

El yoga para niños es increíble. Llevo trabajando con ellos desde el 2002 y son maravillosos. Cada uno entra con un rostro diferente y salen siempre todos, con una sonrisa y una mirada más relajada. Todos quieren volver, no acepto ningún niño que no quiera venir a clase de yoga, ha de ser un deseo profundo por parte de ellos el seguir asistiendo y una vez lo prueban, no lo dejan.

A veces la gente me dice “ Un niño , ¿practicando yoga?... todo el rato sentado diciendo OM, no lo conseguirán. Mi hijo es un polvorilla” o “tiene la musculatura acortada desde siempre, mi hijo es así”

Señores, he de decirles que se equivocan. ¿Cuántas veces no se han dicho ustedes que si lo hubieran sabido antes, si tuvieran ese hábito desde la niñez, si alguien les hubiera explicado alguna vez cómo mantenerse sano, cuántos quebraderos de cabeza se habrían ahorrado?

Esto es lo que hacemos en yoga. Porque no estamos todo el rato sentados cantando OM (¡qué aburrido sería!). El yoga, es mucho más y sobre todo para niños.

¿Qué enseñamos en yoga para niños? Les enseñamos cómo mantener una postura erguida de pie y sentada; les enseñamos a estirar cada músculo, a hacerlo fuerte, despertar su equilibrio y esto es lo que les proporcionará no necesitar ir al traumatólogo cuando sean adultos, no sufrirán lumbalgias, problemas de cervicales o hernias discales.

Todos los masajistas, fisioterapeutas, osteópatas y demás que conozco dicen lo mismo a cada paciente. “ Se trata de una mala postura que lleva repitiendo durante mucho tiempo, demasiado y ha quedado memorizado en el cuerpo. Si al menos hubiera estirado los músculos regularmente, pero claro crear una dinámica ahora de estiramientos no deshará todo lo que ha acumulado con los años. Si lo hubiera empezado a hacer desde niño a estirar su cuerpo y cuidarlo, a practicar yoga se habría solucionado, en esas edades el cuerpo se puede remodelar y redirigir su estructura, cuando es preadolescente y adolescente aún se puede llegar al foco que provocará posteriormente todos sus problemas físicos. Cuando se es adulto.... Es muy difícil”

Los padres a veces no son conscientes de esto, como por el momento el niño no dice que le duele, aunque su espalda esté torcida la mayor parte del día, no pasa nada, aunque el niño se haga un esguince o torcedura y tras su curación no sienta dolor ; o como suelen decir algunos médicos “ no se preocupe, los niños son de goma su cuerpo es joven y se repondrá por si solo”. Claro que no se queja, el cuerpo es sabio, es joven y fuerte en ese momento. Si la enfermedad o la molestia no está solventada tirará de otra articulación, de otro músculo y así irá en cadena, recorriendo por ejemplo de un problema de la zona lumbar hasta un agarrotar y tensar los músculos en las piernas y esto hará que cuando sea adulto esté con tantas partes de si mismo por sanar que los médicos no sabrán ni por dónde empezar. Yo les recomiendo encarecidamente, por favor, lleven de vez en cuando a su hijo a un buen osteópata, fisioterapeuta o demás. Llénenles a practicar yoga. De todos los niños que han pasado por mis clases no ha habido ninguno que no estuviera creando una tendencia poco sana. He visto disminuir el asma, desvanecerse algunas alergias, prevenir una futura lordosis solo por no haber visto que todo venía de sus pies, reducirse el grado de escoliosis, aumentar su capacidad para mantenerse atentos, e incluso incrementar su capacidad de estudio, también he visto desvanecerse problemas digestivos en los momentos de estrés... etc.

No estamos hablando de algo pequeño, es lo que parece porque ellos no son mayores aún, es algo muy serio. Jamás sabrán cómo podría haber estado su hijo si no se hubiera cuidado su alimentación, si no se hubieran preocupado por su formación, etc. Con esto ocurre lo mismo. Solo les aseguro que estarán mil veces más sanos, creerán más en sí mismos y sabrán cómo ser felices sin depender de nada ni de nadie.

¿Qué más enseña el yoga? ¿Qué lo hace distinto a otro deporte? Ustedes podrían ir a cualquier gimnasio que copie las posturas de yoga y las replique a la perfección, pero jamás recibirán el gran resultado que proporciona el yoga. ¿Por qué? Este sistema es milenario y sus resultados están más que demostrados, no científicamente, pero si en la vida de esos países. Y sobre todo porque no solo es mover el cuerpo físicamente. También se les enseña a respirar y practican muchos ejercicios de respiración. Y por último se cultiva el conocimiento de su propia naturaleza como ser humano, los pares de opuestos que desde que nacemos habitan en nosotros; sus miedos, su valentía, la tristeza y la alegría, etc. Aprenden que es normal, que pueden superarlo y practican el cómo confiar más en ellos mismos, cómo cultivar sus virtudes. Esta es también es una práctica constante de Yoga. Así es como simplemente se dejan ser y son más felices.

No hay una pastilla que proporcione esto, es una disciplina constante. Tal vez piensen que lo de creer en ellos mismos y lo de que sean felices es una idiotez espiritual. Pero saben cuánto tiempo ocupa y cuanto esfuerzo el estar enfadado y alicaído. Verán, la primera vez que uno siendo niño se discute y se recrimina es como la primera vez que alguien coge lápices de colores y pinta, no salen más que borrones y no dura mucho porque cansa. Pero esto deja una marca en nosotros, cuando lo repetimos vamos mejorando, cada vez más; incluso creamos un hábito en nuestra mente, en las sustancias que crea nuestro cuerpo en consecuencia por esa fuerte emoción. De modo que llega un momento que la persona demanda enfadarse o entristecerse cada vez con más asiduidad, hasta llegar a una vez a la semana. Los psicólogos aseguran que es una tendencia destructiva, entristecedora que comienza desde la niñez la que lleva al adulto a poder ser un depresivo en potencia, un estresado a punto de tener un ataque al corazón, una persona que se infravalora, etc. Llegada cierta edad, solo necesitará un empujoncito, una relación de pareja que no sale bien o un amigo que se convierte en su mejor enemigo.

Cultivando un habito sano nada de esto llegará a ocurrir. No estoy diciendo que no se enfade, que no llore o ría, que el día que se enamore no se sienta perdido, lo que será diferente será la manera de levantarse, la rapidez y la integridad con la que lo hará.

YOGA PARA NIÑOS

Desde 3 años hasta la adolescencia

HORARIOS:

Martes y Jueves de 17:30h. a 18:15h.

Profesora: Angélica Granado.



Señores, esto no es gimnasia es una disciplina que les proporcionará las mejores herramientas para llegar a ser la persona que quiera ser, para llegar a vivir la vida que elija vivir.

C/Toledo, 142. (Local HOLOGRAMA). 28005 Madrid

Tels. 91 435 02 90 / 91 435 02 99

www.holograma.com // thuban@holograma.com

Síguenos en:  <http://www.facebook.com/hologramacursos>

Lleven a sus hijos, sobrinos y nietos a clases de yoga. Vayan ustedes, no pierden nada por probar.