

Dedicatoria: Este blog esta dedicado a mis pequeños grandes alumnos , los niños...  
Con los que he compartido momentos maravillosos lleno de risas, emociones y mucha diversion a traves de la educacion fisica, los campamentos, los juegos, las clases de natacion, esqui alpino, cabalgatas , y los juegos de iniciacion deportiva para deportes individuales y de conjunto como el mini-tenis, el mini-hockey , mini-voley , mini-basquet entre otros y por supuesto las tecnicas de yoga para niños

Trabajar con estas personitas maravillosas es una experiencia que vale la pena vivir y experimentarla con todos los sentidos, con todos los musculos y con toda la energia...

PARA TRABAJAR con NIÑOS HAY QUE ENCONTRARSE CON EL PROPIO NIÑO INTERIOR E INVITARLO A

SIENTIR- DISFRUTAR- DIVERTIRSE

Lic. Viviana Sapia

**Desde el nacimiento el niño experimenta con su cuerpo y realiza naturalmente las posturas de yoga. Realiza posturas de tronco, de piernas, de brazos , realiza posturas con sus pies y manos, posturas de cuello y cara.**

#### CONCEPTO de CRECIMIENTO, MADURACION, DESARROLLO, APRENDIZAJE y AMBIENTE

- MADURACION: ambito biologico y psicologico (Cualidad).
  - CRECIMIENTO Aumento de tamaño (Cantidad) Importancia lo factores geneticos.
  - DESORROLLO cambios en el ser humano a lo largo de su existencia.
  - APRENDIZAJE cambio relativamente permanete en la conducta de los individuos debido a la practica o a la experiencia.
  - AMBIENTE: lo que afecta a la persona debido a la estimulacion externa.
    - Afectiva
    - Social
    - Educativa
    - Geografica
    - Ecologica

#### LA FORMA ADECUADA DE DAR CLASES DE YOGA PARA NIÑOS

TEMAS a tener en cuenta: La comunicacion con los niños

El 80% de la comunicacion es no verbal, y los niños son muy sensibles a este tipo de comunicacion .

La clave de dar una clase de yoga para niños es :

El sentimiento de amor hacia los niños (Lilah)

El placer de trabajar con ellos mucha paciencia (Kshama) titiksha

La rectitud (Arjara).

La compasion (Daya /Karuna)  
La firmeza (Dhristi)  
El entusiasmo  
La creatividad  
La espontaneidad  
La alegria (Mudita)  
La calma (Sama)  
El sentimiento de amistad (Sakhja)  
La EMPATIA y simpatia son fundamentales

Hay que generar un ambiente que le brinde seguridad y que sea confortable y la vez una invitacion a la diversion.

No pueden falta los limites, que le dan marco a la seguridad y al logro e los objetivos en la clase.

Y la Utilización de diferentes formas de comunicacion: visual, auditiva, kinestesica, etc.

**EL EXITO en las clases de yoga para niños es cubrir sus necesidades y lograr la SATISFACCION de las MOTIVACIONES en los Niños**

- MOTIVACION DE JUEGO
- MOTIVACION DE CURIOSIDAD
- MOTIVACION de DESCUBRIMIENTO
- MOTIVACION DE AFECTO
- UN IMPULSO O MOTIVACION ES UNA ENERGIA ( que puede ser controlada , reprimida o liberada)

## **LOS NIÑOS YOGUIS**

**Las Emociones** lo que el niño siente.

EMOCION , la emocion es un vivencia total , la vida emocional es influenciada or la motricidad y la corporeidad.

**La Mente.**

El pensamiento, imaginacion y tener en cuenta la maduracion y desarrollo mental (El lenguaje y el pensamiento)

**El Cuerpo**

Movimiento...organizacion sensorial... Estructuracion perseptiva...Corticalizacion

Desarrollo de las cualidades físicas de acuerdo a la edad de desarrollo y crecimiento

DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD , DE LA FUERZA y DEL EQUILIBRIO

DESARROLLO DEL SISTEMA NERVIOSO y DEL SISTEMA ENDOCRINO

SISTEMA DE PADMAS (CHAKRAS) EN LOS NIÑOS

**IMPORTANTE:**

PARA DAR YOGA PARA NIÑOS HAY QUE ENCONTRARSE CON EL NIÑO INTERIOR E INVITARLO A

**SIENTIR- DISFRUTAR- DIVERTIRSE**

\*\*\*\*\*

**PROGRAMA de CONTENIDOS para clases de YOGA PARA NIÑOS**  
DIRIGIDO a PROFESIONALES de YOGA.

Características psicofísicas-emocionales de los niños y niñas de las diferentes edades-

Yoga para bebés .

Yoga para niños de 1 y 2 años de edad.

Yoga para niños de 3 y 4 años de edad.

Yoga para niños de 5 y 6 años de edad.

Yoga para niños de 7 y 8 años de edad

Yoga para niños de 9 y 10 años de edad.

Yoga para pre-adolescentes 11 y 12 años de edad

Técnicas de yoga

Posturas de Yoga , Respiración , Relajación : Beneficios

Concepto de Maduración, Crecimiento y Desarrollo

Técnicas de Yoga y Cuentos infantiles.

Yoga con elementos.

Posturas totales. Aplicaciones. Recursos

Series de Yoga dinámico en forma jugada. Formas de Yoga dinámico y estático.

Yoga kurunta. Posturas parciales de yoga y ejercicios de cara . Aplicaciones. Recursos.

Yogasanas- Dwiasanas (duos)- Series de Yoga. utilizacion de la musica como recurso didactico

Posturas parciales de yoga brazos, piernas . Aplicaciones. Recursos

Yoga en parejas: Yoga ritmico, Yoga en duplas, y Acro Yoga. Aplicaciones. Recursos..

## EL DESARROLLO de las FUNCIONES DE LA MENTE EN EL NIÑO

ANTARKARANA (EL ORGANO INTERNO)

CHITTA (Funcion inconciente de la mente)

MANAS (Funcion de la mente conciente)

ANHAMKARA (Funcion mente egotista)

BUDDHI (Desarrollo y función de la mente intelectual)

## VASANAS Y SAMSKARAS EN EL NIÑO

El desarrollo y estructuracion del sistema de chakras en los niños desde el nacimiento hasta los 12 años de edad.

Motivaciones, necesidades primarias, secundarias y terciarias

Juegos con colores, sonidos, musica , mantras y mandalas

Yoga para niños, más que una clase



ES UNA MANERA DIVERTIDA DE DESARROLLAR SU POTENCIAL CREATIVO Y SU CAPACIDAD PARA SUPERAR RETOS. Las actividades vespertinas infantiles suelen ser un recurso muy socorrido por los padres para despegar a los niños del televisor, sin embargo hay ocasiones en que dichas clases son un martirio para ellos.

Por: El Universal /

Al introducir al niño en la práctica del yoga se estimula su creatividad, imaginación y sensibilidad, además de que se hace

consciente de su conexión con la naturaleza.

Una disciplina que combina ejercicios, concentración y que ha sido una exitosa herramienta que colabora con el aprendizaje de los pequeños es el yoga. Éste no sólo es benéfico para los adultos, pues entre más joven se inicie en esta técnica, mejor calidad de vida proporcionará.

¿Pero cómo hacer que dicha actividad pueda ser del interés de los niños? Luciana Rivero Nieto, instructora de yoga, comenzó dando clases a adultos, pero decidió incursionar con los más pequeños.

El yoga está indicado para todos los niños y niñas. Su objetivo esencial es la búsqueda del equilibrio y de la armonía, y el control del sentido de la disciplina. Una excelente base para una vida alegre y saludable.

Al introducir al niño en la práctica del yoga se estimula su creatividad, imaginación y sensibilidad, además de que se hace consciente de su conexión con la naturaleza. Conforme va avanzando, desarrolla fuerza, equilibrio, flexibilidad, coordinación física y mental.

Leer, hacer música, imaginar, moverse, respirar, cantar, trabajar en grupo son algunas de las actividades de cada clase. El yoga es una manera divertida de desarrollar su potencial creativo y su capacidad de resolver problemas y superar retos.

La clase empieza con relajación, para crear una atmósfera de paz y saber que ya están desconectados del mundo exterior. "Soy feliz, soy feliz" es lo que repiten hacia dentro y hacia afuera para creerlo en verdad.

Minutos después, los pequeños se concentran y hablan con su "maestro" interior, esa conciencia que les dice si actúan de forma correcta o incorrecta, por ejemplo que no se peleen con sus hermanos, o que no les griten a sus papás, porque son actos de los que después se arrepentirán. Una vez tranquilos, comienzan con las posturas. Para la elaboración de éstas juegan a que son árboles, montañas, animales y tratan de imitar la forma de éstas.

Los brazos y piernas se estiran, se doblan, se equilibran. Al término de la clase, la instructora enseña una canción a los pequeños, que después le hacen segunda. Finalmente hacen unas respiraciones profundas para relajarse e irse en paz a casa.

Prueba los beneficios

Por ser una disciplina practicada usualmente por adultos, pero aplicada a niños, los métodos de enseñanza cambian. Para saber más sobre las particularidades del yoga infantil, la instructora, Luciana Rivero Nieto respondió algunas preguntas.

Cuál es la diferencia entre el yoga para adultos y el que se da a niños?

Los niños no necesitan trabajar su sistema glandular porque el de ellos está perfecto. En el yoga para adultos hay algunas respiraciones que trabajan sobre esa zona, pero con los pequeños no es necesario.

La dinámica también cambia. No es una clase en la que se les vaya a forzar a hacer los ejercicios, más bien está enfocado a que se diviertan, que tengan la libertad de hacer lo que puedan.

Esta técnica tiene que ver con el sistema Montessori, porque cantan, juegan, y ellos deciden qué hacer; no se les fuerza a nada.

A diferencia de una clase con adultos, con los niños las posturas no duran mucho tiempo porque es pesado y les llega a aburrir; se trata de irlos estimulando. Al envolverlos en el yoga usamos muchos elementos como cuentos, colores, animales, preferencias de comida.

¿Desde qué edad es recomendable llevarlos?

Se puede considerar que el yoga es un acercamiento de educación no formal dirigido a integrar al niño en sus aspectos emocional, cognitivo y creativo. Es una excelente opción para lograr la unión de juego y desarrollo físico y mental.

Las clases de yoga para niños se dan desde los tres o cuatro años y hasta los 10 o 12. Es conveniente que los mayores pasen a un grupo con adultos para reforzar la disciplina.

La clase se da por edades porque así es más divertido y dura una hora.

¿Qué es lo que más les gusta a los niños del yoga?

Disfrutan enormemente de una sesión de yoga diseñada para ellos. Es muy relajado. No se convierte en una actividad donde prácticamente les obligan a ir y competir.

Nunca se pone en riesgo la autoestima del niño, no se le compromete, todo lo que hace es hasta donde él puede y quiere.

Primero se les habla de que todos tenemos dentro un "maestro interior" o el famoso Pepe Grillo. A través de esta dinámica, ellos aprenden a confiar en sí mismos y a tomar decisiones acertadas.

Algo importante que aprenden es a no juzgarse, a no estarse comparando todo el tiempo con los hermanos, con los amigos. Si dicen mentiras, los ponemos a reflexionar, pero les decimos que no es tan grave, que pueden dar una disculpa sincera y volver a comenzar.

Qué otros beneficios da? /b>


Este ejercicio siempre conlleva aspectos positivos, pero si se comienza desde pequeños van tomando conciencia de su cuerpo, a conocer y poder mover cada parte de él. Se fijan más en su respiración y en su alimentación; aprenden a permanecer en un estado de paz.

El yoga trabaja con los dos hemisferios del cerebro, así que el niño va a conectarlos por medio del canto y las meditaciones; aprende a fomentar esta unidad desde pequeño. Todo eso le dará confianza y reforzará su autoestima.

Los niños hiperactivos pueden sacar mucho provecho de estas clases, pues les ayuda a calmar esa ansiedad sin necesitar de ningún medicamento.

Dentro de la disciplina hay muchos ejercicios que pueden tranquilizarlos y hacer que enfoquen su atención.

A lo mejor en la primer clase, ese niño hiperactivo sólo logra estar concentrado 30 segundos, pero con el tiempo serán dos minutos, cinco, diez, media hora.

El yoga ayudará a los niños en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico 

### **Yoga para niños**

¿Te parece difícil que tu hijo o hija consiga mantenerse quieto, callado y concentrado en una de las posiciones del yoga? Seguro que a muchos padres les parecerán casi imposible, pero la verdad es que la práctica del yoga os demostrará que todo es posible. Todo dependerá de la motivación, paciencia, persistencia y trabajo conjunto entre los padres y el profesor de yoga del niño.

Beneficios de la práctica del yoga con los niños

A través del yoga, los niños ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual. El yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico.

#### Yoga para niños

- 1- Desarrollo y destreza de los músculos motores.
- 2- Flexibilidad en las articulaciones.
- 3- Mejora de los hábitos posturales de la columna vertebral.
- 4- Masaje de los órganos internos.
- 5- Mejoría en los hábitos de la respiración.
- 6- Estimulación de la circulación sanguínea.
- 7- Mejoría de la autoestima.
- 8- Baja en el nivel de estrés infantil.
- 9- Perfeccionamiento de los sentidos.
- 10- Agilidad y entereza.
- 11- Calma y relajamiento.
- 12- Estiramiento.
- 10- Mejor desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación.
- 11- Armonización de la personalidad y el carácter.
- 12- Oportuna canalización de la energía física.
- 13- Mejor comprensión e interacción con los demás.

#### Recursos y práctica del yoga con niños

Las clases de yoga asocian el trabajo corporal y mental. Tratándose de niños, la motivación es un factor muy importante. En razón de eso, es conveniente que en una clase de yoga no haya más de 15 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 sean ministradas 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 que se evite la ingestión de alimentos sólidos dos horas antes de su práctica.

#### La respiración del Yoga

La respiración 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 del yoga.

Una vez que el grupo controle su respiración, el profesor empezará con las posturas. El objetivo de las posturas es, desde los órganos exteriores, ir calmando a los órganos interiores. Con los niños, las posiciones hay que ir practicándolas poco a poco. Lo ideal, al principio, es que aprendan a respirar, relajarse, después a concentrarse.

Para los niños, el yoga debe ser practicado como se tratara de un juego. No se debe exigirles que repitan una postura una y otra vez porque eso puede convertirse en algo muy aburrido para ellos.

Hay que ir variando las posturas y los movimientos despacio y a un ritmo que los pequeños no pierdan la concentración. Como ya hemos dicho, el ánimo y la motivación son cruciales en este sentido; el respeto, la moderación, y una actitud positiva y alegre, también.

Fuente consultada:

El yoga para niños, de Ramiro A. Calle

## Yoga y Creatividad para niños



Para un niño es importante disponer de un espacio donde poder expresarse, sentir su cuerpo y estar en contacto con él mismo. Este taller trata de crear un espacio donde aprendan a gestionar sus emociones, a entrar en contacto con otras personas, y contrastar con los demás niños sus experiencias y lo que sienten.

Este tipo de actividad extraescolar cubre una parte muy importante en la educación del niño como es el Desarrollo Personal. Favorece que los niños sean conciliadores, sepan expresar sus sentimientos y sean capaces de identificar y pedir lo que necesitan. Hace que crezcan conociéndose y tomando conciencia de su mente y de su cuerpo, teniendo más seguridad en sí mismos y siendo capaces de autogestionarse. En el taller de Yoga y Creatividad, todo se hace a través de juegos, asanas, pranayanas (respiraciones), ejercicios de expresión corporal y manualidades. El juego además de parecerles divertido, es una forma de expresión de sus sentimientos, de sus miedos, de sus deseos, de estar en contacto con otros niños, de activar recursos y de crear.





**Cristina Bañuelos Navarro realiza un Taller de yoga y creatividad para niños en la escuela de Yoga Narayana de Donosti, en el barrio de Amara.**

***¿Qué te aporta trabajar con niños en tu crecimiento personal?***

**“ Trabajar con niños es muy gratificante para mí a nivel personal porque me hacen tomar contacto con la sencillez de la vida. Los niños me contagian de la frescura y la espontaneidad que les caracteriza y me ayudan a tomar tierra .”**

**Según Cristina “El sistema educativo además de educar intelectualmente al alumno debería ayudarle a formarse como persona, a conocerse a si mismo, haciendo que el niño crezca expresando y desarrollando su creatividad, su potencialidad”**

El año pasado hicieron un mandala comunitario a lo largo de todo el taller. Los mandalas son una técnica de concentración a través del dibujo. Los niños escuchaban pequeñas piezas de música con diferentes ritmos y sonidos durante unos minutos y, tomando como inspiración lo que la música les sugería, se ponían a pintar. Con tareas como ésta los niños aprenden a trabajar en grupo; en este caso eran 12 niños pintando en un papel tamaño folio, así que tuvieron que negociar los espacios para dibujar, esperar o coger otro color si el que querían estaba ocupado...etc El resultado fue un mandala lleno de expresión y de sentimientos, un dibujo con mucha vida.



En las clases se le otorga importancia al trabajo con la expresión corporal, tanto a nivel personal como a nivel de contacto con los demás. A través de las asanas de yoga y la respiración, los niños observan su cuerpo y son más conscientes de su estado, de su flexibilidad, de su forma de moverse y de sus límites. Después a través de juegos, entran en contacto con otros niños y aprenden a relacionarse entre ellos, se contrastan, se encuentran y desencuentran y van desarrollando la capacidad de gestionar los conflictos que surjan en ese momento.

Estos talleres son aconsejables para explorar y trabajar con temas como, la vergüenza, la envidia, para aprender a escuchar, a vivir en las diferencias, a divertirse en grupo e individualmente, el miedo, la expresión oral, física y gestual..., etc. Trata de conectarles con sus sentidos, con su cuerpo y con sus sentimientos. En el taller trabajamos con lo que sale en el grupo, con lo que los niños traen en ese momento, en el “aquí y ahora”, a veces son nervios, tensión, ganas de movimiento corporal o ganas de jugar. o de dibujar. En ocasiones vienen cansados o traen algún conflicto que les ha surgido en la ikastola... Sobre la marcha, trabajamos sobre sus necesidades y motivaciones de cada momento.

## **Anusara Yoga**



En Junio Susana García Blanco impartió un curso de Anusara Yoga en SURYA YOGA OIARTZUN. La experiencia fue muy positiva, tanto que probablemente repetirá durante este invierno. Actualmente Susana es la única profesora Certificada de Anusara Yoga en España. Aunque su base está en Barcelona, viaja continuamente impartiendo Talleres, Inmersiones y Cursos de Formación de Profesores por España, Europa y pronto lo hará en América Latina. Durante su corta estancia en Guipúzcoa, tuvo tiempo de estar con nosotros y explicarnos qué es, y en qué se basa esta nueva corriente del Yoga.

## **El Anusara Yoga está basado en la filosofía tántrica, en la cual se celebra la bondad del corazón**

“ Comencé a practicar Yoga en un patio de Méjico. Un vecino me pasó un papelito con algunas asanas que practiqué durante algún tiempo, bastante mal y sin ningún alineamiento. Más tarde fui a los EE.UU. a hacer un doctorado en ciencias medioambientales, ya que había estudiado Químicas en la universidad. Cuando llegué me apunté a clases de Yoga, y me metí de lleno a practicar todos los días. Al año y medio asistí a un taller de Sianna Sherman, y me enamoré de lo que hacía. Desde entonces, he sido una dedicada estudiante de Anusara Yoga, con ella y con su fundador John Friend. En principio no tenía la intención de enseñar Yoga. Me preparé, más que nada para mi crecimiento personal. Pero empecé a hacer sustituciones aquí y allá y me di cuenta de que era esto lo que realmente quería hacer.”



**Anusara Yoga es un estilo de Yoga bastante reciente. Fue fundado por John Friend y comenzó a llamarse así en 1997. Aunque es una corriente de Yoga muy joven tiene sus raíces en toda la tradición ancestral del Yoga.**

El nombre de Anusara surge de un verso que hay en uno de los tantras en un texto que se llama el “Kula Nava Tantra” que significa “Océano de enseñanzas del corazón”.



Anusara significa fluir con la gracia, fluir con las corrientes del corazón, o fluir con la energía universal. En el Anusara Yoga, el Universo manifestado, que es percibido a través de nuestros sentidos y nuestra mente, es visto como una manifestación de la Divinidad, que es pura bendición. Todo es conciencia suprema, nada existe que no lo sea.

La mayor diferencia que existe con respecto a casi todas las otras corrientes del Yoga es que la mayoría de las corrientes de Hatha Yoga que llegan a occidente, están basadas en los sistemas filosóficos del Yoga clásico o del Vedanta. En ellos es paradójica la creencia de que el espíritu es superior al cuerpo físico, y no se presta demasiada atención al mismo. Todas las prácticas que se hacen están dirigidas a escaparse de esta realidad, de nuestras emociones, nuestros sentimientos y pensamientos.

**Una de las características del Anusara es que está basado en la filosofía tántrica**, en la cual se celebra la bondad del corazón, y se cree que todas las partes de nuestro ser, incluidos el cuerpo, la mente y el corazón, son igualmente suprema conciencia. El objetivo de la práctica no es trascender lo material o trascender nuestro cuerpo físico, sino alinearlos con el flujo de la gracia, fluir con los patrones de la naturaleza, despertar a la verdad de que nuestra esencia es parte de ese flujo divino, y servir a ese flujo con amor y alegría.

El Anusara profundiza un poco más dentro del Yoga. Si tratas de nadar dentro de un río cerca de la orilla, te topas con la maleza, ramas, piedras, pero si das un paso más hacia dentro, dejando que la corriente te lleve, el esfuerzo es menor. El Anusara Yoga es ese paso más que te permite fluir con esa gran corriente que es mucho más grande que tú y que siempre está ahí.



**El Kula es la comunidad de personas que eliges para que te rodeen a lo largo de tu vida.**

**Hay tres claves para entender el Anusara Yoga. Por un lado está la filosofía tántrica**, que se basa en el concepto de que todo es suprema conciencia. Una aceptación

profunda y total de quienes somos y de cómo todas las partes de lo que somos forman  
esa suprema conciencia manifestada.

**Otra de las claves es que usamos los 5 principios universales de alineamiento.** Son maneras de mover la energía, y afectan tanto al cuerpo energético como al cuerpo físico. Los cinco principios funcionan como una pulsación. El primero de los Principios Universales del Anusara Yoga es “Abrirse” o “Expansión”. Cuando nos abrimos a algo para recibir algo, se produce una expansión energética en nuestro interior, que llamamos cuerpo interno. Cuando esto ocurre se crea un nuevo espacio. En realidad no es nuevo, siempre ha estado ahí, significa que nos abrimos a una nueva dimensión, a un nuevo entendimiento de lo que es nuestro cuerpo, de lo que es nuestro ser. En ese espacio nuestro Ser no tiene los límites del cuerpo físico sino que va más allá.

**La tercera clave es el Kula,** que en Sánscrito significa corazón y también significa comunidad del corazón. El Kula es la comunidad de seres que eliges para estar rodeado de ellos. No la comunidad que te viene asignada; familia, compañeros de trabajo, etc., sino esas personas que eliges durante tu trayectoria espiritual.

Anusara Yoga es un sistema de Yoga muy completo que está indicado para todo tipo de personas. Los principios del Anusara pueden aplicarse de una manera terapéutica. Las clases más pausadas pueden beneficiar a gente con limitaciones, enfermedades o lesiones y en clases más dinámicas pueden utilizarse los principios de alineamiento para mejorar y trabajar las posturas más avanzadas.

Yoga

## El origen del Yoga



Los orígenes del yoga se remontan a unos 3000 años a.c. en India. Es una doctrina de raíz oriental y su filosofía es conocida como Vedanta. El nombre de dicha filosofía proviene de las antiguas Escrituras Sagradas de la India: los Vedas. El término "veda " significa sabiduría y "anta" , la parte final o conclusión. Por lo tanto se define Vedanta como la culminación, el punto más alto de esa sabiduría milenaria. La palabra Yoga se menciona por primera vez en los Vedas, unos 2.500 años a.c.

Yoga viene del sánscrito y significa “unión” o “unir”. La filosofía Vedanta alienta a atravesar ciertos caminos, o realizar determinados ejercicios, para canalizar la energía y potenciar las tendencias innatas de cada persona. Esos caminos o sendas, se denominan Yoga. El Yoga es una ciencia integral de vida y es el sistema de desarrollo personal más antiguo del mundo. Para los antiguos yoguis era un camino iniciático donde desarrollaban una profunda comprensión de la naturaleza humana y su necesidad de vivir en armonía consigo mismo y su entorno.

***Para unos es una vida más sana y una mayor comprensión de sí mismos, para otros es un camino espiritual. Para ambos es perfecto.***

El yoga considera el cuerpo físico como un vehículo, la mente como su conductor y el alma como su verdadera identidad, siendo tres fuerzas las que movilizan el cuerpo; su inteligencia, sus emociones y sus acciones. Para un desarrollo integral del ser humano, esas tres fuerzas deben estar en equilibrio.

En Occidente, hace 20 años lo practicaba una minoría y mucha gente lo consideraba un ejercicio de gimnasia e incluso una rareza. En la actualidad sus beneficios son reconocidos y cada vez más personas lo practican. En el yoga está integrada la espiritualidad, es más, el fin es espiritual, el yoga es el medio. Al margen de las creencias religiosas, de sí a la causa de todo lo que existe le llamamos Dios o Brahman, de sí a nuestra individualidad le llamamos Sí mismo o Atman, son conceptos idénticos para designar una misma cosa, pero nombres y conceptos no deben ser un obstáculo cuando uno desea paz interior y una vida más satisfactoria.

Para unos, la esencia del yoga es llevar una vida más sana y la búsqueda de una mayor comprensión de uno mismo. Para otros, los que profundizan en su filosofía y se comprometen con su disciplina, sometiendo el cuerpo e instintos a un predominio del espíritu (nada fácil con nuestro modo de vida), es un camino espiritual o iniciático. Tanto para unos como para otros, es perfecto.

En la actualidad cada vez más la salud se ve afectada por el estrés y la ansiedad que a su vez producen trastornos gastrointestinales, afecciones en la piel, hipertensión, tabaquismo etc. La OMS informó que los problemas de salud mental afectan a cuatrocientos millones de personas en el mundo, siendo la de mayor porcentaje la depresión. La enfermedad, en muchos casos, es debido al desequilibrio interior, bien sea emocional, mental, psicológico e incluso espiritual. El yoga busca ese equilibrio, y en su filosofía hay cinco principios fundamentales.

TEXTO: SHUNYAM

**Yoga Radiante**  
**15 Posturas en movimiento para niños**  
**Radiant Yoga**  
**15 Moving Poses for Children**

## Español and English



**Susan Kramer**

[Meditación para niños](#)  
[Espiritualidad para Niños](#)  
[Yoga para adolescentes y adultos](#)  
[Meditación para adolescentes y adultos](#)

Text, Illustrations, Photography copyright 2000-2011 Susan Kramer  
Santa Barbara, California USA  
Amsterdam, The Netherlands  
Published by [Creations in Consciousness](#)  
[susan@susankramer.com](mailto:susan@susankramer.com)



Spanish translation—

**Traducido al Español por: [Carolina Suniaga](#)**  
**Caracas, Venezuela**

**English and Spanish-Español**  
[Yoga para niños](#)  
[Yoga para adolescentes y adultos](#)  
[Meditación para niños](#)  
[Espiritualidad para Niños](#)  
[Meditación para adolescentes y adultos](#)  
[Dance; Pasos infantiles de práctica para baile](#)  
[Virtudes](#)  
[Un Servicio de Oración para grupos de diferente fe religiosa](#)  
**English**  
[Radiant Yoga for Teens and Adults](#)  
[Radiant Yoga for Children](#)

**English and Dutch-Nederlands**  
[Yoga voor Kinderen](#)  
[Yoga voor tieners en volwassenen](#)  
[Meditatie voor kinderen](#)  
[Meditatie voor tieners en volwassenen](#)  
[Dansen voor kinderen](#)  
[Volksdansen in Nederland](#)  
**English and French-Français**  
[Yoga pour les enfants; Postures et Méditation](#)  
[Yoga pour les ados et adultes; Postures et Méditation](#)  
[Danse pour les enfants](#)  
[Classical Ballet Beginning to Advanced](#)  
[View of Paris in photos](#)

[Guided Meditation for Children](#)  
[Spirituality for Children](#)  
[Dance Meditation](#)  
[Dance for Children](#)  
[Guided Walking Meditation for Problem Solving](#)

**English and German-Deutsch**  
[Meditation für Kinder](#)  
[Yoga für Kinder](#)  
[Meditation; Zeit der Stille](#)  
[Tanzen für Kinder](#)

**Greek**  
[Yoga for Children](#)

## 15 Moving Poses; 15 Posturas en movimiento

*Stretching, bending, moving, resting*  
*Child's play*  
*Learning their way*

- Presented are 15 poses that stretch and strengthen while promoting balance, coordination, the ability to concentrate and an increase in vitality through energetic practice.
- The axial movements (moves with the body in place) include forward bending, backward bending, twisting and sitting erect, all of which should be done gently without straining.
- Practiced in order, each one leads smoothly into the next.
- All poses and meditations can be done on carpet. Alternately, practice outdoors on a grassy spot on a blanket or mat. It is best to exercise before, rather than right after eating.



- Breathe in to begin the pose, and breathe out to finish the pose. In between, breathe evenly.
- Children should remain quiet during practice to maintain personal concentration.

**Note:**

Yoga practices are non-competitive.  
 Each person begins at their current level of fitness and ability,  
 and progresses at their own rate.  
 This makes these gentle yoga poses and exercises,  
 with adaptations as needed,  
appropriate for those challenged.

***Estirando, flexionando, moviendo, descansando***  
***Juego de Niños***  
***Aprendiendo su camino***

- Aquí se presentan 15 posturas que expanden y fortalecen mientras promueven balance, coordinación, la habilidad para concentrarse e incrementan la vitalidad a través de la práctica energética.
- Los movimientos axiales (movimientos con el cuerpo en su sitio) incluyen flexiones hacia adelante, flexiones hacia atrás, contorsiones y sentarse erectos, todo lo cual deberá ser hecho con delicadeza, sin esfuerzo.
- Practicados en orden, cada uno lleva suavemente al siguiente.
- Todas las posturas y meditaciones pueden ser hechas en una alfombra. Alternativamente, se pueden practicar al aire libre en un lugar sobre la hierba usando una manta o estera. Es mejor realizar el ejercicio antes de comer, y no justo después.
- Inhala para comenzar la postura, y exhala para finalizarla. En el intermedio, respira de manera uniforme.
- Los niños deberían permanecer en silencio durante la práctica para mantener la concentración personal.

**Nota:**

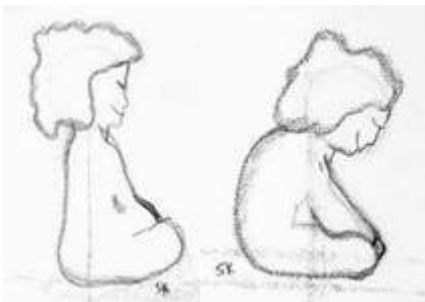
Las practicas de Yoga no son competitivas.  
Cada persona comienza según su propio nivel de forma física y habilidad,  
y progresa a su propio ritmo.  
Esto hace que las posturas y ejercicios de yoga,  
con adaptaciones según se necesite,  
sean apropiadas para personas impedidas.

---

*A note about the illustrations: the faint vertical line shows the approximate center of balance.*

*Una nota sobre las ilustraciones: la tenue línea vertical muestra aproximadamente el centro de equilibrio.*

## 1. The Leaf; La Hoja



1. The Leaf; beginning position with straight spine and then with gently rounded spine.

1. La Hoja; posición para empezar con la columna derecha y después suavemente encorvamos la columna.

Sit with spine straight, soles of feet together, hands on ankles.

Gently round spine and then return to sitting straight.

Repeat several times.

Siéntate con la columna derecha, las plantas de los pies juntas, las manos sobre los tobillos.

Suavemente redondea la columna y después regresa a la postura sentado derecho.

Repítelo varias veces.

## 2. The Flower; La Flor



**2. The Flower; make little bounces with knees toward floor.**

**2. La Flor; haz pequeños rebotes con las rodillas hacia el piso.**

Sit with spine straight, soles of feet together, hands on ankles.  
Gently bounce knees toward floor 10 to 20 times.

Siéntate con la espalda derecha, las plantas de los pies juntas, las manos en los tobillos.

Suavemente haz rebotar las rodillas hacia el piso de 10 a 20 veces.

### **3. The Cricket; El Grillo**



**3. The Cricket; head leaning.**

**3. El grillo; ladeo de la cabeza.**

Sit with spine straight, soles of feet together, or sit cross-legged, hands on ankles.

Head and eyes look forward, then up, then forward.

Next, lean right ear to right shoulder.

Straighten head and lean left ear to left shoulder, then straighten head.

Repeat several times.

Siéntate con la columna derecha, las plantas de los pies juntas, o siéntate con las piernas cruzadas, las manos sobre los tobillos.

La cabeza y los ojos ven hacia el frente, después hacia arriba, luego al frente.

Después, lleva la oreja derecha hacia el hombro derecho.

Endereza la cabeza y lleva la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo,

luego endereza de nuevo la cabeza.  
Repítelo varias veces.

#### 4. The Owl; El Buho



4. The Owl; head turning.

4. El Búho; rotación de cabeza.

Sit cross-legged, hands at sides, palms on floor.

Turn head to look to one side over shoulder, then over the other shoulder.

If sitting on a firm enough surface,

spin body around once using hands to help propel spin.

Repeat several times.

Siéntate con las piernas cruzadas, manos a los lados, las palmas de las manos sobre el piso.

Rota la cabeza para mirar hacia un lado por encima de tu hombro, después sobre el otro hombro.

Si estás sentado sobre una superficie suficientemente firme,

gira el cuerpo una vez usando las manos para ayudarte a impulsar el giro.

Repítelo varias veces.

#### 5. The Bird; El Pájaro



5. The Bird; hands clasped behind back, looking up, shoulder blades pulled together.

5. El Pájaro; las manos se agarran por detrás de la espalda, buscándo, los omóplatos se unen.

Sit with spine straight, soles of feet together.  
Clasp hands behind lower back  
and pull shoulder blades together slowly,  
head tilted back, eyes looking up.  
Hold, then release, relaxing shoulders, back, body.  
Head bent forward.  
Repeat several times.

Siéntate con la columna derecha, las plantas de los pies juntas.  
Agárrate las manos en la parte baja detrás de la espalda  
y trata de juntar los omóplatos suavemente,  
la cabeza inclinada hacia atrás, los ojos viendo hacia arriba.  
Mantén la posición, después suelta, relajándo los hombros, la espalda, el  
cuerpo.  
Descansa la cabeza hacia adelante.  
Repítelo varias veces.

## 6. The Squirrel; La Ardilla



6. The Squirrel; alternately stretch arms to ceiling, then one side and the other.  
6. La Ardilla; alternadamente estira los brazos hacia el techo,  
primero un lado, luego el otro.

Sit cross-legged, spine straight.  
Raise both arms overhead and stretch one at a time slowly  
towards the ceiling, looking up.  
Then stretch arms to side,  
making forward and backward arm circles,  
large and small, looking forward.

Siéntate con las piernas cruzadas, la columna derecha.  
Levanta ambos brazos por encima de la cabeza y estira solo uno de los

brazos, despacio hacia el techo, mirando hacia arriba.  
Después estira el brazo hacia el lado,  
haciendo círculos con el brazo hacia adelante y hacia atrás,  
de grande a pequeño, mirando al frente.

## 7. The Chipmunk; La Ardilla Rayada



7. The Chipmunk; keep twists mostly above waist, shoulders remain relaxed.

7. La Ardilla Rayada; mantén los giros sobretodo encima de la cintura, los hombros permanecen relajados.

Sit cross-legged with arms out to sides.  
Gently and slowly twist upper body from side to side.  
Head looks at back arm.  
Come back to center position.  
Now, stretch arms overhead.  
Bend to side one way, then the other.  
Front of body and eyes remain looking forward.  
Repeat several times.

Siéntate con las piernas cruzadas y los brazos hacia los lados.  
Suavemente y muy despacio gira la parte superior del cuerpo de un lado a otro.  
La cabeza mira hacia el brazo de atrás.  
Regresa a la posición central.  
Ahora, estira los brazos sobre la cabeza.  
Dóblalos hacia un lado, luego hacia el otro lado.  
El frente del cuerpo y los ojos permanecen mirando al frente.  
Repítelo varias veces.

## 8. The Rocker; La Mecedora



8. The Rocker; rock gently side to side, but not so far as to fall over.

8. La Mecedora; mécete suavemente de lado a lado, pero no tan amplio como para caer.

Sit cross-legged with hands placed on floor at sides of body.

Later place hands on tops of shoulders.

Proceed to rock so balance transfers side to side or forward and backward.

Back remains relaxed.

Child should not rock so far as to fall over.

Siéntate con las piernas cruzadas las manos colocadas sobre el piso al lado del cuerpo.

Después coloca las manos sobre los hombros.

Procede a mecerte de forma tal que el balance se transfiera de un lado al otro o de adelante hacia atrás.

La espalda permanece relajada.

El niño no deberá balancearse tan fuerte como para caer.

## 9. The Seal; La Foca



9. The Seal; gentle stretch with body turned toward one leg,

then the other, then forward; alternate pointing and flexing feet as in illustration.

9. La Foca ; suavemente estirate con el cuerpo sobre una pierna, luego sobre la otra, luego hacia adelante;

alterna punta de pies y pies flexionados como en la ilustración.

Sit with legs stretched wide apart, spine straight.  
Turn body to face one leg.  
Reach down to hold onto leg with both hands  
and gently lean towards the leg.  
Hold for 4 slow counts.  
Repeat to other leg.  
Next, sit up facing forward, hold onto both legs,  
round back, and gently lean forward between legs,  
while looking toward the floor.  
Next, sit straight and place palms of hands on floor in front of body for  
support.  
Point and flex feet and ankles in unison,  
then try to point one foot while flexing the other foot.  
Repeat rhythmically.

Siéntate con las piernas estiradas aparte, la columna vertebral derecha.  
Voltea el cuerpo para que mire hacia una pierna.  
Usa ambas manos para agarrar la pierna  
y suavemente reclínate hacia la pierna.  
Mantén la posición mientras cuentas hasta 4 lentamente.  
Repíte con la otra pierna.  
Luego, siéntate derecho, viendo hacia el frente, sujeta ambas piernas,  
flexiona y suavemente déjate caer hacia delante, entre ambas piernas,  
mientras miras hacia el piso.  
A continuación, siéntate derecho y coloca las palmas de las manos en el piso  
al lado del cuerpo como soporte.  
Punta y flexión de pies y tobillos al unísono,  
luego trata de poner punta en un pie mientras flexionas el otro.  
Repite rítmicamente.

## 10. Salutation Pose; Postura de Saludo



10. Salutation Pose; press palms together, back straight.

10. Postura de Saludo; pon las palmas de las manos juntas, la espalda derecha.



Sit with legs apart, spine straight.  
Legs are stretched but not tightened, toes pointed.  
Press palms of hands together salutation fashion.  
Lower arms should be parallel with the floor.  
Release tension; press again,  
Extend hands and arms upward then outward to the side.  
Stretch arms up again.  
Bring hands back to salutation position.  
Relax and repeat several times.

Siéntate con las piernas separadas, la columna derecha.  
Las piernas están estiradas pero no tensas, los pies en punta.  
Coloca las palmas de las manos juntas persionando, a modo de saludo.  
Los antebrazos deben estar paralelos al piso.  
Relaja la tensión; presiona otra vez,  
Extiende las manos y los brazos hacia arriba luego hacia afuera a los lados.  
Estira los braos hacia arriba otra vez.  
Regresa de nuevo las manos a la posición de oración .  
Relajate y repítelo varias veces.

## 11. Snake Pose; Postura de Serpiente



11. Snake Pose position.  
11. Postura de Serpiente.

Lie on back, legs touching, knees bent,  
bottom of feet on floor, arms along side of body on floor.  
Lower spine below waist presses to floor, upper back is relaxed.  
Breathe in lung area.  
Contract abdominal muscles, hold counts 1, 2, 3.  
Relax and repeat.

Acuéstate sobre tu espalda, los pies juntos, las rodillas dobladas,  
la planta de los pies sobre el piso, los brazos en el piso a lo largo de los lados  
del cuerpo.  
La parte baja de la columna, debajo de la cintura debe presionar hacia el

piso, la parte alta de la espalda está relajada.  
Inspira y llena de aire toda el area de los pulmones.  
Contre los músculos abdominales, mantén y cuenta 1, 2, 3.  
Relajate y repítelo.

## 12. The Turtle; La Tortuga



12. The Turtle position of legs half lowered, arms overhead.

12. La Postura de Tortuga de piernas medio bajadas, brazos sobre la cabeza.

Lie on back, legs touching, knees flexed up toward the chest,  
arms resting on floor above head.  
Keeping lower back pressed to floor throughout  
extend legs towards sky while pointing toes, knees stretched.  
Lower legs as far as possible without releasing back from floor.  
Raise legs, flex in and repeat.

Acuéstate sobre tu espalda, las piernas tocándose, las rodillas flexionadas  
hacia el pecho,  
los brazos descansan en el piso por encima de la cabeza.  
Manteniendo presionada la parte baja de la espalda hacia el piso, extiende  
completamente las piernas hacia el cielo con los pies en punta, las rodillas.  
Baja las piernas tanto como sea posible sin soltarlas hacia el piso.  
Levanta las piernas, flexionalas y repite.

## 13. The Starfish; La Estrella de Mar



13. The Starfish; lift alternate arm and leg.

13. La Estrella de Mar; elevar alternadamente brazo y pierna.

Lie on back, arms and legs comfortably stretched.  
Raise one arm at a time toward ceiling and lower.  
Next, lift one leg at a time toward ceiling.  
Later, try lifting one arm and the opposite leg at the same time.

Acuéstate sobre tu espalda, con los brazos y piernas estiradas cómodamente.

Levanta un brazo hacia el techo y bájalo.

Ahora, levanta una pierna hacia el techo.

Después, intenta levantando un brazo y la pierna opuesta al mismo tiempo.

#### 14. Cat Stretch; Estiramiento de Gato



14. Cat Stretch; kneeling with rounded spine.

14. Estiramiento del Gato; arrodillado con la columna redondeada.

On hands and knees, let back slope toward floor.  
Eyes look forward and slightly up.  
Change position by rounding spine,  
contracting abdominal and stomach muscles  
and looking down to front of thighs.  
Repeat several times.

Sobre manos y rodillas, deja que la espalda baje hacia el piso.  
Los ojos miran hacia el frente y un ligeramente hacia arriba.  
Cambia la posición redondeando la columna,  
contrayendo los músculos abdominales y del estómago  
y mirando hacia abajo hacia el frente de los muslos.  
Repítelo muchas veces.

#### 15. The Swing; El Columpio



15. The Swing; upper body and arms stretch gently side to side while standing balanced.

15. El Columpio; la parte alta del cuerpo y los brazos se estiran suavemente de lado a lado mientras permaneces parado equilibradamente.

#### **Part I. For flexibility:**

Stand with legs slightly apart.

Stretch arms overhead and let body and arms bend forward, knees bend slightly, and then come back upright.

With arms still stretched overhead bend to one side, straighten up, then bend to the other side and come back up, lower arms to sides.

#### **Part II. For energizing the body:**

Stand up straight and stretch arms to side making a fist with each hand.

Hold arms and hands tight counts 1,2, and release fists and relax counts 3,4.

Repeat once.

Relax arms and bring them down to sides.

Repeat **Part I.** and **Part II.** rhythmically several times.

*Now it is time to go on to one of the following meditations ...*

#### **Parte I. Para flexibilidad:**

Párate con las piernas ligeramente abiertas.

Estira los brazos por encima de la cabeza y deja que el cuerpo y los brazos doblen hacia adelante, las rodillas ligeramente flexionadas, y luego regresa hacia arriba.

Con los brazos todavía estirados sobre la cabeza dobla hacia un lado, enderezate, luego dobla hacia el otro lado y regresa arriba, baja los brazos hacia los lados.

#### **Parte II. Para energizar el cuerpo:**

Párate derecho y estira los brazos a los lados haciendo puño con cada mano.

Mantén los brazos y manos tensos mientras cuentas 1,2,

y luego suelta el puño y relaja contando 3,4.

Repite una vez.

Relaja los brazos y déjalos caer a los lados.

Repite la Part I. Y la Part II. Rítmicamente varias veces.

*Ahora es momento para ir hacia alguna de las siguientes meditaciones ...*

## Links

Susan Kramer, M.A., M.Div. is an international author of more than 50 collections and 150 articles on rhythmic movement, modern dance, ballet, music, philosophy, social issues, relationships, yoga and practical spirituality for children, teens, adults and those challenged, and with her husband, Stan Schaap- <http://www.powertoshare.com> resides in Amsterdam, The Netherlands.

web site <http://www.susankramer.com>

email [susan@susankramer.com](mailto:susan@susankramer.com)

biography <http://www.susankramer.com/Biography.html>

main dance page <http://www.xs4all.nl/~sustan/dance.html>



*With much appreciation for the Spanish translation—*

**Traducido al Español por:**

**[Carolina Suniaga](#)**

**Caracas, Venezuela**

# Meditación para niños

Meditation for Children

Susan Kramer



**Español and English**

[Yoga para niños](#)

[Espiritualidad para Niños](#)

[Meditación para adolescentes y adultos](#)

[Yoga para adolescentes y adultos](#)

[More Links](#)

Text and Illustrations copyright 2001-2011 Susan Kramer

Santa Barbara, California USA

Amsterdam, The Netherlands

published by [Creations in Consciousness](#)

Spanish translation—

**Traducido al Español por**

[Ivonne Delaflor](#)

**Swami Amenanda**

## Contents

- [1.](#) **Sitting Meditation; Meditación sentada**
  - [2.](#) **Walking Meditation; Meditación en Movimiento**
  - [3.](#) **Lying Down Meditation; Meditación Acostado**
- [Links](#)

**1. Sitting Meditation; Meditación sentada**



## 1. Sitting Meditation

2 to 10 minutes

Sit cross-legged, with straight back, and face forward. Clasp your hands and let them rest in your lap. Close your eyes.

Breathe easily and evenly, in and out. Silently count each breath in as one count, and each breath out as one count, till 50 counts, or another even number.

*Example:*

Count 1: breathe in

Count 2: breathe out

Count 3: breathe in

Continue...

To finish, take a final deep breath in, slowly let it out, open your eyes, stand up, and stretch.

## 1. Meditación sentada

**duración: de dos a diez minutos**

***Instrucciones:***

**Sientate con las piernas cruzadas, con tu espalda derecha y viendo hacia el frente. Junta tus manos y ponlas sobre tus piernas. Ahora cierra tus ojos.**

**Respira tranquilamente, inhala, exhala. En silencio cuenta cada uno de tus respiraciones intercalando inhalaciones con exhalaciones hasta llegar a 50.**

***Ejemplo:***

1.-Inhala

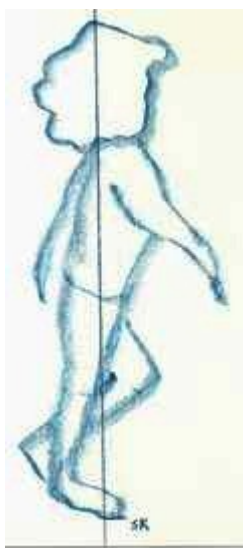
2.-Exhala

3.-Inhala

Continua hasta llegar a 50 u otro número par que elijas.

Para terminar, respira profundamente y lentamente sueltalo. Abre tus ojos, parate y estirate.

## 2. Walking Meditation; **Meditación en Movimiento**



## 2. Walking Meditation

At least 2 minutes

This meditation has 2 parts that combine to energize the body and coordinate mind-body (thinking-moving):

1. Even breathing.
2. Walking with arms and legs in opposition.

Walk briskly while swinging arms easily back and forth. When the left foot steps forward, the right arm swings forward. And, when the right foot steps forward the left arm swings forward.

While walking concentrate on breathing evenly in and out. This practice develops and teaches about concentration.

*Example:*



Count 1: breathe in  
Count 2: breathe out  
Count 3: breathe in  
Continue...

To finish, stretch arms overhead, bring arms down to sides, resume other activities.

## 2. Meditación en Movimiento

**Duración: dos minutos minimo**

Esta meditación comprende dos partes que combinadas energizan al cuerpo, armonizando la mente-cuerpo (el movimiento con el pensamiento).

- 1.- La respiración constante.
- 2.- Caminar moviendo los brazos y piernas.

Camina vigorosamente y simultáneamente columpia tus brazos hacia adelante y hacia atrás. Cuando des un paso con el pie izquierdo mueve el brazo derecho hacia adelante. Cuando des un paso con el pie derecho mueve el brazo izquierdo hacia adelante.

Al caminar concéntrate en respirar conscientemente, inhalando y exhalando. Este ejercicio te ayuda a desarrollar tu capacidad de concentración.

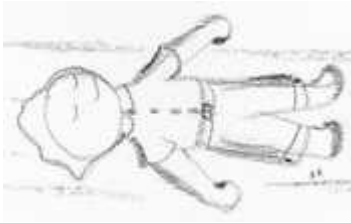
*Ejemplo:*

- 1.- Inhala
- 2.- Exhala
- 3.- Inhala

Continúa hasta que pasen por lo menos dos minutos ...

Para terminar estira tus brazos sobre tu cabeza, bájalos a los lados de tu cuerpo y reinicia tus actividades.

## 3. Lying Down Meditation; Meditación Acostado



### **3. Lying Down Meditation**

**2 to 10 minutes**

Lying on a piece of carpet, or grass, or sand, stretch out on your back. Close your eyes, let your body go limp as a starfish laying on a rock.

Lying so still and relaxed, keeping your eyes closed, visualize walking onto a playground on a warm sunny day.

In your mind, just feel yourself standing still for a moment looking around, then seeing a child on a swing going back and forth in a regular rhythm, over and over again.

Enjoy the relaxed feeling in your own body that is lying so limply and undisturbed. Feel whole and comfortable in your resting body.

After some time, begin to come back to your everyday active self by taking a deep breathe, opening your eyes, stretching out your arms and legs, sitting up.

### **3. Meditación Acostado**

**Duración: de dos a diez minutos**

Acuestate sobre un pedazo de alfombra, un tapete, el pasto o la arena. Estirate sobre tu espalda. Cierra tus ojos, suelta tu cuerpo, como si fueras una estrella de mar sobre una roca.

Al estar acostado tan tranquila y relajadamente con tus ojos cerrados, visualizate caminando en un parque de juegos en un día soleado.

En tu mente simplemente vete a ti mismo parado, muy quieto mirando todo lo que te rodea, luego ves a un niño meciéndose en un columpio una y otra vez.

Disfruta del sentimiento de relajación de tu cuerpo que esta recostado tan flojamente, sin que nadie lo moleste. Sientete completo y confortable en tu cuerpo que descansa.

Después de unos minutos comienza a regresar respirando profundamente, abre tus ojos, estira tus brazos y piernas y sientate.

## Links

**Susan Kramer, M.A., M.Div.** is an international author of more than 50 collections and 150 articles on philosophy, yoga, rhythmic movement, modern dance, ballet, music, social issues and practical spirituality for children, teens, adults and those challenged, and with her husband, Stan Schaap— <http://www.powertoshare.com> resides in Amsterdam, The Netherlands.

**Web Site** <http://www.susankramer.com>

**Email** [susan@susankramer.com](mailto:susan@susankramer.com)

**Biography** <http://www.susankramer.com/Biography.html>

**Main Dance Page** <http://www.xs4all.nl/~sustan/dance.html>

*With appreciation for the Spanish translation—*

**Traducido al Español por**

**Ivonne Delaflor**

**Swami Amenanda**

**Web site** <http://www.masterylife.com>



### *Translations and related collections—*

**Spanish-Español**

[Yoga para niños](#)

[Yoga para adolescentes y adultos](#)

[Meditación para niños](#)

[Espiritualidad para Niños](#)

[Meditación para adolescentes y adultos](#)

[Virtudes](#)

[Un Servicio de Oración para grupos](#)

[de diferente fe religiosa](#)

[Dance: Pasos infantiles de práctica para baile](#)

**English**

[Radiant Yoga for Teens and Adults](#)

[Radiant Yoga for Children](#)

[Guided Meditation for Children](#)

[Spirituality for Children](#)

[Dance Meditation](#)

[Dance for Children](#)

[Guided Walking Meditation for Problem Solving](#)

**Dutch-Nederlands**

[Yoga voor Kinderen](#)

# Pasos infantiles de práctica para baile para aprender 16 movimiento rítmicos básicos

A Child's Book for Learning  
16 Basic Rhythmic Movements

**Susan Kramer**

**Español - English**

Text, Photos, Illustrations copyright 1999-2011 Susan Kramer  
Santa Barbara, California USA  
Amsterdam, The Netherlands  
published by [Dance for Children](#)  
[susan@susankramer.com](mailto:susan@susankramer.com)

Spanish translation

Traducido al Español por Adela I. Contreras  
Santa Barbara, California USA

[Links](#)



## Contents

### I. Key for clapping

**La clave para dar palmadas**

### II. 16 basic rhythmic movements

**16 movimientos rítmicos básicos**

1) Walking; *Andando*

2) Running; *Corriendo*

3) Marching; *Marchando*

4) Galloping; *Galopando*

5) Sliding; *Resbalando*

6) Hopping; *Saltando/Avanzando a pequeños saltitos*

7) Jumping; *Brincando*

8) Leaping; *Echar brincos en alto*

9) Pedaling; *Pedaleando*

10) Prancing; *Gambeteando*

11) Toe Pointing; *Apuntando el dedo*

12) Skipping; *Brincando en un pie*

13) Waltzing; *Bailando el vals*

14) Minuet; *Minuet*

15) Schottische; *Chotis*

16) Polka; *Polka*

III. For practice - 9 little dances

Como práctica - 9 bailecitos

## I. Key for clapping La clave para dar palmadas

**tum** = a whole beat that is accented

**ta** = half the time of a whole beat

**&** = a brief pause

**tum** = un compás entero y acentuado

**ta** = la mitad de un compás entero

**&** = una breve pausa

## II. 16 basic rhythmic movements 16 movimientos rítmicos básicos



### 1) Walking; *Andando*

Steps changing feet.

When the left foot steps forward,  
the right arm swings forward.

Clap:

**tum, tum, tum, tum**

Pasos donde cambian los pies.

Cuano el pie izquierdo da el paso para delante,  
el brazo derecho gira para delante.

**Palmada:**

**tum, tum, tum, tum**



## 2) Running; *Corriendo*

Even quick steps.

Arms are in opposition to legs:  
When the left foot steps forward,  
the right arm swings forward.

**Clap:**

**ta, ta, ta, ta, ta, ta, ta, ta**

Pasos iguales y rápidos.

Cuano el pie izquierdo da el paso para delante,  
el brazo derecho gira para delante.

**Palmada:**

**ta, ta, ta, ta, ta, ta, ta, ta**

---



## 3) Marching; *Marchando*

Even steps.

Arms swing opposite to raised knee.

**Clap:**

**tum, tum, tum, tum**

Pasos iguales.

El brazo opuesto gira en la misma dirección  
al la rodilla opuesta y levantada.

**Palmada:**

tum, tum, tum, tum

---



#### 4) Galloping; *Galopando*

Same foot in front all the time.

Front foot steps forward.

Back foot pulls up to front foot with a slide.

Arms swing opposite to forward leg.

**Clap:**

ta tum, ta tum,

ta tum, ta tum

El mismo pie por delante todo el tiempo.

El pie de enfrente da un paso para adelante.

El pie de atrás se desliza hasta llegar al pie de enfrente con un resbalón.

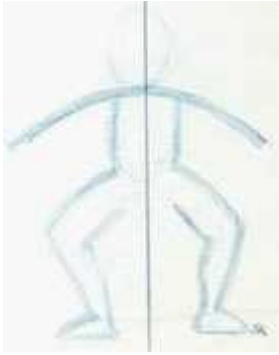
Cuano el pie izquierdo da el paso para delante, el brazo derecho gira para delante.

**Palmada:**

ta tum, ta tum,

ta tum, ta tum

---



## 5) Sliding; *Resbalando*

Keep knees slightly bent.

One foot leads, the other slides to meet it.

Arms out to sides for balance.

**Clap:**

tum, tum, tum, tum

Mantenga las rodillas un poco dobladas.

Un pie guía; el otro se desliza hasta juntarse con el de adelante.

Los brazos se mantienen elevados a los lados para el balance.

**Palmada:**

tum, tum, tum, tum

---



## 6) Hopping;

*Saltando/Avanzando a pequeños saltitos*

Done on one foot.

Arms out to sides for balance.

**Clap:**

ta, ta, ta, ta, ta, ta, ta, ta

Se usa sólo un pie.

Los brazos se mantienen elevados a los lados



para el balance.

**Palmada:**

ta, ta, ta, ta, ta, ta, ta, ta

---



## 7) Jumping; *Brincando*

Both feet leave floor and land at the same time.

Bend knees and press feet into floor to begin and land.

Arms out to sides for balance.

**Clap:**

tum, tum, tum, tum

Los dos pies se levantan  
del suelo y se dejan caer al mismo tiempo.

Doble las rodillas y apoye los pies al suelo  
para comenzar y terminar el brinco.

Los brazos se mantienen elevados a los lados  
para el balance.

**Palmada:**

tum, tum, tum, tum

---



## 8) Leaping; *Echar brincos en alto*

Large springs from one foot to the other.

Bend knees and press feet into floor to begin and land.

When the left foot is forward,  
the right arm swings forward.

**Clap:**

tum, tum, tum, tum

Brincos largos se lanzan de un pie al otro.  
Cuano el pie izquierdo da el paso para delante,  
el brazo derecho gira para delante.

**Palmada:**

tum, tum, tum, tum

---



## 9) Pedaling; *Pedaleando*

Standing with feet parallel.  
Right foot stands flat; left foot on half toe.  
Then left foot stands flat; right foot on half toe.  
Hands on waist for balance.  
Slow tempo, then quicker.

**Clap:**

tum, tum, tum, tum

Párese con los pies paralelos.  
El pie derecho se mantiene plano;  
el pie izquierdo se mantiene de punta.  
Luego, el pie izquierdo se mantiene plano  
y el pie derecho de punta.  
Para balancearse, mantenga las manos en la cintura.

**Palmada:**

tum, tum, tum, tum

---



## 10) Prancing; *Gambeteando*

Practiced as in pedaling, but one foot raises off floor, toe points.

Bounce like a horse prancing.

Hands on waist for balance.

**Clap:**

tum, tum, tum, tum

Practicado como el pedaléo,  
solo que un pie se levanta del piso,  
el dedo apunta.

Rebote como un caballo gambeteando.

Para balancearse, mantenga las manos en la cintura.

**Palmada:**

tum, tum, tum, tum

---



## 11) Toe Pointing; *Apuntando el dedo*

Standing in place, one foot points forward,  
then steps back to standing leg.

Alternate foot that points.

Arms out to side for balance.

**Clap:**

tum, tum, tum, tum

Manteniéndose en un lugar,  
un pie apunta al frente, luego da un paso para  
atrás hasta juntarse con el pie parado.

Alterne el pie que apunta.

Los brazos se mantienen elevados a los lados  
para el balance.

**Palmada:**

tum, tum, tum, tum

---



## 12) Skipping; *Brincando en un pie*

Series of step-hops changing feet after each step-hop.

One knee is raised.

Arms swing opposite to raised knee.

**Clap:**

tum ta, tum ta,

tum ta, tum ta

Una serie de pasos y brincos,

cambiando los pies después de cada paso/brinco.

Una rodilla queda levantada.

El brazo opuesto gira en la misma dirección

al la rodilla opuesta y levantada.

**Palmada:**

tum ta, tum ta,

tum ta, tum ta



## 13) Waltzing; *Bailando el vals*

3 walking steps changing feet.

One count per step.

On first count bend knee, then take 2 normal walking steps.

Arms out to side for balance.

**Clap:**

tum ta ta, tum ta ta,

tum ta ta, tum ta ta

Tres pasos andados, cambiando los pies.  
Doble la rodilla en el primer compás,  
luego de dos pasos normales.  
Los brazos se mantienen elevados a los lados  
para el balance.

**Palmada:**

tum ta ta, tum ta ta,  
tum ta ta, tum ta ta

---



14) Minuet; *Minuet*

3 walking steps; stop and point toe on the 4th count.  
Arms out to side for balance.

**Clap:**

tum, tum, tum, tum,  
& tum, tum, tum, tum

Tres pasos andados;  
pare y apunte el primer dedo  
del pie en el cuarto compás.  
Los brazos se mantienen elevados a los lados  
para el balance.

**Palmada:**

tum, tum, tum, tum,  
& tum, tum, tum, tum

---



15) Schottische; *Chotis*

3 walking steps;  
4th count a hop on the same foot

that took step number three.

Hands on waist for balance.

**Clap:**

tum, tum, tum, tum,

& tum, tum, tum, tum

Se andan tres pasos;

se brinca en el cuarto compás con el mismo pie  
que tomó el tercer paso.

Para balancearse, mantenga las manos en la cintura.

**Palmada:**

tum, tum, tum, tum,

& tum, tum, tum, tum



## 16) Polka; *Polka*

Two gallops with right foot in front,  
and then 2 gallops with left foot in front.

Arms swing opposite to raised knee.

**Clap:**

tum ta tum, & tum ta tum,

& tum ta tum, & tum ta tum

Dos trotes con el pie derecho adelante  
y luego dos trotes

con el pie izquierdo hacia delante.

El brazo opuesto gira en la misma dirección  
al la rodilla opuesta y levantada.

**Palmada:**

tum ta tum, & tum ta tum,

& tum ta tum, & tum ta tum

### III. For practice - 9 little dances

Moving in lines or in circles.

#### Como práctica - 9 bailecitos

Pratique moviéndose en línea recta o en círculos.

#### Baile 1

walk, walk, walk, walk,  
& slide, slide, slide, slide,  
& walk, walk, walk, walk,  
& slide, slide, slide, slide,

**Clap:**

tum, tum, tum, tum,  
& tum, tum, tum, tum,  
& tum, tum, tum, tum,  
& tum, tum, tum, tum,

ande, ande, ande, ande,  
& resbale/deslice, resbale/deslice, resbale/deslice, resbale/deslice,  
& ande, ande, ande, ande,  
& resbale/deslice, resbale/deslice, resbale/deslice, resbale/deslice,

**Palmada:**

tum, tum, tum, tum,  
& tum, tum, tum, tum,  
& tum, tum, tum, tum,  
& tum, tum, tum, tum,

---

#### Baile 2

jump, jump, jump, jump,  
& walk, walk, walk, walk,  
& jump, jump, jump, jump,  
& walk, walk, walk, walk,

**Clap:**

tum, tum, tum, tum,  
& tum, tum, tum, tum,  
& tum, tum, tum, tum,  
& tum, tum, tum, tum,

brinque, brinque, brinque, brinque,  
& ande, ande, ande, ande,  
& brinque, brinque, brinque, brinque,  
& ande, ande, ande, ande,

**Palmada:**

tum, tum, tum, tum,  
& tum, tum, tum, tum,  
& tum, tum, tum, tum,  
& tum, tum, tum, tum,

---

**Baile 3**

walk, walk, walk, walk,  
& skip, skip, skip, skip,  
& walk, walk, walk, walk,  
& skip, skip, skip, skip,

**Clap:**

tum, tum, tum, tum,  
& tum ta, tum ta, tum ta, tum ta,  
& tum, tum, tum, tum,  
& tum ta, tum ta, tum ta, tum ta,

ande, ande, ande, ande,  
& salte, salte, salte, salte  
& ande, ande, ande, ande,  
& salte, salte, salte, salte,

**Palmada:**

tum, tum, tum, tum,  
& tum ta, tum ta, tum ta, tum ta,  
& tum, tum, tum, tum,  
& tum ta, tum ta, tum ta, tum ta,

---



## Baile 4

march, march, march, march,  
& gallop, gallop, gallop, gallop,  
& march, march, march, march,  
& gallop, gallop, gallop, gallop,

**Clap:**

tum, tum, tum, tum,  
& ta tum, ta tum, ta tum, ta tum,  
& tum, tum, tum, tum,  
& ta tum, ta tum, ta tum, ta tum,

marchando, marchando, marchando, marchando,  
& galopando, galopando, galopando, galopando,  
& marchando, marchando, marchando, marchando,  
& galopando, galopando, galopando, galopando,

**Palmada:**

tum, tum, tum, tum,  
& ta tum, ta tum, ta tum, ta tum,  
& tum, tum, tum, tum,  
& ta tum, ta tum, ta tum, ta tum,

---

## Baile 5

waltz, waltz, waltz, waltz,  
& slide, slide, slide, slide,

**Clap:**

tum ta ta, tum ta ta, tum ta ta, tum ta ta,  
& tum, tum, tum, tum,

haga el vals, haga el vals, haga el vals, haga el vals,  
& resbale/deslice, resbale/deslice, resbale/deslice, resbale/deslice,

**Palmada:**

tum ta ta, tum ta ta, tum ta ta, tum ta ta,  
& tum, tum, tum, tum,

---

## Baile 6

polka, polka,  
& skip, skip, skip, skip,  
& polka, polka,  
& skip, skip, skip, skip,

**Clap:**

tum ta tum, tum ta tum,  
& tum ta, tum ta, tum ta, tum ta,  
& tum ta tum, tum ta tum,  
& tum ta, tum ta, tum ta, tum ta,

polka, polka,  
& salte, salte, salte, salte,  
& polka, polka,  
& salte, salte, salte, salte,

**Palmada:**

tum ta tum, & tum ta tum,  
& tum ta, tum ta, tum ta, tum ta,  
& tum ta tum, & tum ta tum,  
& tum ta, tum ta, tum ta, tum ta,

---

## Baile 7

schottische, & schottische,  
& polka, & polka,

**Clap:**

tum, tum, tum, tum, & tum, tum, tum, tum,  
& tum ta tum, & tum ta tum,

chotis, & chotis,  
& polka, & polka,

**Palmada:**

tum, tum, tum, tum, & tum, tum, tum, tum,  
& tum ta tum, & tum ta tum,

---

## Baile 8

minuet, & minuet,  
minuet, & minuet,  
& waltz, waltz, waltz, waltz,

**Clap:**

tum, tum, tum, tum, & tum, tum, tum, tum,  
& tum, tum, tum, tum, & tum, tum, tum, tum,  
& tum ta ta, tum ta ta, tum ta ta, tum ta ta,

minuet, & minuet,  
& minuet, & minuet,  
& haga el vals, haga el vals, haga el vals, haga el vals,

**Palmada:**

tum, tum, tum, tum, & tum, tum, tum, tum,  
& tum, tum, tum, tum, & tum, tum, tum, tum,  
& tum ta ta, tum ta ta, tum ta ta, tum ta ta,

---

## Baile 9

waltz, waltz, waltz, waltz,  
haga el vals, haga el vals, haga el vals, haga el vals,

**Palmada:**

tum ta ta, tum ta ta, tum ta ta, tum ta ta,

& polka, & polka,

& polka, & polka,

**Palmada:**

& tum ta tum, & tum ta tum,

& waltz, waltz, waltz, waltz,

& haga el vals, haga el vals, haga el vals, haga el vals,

**Palmada:**

& tum ta ta, tum ta ta, tum ta ta, tum ta ta,

& skip, skip, skip, skip,

& salte, salte, salte, salte,

**Palmada:**

& tum ta, tum ta, tum ta, tum ta,

& waltz, waltz, waltz, waltz,

& haga el vals, haga el vals, haga el vals, haga el vals,

**Palmada:**

& tum ta ta, tum ta ta, tum ta ta, tum ta ta,

& slide, slide, slide, slide,

& resbale/deslice, resbale/deslice, resbale/deslice, resbale/deslice,

**Palmada:**

& tum, tum, tum, tum,

& waltz, waltz, waltz, waltz,

& haga el vals, haga el vals, haga el vals, haga el vals,

**Palmada:**

& tum ta ta, tum ta ta, tum ta ta, tum ta ta,

& polka, & polka

& polka, & polka,

**Palmada:**

& tum ta tum, & tum ta tum,

## Links

*With appreciation for the Spanish translation*  
Traducido al Español por Adela I. Contreras  
Santa Barbara, California USA

Susan Kramer, M.A. is an international author of more than 50 collections and 150 articles on rhythmic movement, modern dance, ballet, music, philosophy, relationships, social issues, yoga and practical spirituality for children, teens, adults and those challenged, and with her husband, Stan Schaap- <http://www.powertoshare.com> resides in Amsterdam, The Netherlands.

Email [susan@susankramer.com](mailto:susan@susankramer.com)

Biography <http://www.susankramer.com/Biography.html>

Dance Home Page <http://www.xs4all.nl/~sustan/dance.html>



### **Spanish-Español**

[Yoga para niños](#)  
[Yoga para adolescentes y adultos](#)  
[Meditación para niños](#)  
[Espiritualidad para Niños](#)  
[Meditación para adolescentes y adultos](#)  
[Dance: Pasos infantiles de práctica para baile](#)

### **English**

[Radiant Yoga for Teens and Adults](#)  
[Radiant Yoga for Children](#)  
[Spirituality for Children](#)  
[Dance Meditation](#)  
[Dance for Children](#)  
[Guided Walking Meditation for Problem Solving](#)

### **Greek**

[Radiant Yoga for Children](#)

### **French-Français**

[Yoga pour les enfants: Postures et Méditation](#)  
[Yoga pour les ados et adultes; Postures et Méditation](#)  
[Danse pour les enfants](#)  
[Classical Ballet Beginning to Advanced](#)

### **German-Deutsch**

[Meditation für Kinder](#)  
[Meditation; Zeit der Stille](#)

### [Tanzen für Kinder](#)

### **Dutch-Nederlands**

[Yoga voor Kinderen](#)  
[Yoga voor tieners en volwassenen](#)  
[Meditatie voor kinderen](#)  
[Meditatie voor tieners en volwassenen](#)  
[Dansen voor kinderen](#)  
[Volksdansen in Nederland](#)

**Member of the Gateway to Educational Materials**

<http://www.thegateway.org>

## **Espiritualidad para Niños**

por Susan Kramer



**Traducido al Español por: [Carolina Suniaga](#)  
Caracas, Venezuela**

**Spirituality for Children in English**

**Yoga para niños**

**Meditación para niños**

texto, fotos, ilustraciones copyright 2002-2011 Susan Kramer

Santa Barbara, California USA

Amsterdam, The Netherlands

publicado por Creations in Consciousness

email [susan@suskramer.com](mailto:susan@suskramer.com)

[child series index](#)

[translations](#)

**Contenidos**

**I. - Introducción**

**II. - Oración**

**III. - Meditaciones**

1. Sentados; 2. Caminando; 3. Acostados

**IV. - Virtudes**

1. Ciudadanía; 2. Consideración; 3. Justicia;

4. Honestidad; 5. Integridad; 6. Lealtad;

7. Respeto; 8. Responsabilidad; 9. Tolerancia

**V. - Un Servicio de Oración para grupos de diferente fe religiosa**

**Introducción**

Aún desde muy temprana edad, los niños aprenden acerca de su espiritualidad innata, subyacente a todas las prácticas religiosas, a partir de los ejemplos de espiritualidad práctica - amor y bondad - alrededor de ellos; con la familia, amigos, en reuniones comunitarias, en servicios de culto.

Esta introducción a la oración, las meditaciones y ensayos sobre las virtudes son útiles para buscar la paz y el amor duraderos en el interior, formando una base para llegar a ser adultos bondadosos y útiles.

En la oración interreligiosa los clérigos de diferente fe religiosa crean un terreno común para el servicio comunitario, y para la cooperación entre todos, extendiéndolo a las prácticas de vida diaria.



## Oración

*La vida se convierte en oración  
a través de acciones de bondad*

Agradecer se convierte en un hábito de toda la vida cuando se comienza temprano.

Dar gracias puede ser en la forma de oraciones desde la religión; un verso ennobecedor; creado espontáneamente en el momento.

*Una buena razón para orar es generar sentimientos de aprecio y gratitud.*

Cuando nos sentimos apreciados, nos sentimos felices y apacibles en ese momento. En momentos de estrés, tomarse un tiempo para recordar una cosa que tenemos, con aprecio, nos ayuda a ver la luz al final del túnel.

La vida diaria tiene momentos de alzas y caídas; las caídas transforman más fácilmente los limones en limonadas con la dulzura de un aprecio o un verso ennobecedor o un pensamiento de gratitud.

### Oraciones de Gratitud de Una Línea

Señor, te doy las gracias por darme tiempo para amar.

Señor, gracias por darme este día para crecer.

Señor, gracias por mi familia (y Amigos, maestros, mascotas, etc.).

Amado Señor, agradezco mi vida.

## Meditaciones

*Momento Tranquilo  
Sinténdose Bien*

Tómate el tiempo para una pausa apacible en meditación cada vez que lo necesites.

Cuando estés abrumado por la tareas, cuando hayas tenido una discusión, toma tiempo para encontrar el lugar de descanso dentro de tí mismo, a medida que relajas profundamente tu cuerpo.

Y quizás, cuando te levantes y te pongas de nuevo activo, llegarán nuevas ideas para resolver los problemas.

Esto es verdad a cualquier edad.

La Meditación, un momento apacible, con un cuerpo relajado y bellos pensamientos es una forma natural de hacer espacio para la resolución de problemas y moverse en la dirección correcta.

## 1. Meditación Sentado

2 a 10 minutos



Siéntate con las piernas cruzadas, mantén la espalda recta, y la cara al frente. Agarra tus manos y déjalas descansar en tu regazo. Cierra los ojos.

Respira suavemente y de manera uniforme, inspira y expira. Silenciosamente cuenta cada inspiración como una cuenta, y cada expiración como una cuenta, hasta llegar a 50 cuentas, o algún otro número par.

### ***Ejemplo:***

Cuenta 1: inspira

Cuenta 2: expira

Cuenta 3: inspira

*Continua...*

Ahora, mientras continúas respirando uniformemente, piensa sobre las maneras en las cuales puedes mostrar gratitud a las personas en tu vida que amas.





Para finalizar la meditación toma una última inspiración profunda, y lentamente deja salir el aire, abre tus ojos, ponte de pie, y estírate.

## 2. Meditación Caminando

### Al menos 2 minutos

Esta meditación tiene dos partes que se combinan para energizar el cuerpo y coordinar mente-cuerpo (pensamiento - movimiento):

1. Respiración calmada.
2. Caminando con brazos y piernas en oposición.

Caminar energicamente mientras balancea los brazos con holgura hacia adelante y hacia atrás. Cuando el pie izquierdo avanza hacia adelante, el brazo derecho se balancea hacia adelante. Y, cuando el pie derecho avanza hacia adelante, el brazo izquierdo se balancea hacia adelante.

Mientras caminas concéntrate en inspirar y expirar uniformemente. Concentrarse en la respiración uniforme es una forma de aprender como concentrarse en otras actividades.

Si te estás sintiendo desanimado toma una caminata larga; esto ayuda a llevar mayor energía a tu cuerpo de forma que cuando regresas te sientes refrescado.

Para terminar la meditación caminando, estira los brazos sobre la cabeza y después bájalos a los lados; reanuda otras actividades.

## 3. Meditación acostado

### 2 a 10 minutos

Acostado en un trozo de alfombra u otra superficie cómoda, estira tu cuerpo.

Cierra tus ojos, deja que tu cuerpo se relaje tanto que sientas como si te estuvieras derritiendo en el piso. Inspira y expira uniformemente.

#### ***Ejemplo:***

Cuenta 1: inspira

Cuenta 2: expira

Cuenta 3: inspira

*Continúa...*

Acostado así sereno y relajado, manteniendo tus ojos cerrados, visualiza caminando a través del bosque en un día de verano con una brisa fresca y acogedora.

En tu mente, vete a ti mismo allí parado viendo alrededor, después pon atención en las copas de los árboles más altos bamboleándose suavemente en un ritmo regular, una y otra vez, del mismo modo como tu respiración entra y sale de forma regular y uniforme.

Disfruta la sensación de relajamiento en tu propio cuerpo que está descansando tan desmayadamente y tranquilo mientras ves el viento suavemente soplar las copas de los árboles hacia atrás y hacia adelante. Déjate sentir completo y cómodo en tu cuerpo descansado.

Después de un rato, comienza a regresar a tu ser activo de todos los días tomando una respiración profunda, abriendo tus ojos, estirando tus brazos y piernas, y sentándote.

## Virtudes

### 1. Civismo

*Algunas definiciones:*

- Actuar con amabilidad y consideración por los sentimientos y pensamientos de otros.
- Hacer del mundo un lugar más agradable en el que estar con la actitud de comenzando conmigo.
- Hacer mi parte como partícipe del resultado integral; en la casa, en la escuela, en el trabajo, intermedio.

- Ayudar sin entorpecer el trabajo o proyectos de otros.
- Ser el mejor que puedo ser tanto a solas como en grupo.
- Seguir la "regla de oro" de tratar a los demás como quiero que me traten.
- Buen civismo - ser un miembro útil de mi mundo familiar.

## 2. Consideración

Cortesía  
Interacción inteligente—  
Consideración

Nuestros puntos de vista son formados desde nuestra experiencia personal; nuestras experiencias pasadas unequivocamente son propias. Todos reaccionamos de manera diferente, incluso bajo las mismas circunstancias.

Podemos mantener nuestro punto de vista personal mientras aceptamos que los puntos de vista de otros son válidos para ellos - recordando que las percepciones y reacciones actuales están basadas en datos del pasado.

La cortesía y consideración ante las ideas y sentimientos de las otras personas lleva a una interacción mutuamente relajada, y adicionalmente, a la expansión de nuestra propia experiencia base.

La práctica de la consideración  
nos relaja a todos  
Permitiendo intercambios  
que amplían nuestra visión

Las visiones ampliadas  
extienden nuestra realidad  
hacia la realización  
de nuestros roles entrelazados  
en cada una de las vidas de los otros.

Desde una de las partes  
hasta nuestra conciencia  
como partes del Uno.

### 3. Justicia

En la vida diaria observamos la interacción de adultos y niños. Los niños siguen el ejemplo de los adultos que les rodean. Los niños son moldeados más por el ejemplo y sus propias experiencias, que por aprendizaje a través de los libros o por lo que les es dicho. Si un niño es bien tratado con justicia y respeto, crece poseyendo esas mismas cualidades. Si un niño es abusado o se le miente, esto crea el entorno para su adultez.

Nuestros propios pensamientos puros, palabras y acciones pueden traer cambio en los pensamientos más fuertes si se les da suficiente tiempo y exposición. Dado que todos están en búsqueda de la felicidad, y que la felicidad es una cualidad del alma, apartada y sin ser afectada por los cambios en el mundo natural y la mente humana, eventualmente una persona expuesta al bien puede encontrar su fuente interior de felicidad.

Para elevar nuestro propio nivel de plenitud en gozo y felicidad, necesitamos vivir amorosamente y conscientemente y practicar la justicia todos los días. Así estaremos siendo un buen y edificante ejemplo para aquellos a nuestro alrededor.

### 4. Honestidad

La Honestidad es una cualidad que nos permite vernos en un espejo y ver el reflejo de como somos realmente. En honestidad vemos claramente y podemos hacer ajustes en nuestro curso. Si vivimos cada día de acuerdo con nuestra conciencia, nuestro reflejo en el espejo y la forma como otros nos ven estarán bien balanceadas.

Los pensamientos son formas de energía y producen su descendencia genéticamente exacta. Los buenos pensamientos producen el bien; las acciones egoístas llevan a repetidas insatisfacciones. Justo como nadar en aguas desconocidas y nebulosas nos ponen ante el riesgo de enfrentarnos a obstáculos perjudiciales, un proceso de pensamiento nebuloso no nos permite ver y resolver las situaciones claramente.

La congruencia entre nuestras palabras, sentimientos y acciones, manteniendo nuestras intenciones en el bien más alto, engendra felicidad en nuestra vida.

Honestidad y buenos sentimientos  
con una actitud hacia la mejor decisión  
cosecha honesta hacia buenos pensamientos y acciones.

## 5. Integridad

Integridad—  
Vida en concordancia con  
nuestro estado de conciencia más elevado

Continuamente creamos nuestra realidad a través de las elecciones que hacemos, momento a momento — creando y manteniendo la armonía al seguir nuestra conciencia y actuar por el bien más elevado.

*La integridad personal requiere valor*

Estamos siendo valientes cuando vivimos de acuerdo a nuestra conciencia cuando sería fácil esconder de los otros que no estamos siguiendo nuestra conciencia. Es más fácil deslizarse hacia abajo por la colina de la vida, manteniendo o divagando en nuestro estado de conciencia actual, que seguir las escaladas algunas veces duras del camino de lo que sabemos es correcto.

La recompensa de enriquecer continuamente nuestra integridad personal es que nos volvemos más conscientes de nuestra naturaleza armónica auto-brillante.

Al vivir con integridad personal los otros se dan cuenta que pueden confiar en nosotros - nos convertimos en un amigo digno de confianza, un valor para nuestra familia del mundo.

Cuando integramos personalmente  
nuestra conciencia más elevada  
en nuestra vida diaria  
Tenemos mayor capacidad para disfrutar  
la felicidad y la armonía

## 6. Lealtad

Lealtad —  
Hacer aquello con lo que uno se ha comprometido  
aun entre circunstancias cambiantes

La lealtad es una cualidad que desarrolla nuestra conciencia. La nos conduce profundamente hacia una situación, a través de ésta, y hacia la salida del otro lado - emergiendo como una persona más desarrollada.

La lealtad es esencial en la amistad. Los conocidos se hacen amigos a través de la lealtad mutua.

La lealtad es un esencial en la amistad  
que se ha desarrollado  
en el compromiso de corazones  
entre dos personas  
En una relación de corazón a corazón la lealtad  
desarrolla la confianza mutua

Es nuestro deber el ser leal a aquellos que dependen de nosotros: familia, amigos, nuestros empleados o nuestro empleador.

La lealtad es amor bondadoso en acción  
La lealtad es potenciada por la energía  
que viene hacia nuestro cuerpo  
al cuidar nuestras actitudes y pensamientos  
La lealtad desarrolla nuestra alma  
en conciencia  
Transformándonos en  
la creación más hermosa  
posible de un ser humano

## 7. Respeto

Cada uno de nosotros era un niño que creció y llegó a ser más visible en el mundo. Si respetamos a los niños como individuos que tienen sus propios pensamientos, emociones y sueños, se sentirán bien respecto a ellos mismos y por lo tanto respecto a nosotros. Esta comunicación y respeto de dos vías, ida y vuelta, tienden un puente sobre la brecha generacional.

Tendemos a agrupar a todos los niños juntos  
dentro de un segmento homogéneo de la humanidad  
Muy a menudo  
a causa de sus aciertos  
viendo la individualidad de los adultos  
más que la singularidad  
de cada niño

Para los adultos los niños son nuestra inspiración para actuar lo mejor que podemos. El crecimiento es de ambos lados. El "adulto" es el ejemplo y el "niño" inspira al adulto a hacer lo mejor.

Los niños son impresionables y reaccionan rápidamente al estímulo. Los niños como individuos necesitan un plan general y personalizado para su escolarización de forma tal de desarrollar sus cualidades inherentes.

Además de estudios académicos, los niños necesitan aprender destrezas prácticas para la vida y prácticas espirituales, que les proporcionen una base para su vida en sociedad como adultos útiles.

Los niños aprenden mejor  
cuando ven que los adultos a su alrededor les modelan  
aquello que desean que los niños aprendan

## 8. Responsabilidad

Cuando comenzamos asumir responsabilidad por nuestras acciones, exigimos nuestro poder personal.

Cuando dejamos de echar la culpa a otros o a las circunstancias fuera de nosotros mismos, exigimos nuestro poder personal.

Cuando nos ponemos a nosotros mismos de nuevo en el asiento del conductor del carro de nuestra vida - determinamos los caminos que seguiremos. Y, cuando elegimos un destino que nos causará un bien, nos ponemos en la ruta que nos mantendrá sintiéndonos armoniosos mientras dura el viaje.

Lo primordial es que estamos a cargo de nuestras decisiones, por lo tanto podemos tomar aquellas que son para lo mejor - como por ejemplo, aquellas que crearán armonía y felicidad en nuestras vidas.

El tomar responsabilidad, exigiendo nuestro poder personal, son ambas la realización de que estamos a cargo de nosotros mismos, y nuestra mano se sostiene manteniendo una actitud positiva. Una actitud positiva permite pensamientos productivos para las mejores soluciones y la mejor dirección a tomar, para llegar a nuestra conciencia - listos para tomar acción.

Exigimos nuestro poder personal cuando autodeterminamos nuestras acciones.

Como adultos, tenemos derechos y responsabilidades, personalmente, en nuestras familias y en nuestras situaciones de la vida cotidiana.

Necesitamos hacer elecciones - no dejar a alguien que elija por nosotros, a menos que estemos específicamente en una posición debilitada en la cual no podemos elegir por nosotros mismos. Cuando delegamos nuestro cuidado o toma de decisiones a otro adulto, cuando aun somos capaces de decidir por nosotros mismos, estamos entregando nuestra vida a ellos. Eso entrega nuestra vida y también deposita sobre la otra persona un peso injusto - dado que podríamos regresar a ellos con palabras como "Fue tu idea", o "Me obligaste a hacerlo".

Para exigir poder personal, cuando hemos sido usados para delegar decisiones en nuestro propio nombre podemos:

1. Identificar nuestras metas últimas y a corto plazo en nuestra vida;
2. Planificar una ruta de acción para alcanzar esas metas sin dañarnos nosotros o a alguien más;
3. Tomar responsabilidad por los resultados de nuestras acciones - eliminar el hábito de culpar a alguien más o a las circunstancias por las consecuencias de nuestras propias acciones;
4. Incrementar nuestra conciencia del Ser a través de la meditación cotidiana, y las prácticas de actitudes, pensamientos y acciones positivas.

Las consecuencias de ser responsable por nuestras propias decisiones es una relajación y apacibilidad en nuestro cuerpo-mente, y un sentido de



satisfacción con la vida en general. Somos los conductores en el asiento del carro de nuestras vidas—determinando nuestro destino y los caminos por los cuales viajamos. Es nuestro derecho como individuos ser dirigidos por nosotros mismos, por nosotros mismos.

## 9. Tolerancia

El amor compasivo genera tolerancia  
La tolerancia acepta  
que cada uno de nosotros  
está haciendo lo que necesitamos hacer  
en (y por) este momento

La Tolerancia se origina  
desde un estado de relajación mental  
permitiéndonos permanecer en calma  
cuando vemos a otros actuando de una manera  
que pensamos debiera ser diferente

El amor compasivo genera tolerancia: Cuando nos preocupamos por otros, actuamos para ellos como un sistema de soporte. No estamos allí para tomar las decisiones de otra persona, a menos que estemos comprometidos con el bienestar de otros, (tales como un niño pequeño o un adulto inmaduro). Hacerlo, roba a los otros el control y la pertenencia de sus momentos.

La relajación mental de la tolerancia nos permite aceptar nuestras diferencias con lo que percibimos en otros: su edad, sentimientos, opiniones, actitudes, creencias religiosas, posiciones políticas, apariencias, hábitos, acciones, y más.

Estamos viviendo en la gran pecera del mundo; nuestras diferentes perspectivas sobre un tema en particular permiten que muchas ideas floten en el agua salada. Con la actitud del amor compasivo, la paz, y la tolerancia, las ideas promoviendo el mayor bien surgiendo a la superficie de nuestra conciencia, hacia una luz clara, lista para beneficiar toda la creación.

Tolerancia  
Notando las diferencias  
mientras permanece en la paz  
Reconociendo que cada uno de nosotros  
tiene el derecho de determinar  
nuestra realidad

## Un servicio de oración Interreligioso

*Sea posible que la luz de la sabiduría  
Ilumine todo*

El clero de varias religiones participan con enfocándose en "la luz espiritual" que todo lo ilumina; proporcionando paz dentro de cada uno, compasión, pensamientos y actos amorosos, una paz creciente en el mundo.

El significado de la palabra iluminar es ser espiritual "**en la luz**".

Con esto en mente, un símbolo central de veneración pudiera ser una vela que sea colocada en el centro de una mesa al frente; *prenderla antes de la ceremonia.*

Un moderador preside al frente, permitiéndolo a la congregación saber que viene a continuación e introduce a los participantes.

### **Preparaciones:**

Distribuye el programa de eventos a la congregación. Incluya el texto de las oraciones ofrecidas por cada clérigo, y la letra de las canciones a ser cantadas por todos. La congregación puede llevarse a casa su copia.

### **La Ceremonia:**

Primero, la congregación se sentará en sus asientos. El moderador de pie al frente.

Los representantes de cada religión entran en procesión desde la parte de atrás mientras se toca o se canta música exaltante, cada uno sosteniendo una vela sin encender, uno por uno se acercarán a la vela central y encenderán de ella su propia vela y luego la colocarán en un candelabro que esté ubicado al lado de la vela principal. Cada clérigo permanece de pie en frente de su vela viendo hacia la congregación.

Por turnos, cada clérigo ofrece una oración de su propia tradición religiosa que sea universal en su esencia. Cuando todos los clérigos hayan concluido su oración de apertura, se sentarán a lo largo de la fila del frente.

El moderador anuncia que comenzará un minuto de silencio.

A continuación, se hacen ofrendas al frente de la sala, de canciones inspiradoras o danzas de cada religión, o en honor de cada religión.

Después de las ofrendas de canciones o danzas, cada clérigo por turnos pasa al frente, viendo hacia la congregación, y ofrece una corta homilía (por un lapso de tiempo preestablecido) siguiendo líneas universales, y luego regresa a su asiento.

Al final de las cortas homilías, la congregación por completo, liderizados por el moderador, recita una oración universal por la paz. Una canción exaltante es cantada por todos mientras los clérigos salen de la sala en procesión.

Ejemplo de oración por la paz:

### Una Oración a San Francisco

Señor, hazme un instrumento de tu paz.  
Donde haya odio ... permíteme sembrar amor.  
Donde haya injuria ... perdón.  
Donde haya discordia ... unidad.  
Donde haya duda ... fe.  
Donde haya error ...verdad.  
Donde haya desesperanza ... confianza.  
Donde haya tristeza ... alegría.  
Donde haya oscuridad ... luz.  
O Divino Maestro, concédeme aquello que podría no buscar mucho.  
Ser consolado ...como consolar.  
Ser entendido ... como entender.  
Ser amado ... como amar.  
porque  
Es dando ... como recibimos.  
Es perdonando ... como somos perdonamos.  
Es muriendo ... como nacemos a la vida eterna.

Idea para la canción de final de oficio:

### Permite que haya paz en la Tierra

"Permite que haya paz en la Tierra y permite que comience conmigo.  
Permite que haya paz en la Tierra, la paz que debe haber!  
Con Dios como nuestro Padre, todos somos hermanos.  
Permíteme caminar con mi hermano en perfecta armonía.

Permite que la paz comience conmigo. Permite que el momento sea ahora.  
Con cada respiro que tome, permite que sea esta mi promesa solemne;  
Tomar cada momento y vivir cada momento en paz eternamente!

Permite que haya paz en la Tierra y permite que comience conmigo!"  
-- Escrita por Miller y Bill Jackson

Modifica el formato básico de la ceremonia para adaptarla a la situación. Una modificación podría ser que cada miembro de la congregación reciba, junto con su programa, una pequeña vela con un broquel de papel cerca de la base. Al finalizar las homilías, la persona sentada más cercana al pasillo central se levante y encienda su velita de la vela principal y regrese a su asiento y pase su luz, de una vela a la otra, a lo largo de la fila. Cuando todas las velas de la congregación estén encendidas se realiza el canto final del oficio cantandose la canción exaltante.

## Links

Susan Kramer, M.A., M.Div. is an international author of more than 50 collections and 150 articles on rhythmic movement, ballet, modern dance, music, social issues, philosophy, yoga and practical spirituality for children, teens, adults and those challenged, with some translations in Dutch, French, German and Spanish, and with her husband, Stan Schaaap-<http://www.powertoshare.com> lives in Amsterdam, The Netherlands.

email

[susan@susankramer.com](mailto:susan@susankramer.com)

biography

<http://www.susankramer.com/Biography.html>

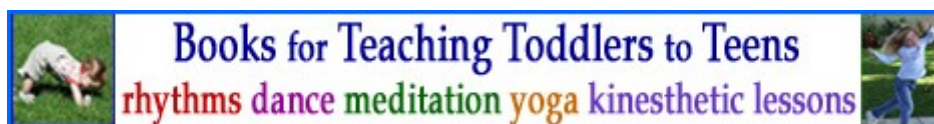
homepage

<http://www.susankramer.com>

*With appreciation for the translation ...*

Traducido al Español por: [Carolina Suniaga](#)

Caracas, Venezuela



### related writings and translations

English and Spanish-Español

[Yoga para niños](#)

[Yoga para adolescentes y adultos](#)

[Meditación para niños](#)

[Espiritualidad para Niños](#)

[Meditación para adolescentes y adultos](#)

[Dance; Pasos infantiles de práctica para baile](#)

English

[Radiant Yoga for Teens and Adults](#)

English and Dutch-Nederlands

[Yoga voor Kinderen](#)

[Yoga voor tieners en volwassenen](#)

[Meditatie voor kinderen](#)

[Meditatie voor tieners en volwassenen](#)

[Dansen voor kinderen](#)

[Radiant Yoga for Children](#)  
[Guided Meditation for Children](#)  
[Spirituality for Children](#)  
[Dance Meditation](#)  
[Dance for Children](#)  
[Guided Walking Meditation for Problem Solving](#)  
[English and German-Deutsch](#)  
[Meditation für Kinder](#)  
[Meditation: Zeit der Stille](#)  
[Tanzen für Kinder](#)

## Yoga para niños



Érase una vez un Yoga para niños y niñas. La Tradición del Yoga (que es muy seria) no nos ha legado un manual de instrucciones de cómo aplicar el Yoga a un grupo determinado con unas características específicas, en este caso el trabajo con niños. Maravillosamente tenemos que reinventar el Yoga a cada paso, tenemos que dotarlo de creatividad y adaptarlo para que sea efectivo. Esa es nuestra labor como profesores.

De entrada, un yoga para niños no puede ser un yoga de adultos, lento con posturas inmóviles mantenidas largo tiempo. La dinámica del niño es mucho más activa, incluso agotadora. Quizás deberíamos poner el acento en la realización de las posturas pues el niño o niña está aprendiendo a manejar el mundo, su propio cuerpo. En esta etapa el trabajo psicomotriz es importante, coordinar bien sus movimientos, integrarlos, en la medida de lo posible, con la respiración (aunque la respiración tiene que ser trabajada de forma indirecta como veremos más adelante). En especial, diría que, las posturas de equilibrio son interesantes para su desarrollo psicomotriz.

El reto forma parte del mundo infantil, hay que lograr nuevas proezas, nuevas habilidades pues el niño necesita sentir que crece, que ya es un poquito más mayor. Entonces, un yoga con tintes acrobáticos puede estimularlos para evitar el aburrimiento, además de hacerles sacar todos sus recursos. No estamos hablando de saltos mortales hacia atrás sino de posturas un poco más complicadas (depende de la edad del niño) que tengan toda la seguridad para que no se hagan daño.

Pongamos un ejemplo de clase, adaptada a niños de unos 8 años aproximadamente. Una vez en la sala les doy una bolsita de arena para que se la pongan en la cabeza. Por cierto, los objetos, bolsitas, pelotas, aros, cuerdas,

etc, tiene casi un sabor mágico para el niño. El objeto es un medio a través del cual se pueden comunicar con los demás, con el mundo. Pues con la bolsita en la cabeza se trata de pasear por la sala en todas direcciones sin que se caiga (reto). En realidad nuestro objetivo es trabajar la verticalidad pues instintivamente la columna se endereza para mantener la bolsita de arena. Podemos ir más lentos o más rápidos, dar vueltas, jugar a pillar. Seguramente con esto investigarán lo que es la proyección de la cabeza y cervicales. Continuando a gatas en el suelo con la bolsita sobre la espalda podemos hacer todos los movimientos que hace un gatito sin que se caiga la bolsa de arena. Esta nueva posición es interesante para movilizar la columna vertebral en flexión, extensión y lateralmente.

El juego para el niño es su alimento. Jugando anticipa el mundo, se prepara para la sobrevivencia y toma medidas de lo que es. El juego recuerda al niño sus límites sin robarle su imaginación y sus esperanzas.

Si con la bolsita de arena hemos trabajado la proyección en la verticalidad, con el juego de los obstáculos del terreno vamos a trabajar sobre el enraizamiento. Diseminados por la sala pelotas pequeñas, bastones de madera, bolsas de arena, etc. Entonces hay que caminar por la sala sin pisar el suelo firme. Al pisar las pelotas, al caminar por encima de los bastones como si fueran raíles de tren, toda la musculatura del pie trabaja enormemente. Diríamos que el pie se va a apoyar mejor en el suelo y puede mejorar la estructura de la vertical.

A continuación, con el calentamiento de los animales vamos a hacer unos estiramientos divertidos y a intentar coordinarlos con la respiración. Son movimientos precisos al inspirar y al espirar que recuerdan al elefante, la jirafa, la serpiente, el dragón, el avestruz, etc.

Y empezamos la serie de yoga para niños. Un día en la selva, pero podría ser cualquier relato porque el relato para el niño es una invitación a entrar en un tiempo mítico donde las cosas y los seres tienen la máxima potencialidad de ser, aquella que el niño siente y pretende buscar. El relato es un hilo conductor que nos lleva de la mano, que asegura la curiosidad y que plantea un trasfondo pedagógico. Evidentemente con la serie de Un día en la selva vamos a hacer posturas, âsanas intentando que el niño trabaje las articulaciones, estire los músculos y los relaje. Pero tan importante o más que esto, Un día en la selva es un relato que habla de la selva y la biodiversidad, que habla de la importancia de conservar la vida y de conocer las plantas y los animales. Que habla de la sucesión imparable de los días y que nos recuerda que estamos inmersos todos juntos en un planeta azul con sus leyes.

"Todavía no ha amanecido, la selva está tranquila, duerme un sueño profundo, se respira el frescor de la noche. Y de golpe, siempre por el este, el día amanece..." Y es cuando todos los animales se desperezan, y oímos el rugido del león que ya tiene hambre. ¿Por qué tiene un cuello tan alto las jirafas? Nos convertimos en árboles (y cada uno elige el árbol que más le gusta representar). Y aparece el águila (son posturas de yoga tradicionales) que sobrevuela por encima de la selva, y el camello a punto de atravesar el

desierto. Y así desfilan toda una serie de animales que tienen diferentes caracteres, diferentes hábitos. Esa diversidad en la diferencia es importante transmitirla al niño, cada animal es un mundo. Eso sí, la montaña está tranquila con sus ríos subterráneos como si fueran nuestras venas. Las nubes que pasan son como nuestros pensamientos. Al final la montaña sabe que todos los animales viven sobre su cuerpo hecho de tierra y árboles. Y se va a dormir en silencio. Una serie donde empezamos con calentamiento y acabamos con relajación.

Pues bien, el relato, al igual que la vida, tiene un comportamiento cíclico. Empezamos al alba y acabamos replegados para irnos a dormir. El tiempo mítico es siempre un tiempo cíclico que nos libera de la racionalidad de un tiempo lineal (que por otra parte es ajena a la naturaleza del niño).

Podríamos añadir a la serie de yoga algún trabajito en parejas. Por ejemplo, mientras uno está tumbado el compañero pone la oreja sobre el pecho y escucha el corazón. No es nada nuevo para el niño, pero sentir un corazón que late sin parar, el sonido de la respiración o el de los intestinos permite redescubrir el cuerpo y hacerlo habitar de una mayor complejidad. El cuerpo no sólo es complejo, es delicado, sensible y percibe muchas cosas. Por eso hemos de cuidarlo, mantener una buena higiene y sobre todo escucharlo a ver cuál es su lenguaje.

A una cierta edad el niño ya sabe que el cuerpo es tabú, que los adultos no se tocan, que hay “pecados” que hay que evitar. Sin embargo, el tocar y el ser tocado forma parte de un alimento vital para el niño, incluso de su maduración psíquica. Por ejemplo, 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, sensibles o menos sensibles. Además, el niño descubre su perfil, su espacio vital. Y se reconoce en su forma.

Por último podríamos hacer una relajación sobre globos. Elegir tres o cuatro globos de colores e inflarlos. Al inflarlos se hace una especie de pranayama, se trabaja el diafragma y se oxigena el cuerpo. Previo a la relajación, podrían tirar los globos arriba y patearlos con los pies mientras están tumbados sobre la espalda. Está claro que los abdominales se tonifican en pos de un buen equilibrio entre lumbares y abdomen. Y ya estamos tumbados boca abajo sobre tres o cuatro globos. A un nivel muy sutil, tumbarse sobre algo tan frágil como un globo, y comprobar que no explota es una metáfora de cómo lo aparentemente débil puede ser extremadamente fuerte. Es una invitación a la confianza ante la vida y su misterio. Mientras se relajan podemos hablar de esa cualidad de la relajación con imágenes. El agua, por ejemplo, es fluida, se mete por cualquier hendidura, pero cuando hace calor se evapora. Y el vapor de agua asciende y asciende hasta convertirse en nube. Las nubes siempre tienen el dorso de la espalda caliente por el sol, pero la barriguita está fría. Y cuando hace mucho frío, la nube se derrite en lluvia, que fecunda las montañas y da de beber a los animales. La lluvia, se convierte en arroyo, y un sinfín de arroyos

forma un pequeño río, que se va ensanchando a su paso por los valles hasta llegar al inmenso mar que lo acoge, de donde aquella primera agua partió.

En fin, imágenes del ciclo de la vida, sugerentes para sentir peso o levedad, diferentes sensaciones y recuerdos de un mundo sabio arquetípico que está en todos.

Dar clases a niños es de lo más difícil. Difícil comunicar ese tono alegre y esas ganas de vivir. Difícil encontrar esa vena creativa que posibilite al niño seguir curioseando para seguir aprendiendo. El niño, no lo olvidemos, es un símbolo de lo que fuimos, y también un recuerdo de lo que somos. Podríamos decir que algo de niño tienen los sabios, pero también, algo de sabio tienen los niños, y en nuestro acercamiento a ellos, mucho de respeto es necesario. Mejor proponer que imponer, y mejor dialogar que tratarlos como tontos, que está claro que no lo son.

Érase una vez un colorín colorado. Hari Om. Paz a todos los seres.