





# **JUEGO, YOGA Y EXPRESIÓN PARA NIÑOS**

**CREATIVIDAD Y CONCIENCIA**

**Malia Ferrer**

*Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo de la autora. Todos los derechos reservados.*

© 2011, Montevideo | ISBN: 978-9974-98-312-0

*A un ser de luz brillante*

*A la luz del amor en mi camino*

*A mi amada maestra Brahmacharini Lucia*

*Barbé*

*A mi madre que fue la mejor maestra en el  
arte de los mimos*

*A mi padre que me regaló el don de soñar*

*A todos los maestros y maestras que me ha  
dado la vida*

*A mis hijos que son mis ojos para ver el  
mundo: Lionel Gabriel, Natasha Sofía y Lucia*

*Faeruz*

*A todos los niños que anuncian un nuevo  
despertar*

*A la niña que siempre fui*

*Hari Om*



# ÍNDICE

## I - EDUCACIÓN Y YOGA EN LA INFANCIA

El niño y la educación.....11

La experiencia del yoga en la infancia.....18

Construyendo mundos: el juego y la  
creatividad.....23

El arte, los mandalas, la vida.....27

Los chakras en la infancia.....31

La centralidad del chakra del corazón.....37

Mensajes positivos y tareas para cada  
chakra.....39

Los Nuevos Niños.....45

Didáctica del yoga para niños.....48

## II - CONCIENCIA CORPORAL

Conciencia de mi cuerpo.....61

Principales asanas y saludos. Beneficios y precauciones.....	65
Actividades de expresión corporal y juegos con asanas.....	96
Actividades para tomar conciencia de la respiración .....	109
Actividades para despertar los sentidos .....	117
Actividades para desarrollar la intuición .....	126
III - CONCIENCIA DEL CUERPO DEL OTRO.....	129
Asanas en pareja.....	131
Otras actividades .....	142
IV -CONCIENCIA DE LAVIDA.....	157
V -CONCIENCIA DE MIS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES .....	173



VI - CONCIENCIA DE LA UNIDAD DEL UNIVERSO .....	189
APÉNDICE	

ALGUNAS COSAS QUE DEBES SABER SOBRE EL DESARROLLO INFANTIL.....	207
---	-----

Desarrollo físico del niño.....	208
---------------------------------	-----

El desarrollo psicomotor en la infancia...	211
--	-----

Desarrollos psicomotores esperables según la edad .....	218
--	-----

Desarrollo cognitivo.....	223
---------------------------	-----

El desarrollo cognitivo según la teoría de Piaget .....	223
--	-----

El desarrollo cognitivo según Vigotsky.....	234
--	-----

El desarrollo cognitivo según Rudolf Steiner.....	238
--	-----



# I EDUCACIÓN Y YOGA EN LA INFANCIA

## **El niño y la educación**

¿Quién es el niño? Cuando quiero definirlo sólo llegan a mi imágenes de sus rostros sonrientes...un niño es una enorme sonrisa, inocente que espera tanto de nosotros como de la vida misma. Esa es nuestra tarea, nada mas ni nada menos que hacer lo imposible para que esa sonrisa permanezca a lo largo de su vida...que no se pierda en los vericuetos de razones y sinrazones que encontrará en su crecimiento. Piaget, Vigotsky y varios nombres más, nada despreciables por cierto, podrían hablarnos aquí sobre lo que es un niño. Pero los dejo, ex profeso, de lado, como una sugerencia de que los leas al final de este libro si te interesa saber como es que ese niño que sonríe además tiene ciertas estructuras mentales que se van montando una sobre

otra a lo largo de su proceso de desarrollo y aún durante toda la vida.

De nada sirve conocer todo esto si primero no puedes reconocer a el niño que eres.

Encuétrate con tu propio niño y pregúntale que quiere, que necesita, que lo hace feliz. Así se inicia el camino. Haz un poco de silencio. Escúchate para escucharlo. Busca ese punto de luz dentro de tu corazón donde el te espera hace tiempo. Abrázalo. Siente como su latido es tu latido. Tu niño te gritara que quiere jugar, amar y reír. Tan simple y tan difícil para nosotros por la sencilla razón de que lo habíamos olvidado. El niño pide que le cuentes un cuento, que le permitas explorar y saborear todo, todo a su alrededor. El niño siente porque se asombra, porque tiene a flor de piel la conciencia de que todo es divino y un pequeño jardín puede convertirse en un paraíso de aventuras increíbles. Se permite convertir cada experiencia en éxtasis. Eso es el juego. No es una actividad. Es una actitud frente a la vida. Una actitud propia de dioses. Los dioses juegan y crean universos enteros. La creación es un juego enorme y maravilloso. Los mundos que se inventan o que les inventas tú mediante historias son inolvidables para los niños. Tu improvisas una historia (hasta creyendo

que es tonta) y sin embargo, años después, un día descubres que esa “tontería” que un día les contaste ha sido tan importante para ellos que la conservan intacta en su memoria (“todavía recuerdo esa luciérnaga enorme que había en el campo y alumbraba a los duendes mientras plantaban” me dijo hace poco una niña recordando algo que le conté hace unos tres años y de lo cual no había quedado ningún registro en mi memoria). Esto me recuerda una de las tareas más importantes de los niños: ayudarnos a recordar. ¿A recordar que? Bueno, exactamente, las cosas más importantes que debemos recordar. La capacidad de soñar, de creernos un sueño y mantenerlo tan vivo como la más real de las realidades. Y mientras escribo esto pienso...es verdad...en mi campo hay una luciérnaga grandota que alumbra a los duendes mientras plantan sus semillas... cierro los ojos y puedo verla...ahí está, siempre estuvo ahí y yo no la recordaba... Nunca menosprecies a un niño. Eso que tu le das creyendo un simple pedacito de carbón, si se lo das con amor, el lo transformara en un precioso diamante, son alquimistas por naturaleza. Nunca los escuches a la ligera. La palabra de un niño puede cambiarte la vida en un segundo.

Abre tu corazón a su magia. Permíteles que te enseñen mientras tratas de enseñarles. Ni un paso atrás ni uno adelante. Juntos. Esa es la forma. Esa es la posición en la que pueden crear juntos. Tú les ayudarás a crecer y ellos también lo harán contigo. Tú aportarás tu experiencia y ellos su magia. Ambas cosas necesarias. El resultado puede ser ese tan ansiado reencantamiento del mundo.

Entonces puedes preguntar que es la educación. Es una tarea de dos. Tú, el educador, tiendes tu mano y sostienes, acompañas, facilitas el camino. El niño toma tu mano con confianza y mientras se deja guiar te muestra como salir de la rutina, te muestra cosas que habías olvidado y que estando siempre ahí, son maravillosas. El resultado de este camino de dos puede ser fantástico si abres los ojos del corazón para disfrutarlo.

Llevamos mucho tiempo, siglos, educando la razón desde la razón misma. Centrados en métodos que hemos llamado objetivos cuando solo son medios que han perdido su finalidad última. La finalidad de crear un mundo armonioso y pacífico. Los resultados están a la vista. La lógica no ha podido evitar masacres, violencia, contaminación, guerras y desastres

ambientales. La lógica no ha hecho felices a los habitantes del planeta ni al planeta mismo. En pos de educar al niño hemos olvidado al niño mismo y todo lo que él es en nosotros mismos: la sonrisa, el juego, el amor. ¿Qué más se necesita para crear un mundo feliz? Conocer desde el amor es el verdadero aprendizaje, amar es aprehender el objeto del conocimiento, fusionarse con él en un nuevo tipo de relacionamiento que supera por lejos las capacidades del intelecto. El intelecto se transforma a la luz del amor. Un ser que ama, que está sanamente en comunión con su niñez primordial, podrá expandir todas sus capacidades humanas de una forma maravillosa, incluido el intelecto. No se trata de elegir entre el corazón y la razón sino de darles su prioridad. De nada valen todos los conocimientos del mundo si no hay un corazón que alumbre ese saber, que les de significado. Podrás olvidar una fórmula matemática o una regla ortográfica que no tenían sentido en tu vida, pero nunca olvidarás lo que amaste alguna vez. La tarea que se propone es “aprender a amar lo que aprendemos para realmente poder aprenderlo”. La capacidad de asombro es eso que coloca al niño en una posición privilegiada para sentir el amor y

por ende para aprender. El asombro es una suerte de admiración por lo que se descubre, una admiración que es la puerta abierta a la experiencia amorosa. Los conocimientos que entren por esa puerta difícilmente se olviden porque serán conocimientos auténticos, de fusión y no de simple y rutinaria observación. Esa es la actitud que trae aparejada una educación holística. Pero no a la inversa. Aclaremos este punto. La propia naturaleza del ser humano, que se manifiesta plenamente en la primera infancia, es holística. El holismo es una comprensión abarcativa y significativa de la experiencia humana. A eso me refiero cuando digo que no puede ser a la inversa. No es que eduquemos de un modo holístico para instalar una actitud determinada, sino que si queremos educar de acuerdo a lo que requiere la naturaleza humana debemos hacerlo de forma holística. Si observas a un niño verás que pasa de leer un cuento a picar papel, oler una flor, meter las manos en la tierra, hacer un dibujo, correr por la habitación con una fluidez asombrosa. Y haciendo eso se siente feliz. Eso es la fluidez. Esta siguiendo los impulsos de su corazón y de su asombro amoroso por lo que lo rodea. Algunos han llamado a esta



fluidez déficit atencional. Yo siento que esta fluidez está pidiendo a gritos una educación holística y que el déficit no está en el niño sino en los sistemas mediante los cuales se pretende enseñarles.

Desde el “iluminismo” para acá hemos venido haciendo una increíble disección del saber en tantas materias y especialidades que por momentos suenan hasta ridículas. Por momentos me gusta imaginar la cara de Platón parado frente a la cartelera de una Universidad de nuestros días.

Es tiempo de reunir lo que hemos separado.

Ya estuvo bien, si consideramos que esa separación, esa disección nos sirvió para ampliar la experiencia. Pero ya está, ahora debemos empezar a ordenar y rearmar el cuerpo, es hora de integrar y darle un sentido a ese viaje exploratorio que venimos haciendo desde hace siglos. Todo tiene que volver a confluir en la meta que nos propusimos como humanidad al momento de realizar la separación: aumentar la felicidad en el planeta y aún en el universo si tenemos la humildad de reconocer que no estamos solos. Es tiempo de dialogar, relacionar, pensar juntos, sentir juntos y por sobre todas las cosas actuar juntos.

Es tiempo de bajar las armas, derribar las resistencias y dejar que el amor entre a

raudales en la educación. Es tiempo de escucharnos, de abrazarnos, de sentirnos como solidarios compañeros de viaje. Podemos relajarnos, quitarnos el apretado corset de los programas y dejar que fluya de una vez por todas el verdadero conocimiento.

Pasemos la prioridad a sentir como podemos estar felices mientras educamos y somos educados. Eduquémonos desde la risa, el juego y el amor. Y por sobre todas las cosas eduquémonos para la risa, el juego y el amor. El conocimiento se sentirá a gusto en un ambiente así y vendrá solito.

### **La experiencia del yoga en la infancia.**

Es tiempo de unir. El yoga es unión. Ese es el significado de la palabra. Algunos adultos aducen que no es necesario enseñar yoga a los niños; algunos dicen que no lo necesitan porque son yoghis por naturaleza, otros porque su cuerpo aun no está preparado para realizar asanas. Estoy de acuerdo con ambas afirmaciones pero no con la conclusión de que no es necesario enseñar yoga a los niños. Es verdad que los niños son yoghis por naturaleza, pero no

son conscientes de eso. En ese sentido lo que hacemos al enseñar yoga a los niños es mostrarles el valor de si mismos, marcar esas experiencias que tienen de un modo natural para que las registren conscientemente y no las olviden. Muchos niños pequeños meditan de un modo natural al sentarse a pasar arena de un vasito al otro o al quedarse extasiados frente a unos peces de colores en un arroyo. Nosotros podemos propiciar esas experiencias o sencillamente acompañarlos cuando surjan naturalmente haciendo que tomen conciencia de lo bien que se sienten cuando están en esos estados. Señalamos para que no pase inadvertido, le ayudamos a que tome contacto con su sentir. Lo mismo puede hacerse con el juego, las expresiones corporales, la risa, etc. Propiciar y señalar sería la estrategia.

Con respecto al argumento de que su cuerpo aun no está preparado para realizar asanas del modo que los realizamos lo adultos, también estoy plenamente de acuerdo. Sería una locura forzar el cuerpo del niño en estiramientos y resistencia cuando sabemos que hasta los siete años aun esta elaborando la capa de mielina que recubre sus nervios y fundamentalmente los nervios de su columna. Esto debe estar

previsto en un proceso de yoga con niños. Pero esta premisa parte de la idea de que el yoga implica necesariamente la realización de determinados asanas. Sin embargo la etimología de la palabra asana nos dice que esta no es otra cosa que una postura agradable y correcta sumada a la conciencia de la postura. En el caso de los niños la parte de asanas tiene la finalidad primordial de tomar conciencia del cuerpo y no importa si esa conciencia se toma a través de la realización de una cobra o de un simple juego de manos.

Por otra parte, el yoga es mucho más que los asanas. El yoga es todo lo que propicia el estado de unidad con todo lo que existe, la conciencia unitaria, y el estado amoroso que se deriva de esta conciencia.

Los asanas tienen, por supuesto un montón de beneficios para el desarrollo y equilibrio de todo el cuerpo y su funcionamiento tanto a nivel glandular, respiratorio, circulatorio y digestivo. También son una herramienta ideal para liberar tensiones musculares y contracciones nerviosas. Y aún más, cada asana propicia el equilibrio de ciertos chakras, que son los centros energéticos de nuestro ser. Pero nunca deben ser el centro de nuestra práctica cuando trabajamos con niños.