

## **TEORÍA DE YOGA PARA NIÑOS**

Este capítulo contiene una selección de temas teórico y filosóficos los cuales enriquecerán el entendimiento de los chicos acerca del Yoga. La manera más efectiva de presentar este asunto a los chicos sería hablando informalmente y espontáneamente durante el transcurso de las clases regulares de ásanas. El maestro debería usar muchas historias, ejemplos y anécdotas y el tema debería ser apropiado a la vida de los chicos. Sólo los aspectos más simples de la teoría deben ser presentados a los niños, por ejemplo las historias morales en yama, niyama, las oraciones y acerca del origen de la ásana.

### **¿QUÉ ES YOGA?**

La palabra Yoga significa unión, reunión o fusión. Deriva de la raíz sánscrita yuj. El Yoga es una ciencia y un arte. La práctica del yoga integra el cuerpo con la mente y la mente con el alma, por lo tanto ayudándonos a entender nuestra propia naturaleza y a vivir en armonía con nuestros prójimos.

El Yoga puede ser practicado por todos independientemente de la raza, color, casta, credo, género y edad.

La mayoría de la gente es conciente de sólo dos aspectos del Yoga, las ásanas y la meditación. El Yoga es más que estos dos aspectos. De hecho es un camino de ocho pasos llamado Ashtanga Yoga.

### **ASHTANGA YOGA. El camino de ocho pasos.**

Ashtanga Yoga o los ocho escalones del Yoga son:

**I) Yama. Los mandamientos universales. Estos son:**

Ahimsa: no violencia  
Satya: verdad y honestidad  
Asteya: no codicia  
Brahmacharya: continencia y autocontrol  
Aparigraha: no acumulación de riquezas innecesarias

**II) Niyama. Las disciplinas personales. Éstas son:**

Saucha: limpieza y pureza  
Santosha: satisfacción y contentamiento  
Tapas: austeridad, habilidad para resistir privaciones  
Svadyaya: introspección  
Ishvara Pranidhana: fé en Dios

**III) Asanas. Posturas**

**IV) Pranayama. Control de la respiración y bioenergía**

**V) Pratyahara. Introspección. Alejamiento de los órganos de los sentidos de los objetos sensibles.**

**VI) Dharana. Intensa concentración para desarrollar la visión interior**

**VII) Dhyana. Meditación, concentración ininterrumpida y profunda por un periodo prolongado.**

**VIII) Samadhi.** La meta del Yoga, lograda después de prolongados periodos de dhyana. Como un río que se une al océano y se convierte en uno con él, también el yo individual se une con el Espíritu Universal y deviene uno. La paz y la felicidad son experimentadas

mientras todas las polaridades tales como el dolor y el placer, el bien y el mal desaparecen

Sólo los tres primeros miembros del Ashtanga Yoga, yama, niyama y asana son pertinentes para los niños.

SADHANA. La búsqueda.

Sadhana implica una búsqueda o estudio. Existen tres tipos de sadhanas:

**Bahiranga Sadhana** (bahir- exterior, anga- cuerpo) es la búsqueda por la pureza exterior. Bahiranga sadhana consiste en seguir los principios morales y éticos de yama y niyama para construir el carácter, y la práctica de las asanas para la limpieza y mantenimiento de la salud del cuerpo.

Antaranga Sadhana (antar- interior, anga-cuerpo) es la búsqueda por la pureza interior. En antaranga sadhana el practicante se esfuerza por limpiar y controlar su mente y sus sentidos a través de la práctica del pranayama y el pratyahara.

Antaratma Sadhana (antar-interior, atma- alma, yo) es la búsqueda del alma. Aquí los aspirantes penetran en los aspectos más internos de su ser, mediante la práctica de dharana, dhyana, y samadhi.

Sólo bahiranga sadhana es para niños.

## ORACIONES

Las oraciones son parte de Bahiranga sadhana. Los niños disfrutan orar, especialmente hacerlo en voz alta. Los niños son esencialmente piadosos por naturaleza, libres de dudas y prejuicios.

Las oraciones inspiran a los niños hacia la mejoría. Ayudan a moldear el carácter el cual debe ser respetuoso, reverencial y devoto. La repetición de las oraciones antes de las clases de Yoga ayuda a estabilizar los cambios de estados de ánimo. Los niños inmediatamente se calman.

Algunas oraciones en sánscrito se transcriben abajo. Éstas pueden ser repetidas antes y después de las clases de Yoga. Estas oraciones están dedicadas al Sabio Patanjali, el fundador del yoga, al Gurú de uno y a los grandes Dioses que crean, sostienen y disuelven al mundo (los maestros pueden usar en su lugar, oraciones propias de su tradición).

Yogena cittasya padena vacham  
Malam sharirasya ca vaidyakena  
Yopa'karot tam pravaram muninam  
Patanjalim pranjalir anato'smi  
Abahu-purushakaram  
Shankha-chakarsi-dharinam  
Sahashra-shirsam shvetam  
Pranamami patanjalinam

Al más noble de los sabios, Patanjali,  
Quien nos dio el Yoga para la serenidad  
de la mente,  
La Gramática para la pureza del habla,  
Y la medicina para la perfección del  
cuerpo, te saludo.  
Me rindo ante Patanjali,  
Cuyo cuerpo superior tiene una forma  
humana,  
Cuyas manos sostienen una concha y un  
disco,  
Quien está coronado por mil cabezas de  
cobra,  
Oh encarnación de Adisesa, mi saludo a  
Ti.

Gurur-Brahama Gurur-Vishnu  
Gurur-Devo Mahesvarah.  
Gurur Sakshat Para-Brahma  
Tasmai Sri-Guruve Namah.

El Guru es verdaderamente Brahma,  
verdaderamente Vishnu  
Y verdaderamente Shiva.  
El Gurú es de hecho el Brahman (el Ser  
Universal)  
Por lo tanto, humildemente lo saludo.



## ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA

La práctica regular de las asanas despierta la curiosidad de los niños sobre la anatomía y fisiología humana. Igualmente, el conocimiento sobre anatomía y fisiología vuelve el estudio de las asanas extremadamente interesante. Durante el curso de una clase regular de asana, el maestro puede fácilmente señalar y nombrar los huesos y músculos importantes del cuerpo.

Los niños aprenden subjetivamente sobre sus cuerpos a través de la práctica de las asanas del Yoga, porque cada parte del cuerpo entra en juego mientras se realizan estos variados movimientos. Durante el transcurso de una clase, el maestro debería también indicar cómo las asanas trabajan y benefician diferentes partes del cuerpo de los niños.



## NOMBRES DE LAS ASANAS

A los niños les gusta aprender los nombres de las asanas, diciéndolas en voz alta y pronunciándolas correctamente. Ellos desean entender el significado de los nombres de las asanas y oír las historias, mitos y leyendas que subyacen a estos nombres.

Ya que muchas asanas están inspiradas en la naturaleza y los animales, el maestro puede también ubicar y relatar estas asanas desde sus fuentes. Los niños se fascinan con el mundo natural y este acercamiento los inspira a aprender y practicar las asanas.



## GURU-SHISYA. El Maestro y el Alumno.

Una sana relación entre el guru y el shisya, maestro y alumno, es la base para el progreso en el camino del Yoga.

Gu quiere decir oscuridad y ru significa luz. El guru es por lo tanto el maestro espiritual, la guía, el experto que nos saca de la oscuridad de la ignorancia para llevarnos a la luz del conocimiento. Un guru supervisa el progreso de su alumno en cada aspecto de la vida: físico, moral, emocional e intelectual. Orienta a sus discípulos con f e, compasi on y paciencia.

Un shisya o alumno puede ser de cuatro tipos. El antiguo texto Shiva Samhita los describe de la siguiente manera:

El mrud es el estudiante débil. Tiene malos hábitos y un mal carácter. Critica a su maestro y a los otros y lo hace cobardemente.

El madhyama es el estudiante mediocre. Es moderado en sus formas y desea mejorar él mismo.

El adhimatra es el buen estudiante. Es noble, sincero, valiente, respetuoso y se concentra en la práctica del Yoga.

El adhimatratama es el superior. Tiene muy buen carácter, es valiente, sin miedo e independiente, inteligente, estudioso y que aprende de las escrituras. Se autocontrola, se regula con las comidas, se asea, es generoso, solidario, sabe perdonar y es delicado al hablar. Es firme y para nada temperamental. Adora a su guru.

### **PURUSHA-ARTHAS. Las metas de la vida**

Los antiguos sabios observaron que el hombre tiene cuatro instintos básicos o metas en la vida, conocidos como purusha-arthas. Estas son: dharma, artha, kama y moksha.

Dharma es el impulso hacia el pensar y el vivir correctos.

Artha es el impulso a ganar honestamente y adquirir bienes materiales.

Kama es el impulso a experimentar y disfrutar de los placeres de la vida.

Moksha es el último impulso o meta a renunciar al mundo y lograr la liberación espiritual.

### **CUATRO ASHRAMAS. Etapas de la vida.**

Para permitirle al hombre alcanzar con sus cuatro impulsos y metas básicas, los antiguos sugirieron una división en cuatro del transcurso de la vida del hombre. Estas cuatro divisiones o etapas se llaman ashramas. Cada ashrama tiene, teóricamente, veinticinco años de duración.

Brahmacharya ashrama es la primera etapa en la vida de una persona que corresponde al estudiante célibe. La persona vive una vida disciplinada dedicada a los estudios (particularmente morales y religiosos).

Grahastya ashrama es la segunda etapa, en la cual el hombre ya posee su hogar. El hombre se casa, tiene hijos, trabaja y gana para mantener a su familia.

Vanaprastha ashrama es la tercera etapa. Con sus hijos crecidos, ahora el hombre se retira de los asuntos mundanos y de la vida familiar activa. Sirve como un consejero para su familia, mientras se prepara por dentro para el retiro total.

Sanyasa ashrama es la etapa final en la vida de un hombre en la cual renuncia a todos los lazos mundanos. Se dedica enteramente al servicio de Dios y al logro de la salvación.

### **CUATRO CAMINOS. Caminos hacia la Salvación.**

Para lograr la apreciada meta de la salvación, los antiguos definieron cuatro caminos o margs conocidos como Jnana, Karma, Bhakti y Yoga.

Jnana marg el camino del Conocimiento. Discriminar entre lo que está bien de lo que está mal, lo real de lo irreal.

Karma marg el camino de la Acción. Servir humanitariamente sin ningún pensamiento de recompensa.

Bhakti marg el camino de la Devoción. Desarrollar amor y unidad con Dios y toda la creación.

Yoga marg el camino de la Integración. Limpiar el cuerpo, controlar los sentidos y restringir las fluctuaciones de la mente.

### **SHAD DARSHANA. Seis visiones.**

Entre los hindúes existen seis escuelas ortodoxas de filosofía las cuales explican la naturaleza del hombre y del universo. Estas seis visiones diferentes son conocidas como shad darshana. Las seis darshanas se basan en los sagrados Vedas, garantizan el renacimiento y aspiran a la salvación. Estas seis darshanas son:

**Nyaya.** Fundador Gautama. Basado en la lógica y la razón.

**Vaisheshika.** Fundador Kanada. Le da importancia a las nociones del espacio, tiempo, materia, causa, etcétera y es suplementaria a nyaya.

**Samkhya.** Fundador Kapila. Da una visión de la creación basada en veinticinco elementos diferentes.

**Yoga.** Fundador Patanjali. Provee un camino práctico y dinámico hacia la salvación. Sigue la visión de samkhya, pero le añade la creencia en Dios.

**Mimamsa.** Fundador Jaimini. Pone el acento en la acción correcta y en la realización de rituales religiosos como están explicados en los Vedas.

**Vedanta.** Fundador Badarayana. Enfátiza el camino al conocimiento y la búsqueda de las verdades profundas encontradas en los Vedas.

### **TEXTOS IMPORTANTES**

El texto más importante para el estudio del Yoga el Yoga Sutras de Patanjali. En simplemente 196 aforismos, Patanjali expresa la más brillante y profunda filosofía. Este texto consiste en cuatro capítulos



llamados padas.

**Samadhi pada** – el primer capítulo está escrito para el practicante avanzado. Trata sobre experiencias que preceden a samadhi.

**Sadhana pada** – es para el novato y explica cómo empezar.

**Vibhuti pada** – habla de los poderes milagrosos y sus precauciones.

Kaivalya pada- explica el estado de Kaivalya, la cima del Yoga.

Mahabharata, Ramayana, pasajes relevantes del Bhagavad Gita y de los Upanishads e historias de los Puranas, proveen una gran inspiración para los niños.

## **HATHA YOGA Y RAJA YOGA**

Hatha significa fuerza o determinación. Fuerza y determinación se requieren para practicar Hatha Yoga. Además, ha significa sol y tha, luna; como corrientes positiva y negativa que producen energía. Hatha Yoga también produce energía y fuerza.

Raja significa rey. Raja Yoga nos conduce hacia el dominio sobre el cuerpo y mente propios.

El texto clásico sobre Yoga, Hatha Yoga Pradipika declara que ambas, Hatha Yoga y Raja Yoga, nos llevan a la misma meta, la liberación.

El Yogacharya B.K.S. Iyengar explica, “Las dos son Moksha Sastras (Ciencias de la Libertad). Ellas guían al hombre a subir la escalera de la espiritualidad. Hatha Yoga comienza con el cuerpo y termina con el alma. Raja Yoga empieza con la mente y baja al cuerpo y se eleva nuevamente. Ambas [cruzan a otras] y alcanzan el destino de la paz, la confianza y la plenitud.

## **VISIÓN YOGI DE LA CREACIÓN**

Ishwara - Dios

Espíritu - Purusha

Prakriti - Materia

Ahamkara - Autoconciencia

Buddhi - Intelecto

Manas - Mente

Tanmatras - Sustancias Sutiles: sabor, tacto, forma, sonido, olor

Jnanaindriyas - Órganos de la percepción: ojos, nariz, oídos, lengua, piel

Karmaindriyas - Órganos de la acción: piernas, brazos, habla, órganos excretores y reproductores

Mahabhutas - Elementos Puros: tierra, agua, fuego, aire, éter

Tri Gunas - Las Tres Cualidades: toda materia está constituida y atravesada por tres cualidades básicas o gunas:

Sattva - Puro y bueno

Rajas - Energético, activo y apasionado  
Tamas - Aburrido, inerte e ignorante

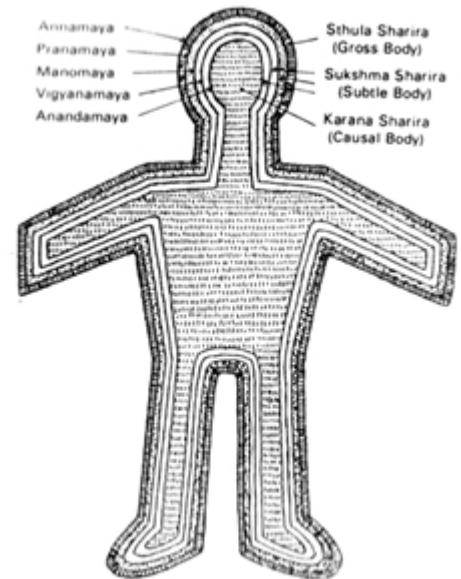
## VISIÓN YOGI DEL CUERPO

Los textos yogi describen al cuerpo como compuesto por cinco estratos o capas interrelacionadas llamadas koshas.

**Annamaya-kosha** - Capa anatómica  
**Pranamaya-kosha** - Capa fisiológica  
**Manomaya-kosha** - Capa mental  
**Vigyanamaya-kosha** - Capa intelectual  
**Anandamaya-kosha** - Capa de la alegría (o capa espiritual)

También hay una división en tres del cuerpo:

**Sthula Sharira** - Cuerpo [grueso, denso o espeso] (corresponde a annamaya-kosha)  
**Sukshma Sharira** - Cuerpo sutil ( pranamaya, manomaya y vigyanamaya-kosha)  
**Karna Sharira** - Cuerpo causal o el cuerpo más interno (anandamaya-kosha)



## VISIÓN YOGI DE LA MENTE

Chitta Vrittis La mente (chitta) es capaz de cinco funciones básicas o modificaciones (vrittis). Éstas pueden causar tanto dolor como placer:

Pramana - Una noción correcta  
Viparyaya - Una noción errónea  
Vikalpa - Incertidumbre, fantasía, imaginación  
Nidra - Sueño  
Smriti - Memoria  
Kleshas - Hay cinco condiciones las cuales siempre traen dolor o miseria (klesha):

Avidya - Ignorancia  
Asmita - Arrogancia  
Raga - Apego  
Dvesha - Aversión  
Abhinivesha - Adherirse a la vida

Diferentes estados de la mente - Hay cinco diferentes categorías usadas para describir la mente:

Mudha - Tonto, insípido

Kshipta - Negligente, distraído  
Vikshipta - Aturdido, agitado  
Ekagra - Atento  
Niruddha - Controlado

Vikshepas - hay varias distracciones (vikshepas) u obstáculos en el camino del Yoga.

Vyadhi - Enfermedad  
Styana - Ocio  
Samshaya - Duda  
Pramada - Indiferencia  
Alasya - Pereza  
Dukha - Infelicidad  
Daurmansya - Desesperación  
Angamejayatva - Inestabilidad del cuerpo  
Shvasa-Parashavas - Inestabilidad de la respiración

Medios para superar obstáculos

Haya varias formas a través de las cuales uno puede superar problemas y obstáculos en el camino del Yoga tal como la práctica del Ashtanga Yoga.

Además, uno debería cultivar las cualidades mencionadas abajo:

Maitri - Amistad  
Karuna - Bondad, compasión  
Mudita - Deleite, alegría  
Upeksha - Ecuanimidad (en una situación desesperante), desapego.  
Abhyasa y Vairagya - Abhyasa significa práctica constante. Patanjali dice que abhyasa debe realizarse por un prolongado lapso de tiempo, ininterrumpida y con devoción. También, con fè, coraje, memoria, contemplación y conciencia. Vairagya es ausencia de los deseos mundanos.

### **SALUDOS AL SOL (Surya Namaskar)**

Mientras se realizan las poses del Saludo al Sol, los diferentes nombres del Señor Surya, el Dios Sol, pueden ser recitados (un nombre por ciclo). Los nombres o mantras que pueden ser recitados son los siguientes:

Mitraya namah  
Ravaye namah  
Suryaya namah  
Bhanave namah  
Khagaya namah  
Pusne namah

Hiranyagarbhaya namah  
Marichaye namah  
Adityaya namah  
Savitre namah  
Akarya namah  
Bhaskaraya Hamah

OM

Om es la silaba mística y el canto de los yogis. Es el símbolo de la creación, preservación, destrucción o pasado, presente, futuro. También se lo llama Pranava.