos):

- Halasana (y variantes).
- Karnapitasana.
- Sarvangasana.
- Viparita Karani.

Se termina la clase con el saludo de PAX.



Organización Mundial de Exploradores Karis

- Una de las actividades de la Red Cultural para la Fraternidad Humana RedGFU es la formación de una niñez y juventud creativa, vinculada a la cultura y disciplinada.
- El Movimiento Kari surgió ante la necesidad de inculcar a nivel de niños, jóvenes y adultos, los ideales que promueve la Red Cultural para la Fraternidad Humana RedGFU de una manera organizada y sistemática de tipo escultista a través de diferentes actividades, que permitan desarrollar la propia naturaleza, con el fin de conocerse interna y externamente. Se ha partido de los intereses y necesidades de cada etapa de la vida, de allí la división interna dentro del grupo para trabajar por Tropas o Ramas.



- Arco Iris (0-7 años)
- Gnomos (7-12 años)
- Leos (12-17 años)
- Serges (17-25 años)
- Mahas (25 años en adelante)



- Este movimiento permite la participación de todas las personas sin distinción de nacionalidad, credo, raza, sexo, color, clase social, etc. y pretende ayudar a que en cada etapa de la vida el ser humano encuentre su realización a través de 12 áreas de desarrollo: Yoga, Ciencia y Filosofía, Artes Marciales, Deportes, Cultura Física y Judo, Escultismo, Cosmobiología, Nutrición, Cultura Iniciática, Actividades Socioculturales y Recreativas, Idiomas y Arte.
- Los Karis pretenden brindarle al individuo los elementos que necesita en cada periodo de su vida, sin descuidar la revisión de los periodos anteriores. Esto se logra con las respectivas pruebas de adelanto individual que estimulan niveles altos de comprensión. La Organización Mundial de Exploradores Karis es una Asociación Civil, que forma parte de la Red Cultural para la Fraternidad Humana RedGFU.

“Para ser Maestro de niños es necesario ser como niño, olvidar lo que sabemos y suponer que hemos llegado al término de los conocimientos. Para ser un buen guía de los niños, no se debe pensar en que se tiene más años, ni en que se sabe más, ni en nada por el estilo; Hay que ser un hermano mayor. Dispuesto a caminar con los niños por la misma senda del saber elevado y de la aspiración. El único consejo que puedo daros, si queréis dedicaros a enseñar es este:

Cultivad el alma del niño Eterno...”

Rabindranath Tagore.



«Un niño aprendiendo a andar»
Rembrandt, hacia 1660

FUENTES:

- ▶ Peñafiel, Carlos. (1997). Yoga Solar II. G. F. U. Línea Solar.
- ▶ Echavarría, María Sofía Beatriz. Yo soy luz y amor. Editores e Impresores FOC, S.A. de C.V.
- ▶ <https://www.redgfu.org/mundial/2-sin-categoria/17-movimiento-exploradores-kari>
[Recuperado el 10 de junio de 2021]
- ▶ www.karis.org [Recuperado el 10 de junio de 2021]

