



UNA SESIÓN

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 “si 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 aquieta. “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

LOS NIÑOS ASIMILAN EL RESPETO Y RESUELVEN MEJOR LOS CONFLICTOS

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 ▶

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 inmobilizando y potencio 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.