



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**



---

---

ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PEDAGOGÍA

**"La aplicación de los ejercicios de la disciplina del yoga brindan  
beneficios a los niños hiperactivos".**

**TESIS PROFESIONAL**

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

**LICENCIADO EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

**MONICA IVETTE TORRES ANASTACIO**

ASESOR DE TESIS:

**LIC. NEREYDA CARRASCO CASTELLANOS**

**COATZACOALCOS, VERACRUZ. 2009.**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

Primero a Dios, por darme el regalo de la vida.

A MI HIJITO:

Por comprender con madurez el tiempo que necesitaba invertir a esta investigación. Te quiero mi nene.

A MIS PADRES:

Por brindarme su apoyo incondicional y constante y por todos los sacrificios que hicieron por amor. GRACIAS.

A LA LIC. CONY:

Por brindar su incondicional y constante apoyo, y por sus oportunos comentarios y consejos. GRACIAS maestra.

A todos mis maestros por contribuir en mi educación y a mis hermanas que me brindaron su apoyo y ánimo. GRACIAS.

A todas aquellas personas que de alguna forma contribuyeron para la realización de mi meta. GRACIAS.

## INDICE

Introducción.....	1
<b>CAPITULO 1 METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION.....</b>	<b>3</b>
1.1 Planteamiento del problema.....	4
1.2 Justificación.....	6
1.3 Enunciación del problema.....	7
1.4 Hipótesis.....	8
1.5 Variable independiente.....	8
1.6 Variable dependiente.....	8
1.7 Definición de variables.....	8
1.8 Investigación documental.....	9
1.9 Objetivo general.....	9
1.10 Objetivo específico.....	9
1.11 Objetivos particulares.....	10
<b>CAPITULO II MARCO TEORICO.....</b>	<b>11</b>
2 La hiperactividad infantil.....	12
2.1 Que es la hiperactividad.....	12
2.2 Características de la hiperactividad.....	14
2.3 Características principales.....	15
2.3.1 Diferencias principales entre los niños con déficit de atención con hiperactividad y los niños con déficit de atención indiferenciado.....	16
2.3.2 Déficit de atención con hiperactividad.....	16
2.3.3 Déficit de atención indiferenciado.....	17
2.4 El niño hiperactivo de los 7 a los 12 años.....	17
2.5 Tratamientos de la hiperactividad.....	19
2.5.1 Tratamiento farmacológico.....	20
2.5.2 Tratamiento psicopedagógico.....	21
2.5.3 Tratamiento conductual.....	23
3 El yoga y el niño hiperactivo.....	25
3.1 Que significa la palabra yoga.....	25
3.2 Historia del yoga.....	26

3.3 Tipos de yoga.....	27
3.4 Patañjali (el padre del yoga).....	29
3.5 El yoga y el niño hiperactivo.....	30
3.6 una clase especial para los niños.....	35
3.7 La respiración.....	35
3.7.1 La respiración abdominal.....	36
3.7.2 La respiración torácica.....	36
3.8 La relajación.....	37
3.9 Las posturas.....	37
3.10 El lugar, la ropa y el horario.....	38
3.11 Duración de las asanas y de la sesión de yoga.....	38
3.12 Algunos puntos importantes.....	39
4 Yoga para niños hiperactivos.....	40
4.1 Las posturas (indicaciones, beneficios e imágenes).....	41
4.1.1 Las posturas de base.....	41
4.1.2 El cirio.....	41
4.1.3 El carro.....	45
4.1.4 El puente.....	48
4.1.5 El pez.....	50
4.1.6 la pinza y la meza.....	52
4.1.7 La cobra.....	55
4.1.8 El arco.....	57
4.1.9 La postura del niño.....	58
4.2 Las posturas de equilibrio.....	62
4.2.1 El árbol.....	64
4.2.3 El triangulo.....	65
4.2.4 Postura de shiva.....	67
4.2.5 El cuervo.....	68
4.2.6 Postura de cabeza.....	71
4.3 Posturas encadenadas.....	75
4.3.1 Serie nº 1 (el cirio, el carro, el puente, el pescado).....	76
4.3.2 Serie nº 2 (la postura del niño, la cobra, el arco, la postura del niño)...	77
4.3.3 Serie nº 3 (la postura del niño, la rana, cuervo, el árbol, el triangulo, la postura del niño).....	

la postura del niño).....	78
4.3.4 Serie nº 4 (savasana, la pinza, el cirio, el puente, savasana).....	79
4.3.5 Serie nº 5 (savasana, el pez, el puente, la rueda, savasana).....	80
4.4 Las posturas a dúo.....	81
4.4.1 El árbol.....	81
4.4.2 El puente y la cobra.....	82
4.4.3 El cirio el puente y la cobra.....	82
4.4.4 El árbol y el cuervo.....	83
4.4.5 La rana y el pescador.....	84
4.4.6 La postura sobre la cabeza.....	85
4.4.7 El niño y el pez.....	86
4.5 El saludo al sol.....	86
4.6 Los pranayamas.....	93
4.6.1 Los pranayamas para la liberación de tensiones.....	96
4.6.1.1 Kapalabhati.....	96
4.6.1.2 El león.....	97
4.6.1.3 El leñador.....	98
4.6.1.4 La cobra y su silbido.....	100
4.6.1.5 El arco y la flecha .....	100
4.6.1.6 La hoja de papel.....	101
4.6.2 Los pranayamas para mejorar la concentración.....	101
4.6.2.1 Sitali.....	101
4.6.2.2 Bhramari (zumbido de abeja).....	102
4.6.2.3 La respiración alterna.....	102
4.6.2.4 El sonido om.....	103
4.7 La relajación.....	104
4.7.1 Las posturas de distensión.....	105
4.7.2 Savasana.....	106
4.7.3 Postura del niño.....	106
4.7.4 postura sobre el vientre.....	107
4.7.5 Bebe Krishna.....	107
4.8 Ejercicios de relajación.....	108
4.8.1 Relajación corta.....	108

4.8.2 La alternancia. Contracción/distensión.....	109
4.8.3 La alternancia. Estiramiento/distensión.....	109
4.8.4 La Flor.....	110
4.8.5 El viaje musical.....	110
4.8.6 La relajación profunda.....	112
4.8.7 La Playa.....	112
4.8.8 El Oasis.....	113
Conclusión.....	114
Sugerencia.....	115
Bibliografía.....	117
Anexos.....	118
Glosario.....	120

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad uno de los problemas más fuertes dentro del ámbito escolar, específicamente en la primaria, es la hiperactividad en el niño, trastorno de conducta que hoy en día, seguro hemos visto y oído en las escuelas y en los hogares mucho más que en generaciones pasadas. La realidad que se vive en los salones de clase, es que los niños ahora son más inquietos, menos atentos, no se concentran en sus tareas, son más problemáticos y agresivos, y todo esto da como consecuencia a que el niño resulte afectado en su aprovechamiento académico así como en su desarrollo social y personal.

Esta problemática está latente y cada vez más fuerte y lamentablemente, lo más grave de todo esto, es que, este problema no tiene la suficiente atención y dedicación por parte de maestros en las instituciones educativas y también la falta de información de alternativas por parte de los padres.

Los tratamientos para el trastorno de la hiperactividad, existen, sin embargo, se dice que, el más efectivo según especialistas, es el tratamiento farmacológico, basado en el consumo de medicamentos o drogas poderosas que tranquilizan al niño, que pueden tener o no beneficios a largo plazo, dicho tratamiento produce muchos efectos secundarios o colaterales dañinos para el niño, como se podrá ver dentro de esta investigación, característica que provoca que los padres le teman a este tratamiento y eviten que sus hijos tomen dichas drogas.

En ocasiones que el tratamiento conductual y psicopedagógico no ha funcionado, los padres desean evitar que el niño consuma medicamentos y los especialistas que en algunas situaciones no tienen respuestas, sugieren las terapias llamadas "alternativas", ya que tienen mucho que ofrecer.

A todo esto y a la necesidad de información sobre tratamientos alternativos, surge la idea de investigar dichos tratamientos para niños hiperactivos, entre los cuales están las siguientes: acupresión, aromaterapia, biorretroalimentación, terapia del color, remedios florales, musicoterapia, flores de Bach y **el yoga**.



A través de la búsqueda de información para esta investigación, se encontró que el yoga es una disciplina, la cual no tiene efectos secundarios o colaterales dañinos y de ni una forma podrá afectar al niño, si no todo lo contrario.

La práctica del yoga en los niños hiperactivos es la terapia alternativa que considero mas apropiadas y eficaces ya que se ha descubierto que es de mucha ayuda para estos niños, debido a que lo capacita para sentirse relajado, obtener autocontrol, y mejorar su salud mental, física y psíquica, mediante ejercicios específicos, respiración regulada y meditación. Actualmente la meditación dentro de la disciplina del yoga se enseña como técnica para desarrollar la atención, concentración y relajación.

Por lo que esta investigación la dedicaremos a los beneficios que ofrece el yoga a los niños hiperactivos, abordando los ejercicios o posturas de manera divertida de dicha disciplina, dedicados especialmente para niños, marcando los beneficios que cada una de esta le proporciona, y no solo al niño hiperactivo, también al niño con problemas de disciplina de concentración, de sociabilidad e inclusive para el niño sin ni un problema de estos, ya que, hablando de salud, el yoga también ofrece beneficios, tales como vitalidad, flexibilidad, agilidad, ejercita toda la musculatura y los ligamentos del cuerpo dando un masaje a órganos internos mejorando su funcionamiento.

Tales ejercicios vienen con indicaciones acordes para que el niño las realice, también abordaremos indicaciones para el adulto, para que, ya sea que el docente en la escuela o los padres en el hogar, realicen junto con el, dichas posturas.

Esta investigación se realizo debido a la poca ayuda y la poca información de alternativas que existen para apoyar a los niños hiperactivos, y para dar a conocer que existen formas de facilitar la vida tanto para los padres y niños. Y si los maestros se agregan a esto, también existen bastos beneficios que esta disciplina brinda para el ámbito escolar. Si ponemos manos a la obra, ahora, podemos ayudar a nuestros niños a romper el círculo vicioso de bajo aprovechamiento y todo lo que causa la hiperactividad en el niño, y ubicarlos en el camino para una vida plena, feliz y tranquila.

Esta investigación esta formada por dos capítulos, los cuales, el primero hace referencia a la metodología de la investigación, el cual esta formado desde el planteamiento del problema hasta los objetivos de tal investigación.

En el segundo capitulo, el cual es el marco teórico, está formado por tres temas, de los cuales el primero fue nombrado como “La hiperactividad infantil”, en el cual se plantea algunas definiciones de la hiperactividad infantil, así como sus características principales de la hiperactividad infantil y las características específicamente en los niños hiperactivos de 7 a 12 años de edad, se aborda también, en lo que consisten algunos tratamientos para ayudar al niño hiperactivo. El segundo tema es denominado “El yoga y el niño hiperactivo”, este tema interesante y creativo nos menciona algunas definiciones sencillas de lo que es la disciplina del yoga, junto con los tipos de yoga adecuados para los niños, ya que esta disciplina se a demostrado brinda beneficios para estos niños. En este tema también nos ayuda a entender como esta conformada una clase de yoga para los niños, marcando ciertos aspectos tanto ambientales como hacia el trato del niño en una clase de yoga.

Por ultimo presentamos el tercer tema, titulado, “Yoga para niños hiperactivos” el cual esta dirigido específicamente al niño hiperactivo, ya que se muestra una serie de ejercicios con su respectiva ilustración y una explicación sencilla y divertida para que el niño no tenga dificultad alguna al momento de realizar los ejercicios, se menciona también los beneficios que esta brinda a estos niños.

Finalmente se encuentran las conclusiones, mencionando en la cual, las satisfacciones de esta investigación.

Las sugerencias del tema, las cuales se pretende que sirvan para una mejor comprensión y aplicación del tema, de esta investigación.

Incluye también algunos anexos de una situación real, la bibliografía y un glosario el cual proporcione la definición de algunos términos y facilite la comprensión del tema.

## CAPITULO I

# METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

## 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Con el paso del tiempo las cosas han ido cambiando, evolucionando, y modernizándose, desde la tecnología, la economía, las culturas, las costumbres asta nuestras formas y estilos de vida. Lo que conlleva a una vida más agitada y dinámica, hablando de la población adulta. Al tener empleos que requieren de invertirles mas tiempo, al verse obligadas económica, social, o personalmente el sexo femenino a trabajar y a muchos otros cambios o situaciones que se van presentando, con todo esto, observándose que los estilos de vida son mas agitados y estresantes según va pasando el tiempo.

¿Pero que hay de los niños? Seguro también resultan afectados, arrastrándolos al igual, a una sociedad cada vez mas activa, a una vida agitada a sus cortas edades, y en algunas veces, a no tener el tiempo, para enseñarles actividades fuera de la televisión, la Internet, y video juegos, afectándolos todo esto en su desarrollo físico, social y escolar.

Hoy en día uno de los problemas con los que se enfrentan en las escuelas los maestros y en el hogar los padres, es la hiperactividad en los niños, la hiperactividad infantil, es un trastorno de conducta, el cual afecta a los niños mas que a las niñas, siendo unas de sus principales características el exceso de actividad motora, comportamiento extravagante, conducta conflictiva, excesiva intensidad, falta de concentración, entre otras.

En la actualidad en la ciudad de Minatitlán Veracruz, en los niños de entre 8 y 9 años de edad que se encuentran entre el 3º y 4º grado de educación primaria se presenta cada vez mas el trastorno de la hiperactividad infantil, afectándolos principalmente en su educación y observándose poco interés y falta de conocimiento y preparación por parte de los profesores de las escuelas y falta de información de tratamientos alternativos por parte de los padres de familia.

La hiperactividad infantil es un trastorno que en la actualidad a afectado principal y directamente a los niños, pero también afecta el medio que lo rodea, tal y como es el ambiente escolar ocasionándole al niño bajo rendimiento escolar y a los

profesores ocasionándoles retraso para con su labor como docente dentro de la escuela, debido a su conducta difícil del niño. Por otro lado también el ambiente familiar al surgir situaciones problemáticas debido a la conducta hiperactiva del niño, destacando las siguientes características en el niño, problemas de conducta, dificultades en su desarrollo social, atrasó en su aprendizaje, poca atención y concentración a las indicaciones, actividad motora excesiva, estrés, inquietud, ansiedad etc.

Desde ya hace algún tiempo la hiperactividad infantil es un trastorno que se ha ido observado y estudiado, descubriéndose tratamientos, lo mas conocidos y utilizados por los expertos son las terapias psicopedagógicas, el tratamiento farmacéutico y el conductual, lo cual en ocasiones resulta tedioso y termina perjudicando de cierta manera al niño, que ayudándolo.

Con los múltiples cambios y los avances que a logrado la tecnología, el ambiente y nosotros mismos, nos vemos necesitados de buscar nuevas alternativas para los problemas que se nos van presentando, en este caso es la hiperactividad infantil, buscando un posible tratamiento alternativo, siendo la propuesta la practica del yoga para niños que sufren el trastorno de la hiperactividad.

Dice Shakta Kaur, maestra de Yoga especializada en niños hiperactivos y con déficit de atención, que la practica del yoga trae grandes beneficios a estos niños. Hay una afinidad natural entre estos niños y el yoga, puesto que el yoga se dirige al niño entero, lo trata como lo que es, “un todo”, un cuerpo, una mente, emociones y espíritu. El yoga también trabaja para consolidar y para organizar el sistema nervioso, ya que es esencial para los niños con necesidades especiales.

Esta disciplina ofrece ejercicios de relajación y respiración, en una forma creativa que al niño llame su atención para practicarlo y así recibiendo un tratamiento que lo ayude a superar las características de la hiperactividad, ayudando al niño a mejorar su condición física, pero también la concentración, la confianza en si mismo y en los demás, liberarse de tensiones y a relajarse, enseñándolo a

canalizar su energía y hacerla fluir por todo el cuerpo logrando un equilibrio cuerpo- mente y entre su mundo interior y el exterior, ofreciéndole poco a poco un mejor desarrollo escolar, social y personal

Logrando así obtener una herramienta pedagógica mas, para el tratamiento de la hiperactividad infantil, para los especialistas, maestros, pedagogos y padres de familia

## 1.2 JUSTIFICACIÓN

En la actualidad en la que vivimos, en donde las sociedades a las cuales pertenecemos, donde tanto adultos como niños, estamos sometidos a un estrés constante y a los cambios de estilos de vida, entre otras cosas, el realizar una actividad física puede ser saludable para todos.

El yoga es una disciplina que se asocia con ejercicios de relajación, respiración y cuidado del cuerpo, ofrece aparentemente algo muy atractivo: una vida mejor. Se dice que el yoga es un lazo que enseña a unir el cuerpo y la mente con la finalidad de lograr un autoconocimiento profundo, un equilibrio físico mental y espiritual que nos brinda relajación, paz y bienestar.

Por lo que la practica de las asanas o posturas del yoga es recomendable ya que puede ser un medio verdaderamente educativo y además sano para cualquier individuo.

Los autores mencionan que la practica de las posturas del yoga para los niños están adaptadas en base a su crecimiento y al desarrollo del niño, teniendo en cuenta que sus cuerpos y espíritus están en continua transformación.

Para los niños que padecen de hiperactividad, el yoga tiene varias ventajas terapéuticas ya que es relajante, saludable tanto físico como espiritualmente. Los niños hiperactivos presentan características como la ansiedad, la falta de concentración, dificultad para lograr relajarse y excesiva actividad motora, las

cuales el yoga cuenta con ejercicios precisos que traen grandes beneficios a estos niños ayudándolos a superarlas.

La práctica del yoga beneficia al niño, ya que, como antes se menciono, trabaja varios aspectos que el niño hiperactivo tiene, debido a que las asanas o posturas de relajación y respiración con las que cuenta esta disciplina van ayudando al niño a que aprenda a concentrarse, a liberar tensiones y a relajarse tanto mental como físicamente, a cultivar la confianza en si mismo, lo ayudara en problemas de apatía o inhibición, etc.

En los tiempos como los actuales, donde las nuevas generaciones de infantes y los jóvenes han cambiado mucho y pasan mas tiempo en la televisión o la computadora y donde unos de los problemas principales en los niños en las aulas de clases es el trastorno de la hiperactividad infantil, la practica del yoga supone una alternativa muy valida para los niños hiperactivos.

Este trabajo esta dirigido a niños a de entre 8 y 9 años de edad, pero también a los adultos y educadores, para que estos puedan enseñar a los niños posturas de yoga, para realizarlos de una forma sencilla y divertida, con una explicación de los beneficios que les puede brindar a estos niños.

### 1.3 ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA

¿Es posible que la práctica de los ejercicios de la disciplina del yoga, entre los niños de 8 y 9 años de edad con hiperactividad, propicie mejoramientos en su conducta por ende en las características de hiperactividad que padecen?

Los efectos saludables de la práctica del yoga están sobradamente demostrados por lo que es posible que traiga grandes beneficios para los niños con hiperactividad infantil, propiciando mejoramientos en las características de hiperactividad que presentan.

## 1.4 HIPÒTESIS

Si se aplicara en los niños hiperactivos de 9 años de edad, el conocimiento y práctica de los ejercicios de la disciplina del yoga, entonces habrá mejoramientos en su conducta por ende en las características de hiperactividad que padecen.

## 1.5 VARIABLE INDEPENDIENTE

Conocimiento y práctica de los ejercicios de la disciplina del yoga en los niños hiperactivos.

## 1.6 VARIABLE DEPENDIENTE

Mejoramiento en la conducta y en las características que presenta el niño hiperactivo.

## 1.7 DEFINICIÓN DE VARIABLES

YOGA: puede ser entendido como la "unión" de todos los aspectos que constituyen la vida del ser humano. El yoga en este sentido es un lazo que permite unir el cuerpo y la mente con la finalidad de lograr un autoconocimiento profundo, y como consecuencia de ello un equilibrio físico, mental y espiritual que nos brinda paz, libertad y bienestar

NIÑO HIPERACTIVO: Es un niño con demasiada energía dentro de si, casi nunca se cansa, se necesita mucha paciencia y dedicación para poder comprender ese tipo de problema ,además de buscar el origen para empezar a tratarlo oportunamente, y sobre todo, aceptar que es hiperactivo. Niño/a con un alto potencial de energía al que los padres deben procurar y facilitar medios para que desarrollen esa energía.



## 1.8 INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

La investigación documental es importante, ya que el adquirir conocimientos bastos se hace con frecuencia mediante la investigación documental realizado de fuentes diversas.

La investigación documental consiste primordialmente en una recopilación, recolecta, selección y análisis de información selectiva de diferentes fuentes como libros, revistas, artículos, periódicos, portales de Internet, programas de televisión, videos, etc., con el fin de encontrar lo adecuado al tema, permitiendo descubrir hechos, sugerir alternativas al problema en específico, orientar hacia otras fuentes de investigación relacionadas con el tema etc.

Tal investigación mostrará información de expertos con el fin de comprobar la hipótesis y respaldar lo propuesto en dicha investigación.

## 1.9 OBJETIVO GENERAL

Demostrar de qué manera resulta beneficioso y educativo la practica de la disciplina del yoga en los niños que padecen de hiperactividad.

## 1.10 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Enunciar las características de la hiperactividad.
- Enunciar las características de la disciplina del yoga.
- Analizar los beneficios del yoga.
- Determinar los beneficios de la práctica de los ejercicios del yoga en los niños hiperactivos.
- Conocer la importancia de la práctica del yoga.

## 1.11 OBJETIVOS PARTICULARES

- Definir que es la hiperactividad.
- Definir lo que es la disciplina del yoga.
- Enlistar las características de la hiperactividad infantil.
- Explicar como realizar los ejercicios del yoga.
- Enlistar los beneficios de la práctica del yoga
- Describir las investigaciones de autores donde abordan los beneficios del yoga en los niños hiperactivos.
- Enunciar el origen del yoga.
- Describir los beneficios dirigidos a los niños hiperactivos con la práctica del yoga.
- Explicar que características específicas de la hiperactividad trabaja la disciplina del yoga.

## CAPITULO II

### MARCO TEÒRICO

## 2. LA HIPERACTIVIDAD INFANTIL

### 2.1 QUE ES LA HIPERACTIVIDAD

En la actualidad existen diferentes conceptos de lo que es la hiperactividad, sin embargo todas manejan información parecida.

“La hiperactividad infantil es un trastorno de conducta, de origen neurológico que no siempre evoluciona favorablemente” (1).

El diccionario de Ciencias de la educación define a la hiperactividad como “exceso de actividad física o muscular que se produce, bien en sujetos que no han alcanzado una suficiente maduración psicomotriz o como síndrome que acompaña a determinados estados patológicos. Entre las formas típicas de manifestarse están los cambios constantes de lugar, la afición a tocarlo todo, la presencia de un movimiento muscular continuo y la falta de coordinación psicomotriz. La característica común a todas estas formas es la falta de capacidad para inhibir las respuestas motoras”. (2)

“Es importante advertir que el niño hiperactivo no tiene una lesión cerebral. Durante algunos años de considero que la hiperactividad era consecuencia de una lesión cerebral. Incluso todavía se habla de la disfunción cerebral mínima. Estos términos son inexactos e imprecisos. El niño hiperactivo no tiene ni una lesión orgánica demostrable. Por tanto, términos como estos no deberían utilizarse, ya que muchos padres interpretan equivocadamente que sus hijos tienen un mal irreversible en su sistema nervioso.” (3)

Todos estos datos aportados por estos autores nos permiten sostener que la hiperactividad es un problema de temperamento, es un modo habitual de comportarse, principalmente con una gran inquietud, una falta de atención excesiva e impulsividad, mas bien es un desorden de la conducta, mas que una enfermedad. Esto significa que no hay una lesión o daño cerebral, si no más bien un funcionamiento inadecuado del sistema nervioso central asociando a un cierto retraso en su maduración.

1 ÁVILA de Encio Carmen. Niños Hiperactivos. Pag. 8

2 Diccionario de las ciencias de la educación. Pag. 723

3 SAFER Daniel. Niños Hiperactivos, diagnostico y tratamiento. Pag 60

“La Sociedad Americana de Psiquiatría, cuyas pautas son las más universalmente utilizadas, establece y mantiene que la característica esencial de la hiperactividad es un patrón persistente de desatención y/o de hiperactividad-impulsividad que es más frecuente y grave que el observado habitualmente en sujetos con un desarrollo similar. Los síntomas son la impulsividad, la hiperactividad y la inatención”. (4)

Es importante señalar que este trastorno es más frecuente en los niños que en las niñas.

Recientes estudios indican que un 25% de los niños hiperactivos se involucran en actos delictivos, abusan de las drogas y el alcohol y tienen grandes problemas de personalidad en la vida adulta.

El trastorno de la hiperactividad puede acompañarse o no, del déficit de atención, conocido por sus siglas en inglés (ADHD) hiperactividad con déficit de atención. Algunas fuentes aseguran que el principal trastorno de los niños hiperactivos es el Déficit de atención y no el Exceso de actividad motora, el déficit de atención habitualmente persiste y el exceso de actividad motora desaparece.

Se calcula que este problema afecta a entre el 4% y el 12% de los niños en edad escolar.

Ha surgido además otra explicación, cada vez aparecen más evidencias que indican que la hiperactividad tiene un origen: la genética.

Según una investigación en la Universidad de Harvard que menciona que desde hace tiempo, los científicos han sospechado que los niños con esta dolencia podrían tener algún problema en la actividad de un neurotransmisor denominado norepinefrina, que es uno de los más importantes mensajeros químicos utilizados por las neuronas.

Ya se había demostrado que la eliminación de este neurotransmisor del cerebro produce una **disminución del impulso y la motivación**, y puede relacionarse con la **depresión**.

(4) GARGALLO López Bernardo. Niños Hiperactivos, causas, identificación, tratamiento. Pag 20

Además, los especialistas pensaban que el cerebro de los niños hiperactivos podría presentar otro desequilibrio entre dos actores importantes, los neurotransmisores y los transportadores (que mantienen el nivel de equilibrio de los mensajes cerebrales). Este desequilibrio puede producir desórdenes como la **ansiedad y la depresión**.

El TDAH fue descrito por primera vez por el Dr. Heinrich Hoffman en 1845. Fue un médico que escribió libros de medicina y psiquiatría, pero también fue un poeta que se interesó en escribir cuentos de niños, al no encontrar material de lectura apropiado para su hijo de 3 años. Como resultado, escribió un libro de poemas ilustrado sobre los niños y sus características. "La Historia del Inquieto Philip" era una descripción precisa de un niño que padecía del Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad

## 2.2 CARACTERISTICAS DE LA HIPERACTIVIDAD

Las conductas que manifiesta el niño hiperactivo son conflictivas solo por la frecuencia con que se presentan, su excesiva intensidad y la inoportunidad del momento en que suceden.

Los problemas de hiperactividad en el niño, son fácilmente reconocibles: incapacidad de concentrarse en una tarea concreta, incapacidad de mantenerse quieto, poca capacidad de aceptación de las frustraciones y resistencia a las normas, por lo regular son niños a los que se les expulsa de la escuela, niños a los que se castiga permanentemente.

Estos niños tienen mas dificultad para controlar su conducta cuando están con otros niños que cuando están solos, esto se debe a la gran dificultad que tiene para centrar su atención y a la gran facilidad que tienen para distraerse.

"No termina de copiar lo que se escribió en el pizarrón. Tiene el cuaderno lleno de incompletos". "No atiende en clase, le va mal en la escuela, tenemos miedo que repita el grado". "Le pega a los otros chicos, en casa rompe todo, es insoportable". "Es imparable, son las doce de la noche y no se duerme; nos agota." "Siempre fue rebelde, contestador; no obedece". "Es un chico difícil; ya de bebé era imposible de calmar". "No atiende cuando se le habla, no puede quedarse quieto, se despierta de mal humor". "Está siempre en la luna, pierde

todo, se olvida lo que tiene que hacer como tarea y no le importa; no sabemos que hacer con el”.

Estos y muchos otros son los modos en que los padres describen a cuyos hijos han sido diagnosticados como ADD o ADHD.

No todos los niños hiperactivos manifiestan las mismas y todas las características, sin embargo las **dificultades de atención, la impulsividad y la hiperactividad** son rasgos comunes en todos los niños hiperactivos, aunque suelen manifestarse con un grado de severidad muy diferente en cada niño.

Por mencionar un ejemplo, un niño hiperactivo puede tener en el colegio un buen comportamiento y tener problemas de conducta en casa o viceversa. Hay niños hiperactivos que tienen un buen rendimiento escolar mientras que otros tienen dificultades en el aprendizaje.

Por la gran variedad de características, el diagnóstico del niño hiperactivo suele ser muy difícil y complejo.

## 2.3 CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Atención: unas de las principales características del niño hiperactivo es la falta de atención y la fácil distracción. Tienen dificultades para seguir directrices que se les marca, para organizarse y parece no escuchar cuando se le habla, comete errores frecuentemente por no fijarse en las diferentes actividades, con frecuencia se salta de una tarea a otra sin terminarla ya que evitan situaciones que implican un nivel constante de esfuerzo mental.

Impulsividad: actúa en forma inmediata sin pensar en las consecuencias, las actividades las realiza de forma irreflexiva y desorganizada y en pocas veces la termina, no tiene paciencia para seguir las reglas del juego.

Hiperactividad: el niño va de un lugar a otro, salta corre, nunca le gusta ir tomado de la mano, lo más característico de estos niños es el exceso de actividad motora.

Comportamiento: el comportamiento de los niños hiperactivos es imprevisible, inmaduro, e inapropiado para su edad, son muy impulsivos, se dice que los niños hiperactivos no son malos pero sí traviesos. En ocasiones suelen mostrarse agresivos y violentos, el niño hiperactivo también suele mentir con frecuencia.

Aprendizaje: el rendimiento escolar de los niños hiperactivos puede ser bajo, normal o alto. En los niños muy inteligentes el rendimiento aun siendo suficiente no es satisfactorio dado a los siguientes aspectos que los caracteriza: poca capacidad de memoria, facilidad de distracción, falta de **concentración** y **atención**, falta de reflexión, y la **excesiva actividad motora**, todos estos aspectos lo bloquean y no le favorece en su aprendizaje.

Desobediencia: “Este es con frecuencia el problema mas acuciante dentro de la familia. Aquí, el niño hace lo contrario de lo que se le pide o, simplemente, no lo hace”. (5) Al niño hiperactivo le cuesta seguir las directrices que le marcan, por lo que el niño suele hacer lo contrario de lo que se le pide o simplemente no lo hace.

Estabilidad emocional: el niño hiperactivo esta sujeto a cambios bruscos de humor, sus pensamientos negativos más arraigados suelen ser: “ser malo”, “no tener amigos” y “ser torpe para los estudios”.

Llamar la atención: el niño hiperactivo siempre busca ser el centro de atención tanto en casa como en el colegio, lo que explica algunas de sus extrañas conductas.

### 2.3.1 Diferencias principales entre los niños con déficit de atención con hiperactividad y los niños con déficit de atención indiferenciado

#### 2.3.2 Déficit de atención con hiperactividad:

Tienen problemas para concentrarse para realizar tareas durante largos periodos.

Se distraen con facilidad.

Tienen problemas en seguir las directrices que se le sugiere.

No terminan lo que empiezan.

No piensan antes de actuar.

5 ÁVILA de Encio Carmen, op.cit., Pág. 14

Necesitan más supervisión que otros niños.

Son disruptivos en clases.



En los juegos, no son capaces de esperar su turno.  
Pasan de una actividad a otra sin terminar ni una.  
Los síntomas empiezan a manifestarse antes de los siete años.  
Pierden las cosas.  
Contestan a las preguntas antes de que se les termine de formular.

Pelean por cualquier cosa.  
No miden el peligro de lo que hacen.  
Son inoportunos cuando están en grupo.  
Se olvidan de lo que tienen que hacer.  
Hablan excesivamente.  
Son desordenados y desorganizados.

### 2.3.3 Déficit de atención indiferenciado:

Tienen problemas para concentrarse en una tarea durante un largo periodo.  
Se distraen fácilmente.  
Tienen problemas para seguir las directrices, que se les sugieren.  
No terminan las tareas que empiezan.  
Pierden las cosas.  
Son desorganizados y desordenados o todo lo contrario.  
Sueñan despiertos y están inhibidos.  
Se muestran pasivos y no saben defenderse de las agresiones de sus compañeros.

## 2.4 EL NIÑO HIPERACTIVO DE LOS 7 A LOS 12 AÑOS

En esta etapa el niño hiperactivo no es capaz de seguir la disciplina impuesta en casa y en la escuela debido a la falta de concentración.  
En la escuela suele tener más dificultades para el aprendizaje que el resto de sus compañeros, y los profesores no entienden su conducta y como resultado suelen empezar a emerger juicios, sentimientos y actitudes negativas ante el niño y sus padres.  
Para los profesores el niño es un mal educado y los padres son los culpables y los responsables de ello. Por lo consiguientes vienen problemas de conducta y disciplina en la escuela y con ello, problemas en su rendimiento escolar.

Todo esto suele aumentar el sentimiento de culpabilidad e ineficiencia de los padres y esto conlleva a incrementar la conducta hiperactiva al surgir una inestabilidad familiar.

Debido a la conducta poca inmadura del niño hiperactivo suele ocasionar a que los profesores consideren apropiado el repetir el curso. Sin embargo esta no sería una buena solución ya que “la inmadurez, el poco tiempo de atención, la distracción y la incapacidad para concentrarse durante largos periodos no se resuelve dejando pasar sencillamente el tiempo, ya que esto puede acentuarse. La hiperactividad es un trastorno de conducta que hay que tratarse adecuadamente” (6).

En esta edad es cuando mas se nota en el niño las dificultades para el aprendizaje. Lo más recomendable para los niños es que refuercen lo visto en clases con sus padres, de esta manera es muy posible que las dificultades para el aprendizaje del niño hiperactivo pasen inadvertidas.

Por otro lado el niño hiperactivo que tiene un nivel alto de inteligencia si puede acreditar el curso escolar, pero con un esfuerzo doble que el de sus compañeros. En los dos casos anteriores el niño hiperactivo tiene que realizar un esfuerzo mayor que el de sus demás compañeros para poder obtener solo calificaciones suficientes para acreditar el curso, por lo que los padres y maestros no suelen percibir el esfuerzo del niño hiperactivo y esto da como resultado que este se sienta cada vez menos motivado hacia el aprendizaje.

Otro de los aspectos que se puede notar del niño hiperactivo es la poca integración con sus demás compañeros, por lo que puede tener pocos amigos o tener ni uno.

Otra de las características del niño hiperactivo en esta etapa es de que se va haciendo solitario, pero no es por su propia voluntad, si no al rechazo de sus compañeros. Las razones más comunes en esta etapa son:

(6) AVILA de Encio Carmen, op.cit., Pag. 37

Conducta agresiva

El no seguir ni una regla en los juegos.

La actitud dominante que a veces adopta.

En ocasiones el niño hiperactivo por las hazañas que realiza a menudo, puede llegar a ser el líder en clase.

La **impulsividad** y el razonamiento del niño hiperactivo, lo lleva a que si el quiere algo esta en toda su libertad de llevárselo y lo hace.

Se dice que el fracaso escolar, personal y social, en esta edad, comienza a afectarle al niño hiperactivo, llevándolos a ser niños inseguros, que manifiestan celos de hermanos o de compañeros de escuela y terminan por crearse un autoconcepto negativo.

Por lo que se asegura que si a partir de los siete años el niño hiperactivo no recibe ni un tipo de ayuda, es muy probable que el niño empiece a presentar síntomas de depresión, a consecuencia de no poder adaptarse a las demandas de sus padres, maestros y compañeros.

Todo lo anterior nos indica que el niño hiperactivo tiene poca capacidad para **concentrarse y demasiada actividad motora** lo que lo lleva a realizar ciertas acciones y comportarse de manera poco madura e irresponsable. Siendo las características antes mencionadas como las principales responsables, por así decirlo, de las consecuencias de la conducta del niño, son entonces las que se tienen que ubicar y fijar suma atención y empezar a trabajar en ellas para de una u otra forma lograr el equilibrio favorable que necesita el niño hiperactivo para su mejora, canalizando, ubicando y aprovechando positivamente la anergia que tiene el niño hiperactivo.

## 2.5 TRATAMIENTOS DE LA HIPERACTIVIDAD

Por lo regular en la actualidad y desde hace ya algún tiempo son utilizadas tres modalidades, para el tratamiento de la hiperactividad, las cuales son las más comunes y utilizadas por la sociedad y recomendadas por diferentes autores, para ayudar al niño, son las siguientes: la farmacológica, la psicopedagógica y la conductual, así como la aplicación de métodos conductuales y cognitivos. Pero

cuales son sus beneficios y ventajas o desventajas. A continuación se mencionaran algunas características de cada tratamiento.

### 2.5.1 TRATAMIENTO FARMACOLOGICO

Los tratamientos farmacológicos son determinados por especialistas tales como pediatra, neurólogo o psiquiatra, se basan habitualmente en el empleo de estimulantes, entre ellos, Ritalin/Rubifen (metilfenidato), Dexedrina (dextroanfetamina) y Cylert (pemolina). Los porcentajes indican que aproximadamente entre un 60-70 y 90 por ciento de los niños tratados con estimulantes mejoran, sobre todo, en cuanto a la falta de atención e impulsividad, inquietud y actividad motora.

El médico suele decidir el estimulante más adecuado para cada niño a partir de los siguientes criterios: tiempo que tardan en producirse los efectos sobre el comportamiento infantil, duración de los mismos, efectos secundarios no deseados, confianza que el profesional tiene en el fármaco y con el que está más familiarizado.

Se encontró que el fármaco mas utilizado debido a sus escasos efectos secundarios, es el Ritalin/Rubifen (Metilfenidato).

“De los niños tratados con estas drogas, el 95% toman Ritalin. Se les enseña a trabajar estimulando partes del cerebro que no están funcionando al maximo en los niños hiperactivos” (7)

A pesar que el tratamiento con drogas estimulantes parece ser la terapia más poderosa que se dispone actualmente para los niños hiperactivos, este tratamiento con estimulantes no está aconsejado en la adolescencia por los posibles riesgos de adicción. El período crítico más adecuado para su administración coincide entre los seis y doce años.

Los efectos más comunes de los fármacos incluyen insomnio, dolor de cabeza, etc. aunque el más preocupante es la pérdida del apetito porque puede originar disminución del peso. También pueden aparecer alteraciones del estado de ánimo, están tristes, tienen más sensibilidad a las críticas, se muestran irritables. Otros efectos menos frecuentes incluyen aumento del ritmo cardíaco y de la tensión arterial. Pueden llegar a experimentar el famoso efecto rebote, es decir cuando el medicamento deja de hacer efecto, empeoran los síntomas. Aun cuando los estimulantes facilitan que los niños participen en actividades cooperativas y de juego debido al aumento del control de la actividad que conllevan, puede ocurrir que si los compañeros y amigos conocen que el niño toma medicación lleguen a discriminarlo y marginarlo.

Los fármacos actúan en el sistema nervioso haciéndolo funcionar eficazmente, facilitando que se genere en el organismo una mayor cantidad de catecolaminas y de esta forma los niveles de atención y la inquietud motora se ajustan mejor a las demandas del medio.

Por último podemos mencionar según el autor Safer Daniel que los fármacos, que se administran a los niños hiperactivos, a pesar de demostrar una rápida efectividad, no curan la hiperactividad, solo ayudan a controlarla, corriendo el riesgo de llevarlos a la adicción o dependencia, o que el niño manifieste efectos secundarios como ya se mencionó y siendo muy posible que el efecto que obtengan no sean beneficiosos para la salud del niño. También resulta que en los niños más pequeños la medicación puede llegar a producirle un grado más de tristeza.

## 2.5.2 TRATAMIENTO PSICOPEDAGÓGICO

Existen muchas psicoterapias, las cuales se basan en las relaciones entre el niño y el terapeuta.

Esta terapia va tomando fuerza según el niño avanza a la adolescencia y a la edad adulta, es decir la psicoterapia puede tener muchos beneficios para los niños mayores y los adolescentes, para lidiar con también con otros problemas que puedan haber surgido en su vida, aparte de padecer de hiperactividad.

En ocasiones se puede dar el caso que los padres necesiten asesoría si esta ocasionando problemas en su relación, o si los problemas de su relación esta causando estrés en el niño.

El principal problema del niño hiperactivo en casa y en la escuela es la disciplina, componente fundamental que la psicoterapia tiene que trabajar. Pero la disciplina como casi todo en la vida, se aprende y hay que enseñarla. Y para enseñarla hay que ocurrir a diversas estrategias educativas, como por ejemplo el uso de premios y castigos, entre otros.

Hacer que un niño hiperactivo sea disciplinado es una tarea difícil, así que la primera tarea de los padres es establecer un reglamento familiar y el segundo hacer que el niño lo cumpla.

Se tiene que tener en cuenta los principios básicos siguientes:

- El niño hiperactivo tiene dificultades para seguir cualquier directriz, orden o norma de conducta. Esta dificultad a veces la puede superar ya veces no.
- El niño hiperactivo debe de aprender a autocontrolar su conducta o tranquilizarse. Este aprendizaje es más lento y los padres tienen que ir responsabilizándole gradualmente. En ocasiones se le culpa al niño por sus acciones lo que puede llegar a formar un sentimiento de culpa en el niño y puede dar como resultado un desajuste emocional en el. Lo que se debe de hacer, es explicarle al niño el problema que tiene, mencionarle los métodos educativos adecuados a su madurez y mencionarle los premios que puede obtener por su realización.
- Las conductas inapropiadas del niño hiperactivo pueden ser corregidas con el tratamiento psicopedagógico.

Esta técnica se puede proponer como complemento al tratamiento farmacológico o bien como alternativa a este. El autor Bernardo Gargallo López, en su libro “Niños hiperactivos” menciona que siempre seria mejor intentar el tratamiento educativo antes de aplicar el tratamiento medico para determinar si por si solo soluciona el problema lo suficientemente como para no tener que recurrir a él,

“ya que la administración de los medicamentos siempre comporta algún tipo de riesgo para el niño”.

Según Safer Daniel “hay ocasiones, sin embargo, en que ni el tratamiento ni la ayuda psicopedagógica son suficientes para desarraigar ciertas conductas en el niño hiperactivo. En estos casos, los padres deberán soportarlas pacientemente”.

“Normalmente no es aconsejable la psicoterapia para niños pequeños. Esto debe a que un niño pequeño no puede realmente consentir el tratamiento, y tal vez no comprenda en su totalidad las implicaciones de lo que ocurre, y la psicoterapia normalmente solo es útil cuando el paciente desea tomar parte en ella. Los niños que han recibido psicoterapia forzosamente tal vez se resienta y en realidad les haga mas daño que bien” (8).

“También hay muchos tratamientos disponibles alternativos para ayudar con este problema a los niños, estos incluyen muchas terapias entre ellas están el yoga” (9).

### 2.5.3 TRATAMIENTO CONDUCTUAL

Según Maggie Jones la terapia conductual puede producir cambios muy impresionantes en el comportamiento, incluso cuando el tratamiento no ha respondido a otros tratamientos. Estas técnicas de modificación de conducta o métodos conductuales son procedimientos sumamente interesantes para tratar algunos problemas que presentan los niños hiperactivos.

Se trabaja directamente sobre la misma conducta, mediante asociaciones adecuadas.

La terapia conductual se basa en un sistema de recompensas y castigos apropiados, como el “tiempo fuera” para el mal comportamiento, el cual consiste en alabar y premiar el comportamiento deseado y por otro lado se ignora o rechaza el comportamiento indeseable.

Lo importante, aquí es tener una congruencia, esto significa que si el niño es ignorado o castigado ocho veces por un comportamiento en particular y solo es recompensado una vez, el comportamiento negativo persistirá.

8 Idem., Pág. 98

9 Idem., Pág. 98

Ejemplo: si por ocho días seguidos se es estricto con el niño, en relación con la hora de acostarse, pero el noveno día se secede por cualquier circunstancia y se deja que se duerma tarde, persistirá la conducta que no se desea.

A veces se ha dicho que el tratamiento conductual es un enfoque economicista en el aspecto que hay que pagar, recompensar por todo, y otros que solo ataca el síntoma no la raíz del problema.

Algunos mencionan que esto no es así, los niños hiperactivos necesitan refuerzos más usuales y poderosos que los demás niños.

Los programas de modificación de conducta tienen como característica común que reducen progresivamente la aplicación de premios y reforzadores, para que el niño acabe haciendo lo que debe, por que debe hacerlo, no por que se le refuerce.

Dentro de este tratamiento se puede utilizar el entrenamiento de relajación, el cual, "es excelente para ayudar al niño a controlar sus impulsos, dominar su cuerpo y sus pensamientos y sentirse a gusto consigo mismo, puede utilizarse la relajación muscular progresiva. Se trata de tensar primero y relajar después los diversos músculos del cuerpo. La secuencia de relajación puede ser acompañada de música suave y tranquila, de imágenes visuales, solicitando al niño que cierre sus ojos y que imagine una escena llena de paz y agradable y se sumerja en ella. Otro procedimiento es el entrenamiento autógeno que requiere prestar atención a instrucciones verbales mientras se piensa en las sensaciones corporales inducidas. Se focaliza la atención en la reiteración de determinadas frases afirmativas (mi respiración es tranquila y rítmica), o repetitivas (las olas están subiendo y bajando...subiendo y bajando). También se han desarrollado una serie de ejercicios muy sencillos y eficaces en esta línea que pueden ser utilizados por padres y profesores, que pueden aprender esta técnica de relajación y practicarlas ellos solos, o con el niño en ocasiones, dado que los conflictos que se generan en la relación diaria con el niño hiperactivo pueden provocar tensión y ansiedad.

Ejemplo de secuencia de la relajación para niños de nueve años en adelante:

Ponte en una postura cómoda y cierra los ojos. Respira con tranquilidad tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca, lentamente. Cierra la mano derecha haciendo un puño. Aprieta fuerte. Nota la sensación de tensión en el



antebrazo y en la mano. Ahora deja la mano y el antebrazo relajado, flojos totalmente relajados. Has ahora un puño con la mano izquierda y aprieta fuerte los dedos. Nota la tensión. Ahora afloja la mano, relájate. Abre poco a poco la mano concéntrate en la sensación de relajación.

Ahora cierra las dos manos haciendo un puño con ellas. Aprieta los dedos con fuerza. Nota la tensión. Ahora afloja las manos, relájate. Nota la sensación de relajación. La sensación ahora es agradable. Estas muy tranquilo y relajado, muy tranquilo y relajado” (10).

### 3. EL YOGA Y EL NIÑO HIPERACTIVO

#### 3.1 QUE SIGNIFICA LA PALABRA YOGA

En México, específicamente hablando de la ciudad de Minatitlán, Ver, la palabra Yoga se ha mal interpretado al aplicarla solo a determinados ejercicios físicos.

Etimológicamente la palabra yoga proviene del sánscrito hindú *yog*, que significa “unión”.

“Yoga viene de la raíz, *yug* o *yog*, que significa “unir juntos”, “yoga es la ciencia de la unión al ser inferior individual con el ser superior universal. Yoga no es un sistema de creencias o una religión, ni siquiera una filosofía, es una metodología extremadamente practica para expandir sistemáticamente la mente consciente. Dicho de otra manera yoga es la ciencia para superar las creencias autodestructivas y limitantes y los programas internos que mantienen la vida individual atada a las experiencias del estado despierto de conciencia, el estado en que la vida esta alteradamente feliz y triste, amorosa y odiosa, saludable y enferma; en resumen dual”. (11)

El yoga provee una escalera sistemática para subir mas allá de las experiencias frecuentemente dolorosas del estado despierto de la dualidad hasta el estado de inalterable conciencia unificada, también conocido como iluminación plena.

10 GARGALLO López Bernanrdo. Op. cit.,Pag. 93

11 MAHARISHI Sadashiva Isham, Iluminación. Pag. 2

El yoga busca el estado de conciencia ascendente que esta caracterizado por la conciencia expandida y un descanso mas profundo que el dormir, la mente requiere menos energía para experimentar la conciencia sin pensamiento, esto causa que el cuerpo se calme en una relajación. En ese silencio y descanso, el estrés se disuelve.

Yoga es la “unión” de todos los aspectos que constituyen la vida del ser humano. El yoga se dice que es un lazo que permite unir el cuerpo y la mente a si de esa manera logrando un autoconocimiento profundo, un equilibrio físico, mental y espiritual que puede brindar paz, libertad y bienestar.

### 3.2 HISTORIA DEL YOGA

El yoga se originó en la India donde persiste como tradición. Se desconoce la exactitud del cuándo los habitantes del subcontinente índico comenzaron a realizar este tipo de meditación con posturas físicas, pero un articulo mas reciente de la Internet ha mencionado que aproximadamente hace entre 4 mil y 5 mil años que existe esta doctrina.

La mitología hindú cuenta que el dios Shiva fue el primer gran yogui porque adopto todas las formas que existen en la naturaleza y creo con ellas 84,000 asanas o posturas de yoga.

Se dice que aproximadamente dos siglos antes de cristo, el sabio Patañjali escribíos los principios filosóficos y espirituales del yoga. Estas fuentes se pueden encuentran en las diferentes escuelas de yoga una de ellas es la de Swami Sivananda que ha sido uno de los más grandes yoguis de la historia reciente.

Por otro lado en 1931 se descubrió en Pakistán un sello de arcilla de la civilización del valle del Indo, una persona en una posición sentada con las piernas cruzadas, que podría ser un asana de yoga. En la actualidad algunos yoguis creen que esta es una prueba de que en esa cultura conocía el yoga.

El padre del yoga fue Patañjali, literalmente significa “Gran Sabio”

En cuanto al nacimiento del yoga dentro de las escuelas se dice que, nació en Francia en el instituto llamado, “Recherche sur le yoga dans l’éducation”, fundado en el año 1973 y presidido desde entonces por Mme Micheline Flak, la cual ha sido la encargada de difundir esta investigación por las escuelas de Europa, Estados Unidos, Canadá, Uruguay y Chile.

En Chile fue instaurado por primera vez en el año 1988, en un establecimiento educacional de Santiago, con excelentes resultados. Dado a los buenos resultados poco a poco se ha ido difundiendo por varias partes del mundo.

### 3.3 TIPOS DE YOGA

En términos generales, los más conocidos y tradicionales, son cuatro corrientes principales del yoga:

- **Astanga yoga**
- Gnana yoga
- Karma yoga
- El Bhakti Yoga

Sin embargo, existen otros tipos de yoga que han surgido a lo largo de la historia del yoga a partir de la experiencia de miles de yoguis y a medida que la práctica del yoga se ha ido extendiendo por todo el mundo. Ejemplos de estos tipos de Yoga son:

- Hatha yoga
- Swásthya Yôga
- Kundalini Yoga
- Mantra Yoga
- Sahaja Yoga
- Kriya Yoga.

El tipo o corriente del yoga que se hablará y se utilizará para esta investigación será, Astanga yoga, que es el yoga de los ocho pasos, de los Sutras de Patañjali. Esta escuela del yoga intenta incorporar las ocho ramas tradicionales del yoga (conocidas con el término ashtanga yoga o raja yoga) según lo expuesto por Patañjali en sus Yoga sutras. Se cree que fueron escritos entre el 400 y el 200 antes de nuestra era, y son el texto principal del yoga clásico.

Aquí, el camino del yoga consiste en ocho ramas o prácticas:

1-. Yama ('prohibiciones')

- ahimsa ('no violencia')
- satya ('veracidad')
- asteya ('no robar')
- brahmacharia (celibato)
- aparigraha ('no apegarse')

2-. Niyama ('preceptos')

- saucha ('limpieza')
- santosha ('tranquilidad')
- tapas ('calor', automortificación)
- swadhyaya ('estudio de sí mismo')
- íswara pranidhana ('ofrecerse al Controlador')

3-. Asana ('posturas')

4-. Pranayama ('control de la respiración')

5-. Pratyahara ('poco comer')

6-. Dharana ('sostenimiento')

7-. Dhyana ('meditación')

8-. Samadhi ('completa absorción')

### 3.4 PATAÑJALI

(Maestro del yoga)

Maharishi Patañjali

Pata significa "caído del cielo" y añjali describe el gesto de plegaria de las manos juntas por las palmas.

Patanjali nace en Bharata Varsha (India) el año 250 antes de Cristo. Su padre era Angiras y su madre Gonika, una yogui devota del antiguo yoga tántrico.

Patañjali fue un hinduista vedantista, recopilador de los Yoga Sutras, importante texto sánscrito basado en la doctrina Vedanta, acerca de aspectos filosóficos de la mente y la conciencia.

Patañjali vivió como yogui aprendiendo las enseñanzas de su época siendo su maestro Hiranyagarbha.

También tenía una vida social normal contrayendo matrimonio a temprana edad con Lolupa quien fue su única esposa, teniendo por hijo a Nagaputra, quien según la tradición se convirtió en su sucesor.

Patanjali es considerado el codificador de los primeros sutras del yoga, pero no el creador del yoga, según las tradiciones anteriores a Patañjali el creador del yoga fue Hiranyagarbha.

Sin embargo, frecuentemente Patañjali es nombrado como el fundador del Yoga debido a su trabajo. Los Yoga sutras como tratado de yoga.

El yoga de Patañjali es una de las seis doctrinas del hinduismo.

El yoga pertenece a un grupo de seis doctrinas (darshanas) o sistemas tradicionales de la India, a continuación se enlistan junto con sus principales referentes históricas:

1.- Vedanta (de Vyāsa)

**2.- Yoga (de Patañjali)**

3.- Sankhya (de Kapila)

4.- Pūrva Mīmāṃsā (de Jaimini)

5.- Nyāya (de Gotama)

6.- Vaiśeshika (de Kanāda)

### 3.5 YOGA Y EL NIÑO HIPERACTIVO

Hoy en día el ser humano, según un artículo de la revista “Encuentro” vive de prisa, a un ritmo muy acelerado, sin tomar en cuenta nuestro cuerpo y sus necesidades para estar en equilibrio, nos olvidamos de sentirnos, de respirar, de disfrutar lo que la vida nos ofrece en los detalles mas simples, todo es rápido y no nos detenemos a dedicarles tiempo a estos aspectos.

Menciona también que el yoga es una disciplina que puede ser practicada por cualquier persona sin importar la edad llevándolo hacia el bienestar de la mente, cuerpo, espíritu y a un equilibrio de la energía, estableciendo la relación entre mente y cuerpo para devolver el equilibrio a nuestro organismo y ayudarnos a mantenernos en armonía.

“Con la práctica constante del yoga, se puede lograr combatir las enfermedades que perturban nuestro equilibrio físico y psíquico, nos pondrá en una disposición mental adecuada para las relaciones sociales, personales, etc., nos ayudara a disipar nuestras dudas e indecisiones, a desarrollar nuestra sensibilidad y a desarrollar nuestro poder de concentración”. (12)

12 Revista Encuentro. Pag 84.

Los niños en la actualidad, la mayoría pasan un tiempo considerable frente a la computadora, al televisor o video juegos, acompañados en la mayor parte de golosinas, van y viene en coche, autobús, transporte escolar, por lo que la actividad del niño actual es mayor y diferente de los niños de antes. Aun así aunque los niños realicen actividades deportivas es visto que no son suficiente para contrarrestar el consumo de comida híper calórica y el estrés de la vida moderna. Pero fortuna existe disciplinas como el yoga, cuya practica regular ayuda a mantenerse en forma y ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, menciona en unos de sus artículos la revista Padres e hijos.

En su libro Yoga para niños (Oniro), Stella Weller menciona los grandes beneficios que esta disciplina ofrece a los niños, en los cuales se encuentra beneficios que los niños hiperactivos necesitan. Narra que los beneficios que los niños pueden lograr a conseguir son la percepción de lo que sucede tanto en el interior de uno mismo como a su alrededor, forja la confianza en uno mismo y, por tanto, contribuye a desarrollar una autoimagen positiva, estimula la conciencia del propio cuerpo, desarrolla la concentración y la capacidad de prestar atención, potencia la armonía entre el cuerpo y la mente, favorece el desarrollo pleno y equilibrado de la energía del niño, también describe de manera sencilla y fácil de explicar a los niños, como surgió esta disciplina. Narra que, hace muchos años, en la India, unos hombres llamados yoguis acostumbraban retirarse a la selva para meditar. Al estar ahí observaron y estudiaron con detalle a los animales. Analizaron todos sus movimientos desde que despertaban asta cuando dormían) y copiaron uno de los movimientos y posturas de algunos de ellos, al cabo de un tiempo ya disponían de cientos de ejercicios a los cuales denominaron asanas, que significa posturas mantenidas con comodidad.

A muchos le pusieron nombres de animales tales como cobra, perro, león y águila, entre otros.

Con la práctica regular de las asanas los yoguis descubrieron que contaban con más y equilibrada energía, con más fuerza, claridad y concentración mental, además de mantenerse en forma física. Compartieron su conocimiento con otros, quienes a su vez nos los trasmitieron a nosotros a través de la escritura”.

Por lo general muchos de nosotros tenemos una visión parcial de esta disciplina, pues casi siempre asociamos con ejercicios físicos, quizá pueda ser por que el yoga físico es el casi todos los occidentales conocemos y practicamos; no obstante se trata solamente de una rama del yoga clásico. Lo cierto es que esta disciplina es mucho mas que eso, es una ciencia practica de autoconocimiento a través de la cual se desarrollan el físico, la mente, las emociones y el espíritu, comenta Rosamary Atri maestra con 10 años de experiencia fundadora del grupo de yoga LunAnanda en la ciudad de México.

“Pilar Ordorica, maestra del mismo grupo, comenta que a experimentado que la practica regular de esta disciplina ofrece numerosas ventajas a los pequeños, pues se vuelven mas atentos, despiertos y mejoran su concentración y equilibrio, autoestima y habilidad y habilidad para expresar sus sentimientos. También aprenden a relajarse y controlar los niveles de estrés. Su cuerpo se llena de vitalidad, se hace ágil y flexible, debido a que las posturas o asanas ejercitan toda la musculatura y los ligamentos del cuerpo. También reducen los estados de ansiedad y pánico, y ayudan a eliminar las toxinas”. (13)

De igual forma, el yoga genera equilibrio y armonía en todos los aspectos de la vida. Además esta pensado para chicos y grandes, pues antes los que se beneficiaban eran casi nada más lo adultos, pero últimamente sus ventajas se han hecho extensivas a los niños.

Dice Shakta Khalsa, autora del libro “Yoga para niños” maestra de yoga, con experiencia en niños hiperactivos, que la práctica del yoga trae grandes beneficios a estos niños. Menciona que se a descubierto con la experiencia, que hay una afinidad natural entre estos niños y el yoga, puesto que el yoga se dirige al niño entero, lo trata como lo que es, **un todo**, un cuerpo, una mente, emociones y espíritu. El yoga también trabaja para consolidar y para organizar el sistema nervioso, que es esencial para los niños con necesidades especiales. “El yoga anima a que su creatividad fluya, sus miedos, cólera y tristeza salgan, tengan confianza en ellos mismos y que brillen sus mentes y corazones” Shakta Khalsa. Aquí se muestran algunos aspectos que se incluyen en una práctica del yoga y sus ventajas terapéuticas para los niños hiperactivos.



- **Mantra (sonidos del yoga):** el uso de la vibración y de la vocalización calma y ayuda a enfocar la atención.
- **Pranayama (conocimiento de la respiración):** la respiración tienen un efecto calmante. Los niños pueden aprender a utilizar su respiración ellos mismo para tranquilizarse. Los niños con hiperactividad o los niveles de estabilidad inestables responden maravillosamente al Pranayama.
- Estilos del yoga que utilizan el movimiento y la respiración juntos como en Vinyasa y muchos ejercicios en el yoga de Kundalini son perfectos para estos niños.
- **Asana (posturas y ejercicios):** ayuda con todos los aspectos de desarrollo de las habilidades motor gruesas, incluyendo conocimiento general del cuerpo, y a dirigir y equilibrar su energía.
- **Savasana (relajación profunda):** incluso algunos breves momentos de la calma pueden tener efectos benéficos para los niños que no dejan de moverse.
- **Tiempo (reservado/alerta) de la meditación:** mejora la atención, la concentración, quita la ansiedad y liberan la mente del alboroto de modo que esté más disponible para aprender nuevas cosas.

El Dr. Cuauhtémoc Méndez, médico especialista en niños hiperactivos, afirma en un portal de internet que los ejercicios de atención que recomienda son los que ofrece la disciplina del yoga. Algunos de los beneficios que el doctor menciona son los siguientes:

- Mejora su poder de concentración.
- Relaja y equilibra sus emociones.
- Equilibra los hemisferios cerebrales para que puedan aprender con más rapidez.

- Despierta su potencialidad de creatividad.
- Desarrolla buena coordinación y un cuerpo fuerte y flexible.
- Ayuda al niño a enfocarse en la realidad de su propio ser.
- Contrarresta los daños causados por el exceso de juegos virtuales.
- Promueve una profunda integración entre maestro-alumno o padres-hijos.

Según un portal de Internet de un centro de yoga llamado Centro de Yoga Kundalini “Narayan”, el cual es una escuela dedicada a la enseñanza del yoga, cuenta con los servicios de, yoga para niños, yoga para empresas, yoga antiestrés, entre otros, menciona dentro de su portal algunos beneficios que con la experiencia les a permitido comprobar, los cuales mencionan los siguientes:

- Favorece la concentración y la atención.
- Estimula la fantasía.
- Da una mayor estabilidad emocional.
- Ayuda a superar las frustraciones y las inseguridades.
- Mejora las relaciones interpersonales con los coetáneos.
- Permite a los niños filtrar los mensajes violentos procedentes de la televisión y de los juegos interactivos (videojuegos).
- Mejora las relaciones interpersonales
- **Puede corregir los defectos en la concentración, la hiperactividad, la timidez, etc.**
- Elimina el estrés.
- Mejora las posturas.
- Desarrollo y destreza de los músculos motores
- Flexibilidad en las articulaciones
- Mejoría de los hábitos posturales de la columna vertebral
- Masaje de los órganos internos
- Mejoría en los hábitos de la respiración
- Estimulación de la circulación sanguínea
- Perfeccionamiento de los sentidos

- Agilidad y entereza
- Calma y relajamiento
- Estiramiento
- Mejor desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación
- Harmonización de la personalidad y carácter
- Oportuna canalización de la energía física
- Mejor comprensión e interacción con los demás

### 3.6 UNA CLASE ESPECIAL PARA LOS NIÑOS

La práctica de yoga para los niños se enseña de una manera distinta a la de los adultos, según un artículo de la revista “Padres e Hijos”, ya que debe ser realizada como un juego placentero y divertido, para hacer dinámica la clase, se puede hacer uso de cuentos, juegos, platicas, automasaje y posturas, las cuales atraen por si mismas la atención de los pequeños, ya que imitan los movimientos y gestos de animales o plantas. A los niños les encantara realizarlo, rugir como un león, estirarse como un perro o pararse como un árbol, comenta la maestra Ordorica.

### 3.7 LA RESPIRACION

Según Indira Devil, una de las mas destacadas yoghis del grupo de yoga en la ciudad de México, la respiración profunda alimenta y purifica el cuerpo (pues elimina los desechos), ayudándolo a fortalecer su poder de resistencia con los ataques de la enfermedad. Influye además en la mente, calma las emociones y sosiega los nervios. Casi siempre se debe inhalar y exhalar por la nariz, recomienda la profesora Indira. La clave esta en que el niño aprenda a sincronizar, de manera natural, los movimientos del yoga con la respiración, proceso fundamental en esta disciplina en todas las edades. No conviene contener el aire mientras se realiza una postura, lo mas adecuado es que indicarle al niño que se concentre en una respiración fluida, libre de tensiones, aun cuando la asana parezca un tanto complicada. No hay que perder tiempo entre las asanas, tome hay que tomar de dos a tres respiraciones entre cada una y seguir con la practica.

### 3.7.1 RESPIRACION ABDOMINAL

La cual consiste en respirar a través del diafragma. El diafragma, es un músculo situado entre el pecho y la cavidad abdominal, que permite durante cada respiración, la expansión y contracción del abdomen, al ritmo del aire que, de forma uniforme y relajada, logra llegar hasta el fondo de nuestros pulmones. Este tipo de respiración, facilita la entrada a estados de tranquilidad, sosiego y paz.

Relaja el corazón, disminuye la presión arterial, estimula la digestión, el intestino el abdomen. Si estás se esta tenso o nervioso esta respiración tranquiliza.

Cuando se esta agitado, emocionado o nervioso se tiene una respiración pulmonar rápida, corta y en general se esta un poco alterado. Nuestra energía se encuentra en la zona pulmonar y para relajarnos sería bueno realizar una respiración abdominal controlada y lenta.

En oriente se habla que mientras más lentamente respiremos, más años viviremos, mientras más rápidamente respiremos, menos viviremos. Se da por ejemplo la comparación de la liebre y la tortuga. La tortuga vive más de 100 años mientras que la liebre vive menos tiempo.

Entonces, para poder realizar este ejercicio de respiración, hay que concentrarse en el abdomen y ahí observar y sentir la respiración, se puede colocar las manos sobre la zona abdominal para sentir como se infla esta zona en la inspiración y expiración.

Mientras más lenta sea la respiración más nos relajaremos. De esta manera se lograra bajar las emociones alteradas dejándonos completamente relajados.

### 3.7.2 RESPIRACION TORACICA

Nuestra atención debe centrarse en la región del tórax y muy específicamente en las costillas.

En la inspiración se llena la región media dilatando el tórax. Los pulmones se hinchan y el pecho se levanta.

Se observará al practicarla que existe una mayor resistencia a la entrada del aire, en claro contraste con lo que ocurría durante la respiración abdominal, que

posibilita la penetración de un mayor volumen de aire con un esfuerzo menor. A pesar de ello, entrará una cantidad apreciable de aire durante la respiración torácica.

Al espirar, las costillas se juntan y el pecho se hunde.

Para comprobar el movimiento correcto, mantener el abdomen ligeramente contraído en la posición anterior, con la palma de la mano situada ahora sobre las costillas; de esta forma, mientras se respira, se puede sentir como se separan éstas al inspirar y como se juntan al espirar.

A menudo escuchamos que la respiración abdominal es buena, pero las cosas son más complicadas que eso. La diferencia entre la respiración abdominal y la respiración torácica reside en como se expanden y contraen los pulmones. En el caso de la respiración abdominal, sus pulmones se expanden de manera vertical mientras que su diafragma los arrastra hacia abajo. En la respiración torácica en cambio, los pulmones se expanden hacia adentro y afuera (como inflándose y desinflándose).

### 3.8 LA RELAJACION

Usualmente la relajación se reserva para el final de una sesión de yoga, pero también se puede hacer al principio. La técnica de relajación ayuda al niño a desarrollar su capacidad de concentración, controlar el estrés, la rabia e inquietud y mantener la calma y el vigor en situaciones de tensión.

Esta última tiende a acumularse en las zonas más importantes del cuerpo, dando lugar a la formación de masas musculares tensas. Dicha técnica también es útil para combatir el insomnio y lograr un sueño sano y reparador.

### 3.9 LAS POSTURAS

Los ejercicios de yoga se realizan con lentitud y cuidado, se sostienen durante cierto tiempo y luego se sueltan. Jamás hay que forzarse y hacerlo entender al niño. Mientras se realizan los ejercicios, la respiración debe ser suave y regular, de tal manera que los músculos que se están trabajando dispongan del suministro suficiente de oxígeno. Una vez que se completa la postura, hay que permanecer en ella un lapso pequeño sin forzarse, antes de pasar a la siguiente postura, lo que

logre permanecer el niño, con la practica ira mejorando y demorándolas cada vez mas, cabe mencionar que cuando el niño es principiante deben permanecer en cada asana durante unos segundos, nada más.

### 3.10 EL LUGAR, LA ROPA, EL HORARIO

El yoga se puede realizar al aire libre o en lugares cerrados pero ventilados y con iluminación natural y tranquilos, libres de ruidos e insectos. Si es luz artificial debe ser tenue no deslumbrante. El clima debe ser agradable, de manera que el pequeño practicante se sienta muy cómodo.

Es recomendable ejercitarse sobre una superficie o terreno plano con alfombra, piso de madera o incluso sobre el pasto, pero colocando una manta, toalla o colchoneta. Una vez que se elija un sitio apropiado, no hay que cambiarlo, pues en ese lugar se desarrollará una atmosfera con vibraciones apacibles y positivas. Eso hará que dicho espacio se vuelva “especial”, por lo que ahí el niño se sentirá de inmediato, relajado y seguro.

Un consejo que da la revista Padres e Hijos en uno de sus artículos, es que, para poder lograr un ambiente mas propicio y agradable, se puede usar cristales, cuarzos, flores, cuadros o encender incienso o velas aromáticas, tomando en cuenta las preferencias de los niños.

Por lo regular no se requiere de un equipo especial, todo lo que se necesita es la respiración y el cuerpo.

En cuanto a la vestimenta, es necesaria que sea cómoda y holgada, preferentemente de algodón. No hay que usar zapatos, calcetines, cinturones o cadenas.

La práctica del yoga puede realizarse a cualquier hora del día, pero la más indicada es por la mañana y por la tarde. Y una vez que se elija un horario es preferible que se respete.

### 3.11 DURACION DE LAS ASANAS Y DE LA SESION DE YOGA

La cantidad de tiempo y esfuerzo que se dedique a la práctica del yoga producen los correspondientes resultados. Las posturas o asanas de la disciplina del yoga, realizadas en una sesión, deben ser mantenidas el mayor tiempo posible, sin excederse, y en caso de los niños no exigirles ni dejar que ellos se exijan de mas,

poco a poco con la practica se debe ir ampliando el tiempo en que se permanece en la postura.

A los niños no se les debe exigir que logren permanecer gran tiempo realizando la asana, al igual que no se les debe exigir la excelencia en cuanto a la realización de la misma, se les debe permitir que permanezcan en la postura el tiempo que ellos logren y como la logren, y explicarles que con el tiempo y la practica lograran mejorar asta lograr la excelencia.

Algunos practicantes se sientes satisfechos con los beneficios de una práctica semanal a otros les viene bien dos o tres sesiones a la semana, mientras que los más entusiastas practican a diario. Para los niños hiperactivos, recomienda Shakta khalsa, mínimo tres sesiones a la semana y como máximo cinco sesiones a la semana, con duración de media hora cada sesión.

### 3.12 ALGUNOS PUNTOS IMPORTANTES

- La practica de esta disciplina debe hacerse preferiblemente con el estomago, la vejiga y los intestinos vacíos. De lo contrario deje cuatro horas después de una comida pesada y dos horas y media después de una ligera.
- Para lograr la concentración de los niños, hay que evitar las interrupciones.
- Informarle al padre de familia que si el niño tiene algún problema de salud, hay que acudir al doctor primero.
- El tape para realizar los ejercicios en el suelo debe ser de un material antideslizante.
- Las horas del día menos ajetreadas son las más adecuadas para hacer yoga.

- hay que practicar esta disciplina con regularidad para poder ver los resultados.
- cuando la postura este alineada y terminada, no se deben producir interrupciones de ni un tipo.

#### 4. YOGA PARA NIÑOS





## 4.1 LAS POSTURAS

A continuación se presenta una recolección de asanas (posturas), de los autores Martine Giammarinaro y Dominique Lamure en su libro “Yoga para niños”, asanas especialmente dedicados para todos los niños, ya que cuentan con los cuidados necesarios para su realización, debido a que los niños están en constante crecimiento.

Cada una se muestra con instrucciones sencillas para el niño e indicaciones para que el adulto pueda dirigir y ayudar al niño a realizarlas.

Es importante recalcar que la disciplina del yoga, como lo marca Maharishi Sadashiva Isham en su libro Iluminación “yoga no es un proceso místico y siquiera difícil o complicado, para aquellos que han pensado que el yoga es difícil y/o complicado”.

Estas posturas son acordes para que al realizarlas los niños hiperactivos se beneficien ayudándolos a que dirijan su energía y los ayuda a relajarse al mismo tiempo que se divierten, estas asanas las recolecte ya que trabajan aspectos que benefician a los niños hiperactivos, algunas son incluso recomendadas, por ejemplo en niños coléricos ya que tienen efectos tranquilizantes, otras son relajantes, ayudan al sistema nervioso, ayuda a liberar tensiones emocionales, también los ayuda a respirar lo cual les beneficia ya que los tranquiliza. Son varios los efectos beneficiosos que ofrece la práctica del yoga, y en especial estas posturas, ya que, como se verá en el contenido de esta investigación, tales beneficios son las que necesitan y favorecen los niños hiperactivos.

### 4.1.1 LAS POSTURAS DE BASE

#### 4.1.2 EL CIRIO

¿A que niño no se le habrá ocurrido mientras jugaba rodar de espaldas y levantar las piernas hacia el cielo? Así, espontáneamente y sin saberlo, todos habremos llevado a cabo una postura maestra de yoga. Acrobática y lúdica, esta asana es uno de los más apreciados por los niños.

### **Indicaciones para los niños**

Acostados de espaldas, con los brazos paralelos al tronco y las piernas ligeramente separadas.

Estírate suavemente y después dobla las rodillas. Mantenlas juntas con tus manos entrelazadas y realiza un movimiento de rotación de adelante hacia atrás;

Levanta la pelvis situando tus manos en la parte baja de la espalda y eleva tus piernas al cielo.

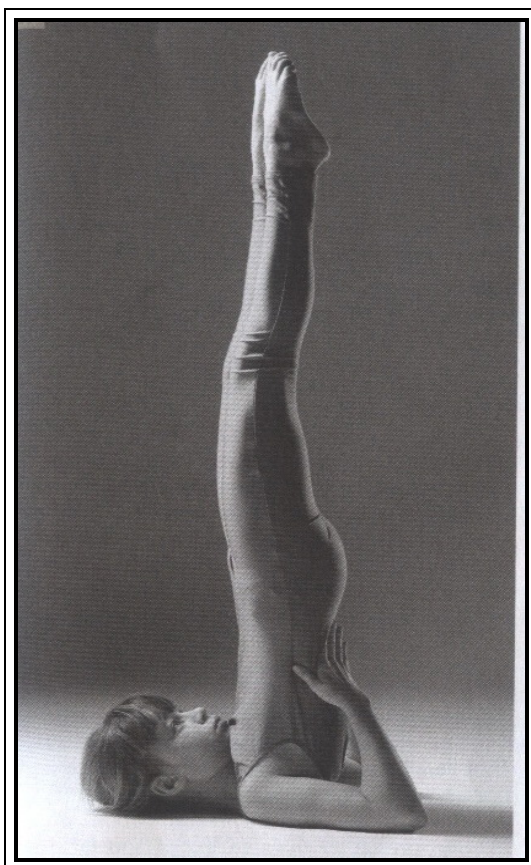
Con los codos el uno cerca del otro y con la postura estabilizada, procuraremos alinear la cabeza con el cuerpo.

Respira tranquilamente y siente tu respiración circular por tus fosas nasales y por tu vientre.

### **Indicaciones para el adulto**

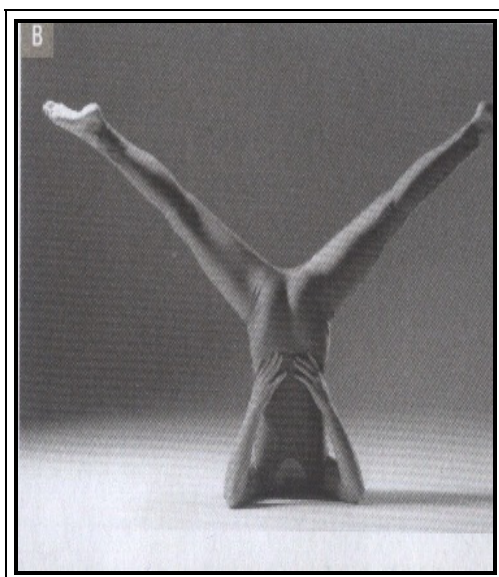
En esta postura, el estiramiento se realiza en el sentido opuesto de la curvatura cervical.

El tiempo que podrá mantener, el menor, esta postura dependerá de su morfología. Hemos constatado que sucede a menudo que intentan relajar la presión sobre sus vértebras girando la cabeza a un lado, gesto éste que deberá evitarse, dado que predispone al riesgo de contracturas. Para que el niño mantenga un alineamiento correcto de acuerdo y cabeza, se le propondrán distintas variaciones para las piernas.



Variante nº 1 (B)

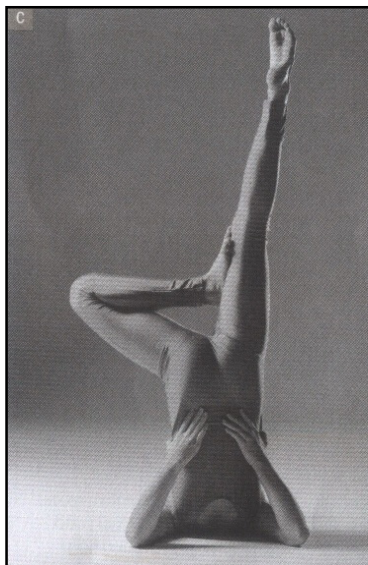
Separa subvente las piernas y mantén la vertical apuntando con los pies. Dibuja una gran "V" con las piernas.



Variante nº 2 (C)

Mantén una pierna estirada hacia el cielo y dobla suavemente la otra apuntando con la rodilla a un lado.

Apoya la planta del pie contra la pierna a nivel de la rodilla, o mejor aun, del muslo.

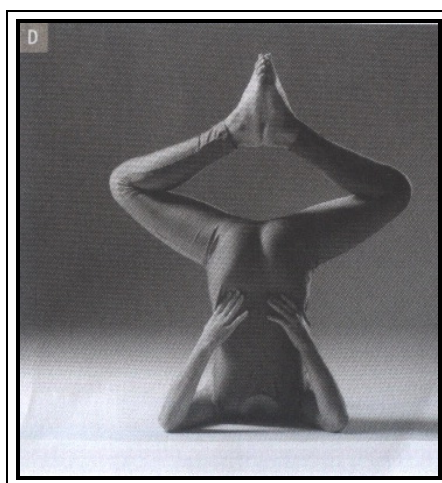


Variante nº 3 (D)

Sube despacio las piernas hasta la vertical y luego doblas las rodillas.

Une las plantas de los pies entre si y luego vuelve a estirar las piernas cuanto te sea posible.

Si el niño experimentara tensiones en la parte superior de la espalda (entre los omoplatos, en los hombros o en la nuca) puede llegar a sentirse incomodo, y sentir dolor.



Para aliviar al niño

Situé un cojín bajo sus hombros, en la base del cuello. Propóngale que se apoye contra la pared. Situé la rodilla contra el sacro del niño para sujetar su pelvis y mantenga con las manos sus piernas estiradas hacia arriba.

Cada postura favorece a un determinado tipo de respiración. En el cirio, el pecho queda comprimido, por lo cual la respiración del niño deberá hacerse profunda y lentamente con ayuda del vientre.

#### EFFECTOS BENEFICIOSOS

El Cirio es la madre de todas las asanas. Esta posición se recomienda ampliamente a los niños coléricos porque tiene efectos tranquilizantes. En esta posición invertida, la circulación de la sangre se realiza sin esfuerzo hacia el corazón, aumentando la irrigación a nivel del pecho, del cuello y del cerebro.

Sentiremos además una estimulación de las glándulas tiroideas y paratiroides (donde se origina el crecimiento); un refuerzo del sistema inmunitario; una mejoría en la condición física, sobre todo en caso de problemas otorrinolaringológicos, como asma, palpitaciones cardiacas y molestias urinarias; alivio de problemas intestinales, gracias sobre todo a sus numerosas variantes.

#### 4.1.3 EL CARRO

##### **Indicaciones para el niño.**

Adopta la postura del cirio, tal y como indicábamos anteriormente.

Dobla las rodillas hasta que te toques con ellas la frente y luego hazlas bajar suavemente hasta que los dedos de los pies toquen el suelo. Alarga las piernas todo lo que puedas empujando los talones hacia el cielo.

En el carro, al igual que en el cirio, conviene no girar la cabeza.

Escucha tu respiración, relaja la mandíbula, la garganta y el cuello.

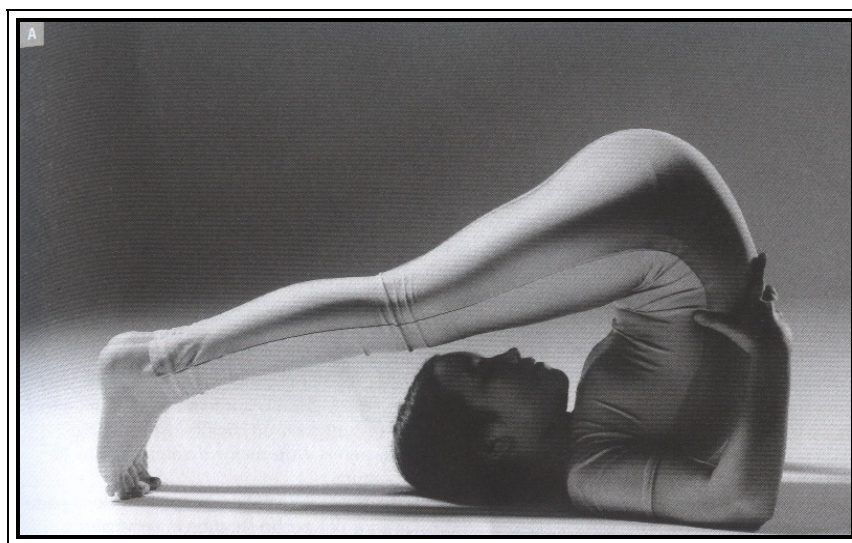
##### **Indicaciones para el adulto.**

Por regla general, los niños se sienten incómodos en esta postura, por que los músculos ísquiones de los muslos se estiran mucho apoyándose en el suelo por lo que el pecho oprime la garganta. La experiencia nos demuestra que la práctica

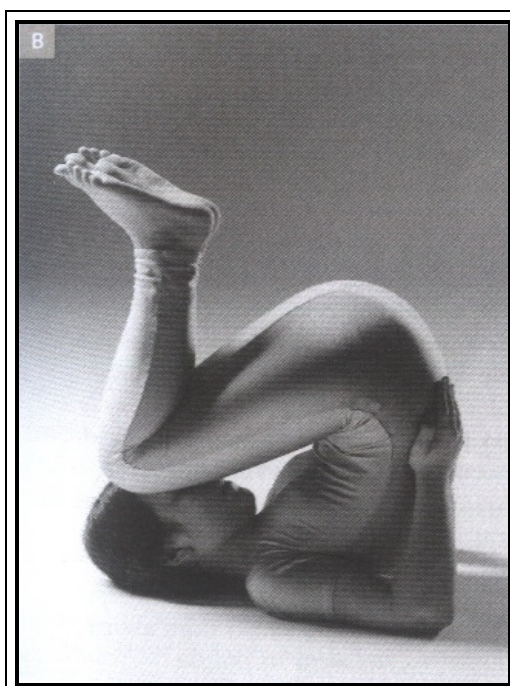
de las variantes antes de alcanzar la postura final permite al niño dominarla mejor y perder su aprehensión.

#### Variación nº 1

- Adopta la postura del cirio, pero luego extiende la pierna derecha detrás de la cabeza y mantén la rodilla ligeramente doblada hasta tocar el suelo con los dedos de los pies. La otra pierna permanece apuntando al cielo,

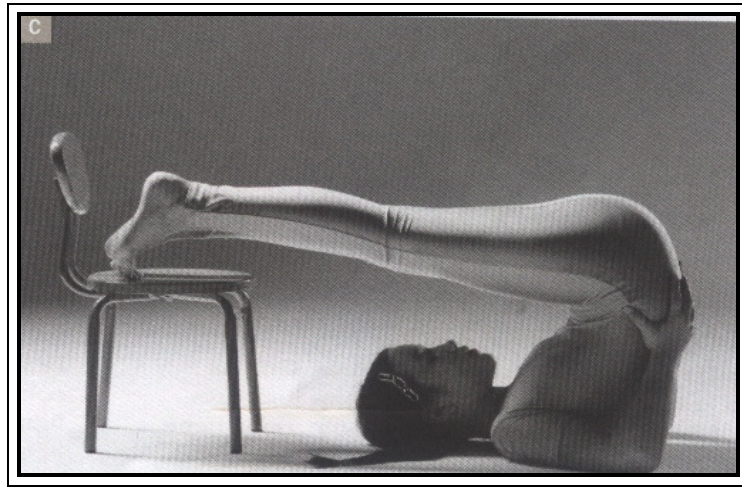


- Dobra las rodillas y apóyalas sobre tu frente. (B)



### Variación nº 2 (C)

Para ayudar al niño a alcanzar gradualmente la postura completa, coloque una silla aproximadamente un metro de su cabeza de forma que sus dedos del pie descansen sobre ella. O también hágale practicar ese ejercicio con un compañero, que sujete sus piernas a nivel de rodillas y tobillos. Este ayudante deberá, no obstante, prestar mucha atención para evitar lesiones.



Cuando el niño se vea capaz de ejecutar el cirio, permítale decidir cuando tiempo querrá mantener esta postura.

## EFFECTOS BENEFICIOSOS

Este asana produce un estiramiento y un reequilibrado completo de la columna vertebral, de los músculos de la espalda y la parte posterior de las piernas, todo lo cual redonda en beneficio del niño en pleno crecimiento.

Este tonificante asana tiene como efectos saludables recortar las cadenas musculares de la parte trasera del cuerpo y estirar las cadenas musculares de la parte delantera del cuerpo.

Es primordial que estén bien alineados los pies, las rodillas y la pelvis. Para ayudar al niño a mantener la postura, podemos sugerirle que levante más el coxis y el esternón.

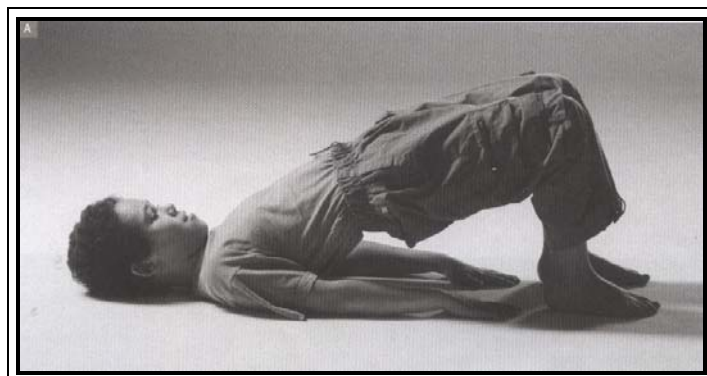
### 4.1.4 EL PUENTE

#### Indicaciones para el niño

Adopta la postura del carro y a continuación dobla las piernas, desplegando lentamente la columna vertebral, estírate de espaldas y relájate;

Después, vuelve a doblar las piernas, acercando tus talones a tu pelvis y extiende los brazos a lo largo del cuerpo. Las manos quedarán con las palmas contra el suelo, cerca de los pies.

Cuando inspires el aire, deja que tu vientre y tu pecho se llenen progresivamente y, con la espiración, mantén la pelvis suspendida como un puente sintiendo que tus pies y tus hombros están bien extendidos y bien fijos en el suelo, como los pilares de este puente.





### **Indicaciones para el adulto**

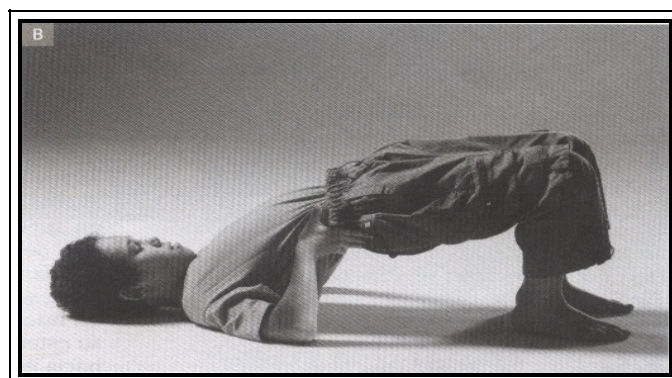
Por lo general, los niños tienen facilidad para ejecutar esta postura, como es el caso por cierto para todas las flexiones hacia atrás. Gracias a la laxitud natural de las vértebras lumbares durante la infancia. Este tonificante asana tiene el efecto de recortar las cadenas musculares de la parte trasera del cuerpo y estirar las cadenas musculares de la parte delantera del cuerpo.

Es primordial que los pies, las rodillas y la pelvis estén bien alineados. Para ayudar al niño a mantener esta postura, podemos proponerle que levante más el coxis y el esternón. Si, por el contrario, el niño arquea demasiado la espalda podemos recomendarle que contraiga las nalgas. Dado que exista cierto peligro de deslizamiento de la región lumbar, será preferible favorecer las variaciones de esta postura antes que pedirle al niño que la mantenga.

#### **Variación nº 1 (B)**

Al sostener la parte baja de su espalda con las manos, el niño aumenta el estiramiento y ello redundará en un mejor sostén a nivel de la pelvis y un mejor mantenimiento de la postura.

Al agarrarse los tobillos, la apertura de la parte superior del pecho (hombros, cervicales, esternón) se intensifica; lo mismo sucede con el estiramiento de brazos y músculos.

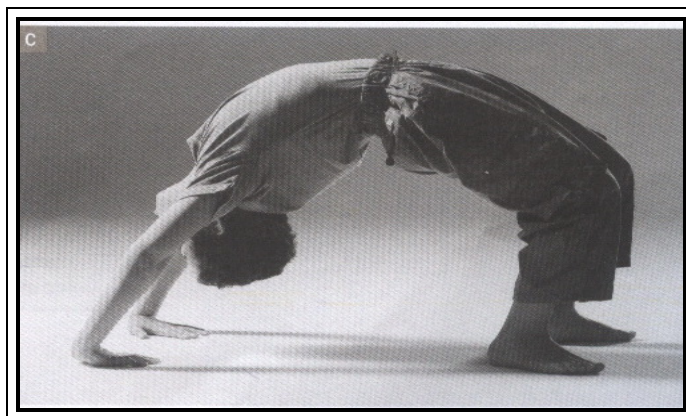


### Variación N° 2 (C)

La Rueda será la expresión completa de todos estos estiramientos que el niño siempre quiere conseguir, dado que esta postura le confiere la impresión de ser un contorsionista o un acróbata de circo.

Estírate de espaldas, con los brazos extendidos detrás de la cabeza y con las palmas de las manos mirando al techo. Dobla los codos, torsiona tus muñecas y coloca las palmas sobre el suelo cerca de tus hombros con los dedos señalando los pies. Acerca los antebrazos a tu cara procurando no separar los codos.

A continuación, respira profundamente y levanta la espalda. Las nalgas y la cabeza. Luego miras al suelo. Cuanto mas estires los brazos tanto mayor será tu rueda.



#### EFFECTOS BENEFICIOSOS

El Puente, contrapostura del Carro, relaja la región del cuello, tonifica el sistema nervioso y da más flexibilidad a la columna vertebral

#### 4.1.5 EL PEZ

##### **Indicaciones para el niño**

Adopta la postura del puente; después extiende los brazos bajo tu cuerpo estirándolos, con las palmas en el suelo desenrolla tu columna vertebral, vértebra a vértebra, hasta que tu pelvis quede asentada en el dorso de tus manos.

Apoyándote en los codos, levanta el pecho y acompaña el movimiento con la mirada dibujando una curva que ira desde el techo hacia atrás, hasta que tu cabeza descansa en el suelo.

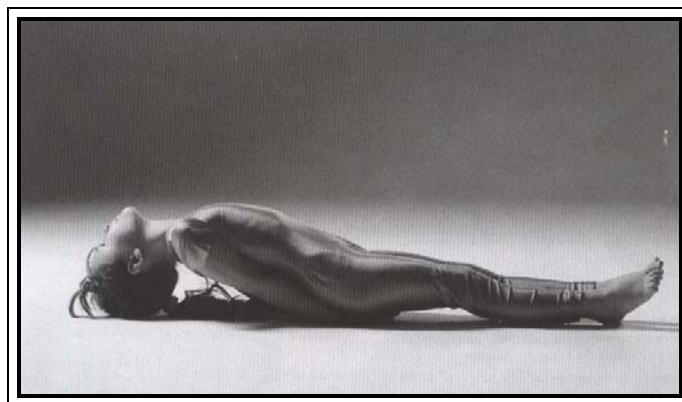
Mantén las piernas alineadas con el eje de la pelvis y los pies fijos. Respira profundamente levantando el pecho hacia arriba: imagina que esta suspendido por un hilo de plata. Deja que tu corazón se abra como una flor.

### **Indicaciones para el adulto**

Este asana, que requiere ejecutar una flexión pronunciada hacia atrás, es la contrapostura del Cirio y del Carro, se realiza en el sentido de las curvaturas cervical y lumbar.

Fácil y natural para el niño, aunque este asana provoca cierta incomodidad si se mantiene mucho tiempo, dado que el niño suele tender a apoyar mucho la cabeza y abrir poco el pecho. Conviene pues prestar particular atención a la apertura del pecho y a la elevación del esternón; a la soltura de los hombros hacia atrás y el acercamiento entre si de los omoplatos. De esta manera, creando este hueco a nivel de vértebras dorsales, se notara un alivio en las regiones del cuello y la parte baja de la espalda.

Para ayudar al niño a permanecer en esta postura situé una mano entre sus omoplatos, de modo que sienta un hueco en su espalda, la otra mano sobre su esternón para que sienta su pecho abrirse hacia arriba. O también, situé ambas manos sobre sus omoplatos como un sostén.



### EFFECTOS BENEFICIOSOS

Esta asana facilita y beneficia la respiración torácica, distiende profundamente el plexo solar y el corazón; libera las tensiones emocionales; tonifica los músculos de la espalda; ayuda a prevenir la cifosis dorsal y, cuando se practica diariamente, ayuda a corregir; estimula y tonifica las glándulas tiroideas y paratiroides

#### 4.1.6 LA PINZA Y LA MEZA

Actualmente, por diversas causas, principalmente las malas posturas habituales, como por ejemplo, permanecer demasiado tiempo sentados en clase, o delante del televisor, etc., los autores Martine Giammarinaro y Dominique Lamure descubrieron cierta fijación de pelvis en los niños y retracción de las cadenas musculares posteriores de las piernas. Por eso recomiendan precalentar primero la pelvis y descansar en un soporte como un cojín. Alfombra enrollada, un libro, etc., debajo de los glúteos de los niños antes de hacerle ejecutar la pinza. Estos ejercicios de calentamiento se llaman la Mariposa, la Peonza o la Taza.

#### **Indicaciones para el niño**

##### La pinza (A - B - C)

Sentado sobre un cojín, dobla las piernas y sujeta el dedo gordo del pie. Manteniendo sujeta la punta de los pies, despliega tus piernas haciendo resbalar tus talones hacia delante lo más lejos posible. Relaja los dedos de los pies, estira los brazos hacia adelante y vuelve a la posición sentada manteniendo los brazos cerca de las orejas. Ves bajando los brazos a cada lado del cuerpo y coloca las palmas de las manos sobre el suelo cerca de la pelvis, con los dedos orientados a los dedos de los pies. Vuelve a doblar las piernas y devuelve los pies a la posición cerca de la pelvis.

Respira levantando la pelvis apoyándote en tus manos y en tus pies, entonces relaja la nuca. Ahora has alcanzado la postura de la Mesa (D). Se puede alternar esta postura tres veces.

#### La Mariposa

Sentado en cima de un cojín, con las plantas de los pies pegadas una a la otra, con los talones cerca de la pelvis y las rodillas abiertas a ambos lados, cogiéndote los pies con ambas manos, iras haciendo la mariposa con las rodillas.

#### La Peonza

En esa misma postura, abre los codos hacia las rodillas y balancea el cuerpo a izquierda y a derecha.

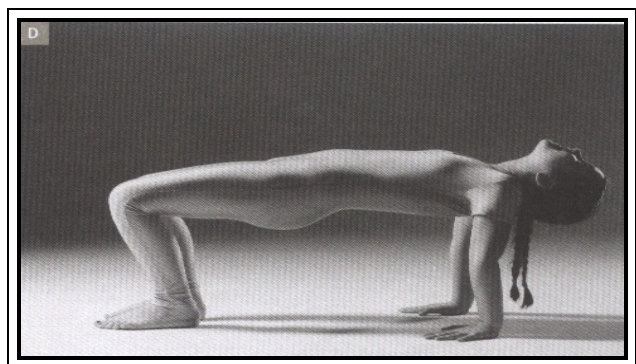
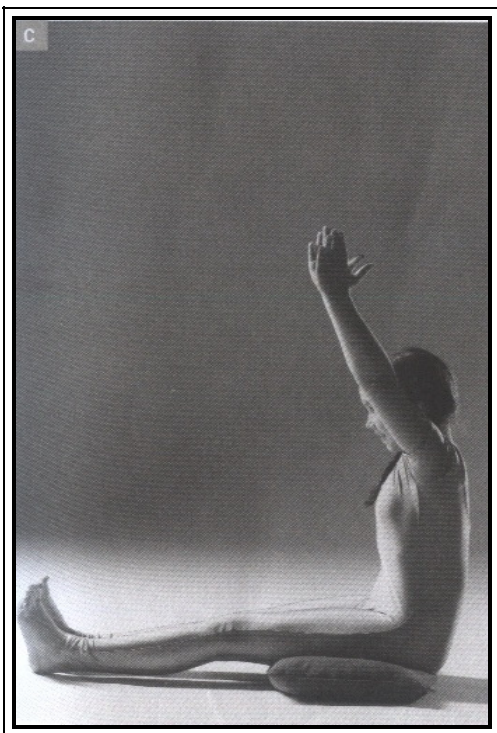
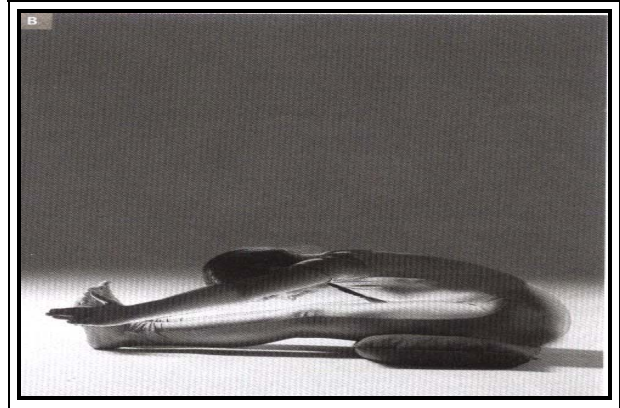
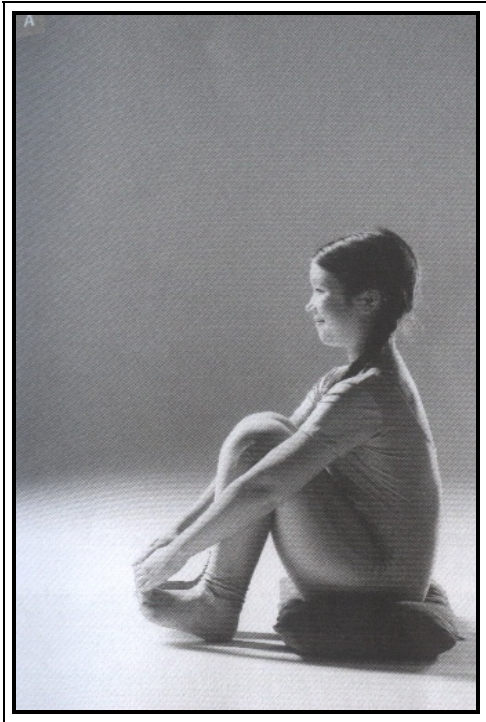
#### La Taza

Sentado con las piernas cruzadas, con las manos en las rodillas, gira la pelvis como una taza, arrastrando tu cuerpo hacia atrás haciendo que tu cabeza y tu espalda se curven hacia delante; relaja tu mentón sobre tu pecho.

Haz girar tu pelvis, trayendo el peso de tu cuerpo hacia delante y permitiendo que tu cabeza, tu mentón y tu espalda se estiren hacia arriba.

### **Indicaciones para el adulto**

Para el niño, la pinza es el asana más difícil de llevar a cabo. Pelvis y piernas están en permanente esfuerzo durante la época de crecimiento, por eso al niño le resulta en ocasiones doloroso el mantener esta postura y tendera a forzar y arquear la espalda para lograrlo, por lo que es recomendable no forzarlo y evitar que el mismo lo haga, con la práctica lograra mejorarla. Este asana es más beneficioso en movimiento, favoreciendo la agilidad, el juego y la dinámica.



## EFFECTOS BENEFICIOSOS

Esta asana, practicado tal y como se indica tiene numerosos efectos beneficiosos; entre los cuales destaca la estimulación de la duramadre (la mas superficial de las tres membranas que recubren el cerebro) y del sistema nervioso; también es un masaje de riñones y de los órganos digestivos, eliminando los kilos de mas en el abdomen.

### 4.1.7 LA COBRA

#### **Indicaciones para el niño (A – B)**

Estírate sobre el vientre en la postura del bebe Krishna (ver pagina 107). Respira profundamente: inspira, hincha el vientre, expira y suelta la parte baja de la espalda. Escucha el sonido de tu respiración y llega asta tu vientre.

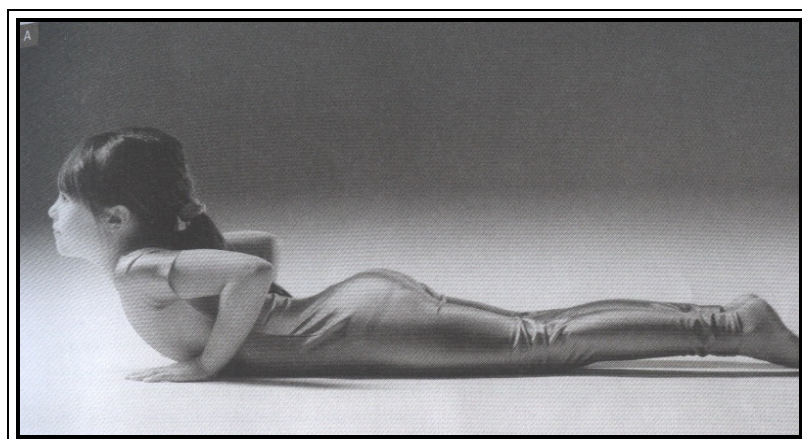
Después sitúas las manos bajo los hombros, con las palmas en el suelo y los dedos apuntando hacia adelante, con los codos bien apretados al cuerpo y deja descansar tu frente en el suelo.

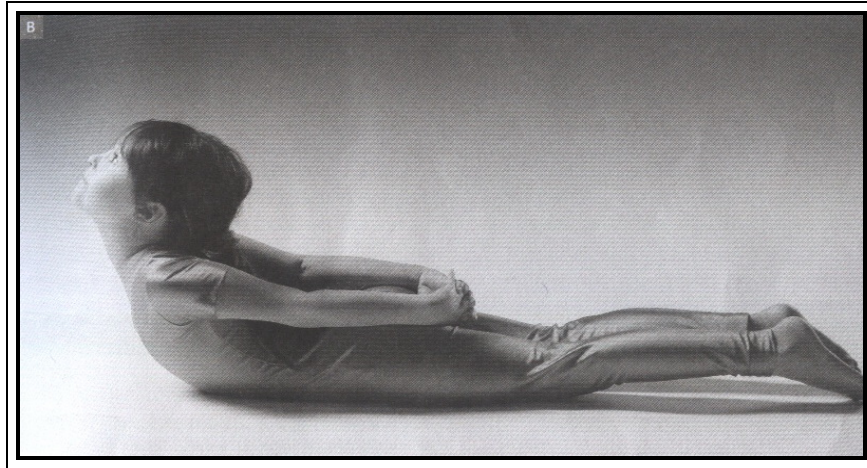
Levanta progresivamente los ojos hacia el cielo, tira los hombros hacia atrás acercando entre si tus omoplatos para que el pecho se abra.

Cruza los dedos detrás de tu espalda y estírate más.

Inspira por la nariz y expira silbando entre los dientes todo el tiempo que puedas, como una serpiente. Permanece atento al movimiento de la respiración en tu vientre.

Luego descansaras en la postura del bebe.





### **Indicaciones para el adulto**

Aunque esta postura generalmente les resulte fácil de ejecutar a los niños, que son muy flexibles a nivel de columna cervical y lumbar, es imprescindible asegurarse que no suban los hombros ni arqueen exageradamente la espalda.

Para proteger la parte baja de la espalda, es necesario pedirle al niño que contraiga los glúteos, pero manteniendo las piernas juntas.

Para ayudar al niño a efectuar esta postura correctamente, sostenga su esternón con la mano animándole el moviendo hacia arriba; coloque su mano sobre su sacro. Y ejerza una ligera presión en dirección a sus pies.

### **BENEFICIOS DE LA POSTURA**

Esta asana mejora la movilidad del tórax, corrige la cifosis, actúa sobre los riñones y el tránsito intestinal, tonifica los músculos de la espalda y la columna vertebral. Además esta asana calienta todo el cuerpo y su tono lúdico produce en el niño una sensación donde su poder y energía es equilibrada por todo su cuerpo.



#### 4.1.8 EL ARCO

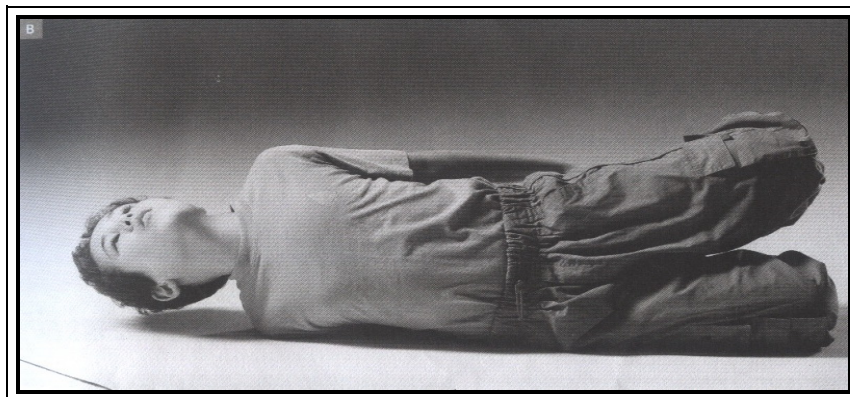
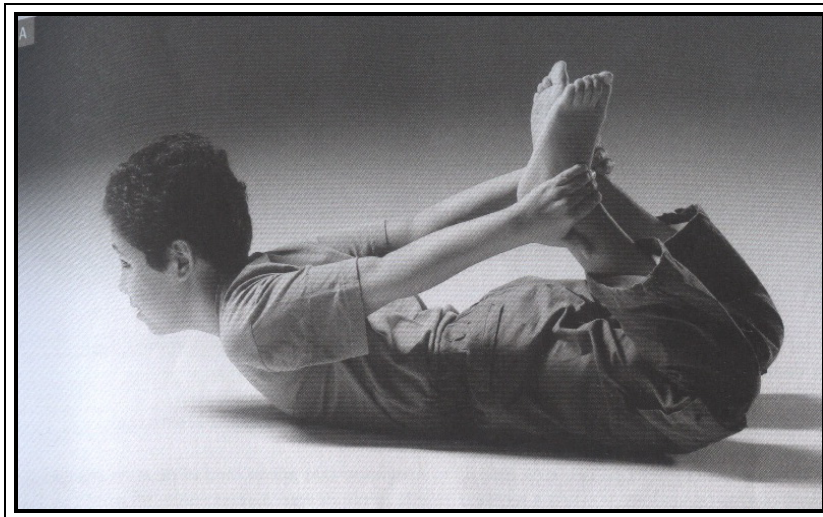
##### **Indicaciones para el niño (A – B)**

Estírate sobre el vientre en la postura del bebe Krishna (véase pagina 107).

Separa las piernas y los brazos y estírate como se fueras una estrella de mar. Agarrate los tobillos con las manos y levanta los pies y las rodillas. De este modo, los muslos se levantarán del suelo. (A)

Puedes jugar con esta postura rodando de derecha a izquierda, (B) después de un rato descansa en la postura de inicio la del bebe krishna y escuchas el sonido de tu respiración.

Regresa a la postura del Arco y, cuando inspires el aire, te estiraras como si tensaras tu Arco; apunta hacia un blanco justo delante de ti y luego, con una potente espiración por la boca, imagínate que envías un a flecha que llegue muy lejos.



### **Indicaciones para el adulto**

Al igual que sucede con la cobra, el niño tendrá facilidad a la hora de ejecutar el Arco.

Este ejercicio permite mejorar en el estiramiento de las caderas musculares situadas en la parte delantera del cuerpo. Es preferible que el niño ejecute esta poderosa posición torsión trasera en movimiento para prevenir deslizamientos anteriores de las vértebras lumbares y prevenir también tensiones prolongadas en la pelvis y en el nervio ciático.

En pleno crecimiento, el niño tendera a separar las rodillas espontáneamente a la hora de ejecutar esta postura.

Una vez completada la osificación de la pelvis, entre los doce y los catorce años, el niño podrá ir acercando rodillas para completar la postura.

#### **EFFECTOS BENEFICIOSOS**

Esta postura aumenta la vitalidad y estimula los centros nerviosos localizados a lo largo de la columna vertebral. Permite abrir el pecho y facilita la respiración torácica logrando la relajación en el niño.

El vientre, zona sensible y centro de las emociones del niño, recibe además un excelente masaje.

#### **4.1.9 POSTURA DEL NIÑO**

La postura del Niño actúa como calmante como por arte de magia, incluso para los niños más inquietos. Muy beneficiosa, esta postura induce al silencio y a la escucha interior para ayudar al niño a reencontrarse consigo mismo, infundiéndole una sensación de envoltura (memoria de feto).

Esta asana tiene efectos reguladores y ayuda a recobrar energía. Es muy recomendable tras las posturas de cabeza y de flexión hacia atrás (como el Arco y la Cobra).

En una clase de yoga la postura del Niño favorece la vuelta a la calma cuando los niños están agitados.

### **Indicaciones para el niño (A)**

Siéntate en los talones asegurándote que tus rodillas, tus tibias y tus empeines toquen el suelo. Manteniendo tus glúteos pegados a tus talones, descansa tu frente sobre el suelo, coloca los brazos a lo largo de tu cuerpo con las palmas de las manos hacia el techo y relájate

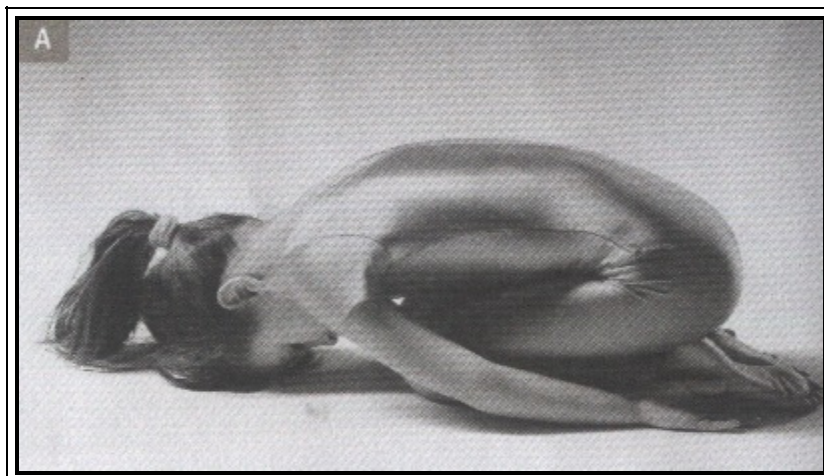
Cuando estés bien instalado en esta postura sentirás como tu vientre, tu pecho y tu espalda se hinchan con la inspiración y, con la espiración, notarás que todo tu cuerpo se relaja y sentirás una calma en tu interior.

También puedes hacer lo siguiente: al inspirar, imagina que tu respiración sube desde el coxis, a lo largo de la columna vertebral, hasta la cabeza, y que con la espiración, imagina que vuelve a bajar, desde la cara, el pecho, el ombligo hasta el bajo vientre. Repita esta respiración cinco veces, como un planeta que da vuelta alrededor del sol.

Este asana tiene algunas variantes que favorecen a determinadas partes del cuerpo. Si te duele la cabeza y el cuello, ejecuta la variante numero 1.

Si deseas relajar la parte media y alta de tu espalda elige la variante numero 2.

Si tienes molestias en los hombros, realiza las variantes numero 3,4y 5.



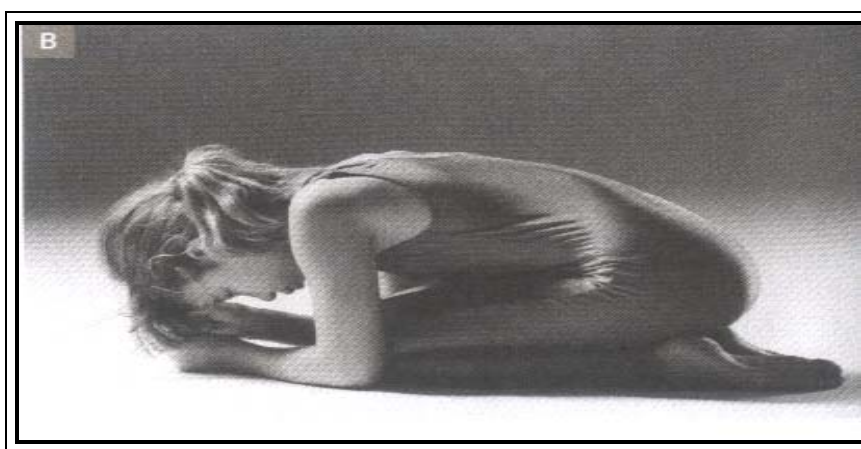
### Indicaciones para el adulto

Asegúrese que apoye bien el peso en sus talones y la frente descansa en el suelo, relajando así los hombros hacia las orejas. Si su vientre es prominente, aconséjele que abra un poco las piernas para evitar eventuales bloqueos en la respiración intestinal y mejorar así su comodidad.

En esta postura las curvaturas cervical y lumbar se suavizan, toda la columna vertebral se redondea en una curva convexa.

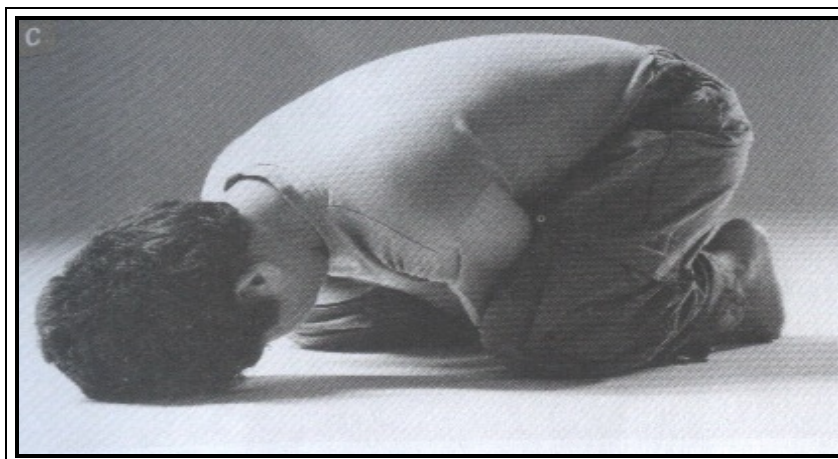
#### Variante N° 1 (B)

Sitúa tus puños cerrados uno encima del otro y después reposa tu cabeza sobre tus puños y respira profundamente.



#### Variante N° 2 (C)

Separa las rodillas de manera que puedas pasar los brazos entre ambas hasta que tus manos toquen tus tobillos y después descansas la frente en el suelo. Respira profundamente. Si lo que quieres es estirar mas tus hombros, mejor ejecuta la variantes N° 3, N° 4 y N° 5.



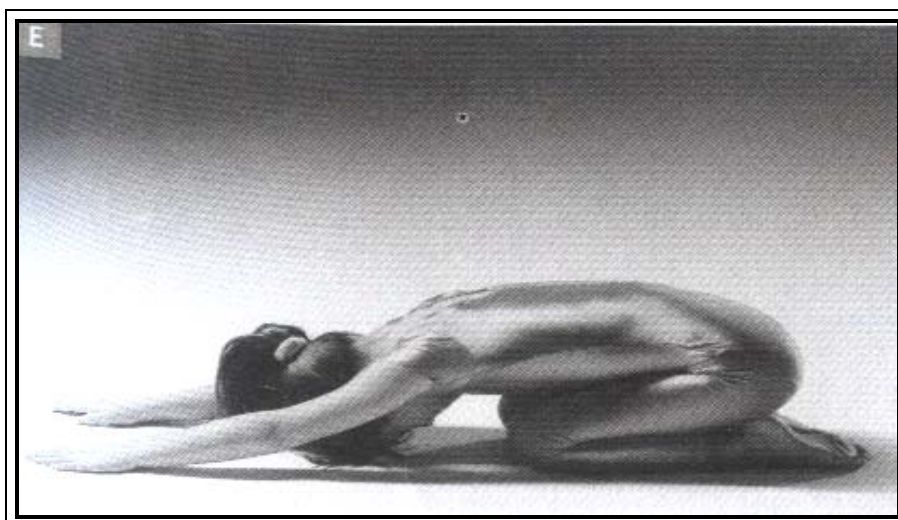
### Variante N° 3 (D)

Sitúa tus brazos detrás de tu espalda, agarrote la muñeca izquierda con la mano derecha, relaja tus brazos y respira profundamente. Deja descansar tu cabeza sobre el suelo. Respira profundamente.



### Variante N° 4 (E)

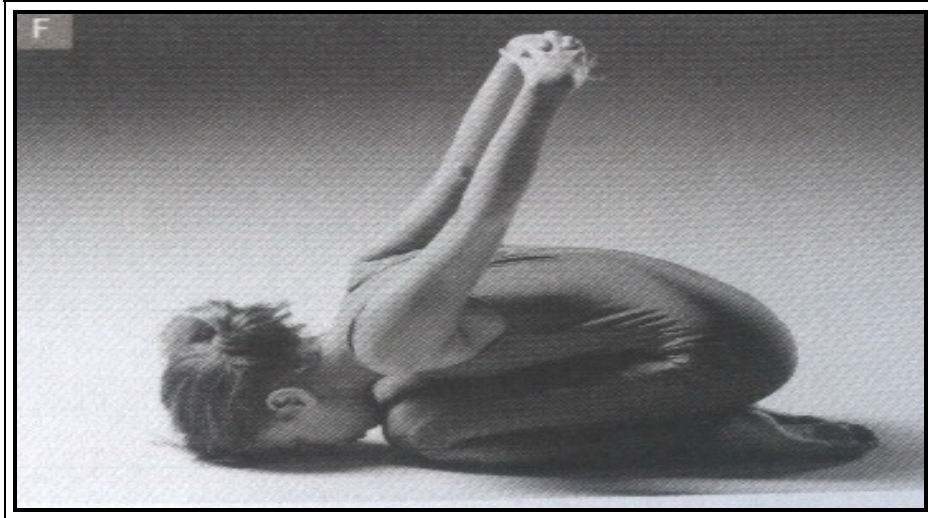
Sentado sobre tus talones, sitúa tus manos sobre el suelo delante de tus rodillas y empújalas suavemente hacia delante hasta que tu frente toque el suelo.



### Variante N° 5 (F)

Sitúa las manos detrás de la espalda y entrecruza los dedos. Estira suavemente los brazos hacia arriba, lo mas lejos posible, manteniendo la frente en el suelo.

Por ultimo respira profundamente



### EFFECTOS BENEFICOS

Si el niño no se relaja con la postura de Savasana (pag ) invítelo a realizar la postura del Niño. Los autores de este libro confirman que la experiencia les ha demostrado que esta es una de las mejores posturas de relajación para el niño. Esta postura también permite un masaje de los órganos digestivos, destensa la postura pelviana, reconforta el sistema nervioso y ralentiza el ritmo cardiaco.

## 4.2 LAS POSTURAS DE EQUILIBRIO

Según Martine Giammarinaro y Dominique Lamure las posturas de equilibrio permiten al niño centrarse, movilizan su atención y lo mantienen en un estado despierto y relajado a la vez.

Ciertamente permanecer en equilibrio requiere de esfuerzo de concentración, por lo que estas posturas contienen un aspecto lúdico, así al niño le resulta

inmediatamente atractivo. Pero se recomienda no exigirles mantenerlas mucho tiempo, por que se corre el riesgo a que les agarren idea.

Se dice que estas asanas están relacionadas con el cielo y la tierra, enraizados y suspendidos en el aire; son pesados y ligeros; tonificantes y distendidos, móviles e inmóviles; tiene un efecto mágico que favorece el equilibrio físico pero también el equilibrio psíquico. Tienen efectos tranquilizante y estimulante en los niños hiperactivos.

Todos experimentan una sensación de fuerza y de unidad así como un incremento en la confianza en si mismos. Estas posturas conllevan un cierto gusto por el esfuerzo y desarrollan la perseverancia, sin espíritu de competición. Los niños se toman como reto realizarlas y mantenerlas cada vez más tiempo.

Estas posturas se han dividido en dos categorías: erguidas y de suelo.

Las posturas de equilibrio erguidas son las de Árbol, el Triangulo y la postura de Shiva, mientras las de equilibrio en suelo son la Rana, el Cuervo, el Delfín y la postura sobre la Cabeza.

Lamure y Giammarinaro han tenido la oportunidad de comprobar que conviene muy bien presentar estas posturas al principio de la sesión, ya que es cuando los niños están más nerviosos. Pero tampoco es mala idea proponerlas al final para crear un ambiente de paz y tranquilidad previo a la relajación final.

Las cuatro posturas de equilibrio que presentan estos autores en su libro, Yoga para Niños, mencionan que se pueden encadenar, casi siempre para gran alborozo de los niños. Recomiendan, basándose en su experiencia, que las realicen a mitad de la clase, ya que se convertirán en un punto culminante, y las posturas subsiguientes siempre serán bienvenidas, sobre todo si son relajantes y menos dinámicas.

Como conclusión solo cabe añadir que las posturas de equilibrio son insoslayables en toda sesión de yoga, puesto que hacen vivir al niño la percepción de su fuerza en un estado de tranquilidad.

## 4.2.1 EL ARBOL

### **Indicaciones para el niño (A)**

Para que te salga bien esta postura, se debe estar atento y concentrado en cada una de las etapas.

De pie con los pies paralelos y las manos juntas al nivel de pecho, cierra los ojos y siente tus pies, (talón, planta, dedos...) extenderse sobre el suelo y tu cabeza estirarse hacia el techo.

Respira sosegadamente, por que ayuda a relajarse y a mantener el equilibrio en esta postura.

Abre los ojos y fija un punto delante de ti para conseguir mejor equilibrio.

Remonta el pie el derecho con la mano derecha y apoya la planta del pie derecho contra el interior del muslo izquierdo manteniendo la rodilla izquierda firme.

Estira los brazos a cada lado y sitúa las manos juntas encima de la cabeza o también delante del pecho o también se puede hacer deslizando los brazos juntos de arriba al pecho y viceversa.

No olvides hacer la postura con la otra pierna. Imagina ahora que tus pies se hunden en el suelo como raíces, que tu cabeza y tus brazos empujan como ramas hacia la luz del sol.

Puedes imaginarte otros árboles imitando sus formas con tu cuerpo.

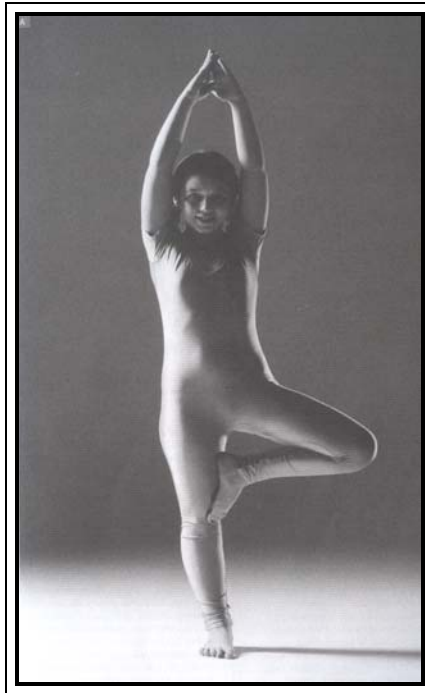
### **Indicaciones para el adulto**

Hemos observado, con la experiencia, que a los niños les gusta hacer juegos de equilibrio. Por esa razón se debe dejar al niño explorar a su gusto esta faceta cuando realizan esta postura.

Es muy factible ayudar a los niños con dificultades para alinear las tres unidades de volumen, estos son, el estomago, la caja torácica y la cabeza, tomándoles delicadamente la cabeza por la curva de la nuca y estirando suavemente hacia arriba.



El niño en esta postura experimentara una sensación de alargamiento, de apertura y de ligereza desde la planta del pie que descansa en el suelo asta lo más alto de la cabeza.



#### EFFECTOS BENEFICIOSOS

La postura del Árbol exige simultáneamente estar centrado en el suelo y abierto al mundo, favorece la apertura del espíritu y la concentración, y por lo tanto, el aprendizaje, tonifica las piernas, los músculos de la espalda, el pecho y los brazos; tranquiliza al niño inquieto y estimula al niño apático; desarrolla la percepción del crecimiento físico y psicológico.

#### 4.2.2EL TRIANGULO

La vida de hoy en día a veces sedentaria, no nos ofrece demasiadas ocasiones para explorar todos los movimientos de alargamiento de la columna vertebral. El hatha yoga, la ciencia del cuerpo, nos permite remediarlo gracias a su gran variedad de posturas. La del Triangulo, que propone una flexión lateral de toda la columna vertebral.

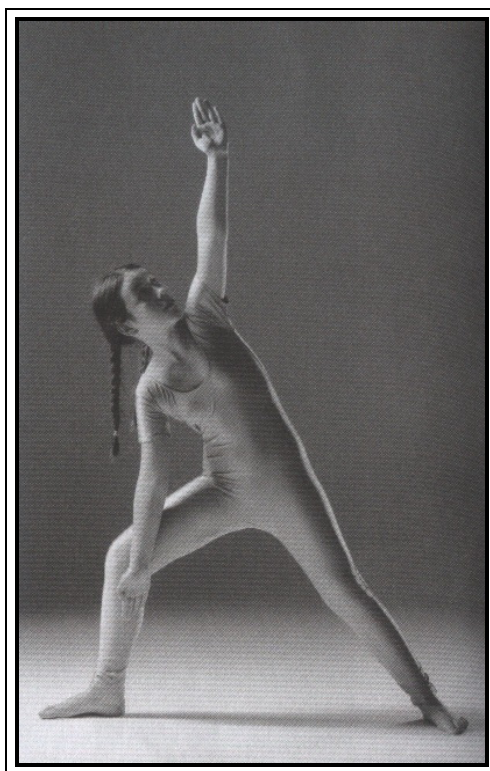
### Indicaciones para el niño

De pie, separa las piernas lo suficiente como para formar un triángulo amplio.

Gira el pie derecho, manteniendo el pie izquierdo en el eje de la pelvis y procurando repartir bien el peso de tu cuerpo en toda superficie de las plantas de los pies.

Dobla la rodilla derecha, sitúa la palma de la mano derecha en el interior de la rodilla y cuando inspires, estiras el brazo izquierdo con y con la mano apuntando al cielo.

Con esta posición inclinas tu columna vertebral hacia la derecha y estiras todo el lado derecho de tu cuerpo. Cuando exhales el aire, giras la cabeza, mírate la mano que tienes estirada hacia arriba y luego mira la mano estirada hacia abajo. Procura mantener los hombros abiertos y las caderas alineados al frente. Y luego repites la postura con el otro lado del cuerpo.



### **Indicaciones para el adulto**

Para que la postura sea correcta y resulte cómoda, ajuste la apertura de piernas a las a las proporciones y tamaño del niño.

El Triangulo es una postura de equilibrio que no siempre resulta fácil ejecutar. El niño tiene tendencia natural a recargar todo su peso sobre la pierna estirada.

Para ayudarle a encontrar la postura, estabilice el pie derecho sujetándolo de cada lado. Esto le ayudara a sentir el estiramiento de su lado derecho hasta la punta de los dedos.

Sitúese detrás del niño y corrija su postura colocando una mano sobre su iliaco y otra sobre su hombro y tire suavemente hacia arriba para conseguir la adecuada.

#### **LOS EFECTOS BENEFICIOSOS**

El Triangulo estimula el hígado y todos los órganos digestivos, da flexibilidad a la columna vertebral y aumenta la capacidad respiratoria. Esta postura de apertura extrema resulta a la vez tonificante y relajante, y ayuda al niño a mantener y mejorar su tono vital. Por tanto resulta muy beneficiosa tanto para niños inquietos como para niños inhibidos.

### **4.2.3 POSTURA DE SHIVA**

#### **Indicaciones para el niño**

Sitúa tus brazos a lo largo de tu cuerpo. Cuando inspires el aire, dobla tu rodilla derecha con la mano derecha cogiendo del tobillo por detrás.

Eleva tu brazo derecho hacia el cielo.

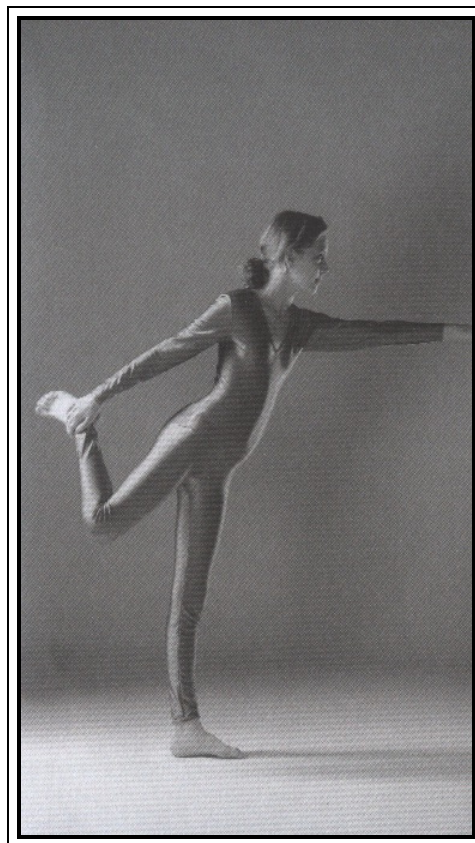
Inclina suavemente el cuerpo hacia delante e intenta alejar delicadamente tu pantorrilla derecha de tu muslo derecho.

Estira tu brazo izquierdo bien hacia delante y mantén tu pierna derecha detrás tuyo lo mas lejos posible. Respira con tranquilidad

### **Indicaciones para el adulto**

Esté atento a la postura de la pelvis. Los dos huesos iliacos deben estar alineados con el suelo, lo mismo que la rodilla de la pierna estirada hacia atrás.

Si el niño tuviera dificultades para mantener el equilibrio, podría apoyarse muy suavemente contra una pared con la mano que tiene estirada hacia delante.



#### **4.2.4 EL CUERVO**

El Cuervo es una postura de equilibrio, al igual que el Árbol, la postura sobre la cabeza y el Triangulo.

Esta asana es muy lúdica y a los niños les gusta mucho hacerlo pese a presentar cierto grado de dificultad.

Aun así el niño experimenta varias cosas y tendrá ocasión de poner a prueba sus límites.

Ciertamente esta asana mejora el equilibrio, exige perseverancia y aumenta la capacidad de concentración.

### **Indicaciones para el niño**

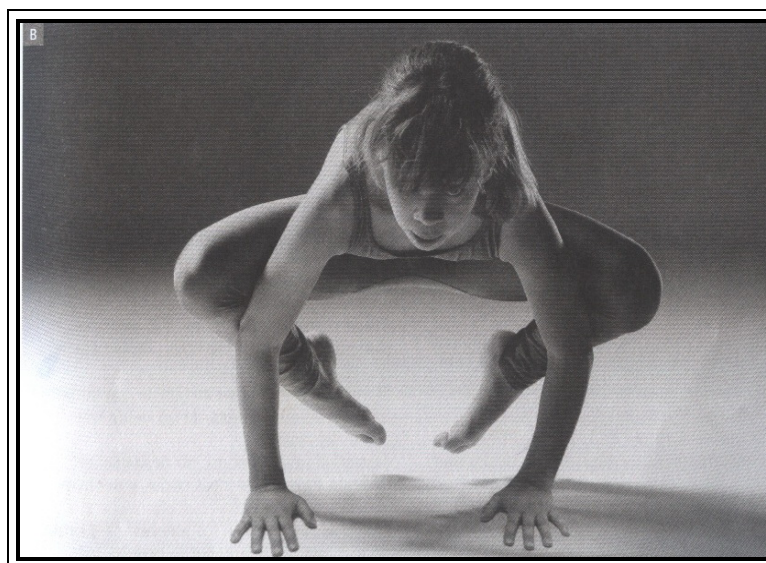
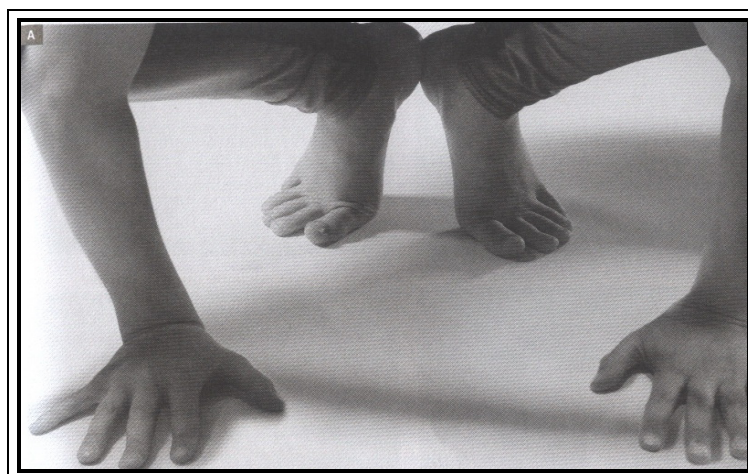
Adopta la postura del niño y luego te sientas sobre tus talones.

Estando en cuclillas, empieza a levantar tus talones. Separa las rodillas y sitúa los brazos bajo de los muslos, pon las manos sobre el suelo con los dedos separados. (A)

Fija la mirada en un punto situado ante ti. Equilibra tranquilamente tu cuerpo de tras a adelante con las manos bien ancladas sobre el suelo.

Cada vez sentirás mas fuerza en tus muñecas, hasta el punto que podrás levantar tus pies del suelo y permanecer en equilibrio, con todo el peso de tu cuerpo descansando en tus muñecas y tus codos. (B)

Ahora pareces un cuervo encaramado en una rama.



### **Indicaciones para el adulto**

Las muñecas son zonas sensibles para los niños, por eso es recomendable hacer un precalentamiento de palmas de manos, de brazos, de hombros, esternón y de toda la cintura mediante masajes tonificantes y ejercicios de rotación antes de pedirle que efectúe esta postura.

Si el niño tiene miedo de caer hacia delante, sitúe un cojín debajo por si acaso para que el niño tenga confianza y póngase delante de él con las manos abiertas para sujetarlo.

El niño comprenderá como realizar bien esta postura si le dejamos bien claro los siguientes puntos.

- Bien apoyadas las palmas en el suelo.
- Flexión apropiada de los antebrazos.
- Apoyo de tibia y peroné contra el antebrazo.
- Mantenimiento de la cabeza mirando al suelo a un metro delante de sí.
- Despegue espontáneo de las puntas de los pies

El niño conseguirá hacer mejor esta postura si efectúa primero el movimiento y se toma su tiempo a la hora de encontrar su equilibrio.

#### **EFFECTOS BENEFICIOSOS**

Esta postura refuerza las muñecas y los brazos. Además favorece la paz interior y la capacidad de tomar decisiones. Permite volver a centrarse, algo que puede ser muy útil para los niños inquietos durante el curso escolar.

#### 4.2.5 POSTURA DE CABEZA

Desde el mismo momento en que nace, el ser humano utiliza su cabeza con el fin de orientarse en el espacio para, por ejemplo, buscar el pecho materno (reflejo de recubrimiento), para rodar sobre si mismo, para gatear o para coger algo.

Los cinco sentidos salvo el del tacto, están situados en la cabeza. Cuando se estimulan, favorecen los movimientos de exploración del bebe, desarrollándose por consiguiente el sistema nervioso, la columna vertebral y especialmente la región cervical.

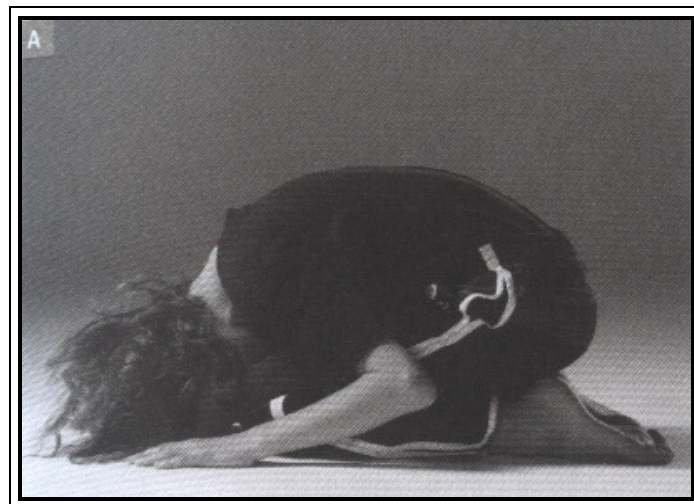
La postura de cabeza es muy atractiva para el niño, por que es acrobática y espectacular, y además le permite ver el mundo al revés. No resulta peligrosa, siempre y cuando se realice el precalentamiento adecuado y la postura se ejecute con rigor. Para un acercamiento progresivo a la Postura de cabeza, propondremos al niño tre posturas intermedias: La Liebre, La Rana y El Delfín.

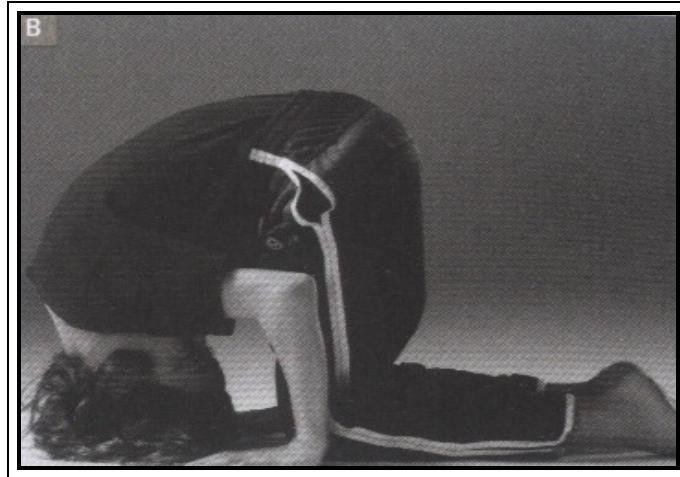
#### **Indicaciones para el niño**

##### LA LIEBRE (A) (B)

Adopta la postura del niño y después sitúa las manos a ambos lados de la cabeza, con la frente contra el suelo.

Haz rodar la cabeza de adelante a atrás, masajeadote la punta de la nariz, la frente y la parte superior del cráneo. Esto te ayudara a descubrir sobre que parte de la cabeza te apoyaras para hacer la postura de cabeza.





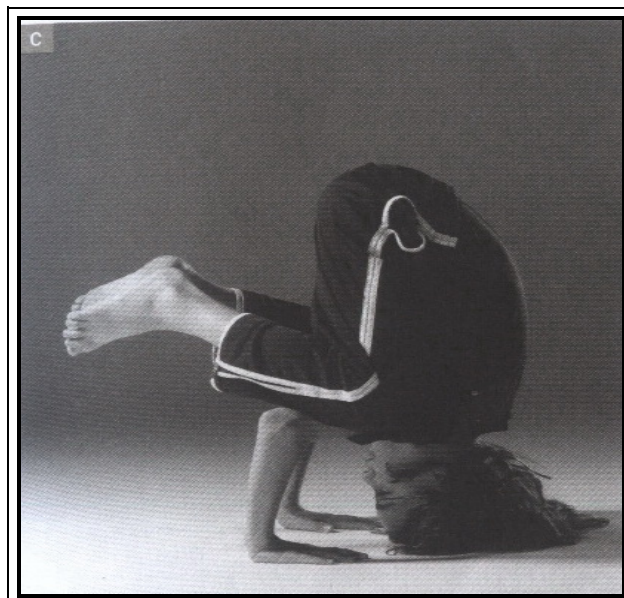
### LA RANA (C)

Sentado sobre los talones, sitúa las palmas de la mano sobre el suelo delante de las rodillas y con la parte superior de la cabeza todo lo alejada hacia delante que sea posible, de manera que las manos y la cabeza formen un triángulo. Ciñe bien los codos al cuerpo.

Levanta la pelvis y efectúa unos pasitos hacia tu rostro.

Apoya las rodillas sobre los codos y levanta los pies.

Transcurridos unos segundos, abandona la postura de la rana y regresa a la postura del Niño.





## EL DEFLFIN (D)

Sentado sobre tus talones, sitúa los antebrazos sobre el suelo sujetando tus codos con tus manos. Sin separar los codos, abres los antebrazos y entrecruzas tus dedos, formando de este modo un triangulo con una base sólida que te preemitirá mantener el equilibrio cuando realices la postura.

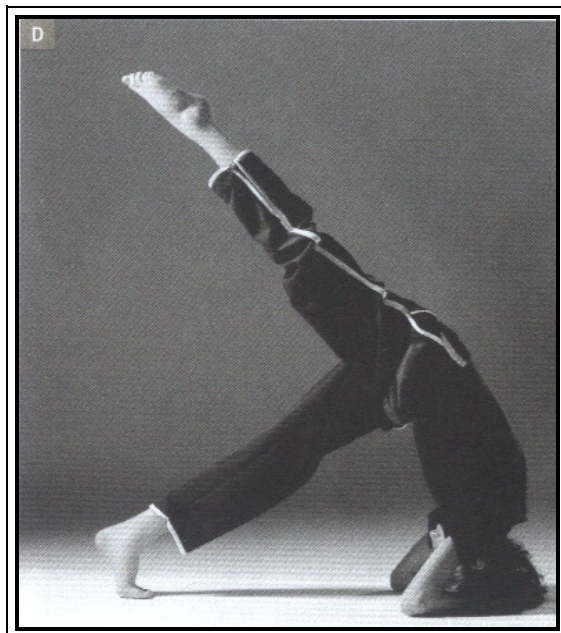
Coloca la parte posterior de la cabeza de la cabeza sobre tus manos y la parte superior del cráneo sobre el suelo. Levanta la pelvis y avanza pasito a pasito hasta tu rostro. Alza la pierna lo mas arriba que puedas manteniendo el otro pie bien pegado al suelo y luego cambias de pierna.

Alterna el movimiento, imagina que tu pierna se levanta como la aleta de un delfín que saltara del agua.

Mientras dure la postura, no deshagas el triangulo formado por tus codos y tus manos pegadas.

Échate hacia atrás con los antebrazos, porque eso te ayudara a mantener la postura mas fácilmente.

Luego sales de la postura del Delfín y te relajas en la postura del Niño.



## POSTURA DE CABEZA (E) (F)

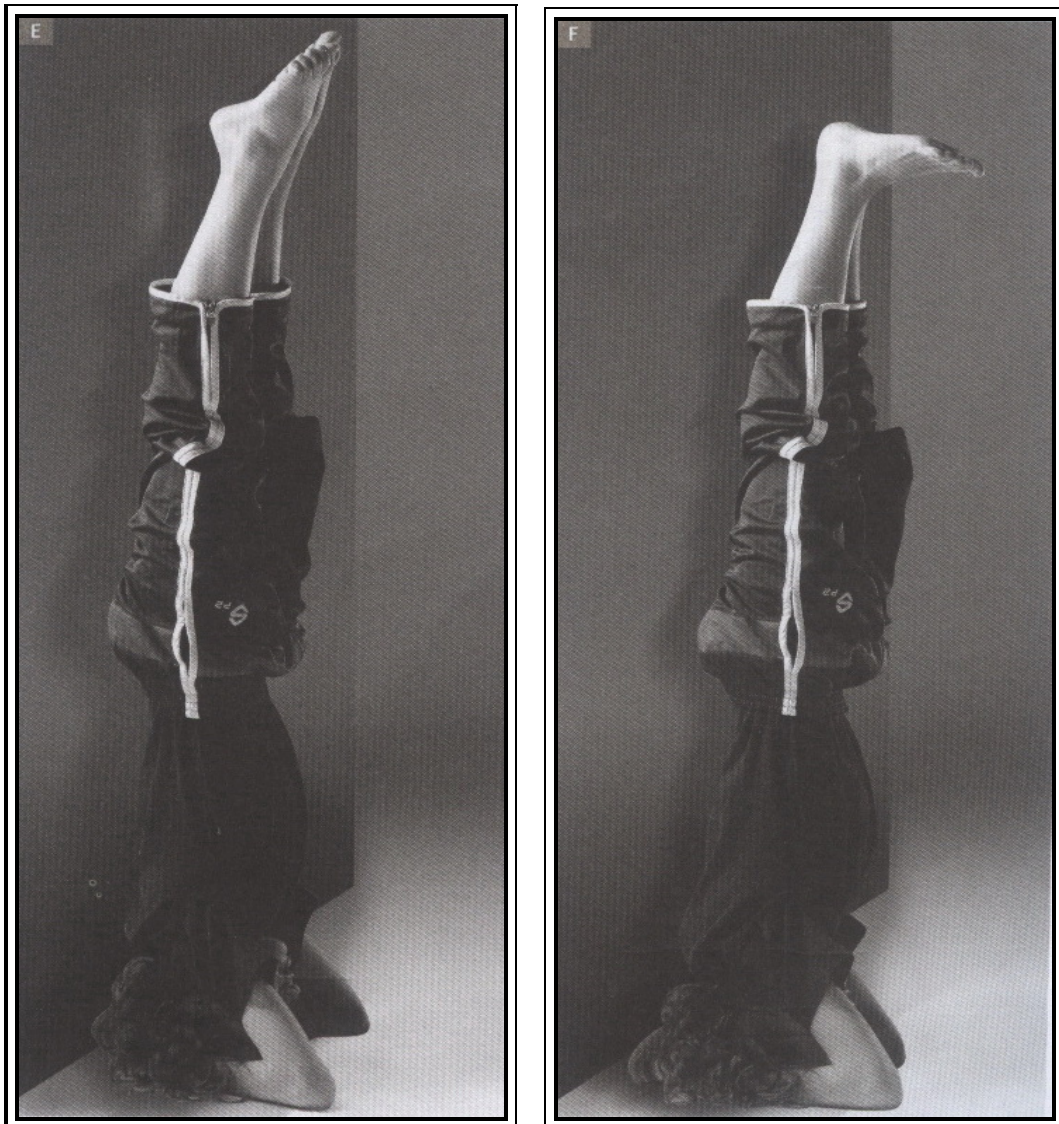
Adopta la postura del Delfín y luego subes la otra pierna apoyándote firmemente en brazos y antebrazos.

Para estabilizar la postura endereza la espalda, sube la pelvis sobre la caja torácica y contrae ligeramente los glúteos a la vez que vas metiendo el ombligo para adentro.

Respira tranquilamente y estira todo tu cuerpo hacia arriba.

Vuelve a la postura del Delfi y luego adoptas la del Niño y te relajas.

Siempre que tengas que hacer la Postura de cabeza conviene que te ayude alguien o estés apoyando en una pared. Además, deberás situarte siguiendo las instrucciones al pie de la letra. También en las variantes deberás volver a la postura del Niño cuando salgas de esta postura.



### **Indicaciones para el adulto**

Hemos observado que por regla general el niño adolece de estabilidad en esta postura y que tiende a girar la cabeza, a levantar los codos cuando levanta las piernas lo cual equivale a una curvatura exagerada de la espalda.

Para ayudarlo a enraizarse y a relajarse en esta postura, sitúese a su espalda y coloque una mano en su vientre y la otra en sus piernas, con un movimiento de estiramiento hacia arriba.

Podemos sugerirle la imagen de un árbol cuyas raíces serían la cabeza y sus ramas, los pies.

El simple hecho de colocarles una manta debajo mejorará su comodidad, sobre todo a los niños especialmente sensibles al dolor.

### **LOS EFECTOS BENEFICIOSOS**

Esta asana es particularmente benéfica para los niños ansiosos y nerviosos. La postura sobre la cabeza es la reina de todas las asanas. Sus efectos positivos son innumerables, entre los más beneficiosos para los niños son mejor riego sanguíneo en el cerebro, la estimulación del sistema nervioso y de la memoria; una mejora de la concentración y del aprendizaje; mejor regulación de las funciones de la hipófisis, del hipotálamo y de la glándula tiroides, descongestión eficaz y significativa de la zona otorrinolaríngea, así como una mejoría de la agudeza visual, una ralentización del ritmo cardíaco y el consiguiente efecto sedante.

### **4.3 LAS POSTURAS ENCADENADAS**

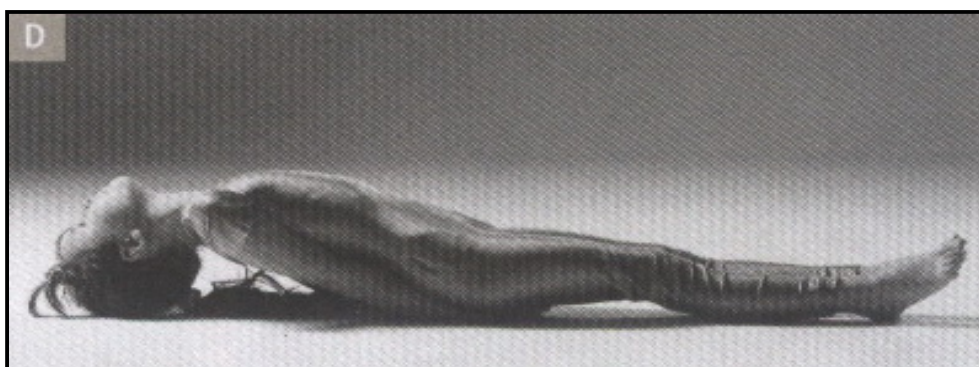
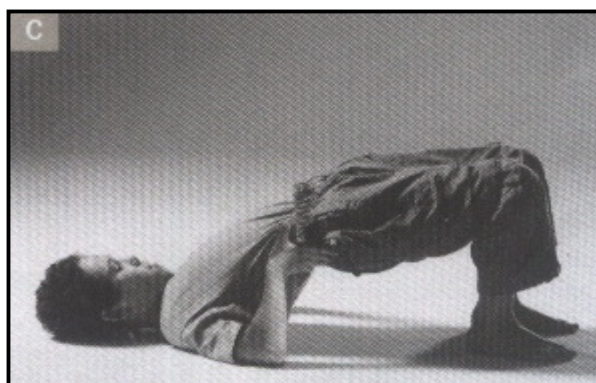
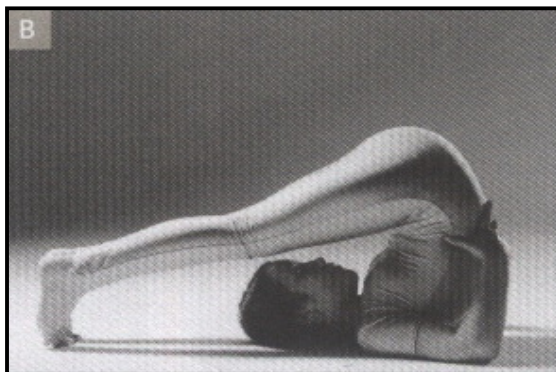
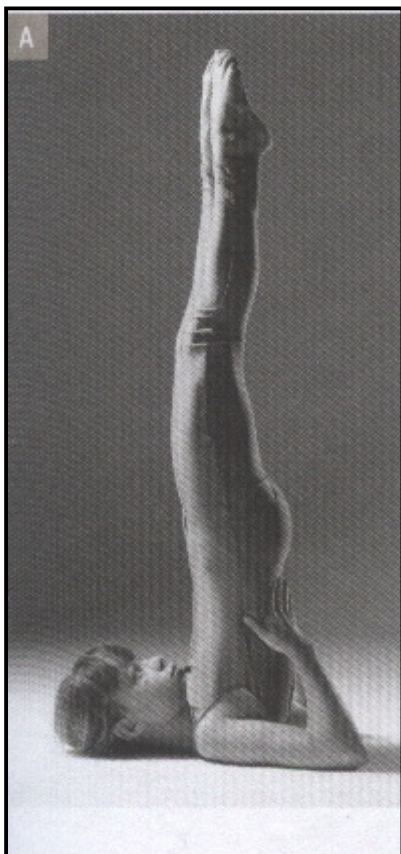
Ya que el niño haya asimilado cada postura podrá concatenarlas. Permanecerá un lapso de tiempo equivalente a dos respiraciones en cada postura y después podrá pasar a la siguiente según Martine Giammarinaro y Dominique Lamure: proponen varias series de posturas encadenadas.

El principal interés de este concatenamiento consiste en estimular la agilidad dinámica, el tono muscular y la coordinación. Permite que el niño armonice mejor las transiciones de una postura a otra y, por tanto, habrá de estar atento a la

manera en que adopta y sale de las posturas. De este modo el niño tomara conciencia del vínculo existente entre el movimiento, el tiempo y el espacio.

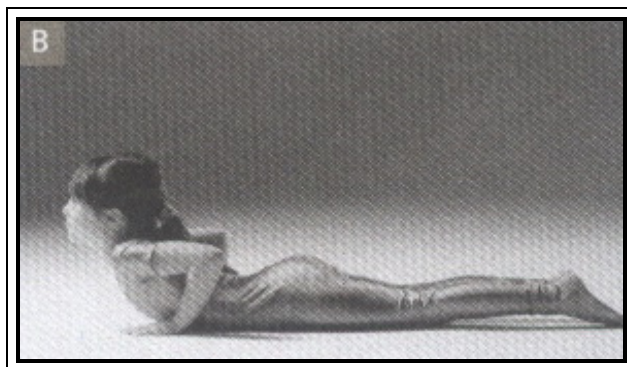
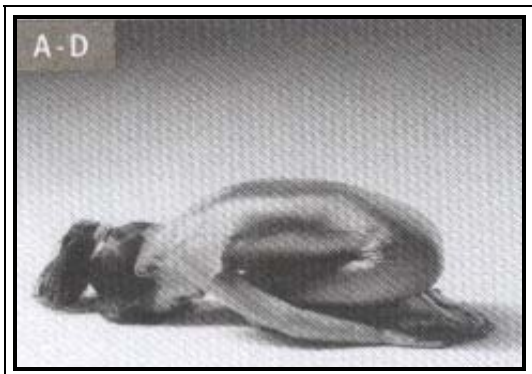
#### 4.3.1 SERIE N° 1

El Cirio **A**    el Carro **B**    el Puente **C**    el Pescado **D**



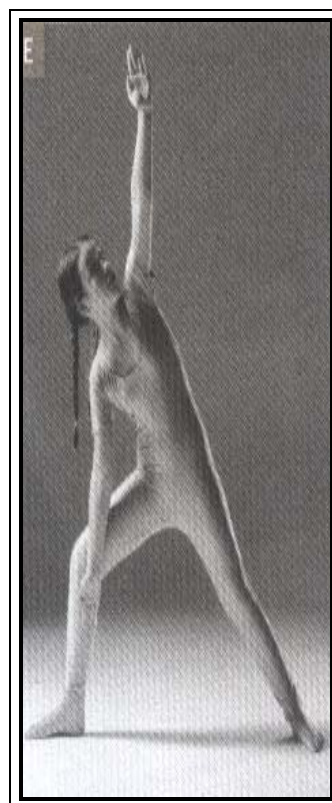
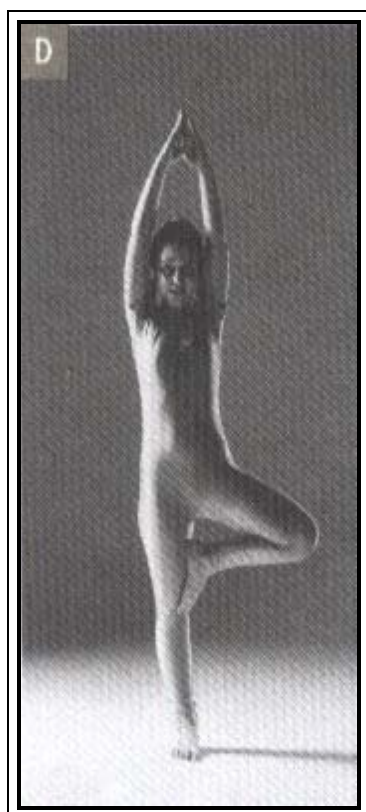
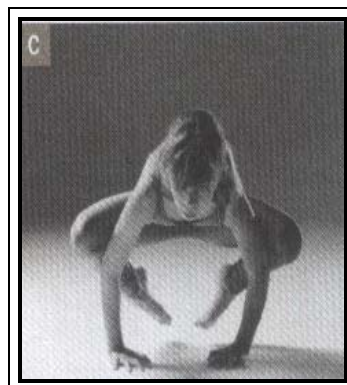
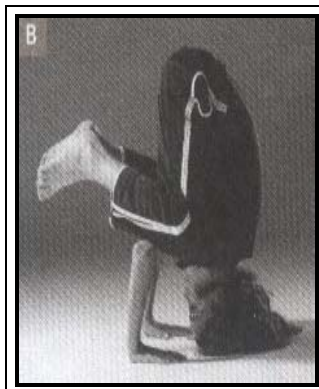
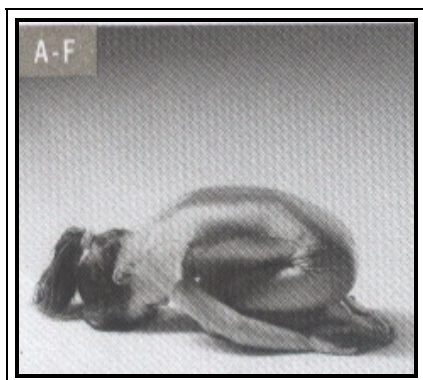
### 4.3.2 SERIE N° 2

La postura del niño **A** la Cobra **B** el Arco **C** la postura del niño **D**



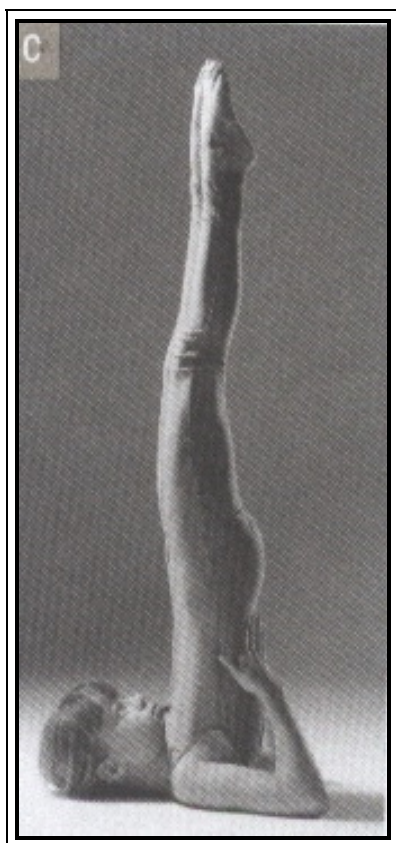
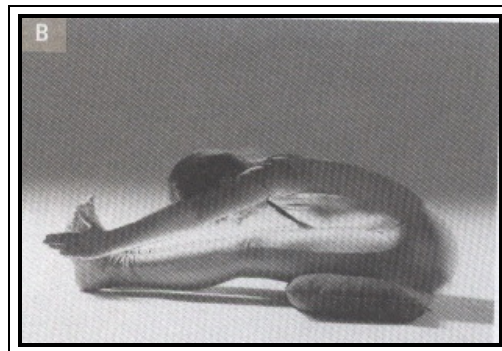
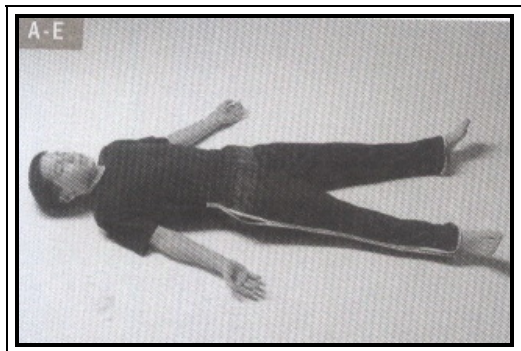
### 4.3.3 SERIE N° 3

La postura del niño **A** la Rana **B** el Cuervo **C** el Árbol **D** el Triangulo **E**  
La postura del niño **F**



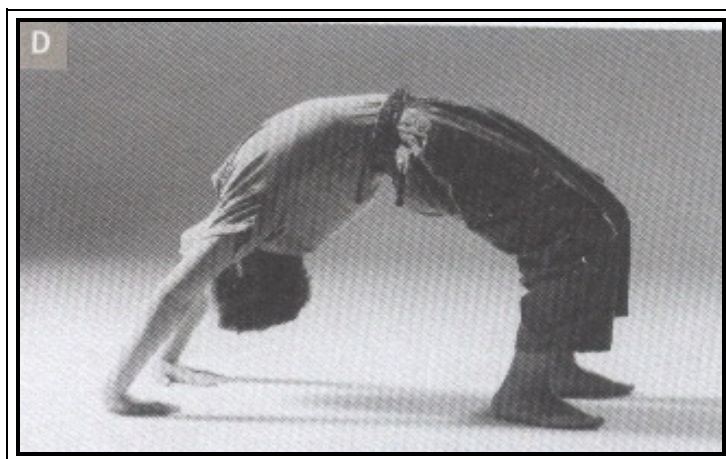
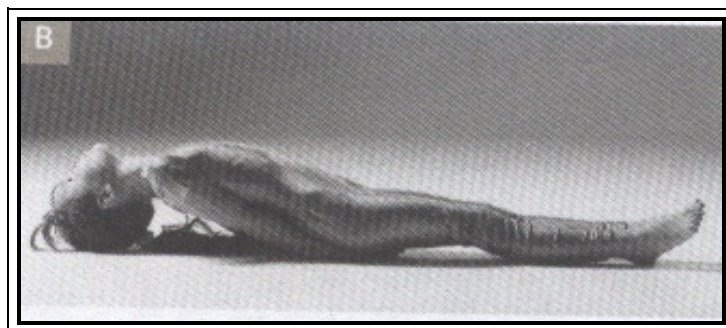
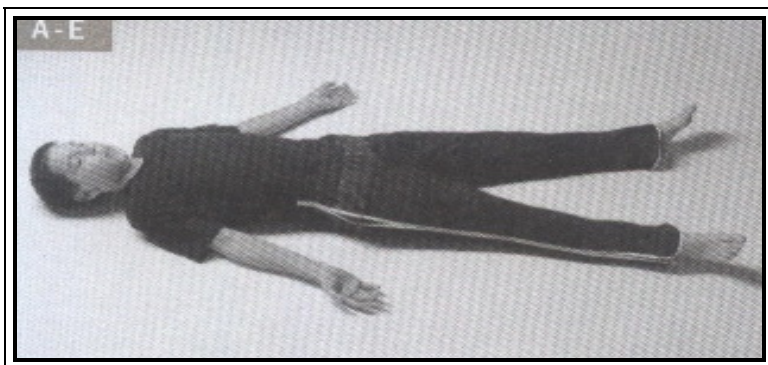
#### 4.3.4 SERIE N° 4

Savasana **A** la Pinza **B** el Cirio **C** el Puente **D** Savasana **E**



#### 4.3.5 SERIE N° 5

Savasana **A** el Pez **B** el Puente **C** la Rueda **D** Savasana **E**





## 4.4 LAS POSTURAS A DUO

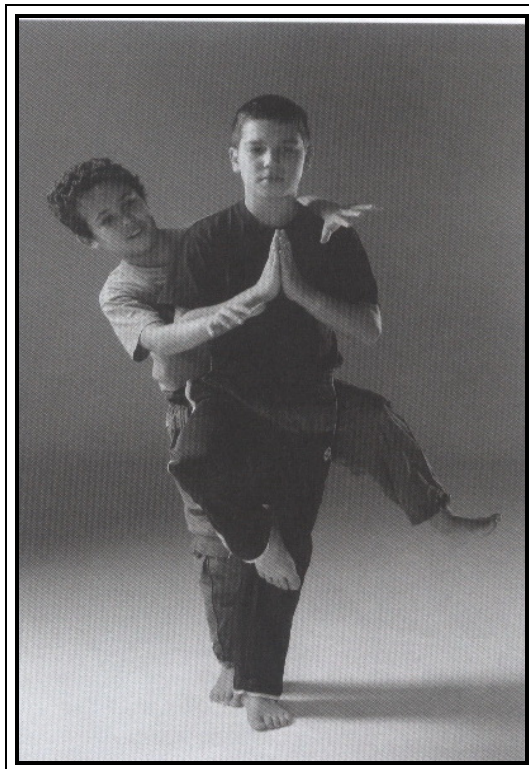
El hecho de practicar las posturas a dúo le añade un aspecto lúdico a la práctica del yoga y favorece el desarrollo de la consciencia del otro. Esto requiere por parte del asistente mucha precisión, aplicación y concentración.

Además, ejercitándose a dúo el niño aprenderá a dejarse ayudar y saber ayudar, desarrollando un sentido de confianza en si mismo y en el otro.

A continuación los autores presentan algunas sugerencias, que con la experiencia han observado que son las que traen mejores resultados a los niños.

### 4.4.1 EL ARBOL

Puedes buscar diferentes posturas para hacer un árbol e intentar encajar unos con otros; mantén el equilibrio durante unos 20 segundos y luego cámbiate de posición.



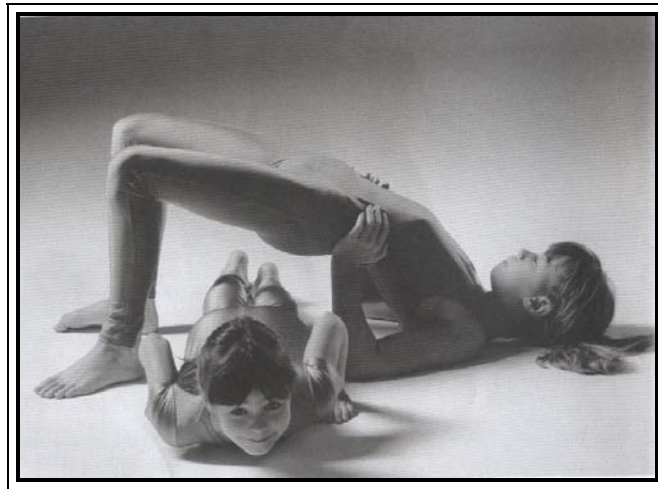
#### 4.4.2 EL PUENTE Y LA COBRA

Elige un compañero.

Uno de los dos hace el Puente y el otro pasara por debajo adoptando la postura de la Cobra (piernas pegadas, brazos juntos al cuerpo).

Después la Cobra se convierte en Puente y ese Puente vuelve a convertirse en Cobra.

Se puede hacer equipo y divertirse observando quien pasa lo mas rápidamente posible de Puente a Cobra. Pasar debajo del cuerpo del compañero es muy divertido.



#### 4.4.3 EL CIRIO EL PUENTE Y LA COBRA

En ocasiones, cuesta un poco de trabajo mantener la postura de el Cirio manteniendo las piernas bien estiradas, pero a dúo resulta un poco mas fácil.

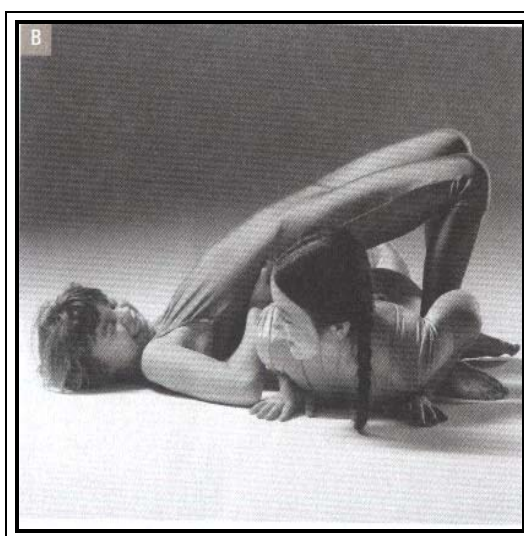
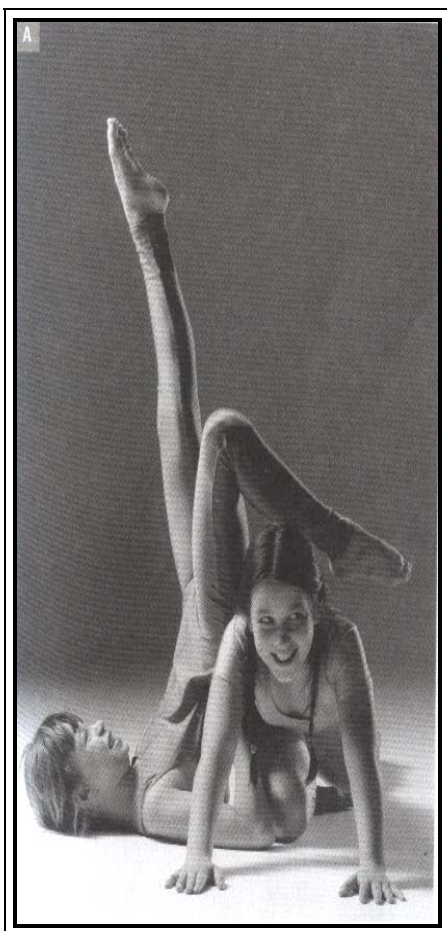
(A)

El niño se pone en la postura del Cirio mientras su compañero se pone a cuatro patas y se apoya contra él, proporcionándole sostén.

(B)

El niño que este haciendo la postura del Cirio doblara sus piernas (primero una y después la otra) y apoyándose en la espalda de su compañero, descenderá hacia

el puente. Luego el niño que estaba a cuatro patas se estirara en el suelo hasta hacer la Cobra.



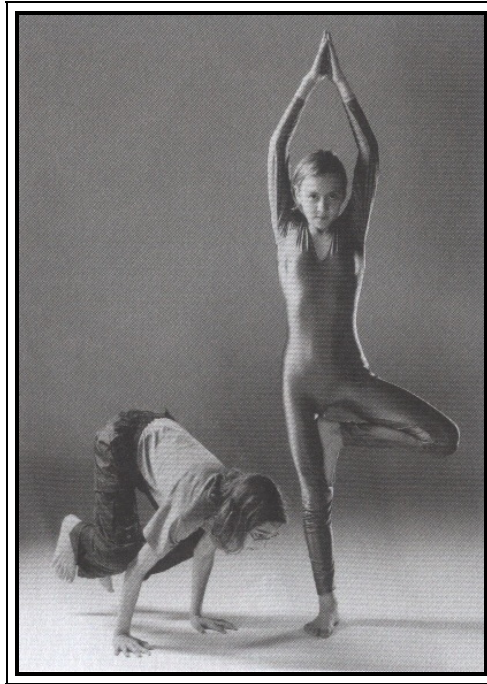
#### 4.4.4 EL ARBOL Y EL CUERVO

Al realizar estas posturas el niño intentara permanecer al menos 10 segundos.

Después se saldrá tranquilamente de la postura.

El Árbol se cierra lentamente y pasa a convertirse en Cuervo.

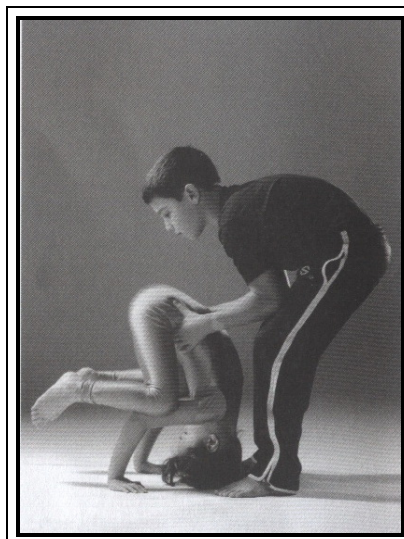
El Cuervo se levanta para convertirse a su vez en Árbol.



#### 4.4.5 LA RANA Y EL PESCADOR

Primero se tienen que poner de acuerdo quien será la Rana y quien será el Pescador que la atrape.

El que hace la Rana empieza. El que desempeña el papel del Pescador se sitúa contra la espalda de la Rana para ayudarlo a mantener la postura, sujetándolo a nivel de la cintura. Esto ayudara a la Rana a elevar bien la pelvis y a no perder el equilibrio. Después se intercambian los papeles.

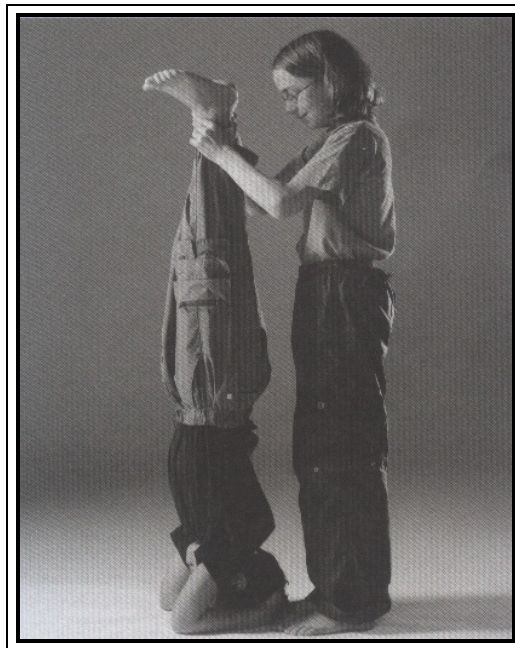


#### 4.4.6 LA POSTURA SOBRE LA CABEZA

Se decide primero quien realizará en primer lugar la postura sobre la cabeza. El otro será el guía que sostiene los pies para que la postura permanezca erguida.

El que la haga de guía, se acercara sigilosamente a su compañero y le cogerà con suavidad los tobillos estirando ligeramente las piernas hacia arriba. Así le ayudara a evitar el aplastamiento de cabeza por exceso de peso.

Un consejo, cuando salga de la postura sobre la Cabeza, adoptara la del Niño para recuperarse.



#### 4.4.7 EL NIÑO Y EL PEZ

La postura del Niño te ayudara a relajarte hacia la tierra y la postura del Pez te ayudara a relajarte hacia el cielo.

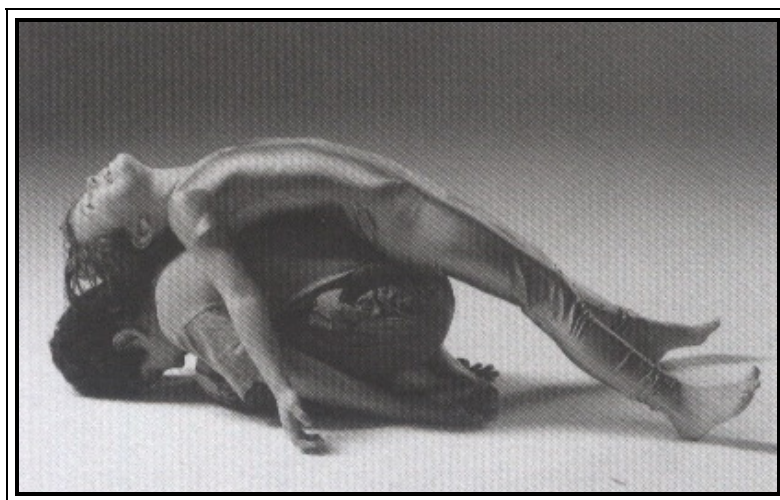
Uno de los dos realizar la postura de Niño y el otro se sentara delicadamente sobre los glúteos encima de él y se estirara de espaldas asta que ambas cabezas entren en contacto.

Al que le toque hacer el Pez deberá relajar bien su espalda, sus piernas y su cabeza porque cuando mas relajado esté, menos pesará.

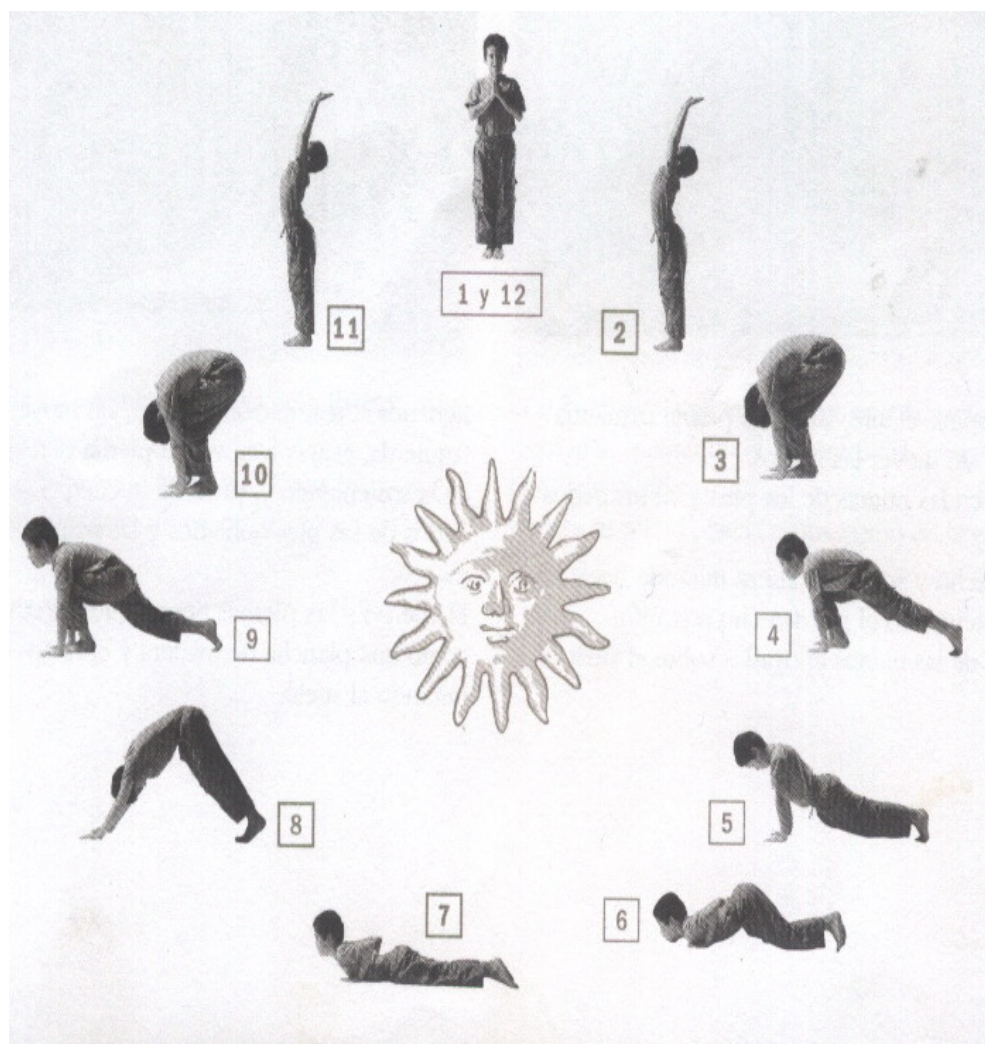
Que los dos respiren profundamente, la postura del Niño lleva implícita una respiración abdominal mientras que la del Pez es una respiración torácica.

Es recomendable mantener las posturas aproximadamente un minuto y luego el que esta encima descenderá con delicadeza.

Inviértanse luego las posiciones.



#### 4.5 EL SALUDO AL SOL



Cuatro elementos esenciales hacen posible que la vida fortalezca en nuestro planeta: son la tierra, el aire, el agua y el fuego. El Sol representa el fuego, es quien nos da la luz y los buenos días al despertar. Es nuestra estrella. Nos da su luz y su calor y constituye la fuente de toda la vida.

El saludo al Sol ofrece agradecimiento y homenaje a este magnifico astro. Sigue las indicaciones que acompaña a cada foto. Cuando las hayas memorizado, llévalas a la práctica manteniendo tu concentración y abriendo tu corazón a nuestro maravilloso Sol.

Tomate todo el tiempo que necesites para sentir que esa misma energía también existe en lo mas profundo de tu ser.

Este ejercicio es una sucesión de ejercicios y estiramientos sincronizados que dan mayor flexibilidad a la columna vertebral, acompañados por respiraciones profundas, se recomienda empezar explicándole al niño, lo antes mencionado sobre la postura, así se logrará que esta postura llame y mantenga la atención del niño. Esta postura ayudara a que la energía del niño circule por todo su cuerpo equilibradamente, brindándole tranquilidad y relajando su cuerpo y su alma.

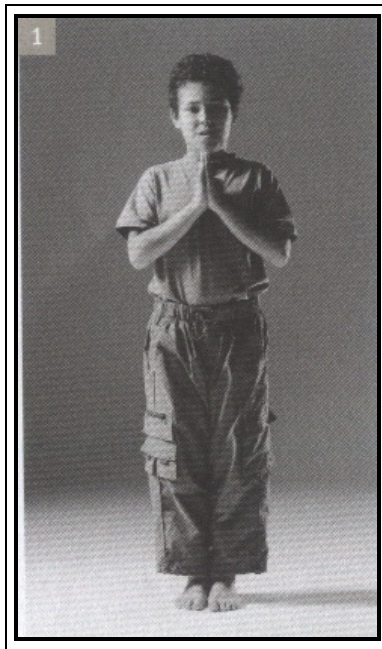
Empieza concatenando las posturas despacio para progresivamente ir aumentando la cadencia e ir mejorando así tu capacidad respiratoria.

### **Indicaciones para el adulto**

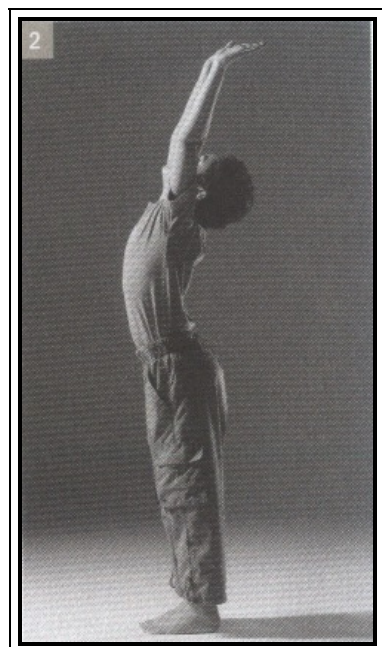
El saludo al Sol es ala vez un ejercicio de precalentamiento y un pranayama (ejercicio respiratorio). La experiencia les a demostrado a los autores Martine Giammarinaro y Dominique Lamure, que los niños lo prefieren a mitad de una sesión, o al final.

### **Indicaciones para el niño**

De pie con los pies bien juntos y bien anclados en el suelo, coloca las manos pegadas entres al nivel del pecho.

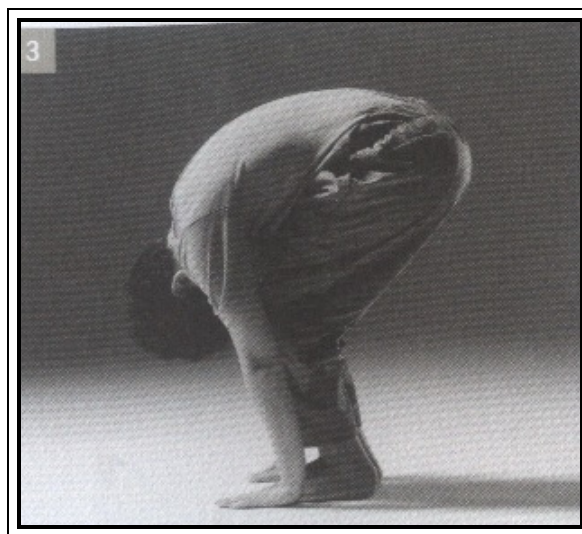


Con las inspiraciones estira los brazos hacia el cielo y luego suavemente los echas hacia atrás; abre bien el pecho. Tus brazos son como los rayos del sol.

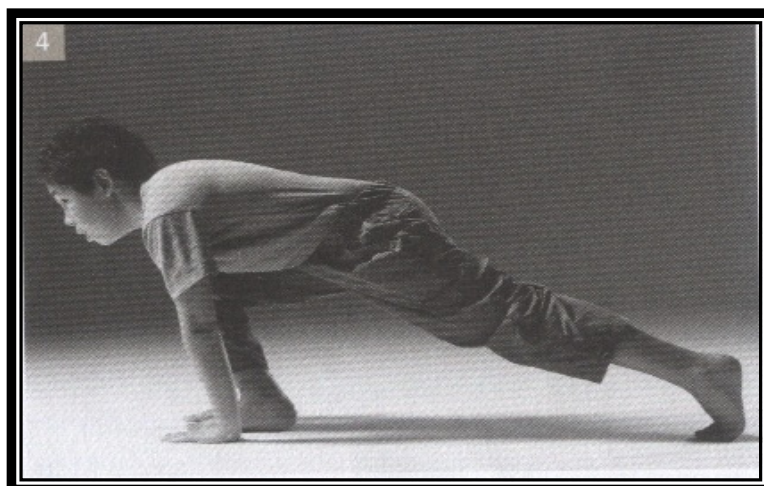




Cuando exhalas el aire, doblas ligeramente las rodillas. Distiendes la espalda y la cabeza que caen despacio hacia el suelo, vas bajando los brazos, situados a los costados. Las plantas de tus manos reposan sobre el suelo junto a tus pies.

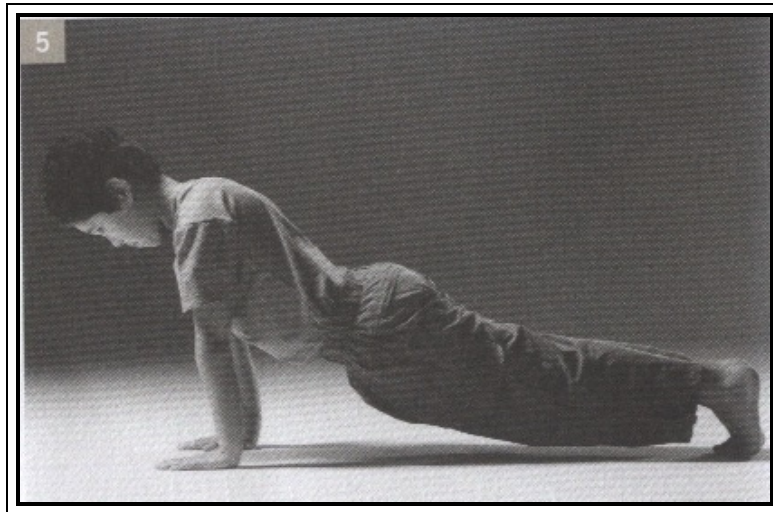


Cuando inspiras el aire, lanzas la pierna izquierda hacia atrás sin mover las manos. Reapoyas en las puntas de los pies, con los dedos doblados. Abres el pecho y subes la cabeza mirando hacia arriba manteniendo el pie derecho recto y las palmas de las manos apoyadas sobre el suelo.

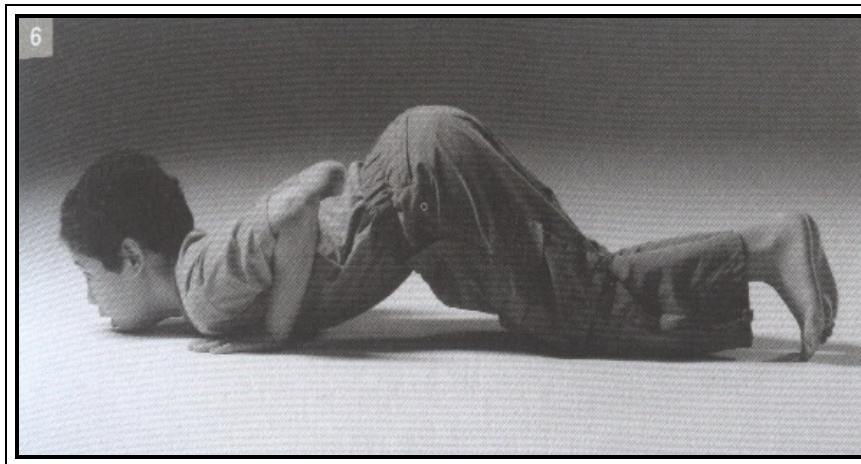


Retienes la respiración y luego sin mover la pierna izquierda, estiras a su vez la pierna derecha hacia atrás sosteniendo el peso de tu cuerpo sobre los dedos de los pies doblados y las palmas de las manos.

El cuerpo y las piernas tienen que quedar rectos como una plancha de madera y el rostro quedará mirando al suelo.



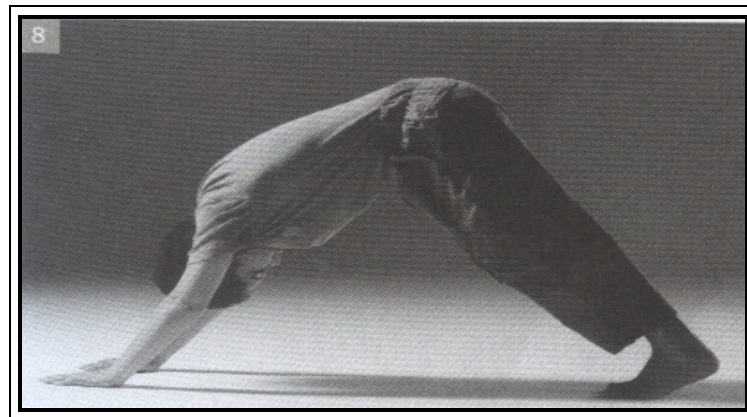
Cuando expulses el aire bajas hasta tocar el suelo con las rodillas, el pecho y la barbilla. Mantén la pelvis en alto y arquea la espalda como un gato.



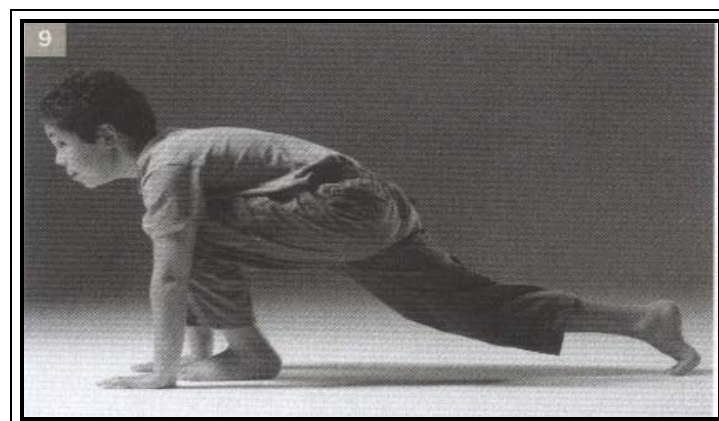
Cuando inspires el aire baja la pelvis y apoya todo el peso de tu cuerpo contra el suelo. Pon las manos planas junto a tus hombros, con los dedos apuntando hacia delante y con los codos apretados contra el tronco. Apoyándote en las manos, iras estirando tus hombros hacia atrás, levantando el rostro mientras miras al Sol.



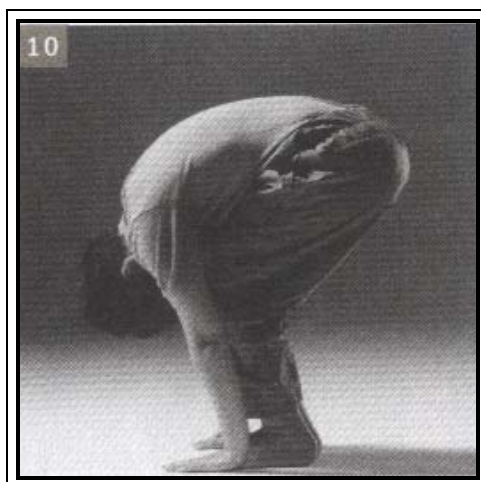
Con la espiración levantas la pelvis empujando contra el suelo con tus manos.  
Acercas tu pecho a tus piernas y te miras los pies.  
Tu cuerpo parece ahora un tobogán.



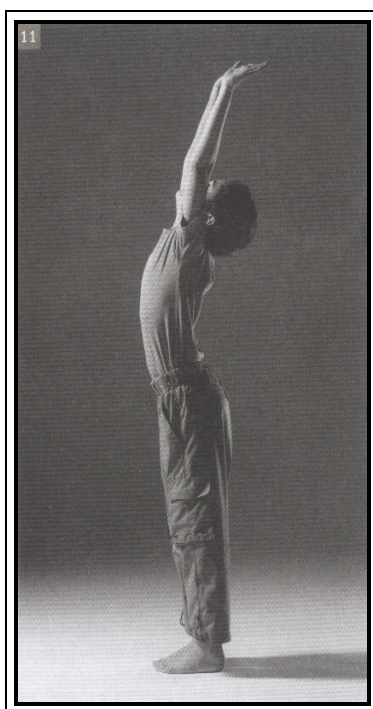
Con la inspiración, vuelves a meter la pierna izquierda, quedando el pie entre tus manos, y vas abriendo el pecho. Diriges tu mirada hacia arriba como en la etapa nº 4.



Con la espiración emparejas el pie derecho con el izquierdo elevando la pelvis, pero manteniendo las rodillas ligeramente dobladas. Sueltas la espalda y dejas que tu cabeza caiga suelta hacia el suelo mientras las palmas de tus manos permanecen pegadas al suelo al lado de cada pie.

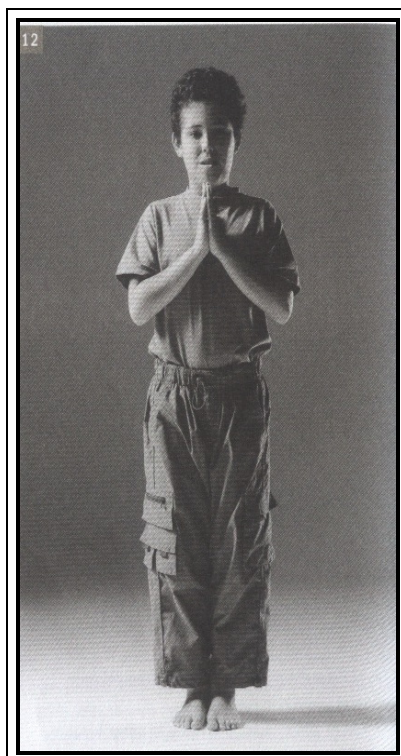


Con la inspiración, desdobla las rodillas y abre los brazos a cada lado, estira la columna vertebral. Enderézate levantando el pecho y con la columna bien derecha. Sube los brazos muy por encima de tu cabeza apuntando al cielo e inclínalos ligeramente hacia atrás, como hacíamos en la etapa nº 2.



Con la espiración haces que tus manos vuelvan a juntarse delante del pecho como en la etapa nº 1. Vuelve a comenzar todo el encadenamiento, pero esta vez empieza con la pierna derecha en vez que con la pierna izquierda.

Para sacar el mayor provecho al saludo al Sol puedes hacerla alternativamente dos o tres veces seguidas, tanto a la izquierda como a la derecha.



#### 4.6 LOS PRANAYAMAS

La palabra Pranayama proviene de dos raíces sánscritas; “Prana”, que significa: “fuerza o energía vital”, y “yama” que significa: “controlar”. Por tanto, Pranayama significa literalmente: “control de la energía vital”.

El cuerpo y la mente funcionan gracias al prana; y el proceso respiratorio es la forma más directa de absorber esta energía, aunque el prana no es ninguno de los elementos químicos del aire, el aire sólo es el vehículo que lo contiene porque prana es más sutil que el aire.

Al respirar profundamente, absorbemos oxígeno para el cuerpo físico y prana para el cuerpo sutil o astral. La absorción del oxígeno por el sistema sanguíneo

debe ser lo suficiente como para que la mente no se vuelva perezosa, el cuerpo no acumule la energía si no que circule libremente, induciéndolo a la estabilidad física y mental, y luego a la meditación.

Prana es el medio que une el cuerpo con el alma. Es la fuerza que conecta la conciencia con la materia.

Los Pranayamas son una serie de técnicas respiratorias fundamentales, que forman parte de la disciplina del yoga, para lograr un perfecto control del prana o aliento vital que viaja por todo el cuerpo, estimulándolo y dirigiéndolo a lugares específicos. Los pranayamas son herramientas o instrumentos básicos para la meditación pues ayudan a controlar la mente y lograr niveles más profundos de conciencia a través del aumento de las prácticas meditativas. La actividad mental se correlaciona con la respiración, mientras más respiraciones haya, más pensamientos correrán por la mente; los pranayamas reducen drásticamente el número de respiraciones otorgando gran calma mental.

Según los autores Martine Giammarinaro y Dominique Lamure, afirman que hoy en día, los niños pasan mucho tiempo sentados delante del televisor o videojuegos, esto hace que la energía de los niños no fluya, y que en ocasiones junto con el estrés de hoy en día los haga más inquietos, por otro lado, esto conlleva que a los niños hiperactivos e inquietos les asignen actividades y les sobrecarguen sus actividades extraescolares con asistencias a clases de idioma, clases particulares de alguna materia, club de tareas, música, danza, uno o dos deportes, etc., esto si ayuda de alguna manera a los niños y sobre todo a los niños inquietos, pero también necesitan de una relajación espiritual, emocional y física.

Este modo de vida desequilibrado no favorece una respiración armónica, si no todo lo contrario. Esto induce al niño, en ocasiones, a la apnea inconsciente.

La aceleración de ritmo de vida y el estrés provoca en la mayoría de los urbanitas una actitud de defensa y de protección que se traduce por un bloqueo de la respiración.

Nótese además que las emociones influyen también en la respiración. Esta situación conlleva un bloqueo del movimiento de la caja torácica y del diafragma. Un reaprendizaje de la espiración devolverá la vida a este movimiento. Cuando la espiración no quede obstaculizada, la inspiración mejorará.

Con el yoga, una vez el niño haya recobrado la fluidez respiratoria, podrá experimentar retenciones de aliento y otros muchos pranayamas de forma lúdica.

Los ejercicios siguientes han sido cuidadosamente planificados por los autores pensando en los más pequeños.

Las instrucciones han sido elaboradas para hacer posible una ejecución eficaz y sin riesgo.

Tanto que si se realizan en casa o en la escuela, como si forman parte de un grupo de yoga, con los pranayamas ocurre lo mismo que con las asanas: no deberán mantenerse durante mucho tiempo.

Por la experiencia los autores han descubierto que hasta los niños asmáticos se han beneficiado de los efectos terapéuticos de estos ejercicios. También que los ejercicios clásicos de respiración se comprenden y se aprecian más cuando se presentan a los niños como un juego.

Conseguiremos así que sean más conscientes de su respiración y aprovechen la ocasión para hacer un reequilibrado en profundidad de su sistema nervioso.

Los pranayamas se llevan a cabo al inicio o al final de la sesión. Cuando se practica yoga con los niños es mejor ser flexibles a la hora de integrarlos en un momento determinado.

Se pueden distinguir dos tipos de pranayamas: los que contribuyen a liberar las tensiones físicas, emocionales o mentales; y los que permiten volver a centrar la atención y mejorar la concentración.

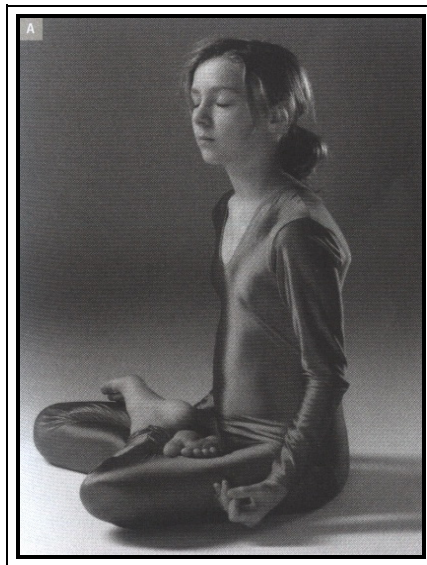
## 4.6.1 LOS PRANAYAMAS PARA LIBERAR LAS TENSIONES

### 4.6.1.1 KAPALABHATI

(KAPALA: cráneo. BHATI: brillante)

(A)

Sentados con las piernas cruzadas sobre un cojín, manteniendo la espalda recta. Es esencial que tu espalda este recta para que tu pecho se abra. Para conseguirlo adelanta la pelvis, mentiras que tu coxis apuntan hacia atrás y que la parte baja de tu espalda se arquea ligeramente. De este modo tu vientre quedara liberado y podrás respirar profundamente. Este ejercicio requiere de respiración nasal (inspiración y espiración).

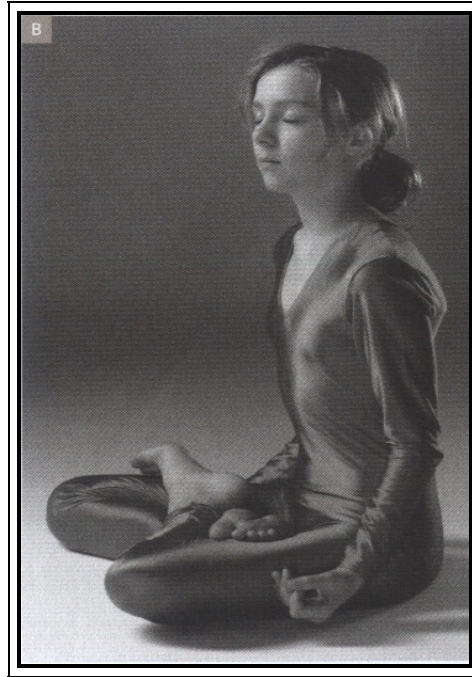


(B)

Espira contrayendo firmemente el abdomen, luego relajas el vientre con la inspiración, puedes colocar una mano sobre el ombligo si te apetece. Respira a buen ritmo de 10 a 15 veces y luego te relajas y respiras normalmente.

Puedes volver a comenzar ese mismo ciclo por segunda vez un poco mas tarde. Es preferible mantener los ojos cerrados durante el ejercicio, pero también los puedes dejar abiertos si así lo prefieres.

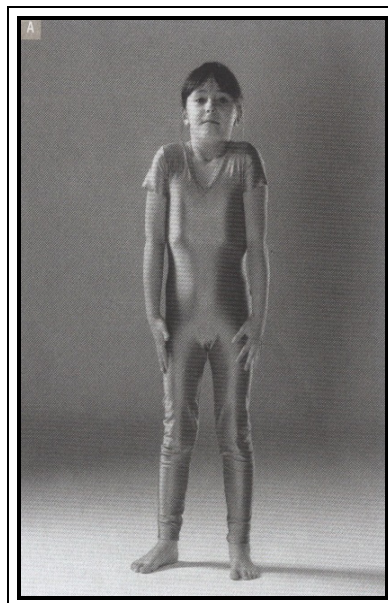




#### 4.6.1.2 EL LEON

(A)

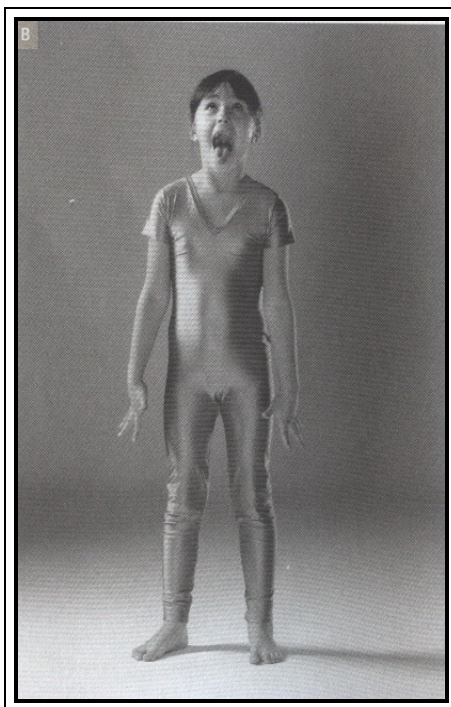
De pie con las piernas un poco abiertas y los brazos pegados al cuerpo, inspiras por la nariz elevando los hombros hacia las orejas.



(B)

Espira el aire con la boca bien abierta, como un león rugiente, tira la lengua hacia abajo todo lo que puedas emitiendo el sonido “aaaa”.

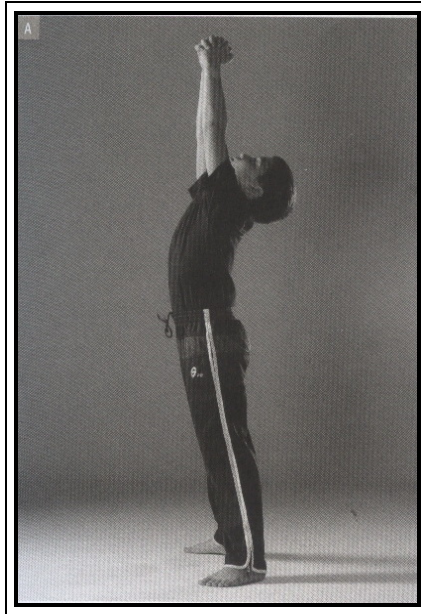
Abre los ojos cuando puedas y mira al cielo. Simultáneamente baja los hombros y estira los brazos hacia el suelo con los dedos separados. Este ejercicio se realiza siempre con los ojos abiertos y de pie, pero también lo puedes realizar de rodillas. Este ejercicio debes hacerlo por lo menos tres veces seguidas.



#### 4.6.1.3 EL LEÑADOR

(A)

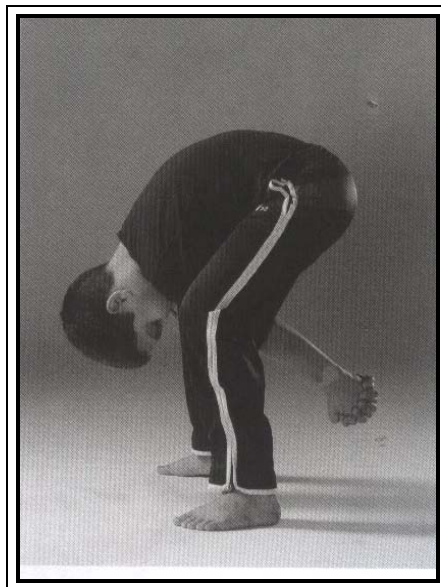
En posición erguida y con los pies separados algo más que el ancho de la pelvis, imagínate que estas cogiendo un hacha como si fueras un leñador. Con la inspiración, eleva los brazos y dirige tu mirada hacia arriba.



(B)

Con la espiración, doblas las rodillas y haces como si cortaras un tronco de un golpe seco con tu hacha emitiendo un sonido “aaaaa” con toda la potencia posible.

Efectúa este ejercicio varias veces seguidas armonizando gesto y respiración, para conseguir un sonido en su justo momento.



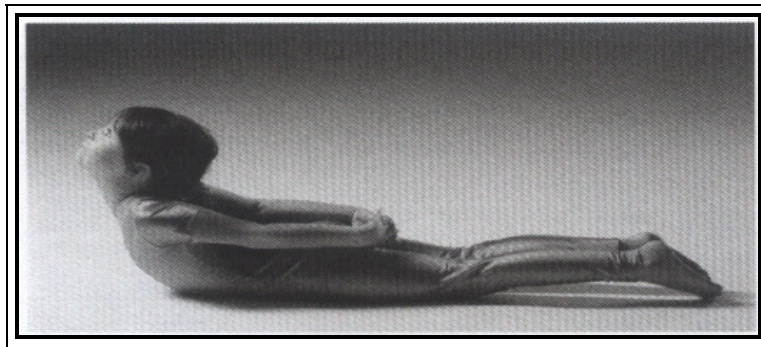
#### 4.6.1.4 LA COBRA Y SU SILBIDO

Adopta la postura de la Cobra, inspirando por la nariz y espira el aire permitiendo que salga el sonido "ssss" entre tus dientes, moviendo la cabeza de derecha a izquierda y de arriba abajo.

Al final de la espiración, reclina la cabeza y el pecho sobre el suelo.

Repite tres veces este pranayama.

En este ejercicio el ojo permanecerá atento y la cobra al acecho.

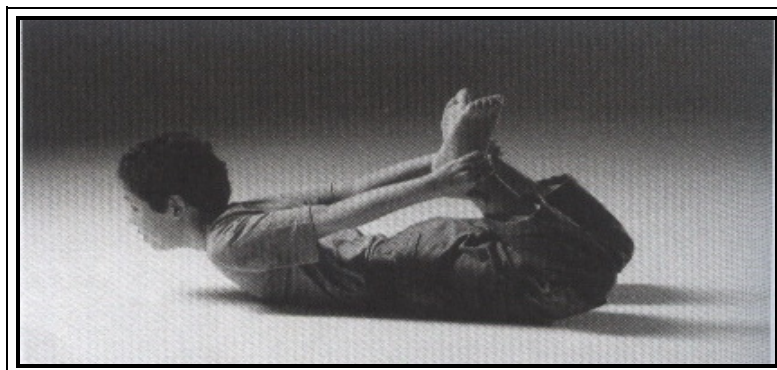


#### 4.6.1.5 EL ARCO Y LA FLECHA

Adopta la postura del Arco y con la inspiración, estírate hacia atrás para tensar tu Arco. Observa un punto lejano delante de ti y con una espiración corta y poderosa por la boca imagínate que expulsas una flecha hacia un blanco.

Suelta la postura y descansa la cabeza, el pecho y las piernas sobre el suelo antes de volver a empezar.

Puedes disparar asta tres flechas.



#### 4.6.1.7 LA HOJA DE PAPEL

Cuanto más niños participen en este ejercicio será más divertido. Delimitaremos primero una línea de salida y una llegada y situaremos una hoja de papel delante de cada participante.

A cuatro patas y sin ayudarse con las manos, cada niño deberá soplar con boca sobre la hoja de papel para que avance lo más rápido posible.

#### 4.6.2 LOS PRANAYAMAS PARA MEJORAR LA CONCENTRACION Y LA ATENCION

##### 4.6.2.1 SITALI (fresco)

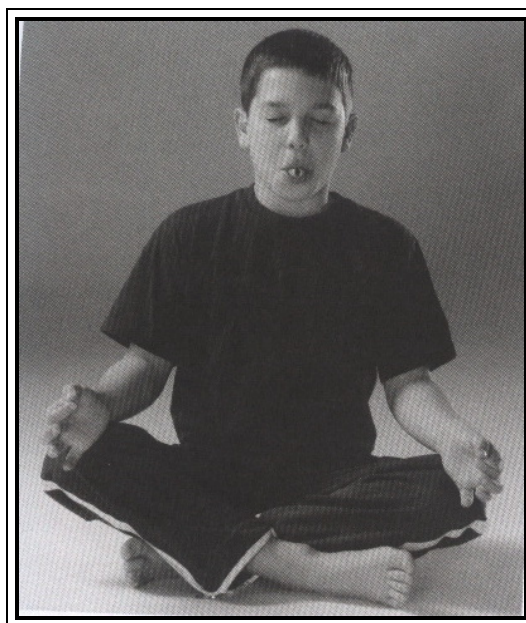
##### **Indicaciones para el niño**

Siéntate sobre los talones, con la espalda bien recta, y las palmas de las manos descansando sobre los muslos y sobre las rodillas.

Ahora saca la lengua y la enrollas como se fuera un tubito, y como que es una especie de tubito aspiras aire haciendo el sonido “ssss”.

Cuando tus pulmones estén llenos de aire, metes la lengua y espiras el aire por la nariz.

Este ejercicio refresca todo el cuerpo. Hazlo cinco veces, preferentemente con los ojos cerrados.



#### 4.6.2.2 BHRAMARI (zumbido de abeja)

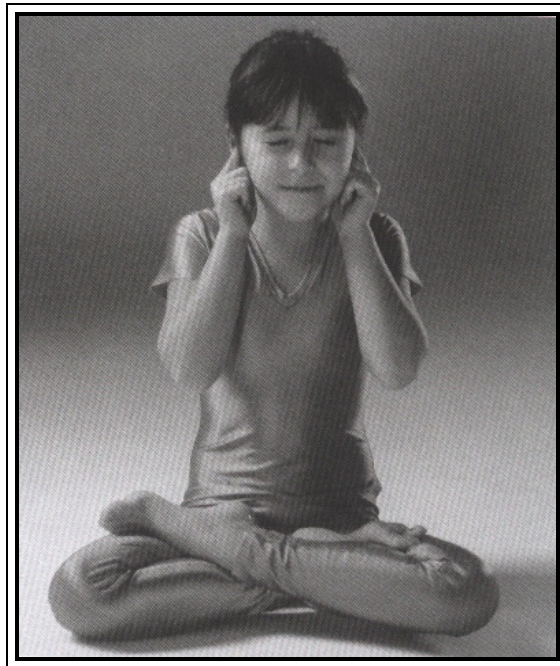
##### **Indicaciones para el niño**

Puedes practicar esta respiración estirando sentado en postura natural, de rodillas o sentado en una silla.

Tápate las orejas delicadamente, inspira profundamente por la nariz y con la boca cerrada, espiras el aire haciendo el sonido “mmmm” en tu garganta, tu paladar y la parte superior de tu cráneo.

Mantén el sonido lo que dure la espiración, no más tiempo.

Repítelo cinco veces, preferentemente con los ojos cerrados.



#### 4.6.2.3 LA RESPIRACION ALTERNA

##### **Indicaciones para el niño**

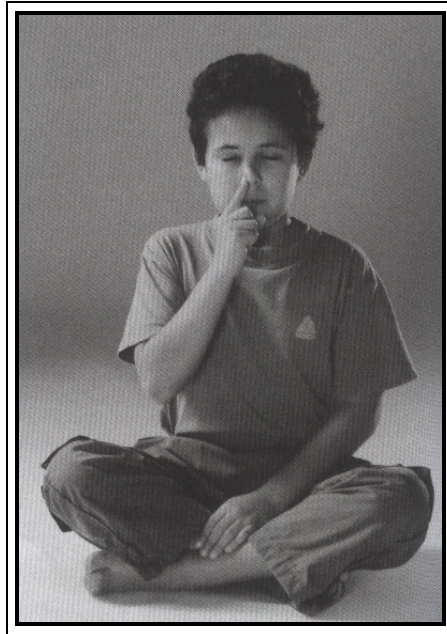
Como hacíamos en el asana Kaplabhati, te sientas con las piernas cruzadas manteniendo la espalda derecha.

Tápate la fosa nasal derecha con el dedo índice derecho y inspira el aire con tu fosa nasal izquierda contando asta tres en silencio.

Repite todo el ciclo asta cinco veces y después vuelve a empezar todo con el otro lado, esta vez tapándote la fosa nasal izquierda e inspirando por la derecha.

También puedes dejar volar tu imaginación buscando otros ritmos alternando un lado con el otro.

Estarás más relajado si realizas este ejercicio con los ojos cerrados.



#### 4.6.2.4 EL SONIDO OM

El canto y la plegaria forman parte de muchas tradiciones. En la india, el hinduismo y otras religiones utilizan los mantras a modo de cantos y plegarias.

Un mantra es una formula mental: es un conjunto de silabas dispuestas en un determinado orden que se repiten de forma rítmica para obtener algunos efectos, entre ellos la paz interior. Los mantras se pronuncian por regla general en sànscrito, que es una de las lenguas más antiguas del mundo.

Om esta considerado como el mantra de los mantras. En algunas tradiciones originarias del sur de la India, el sonido “om” representa la vibración primordial que según cuentan, està en el origen del universo y que sigue creando todas las cosas.

Dicen que quien repita este mantra queda vinculado con el cosmos, sumergiéndose simultáneamente en lo más profundo de su propio ser.

### **Indicaciones para el niño**

Sentados con las piernas cruzadas y con la espalda bien recta es la mejor forma de recitar este mantra. El sonido “om” se compone de tres sonidos: “a”, “o” y “m”. Inspiras profundamente por la nariz y abriendo la boca, dejas salir el sonido “a”, siente como vibra en tu pelvis.

Permite ahora que salga el sonido “o” y siente tu vibración en el pecho, cierra los labios y deja ahora vibrar al sonido “m” hasta la parte superior de tu cabeza.

Repite “om” tres veces.

### **Indicaciones para el adulto**

En grupo, la repetición del sonido “om” resulta ser una experiencia muy interesante. Puede, por ejemplo, pedirles a los niños que se sienten formando un círculo e invítelos a continuación a repetir el sonido “om”, con la mano derecha sobre el corazón, mientras van mirando por turnos al compañero que les ofrecerá el sonido con un gesto de su mano izquierda.

Pueden descubrir juntos otras escenificaciones y otros gestos para compartir el sonido “om” como un regalo de gran valor.

## **4.7 LA RELAJACION**

Durante una clase de yoga el niño atraviesa alternativamente distintas fases de estimulación y de relajación. La experiencia les a demostrado a los maestros Martine y Dominique, que resulta de gran utilidad empezar la sesión con una relajación, principalmente para los niños inquietos o hiperactivos, ya que permite al niño concentrarse y estar atento. Después, cuando se presenten síntomas de fatiga o de falta de atención durante la clase, conviene también agregar posturas de relajación entre las posturas dinámicas.

La relajación produce en el niño una sensación de estar mejor y efectos neurofisiológicos muy notables. Se podrá observar una disminución del tono muscular: una dilatación de la vasos sanguíneos cuyas principales consecuencias serian una baja de la frecuencia cardiaca y un aumento de la temperatura corporal, una disminución de 10 o 20 pulsaciones por 100 en la tensión arterial,



reducción de la frecuencia respiratoria y aumento de su amplitud, regularización de todo el sistema digestivo, disminución de la sensibilidad superficial en beneficio de una percepción interior, activación del sistema inmunológico.

La relajación tiene un efecto reparador, pues induce a un estado de reposo profundo muy próximo al sueño y estimula la secreción de endorfinas, cuyos efectos euforizantes y analgésicos son bien conocidos.

La relajación es una concentración pasiva y, por tanto, se opone a la dispersión. La atención se despega del mundo exterior para dirigirse para el interior de uno mismo y, así, el niño abandona sus controles habituales. Se sumerge en una sensación de armonía en un nivel síquico, pero también es un nivel espiritual e imaginativo, con los que los efectos agradables pueden emerger.

#### 4. 7.1 LAS POSTURAS DE DISTENSION

Tal y como nos confirman las opiniones de los niños, la palabra “relajación” aparece una y otra vez para definir los aspectos que mas les gustan del yoga. De hecho, aparte de la hora de acostarse, a los niños no se les presentan demasiadas ocasiones para cerrar los ojos, descansar, recoger y recuperar energías en el transcurso de la jornada.

La ventaja del yoga consiste en el reagrupamiento de tres aspectos fundamentales del aprendizaje: el juego, la distensión y la disciplina, considerando a esta ultima como una forma de escuchar y de concentración, pero también como una práctica precisa de la técnica.

Desde esta perspectiva, conviene reservar algunos momentos de reposo en el transcurso de la sesión de yoga. Algunas posturas son muy aconsejables llegando el momento de la relajación, entre las cuales debe destacar el Savasana, la postura del Niño, el Bebe Krishna y la postura sobre el vientre.

A menudo incluso sucede que los niños pidan hacerlas.

#### 4.7.2 SAVASANA

El Savasana suele hacerse al principio de la clase para invitar a los niños a concentrarse y a calmarse. Esta misma postura se puede utilizar al final de sesión para la relajación final, porque es la que mejor induce a la relajación profunda.



##### Indicaciones para el niño.

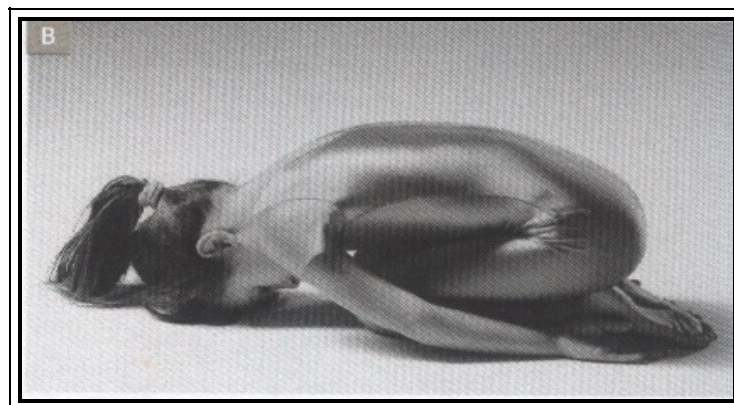
Estírate de espaldas con los brazos del cuerpo y las piernas ligeramente separadas. Gira las palmas hacia el cielo y suelta los pies, que se abrirán naturalmente hacia el exterior. Cierra los ojos.

Sè consciente de tu respiración.

Suelta todos los musculos de tu cuerpo.

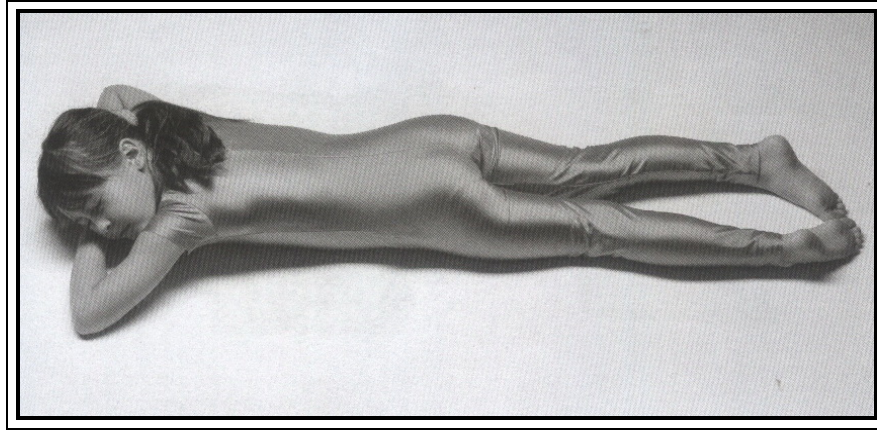
Y relajate profundamente.

#### 4.7.3 LA POSTURA DEL NIÑO



La postura del niño (vease la pagina ) obra milagros antes de la postura del Cuervo, antes de después de la postura sobre la Cabeza y todas sus variantes. Además es insustituible cuando los niños se ponen nerviosos durante la clase.

#### 4.7.4 LA POSTURA SOBRE EL VIENTRE



La postura sobre el vientre posibilita un contacto directo y completo de la parte delantera del cuerpo con el suelo, favorece una mejor consciencia del movimiento, la respiración, la relajación del plexo solar, el diafragma y la pelvis. Se realizara como preparación de la Cobra y al Arco (véase páginas 55 y 57)

##### **Indicaciones para el niño**

Estírate sobre tu vientre.

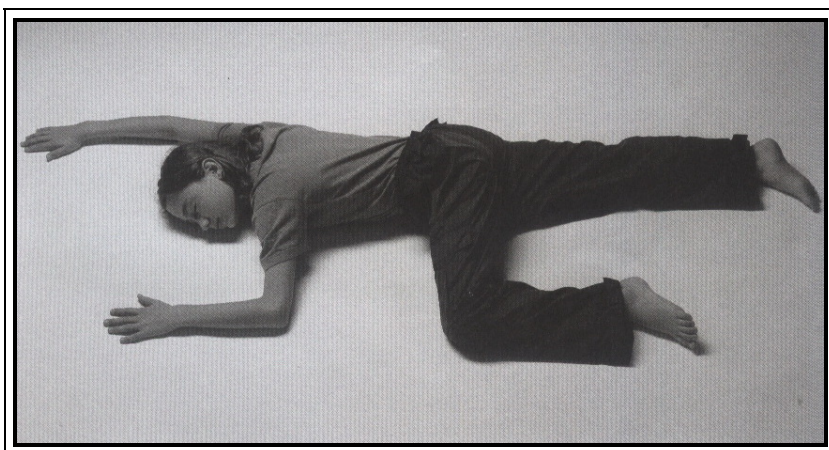
Sitúa tus manos una encima de la otra y sitúa tu mejilla derecha o izquierda sobre tus manos. Relaja tu pecho, tu vientre, tu pelvis y tus piernas.

Siente todo el peso de tu cuerpo abandonarse sobre el suelo. Los dedos gordos de los pies se tocan y los talones caen a cada lado.

Respira profundamente y siente el masaje que esta postura produce por todo tu vientre.

#### 4.7.5 EL BEBE KRISHNA

La postura del Bebe Krishna es especialmente adecuada para el reposo de la espalda y muy particularmente la región lumbar, después de practicar, por ejemplo, el Arco, la Cobra y todas las flexiones hacia atrás.



### **Indicaciones para el niño**

Estírate sobre el vientre y alarga el brazo derecho por encima de tu cabeza. Estira el brazo izquierdo lateralmente y después doblas la rodilla en un ángulo de 90° y la subes hasta la altura de la cadera.

Deja reposar tu mejilla derecha sobre el suelo y mira tu mano izquierda. Tu brazo y tu pierna derecha están estirados.

Respira profundamente.

Repite esta postura del otro lado.

## **4.8 EJERCICIOS DE RELAJACION**

Tal y como se decía anteriormente, el Savasana es una postura ideal para experimentar las principales fases de la relajación, pero existen numerosos ejercicios que conllevan un estado de relajación y que resultan mas convenientes para los niños, dado que los niños, por definición, tienen dificultades para permanecer varios minutos sin hacer nada.

Propones a continuación algunos ejercicios que se apoyan en la visualización y en la música.

Se puede comenzar la clase con un periodo breve de relajación y acabarse con un periodo mas largo, permitiendo así que el niño se recupere y el culmine la sesión como un ritual.

#### 4.8.1 LA RELAJACION CORTA

Como ya mencionamos es aconsejable iniciar la clase de yoga con una relajación corta que dure aproximadamente 5 minutos. Se mencionara continuación unos ejercicios de relajación eficaces.

#### 4.8.2 LA ALTERNANCIA

##### CONTRACCION / DISTENSION

Los ejercicios de relajación basados en la alternancia de contracción y distensión ayudan al niño a sentir el peso de su cuerpo y de sus músculos.

##### **Indicaciones para el niño**

Estríate en la postura Savasana.

Con la inspiración, contraerás las partes de tu cuerpo que continuación se mencionan, y con la espiración las soltaras.

Contrae los dedos de los pies y después los sueltas.

Contrae toda tu pierna derecha y luego la distiendes, haz lo mismo con la pierna izquierda y después las dos al mismo tiempo.

Contrae el glúteo derecho y después relájalo, haz lo mismo con el glúteo izquierdo, y después con los dos glúteos a la vez.

Contrae la parte superior de la espalda levantando el pecho y luego la sueltas.

Contrae la mano y el brazo derecho y luego la relajas, haces lo mismo con la mano y el brazo izquierdo y después los dos lados a la vez.

Contrae todos los músculos del rostro y luego los sueltas.

Finalmente contrae todo tu cuerpo, espiras y te distiendes completamente.

#### 4.8.3 LA ALTERNANCIA

##### ESTIRAMIENTO / DISTENSION

Los ejercicios de la relajación basados en la alternancia estiramiento/distensión ayudan al niño a sentir el peso de su cuerpo, su piel y sus articulaciones.

##### **Indicaciones para el niño**

Estírate en la postura de Savasana. Con la inspiración estira tu cuerpo y con la espiración la sueltas.

Separa los dedos de los pies y suéltalos.

Estira la pierna derecha y luego la distiendes. Haces lo mismo con la pierna izquierda y luego con las dos a la vez.

Estira el brazo derecho separando bien los dedos de la mano derecha y luego los distiendes. Haces lo mismo con el brazo y los dedos de la mano izquierda, y después con los dos brazos a la vez.

Estira el rostro y abre bien la boca, saca la lengua todo lo que puedas hacia abajo, abres los ojos al máximo y mira hacia arriba.

Después estiras todo tu cuerpo, espiras y te relajas completamente, haciendo 3 inspiraciones y espiraciones abdominalmente.

#### 4.8.4 LA FLOR

Este ejercicio de relajación ayudara a que el niño tome consciencia del mundo exterior y de su mundo interior y favorecera su acceso a la experiencia del recogimiento. A continuación describimos dos visualizaciones relacionadas con el tema de la flor.

##### **Primera visualización**

Estírate en Savasana. Con la inspiración, abres progresivamente la mano derecha como una flor.

Con la espiración, la vuelves a cerrar progresivamente como lo hacen algunas flores con la puesta de sol.

Repite este movimiento varias veces. Imagina que tus dedos son flexibles y delicados como pétalos, imagina la forma, el color, el perfume y el nombre de la flor. Haz lo mismo con la mano izquierda, luego lo haces con las dos manos. Puedes pensar cada vez en una flor distinta.

Cuando hayas terminado el ejercicio, observa y siente la diferencia entre la parte superior y la parte inferior de tu cuerpo.

Repite el mismo ejercicio, esta vez con los dedos de los pies derecho y después con el izquierdo y finalmente con los dos pies a la vez.

Puedes repetir este ejercicio, esta vez con las manos y los pies a la vez.

## **Segunda visualización**

Estírate en Savasana.

Tu profesor o tus papas pueden nombrar una parte de tu cuerpo, coloca sobre esta una de tus manos e imaginas el movimiento de una flor que se abre y que se cierra.

No olvides que cada vez puedes cambiar de flor, sentir su olor y ver su color.

### **Indicaciones para el adulto**

Empezaremos este último ejercicio pidiéndole al niño que se concentre en su ombligo, y luego en su corazón, en su garganta, en el centro de su frente y en el aparte superior de su cabeza.

Después de estos ejercicios, invite al niño a expresar lo que ha sentido durante estos instantes.

## **4.8.5 EL VIAJE MUSICAL**

La relajación acompañada de música suave y tranquilizante invita al niño a tomar consciencia de los sonidos, a sentir su vibración y a imaginar su circulación por el cuerpo.

### **Indicaciones para el niño**

Estírate en Savasana, escucha los sonidos mas lejanos, y luego los de la habitación donde estés. Escucha después los sonidos del interior de tu cuerpo.

Tápate las orejas con los índices y escucha tu propia respiración te recordara el sonido del mar.

Ahora pondremos música.

Escúchala y déjate mecer por ella. Imagina que te entra por las orejas y que viaja por tu cuerpo, como si este fuera una caja de resonancia.

Haz circular la música por todo tu cuerpo: el rostro, el pecho, la mano y el brazo derecho, la mano y el brazo izquierdo, toda la espalda, el vientre, la pelvis, la pierna derecha, la izquierda, el pie derecho y el pie izquierdo.

Ahora te divertirás jugando con los sonidos y los harás circular por tu cuerpo como te apetezca, libremente, dejando volar tu imaginación.

#### 8.4.6 LA RELAJACION PROFUNDA

Es preciso integrar la relajación mas larga cuando termina una clase de yoga, para permitir que el cuerpo se recupere. Esta relajación puede durar unos diez minutos. Los niños encuentran muy difícil permanecer mucho tiempo inactivos, aunque sea solo unos minutos, por lo que los autores eligieron la visualización.

La visualización constituye una herramienta de primera. De hecho esta técnica invita al niño a realizar de forma natural la experiencia de la relajación a la vez que se divierte.

#### 4.8.7 LA PLAYA

##### **Indicaciones para el niño**

Imagínate en el mar nadando o sumergiéndote en el agua, volviendo ala superficie y quedando a flote.

De pronto una suave ola te lleva asta una playa desierta, ahí la arena es fina, ligeramente calida y te estiras para secarte al sol.

Con los ojos cerrados, escuchas el sonido de las olas del mar y los gritos de las gaviotas.

El calor va en aumento y el sol empezara a ser abrasador. Iras entonces en busca de un rincón a la sombra.

En un extremo de la playa encontraras un bosque muy acogedor con árboles llenos de frutas. Uno de ellos te resulto muy atractivo. Te subes a el y cortas una de sus frutas maduras, la miras, la palpas, respiras su aroma y te dispones a comerla, esta deliciosa fruta es sabrosa y su jugo se esparce por tu barbilla, cada mordisco es una delicia.

Desde la arriba del árbol estas observando el mar. Vez un barco de velas blancas acercarse a la costa. Rápidamente bajas del árbol y corres hasta la playa. Te sumerges en el agua y nadas asta el barco, cuyos marineros te ven y te ayudan a subir al bordo. Entonces para mayor sorpresa la tuya, dentro del barco hay personas muy queridas.

Cae la noche y te duermes apaciblemente en una hamaca.

Poco a poco vuelves a centrarte en lo que sucede en la habitación, mueve despacio los dedos, los pies, la cabeza a ambos lados y te estiras.



#### 4.8.8 EL OASIS

##### **Indicaciones para el niño**

Estas en Egipto y te hallas delante de unas majestuosas pirámides coronadas de luz. El aire caliente del desierto acaricia tu rostro y respiras el perfume de la arena. Una caravana de camellos transita no muy lejos de allí y oyes las voces de los conductores.

Te diriges hacia ellos y te ofrecen frutos frescos. Saboreas estos frutos con un placer y disfrutas de su dulzor.

Sigues la ruta con ellos arriba de un gran camello. Puedes sentir el olor característico del animal y que el aire se va haciendo más cálido.

Llegas a un oasis. Hueles el frescor tonificante que reina bajo la sombra de las grandes palmeras, escuchas la brisa caliente que corre entre sus ramas.

Por ahí fluye un pequeño manantial y la música del agua fluyendo es suave y relajante.

Sumerges tus manos en esa agua maravillosa, sientes su frescura, su suavidad y su pureza, bebes abundantemente y rocíate en la cara con el agua. Cruzas la mirada con niños de tu edad y de actitud muy alegre. Te sientes bien, aunque estés en un lugar lejano te sientes como en casa. Acuéstate y estírate en la hierba fresca. Descansa, escucha tu aliento y respira profundamente. Estírate delicadamente. Pon mucha atención a tu respiración y a todo tu cuerpo y de la habitación donde te encuentras entonces abres los ojos.

##### **Indicaciones para el adulto**

Podemos inspirarnos en estas historias o proponer a los niños un viaje recién salido de nuestra imaginación, siempre y cuando este viaje invoque a los cinco sentidos. Esta técnica de relajación es importante para el niño, dado que estimula todas las funciones psíquicas y las diferentes memorias: auditiva, visual, táctil, gustativa y olfativa. Además induce a un estado de vigilia relajada y estabiliza la atención sin tensión. Así el niño aprenderá a gestionar mejor su estado mental y a desarrollar su imaginación.

## CONCLUSION

De acuerdo a la información obtenida en esta investigación de campo, la disciplina del yoga si ofrece beneficios que pueden ayudar a los niños hiperactivos a ir disminuyendo poco a poco sus características, de un modo divertido y sano. Así logrando mejorar su rendimiento escolar y mejorando su desarrollo social y personal.

Dado a la necesidad de estos tiempos de mejorar la calidad educativa y del estudiantado, que cada vez es mayor, es necesario tener conocimientos de las alternativas que existen para combatir la hiperactividad en el niño, proporcionándoles los elementos necesarios, en este caso la practica del yoga, nosotros como padres y/o maestros.

El niño hiperactivo por naturaleza esta tenso y por tanto, su energía física esta contraída y tensada, afectando negativamente a su sentido del equilibrio. El yoga resulta muy beneficioso para estos niños, porque induce a un estado de relajación y prestancia que redundan en una mejor percepción de si mismo.

Considero que comprometernos en forma activa es muy importante, para ayudar a solucionar los distintos problemas de estos niños con necesidades especiales, que pertenecen a nuestra misma sociedad y esto es dando el conocimientos o habituándolos a la practica del yoga, ya que esta disciplina controla los sentidos, la voluntad y la mente, el beneficio de su practica es controlarse, no ser controlado.

Finalmente, en base a los datos presentados en esta investigación la hipótesis tiene todas las posibilidades de ser comprobada, puesto que si al niño hiperactivo lo inducimos a la práctica del yoga, este obtendrá en resumen, un equilibrio físico y emocional, aspecto importante que el niño hiperactivo necesita.

Solo cabe señalar que, aunque esto parezca difícil, el yoga despierta al niño el conocimiento del yo, el otro y el exterior, y ayuda al niño a tomar consciencia de que el interior es algo tan importante como el exterior y que la sensación de bienestar nace del equilibrio entre ambos mundos.

## SUGERENCIAS PARA APLICAR LA DISCIPLINA DEL YOGA EN LA ESCUELA Y/O EN LA CASA.

Ya que se llego al final de esta investigación, por ultimo se ha considerado que es importante dar algunas recomendaciones que permitan tanto a los niños como padres y maestros conocer y practicar, en sus vidas diarias, tanto en casa como en la escuela, la disciplina del yoga ya que tiene múltiples beneficios.

- Es importante asegurarse que los niños sigan bien las instrucciones.
- El niño es menos tolerante al dolor que el adulto, por lo que no deberá mantener una postura durante mucho tiempo.
- Cuando corrija una postura, sitúe siempre una mano delante y otra detrás de la parte implicada para ayudarle a sentir las conexiones entre la parte trasera y delantera de su cuerpo, y por tanto, de su volumen.
- Es interesante y conveniente reservar un espacio de libertad y de juego durante la clase proponiéndoles, si se es posible, asanas a dúo, posturas que tengan variaciones y momentos en los que el niño pueda hablar e intercambiar impresiones, pero siempre reservando y respetando los momentos de relajación.
- Existen varios ejercicios de yoga que pueden integrarse armoniosamente en el ámbito escolar o en casa.
- Debe de elegir un lugar tranquilo y espacioso, donde nada y nadie pueda interrumpir.
- El tiempo que se le dedique a esta actividad no es lo más importante, lo verdaderamente importante es como se disfruta y se comparte, sin embargo puede empezar practicando durante media hora al día, dos o tres veces a la semana y posteriormente aumentando a una hora diaria.
- Una sesión o clase de yoga debe comenzar y terminar con posturas de relajación, puede escoger de los ejercicios dedicados a la relajación en esta investigación, los cuales considere idóneos.
- Un niño no puede permanecer quieto mucho tiempo con los ojos cerrados, su tendencia es al movimiento constante, le cuesta sentarse en un mismo lugar largo tiempo, esto responde a un proceso normal de su sistema

nervioso. De esta manera, el educador o el padre debe de alternar el movimiento físico con la relajación, y al mismo tiempo debe alternar las actividades para que sean ATRACTIVAS, MOTIVADORAS y ADAPTADAS a las necesidades y posibilidades del niño, introduciéndolas de una manera CONTROLADA y PROGRESIVA.

- El juego es una necesidad para el niño al ser un campo de experimentación, un medio de socialización, un vehículo que permite dar rienda suelta a sus fantasías y a su imaginación, un medio para expresar todo su ser. En las clases de yoga se puede utilizar el juego como medio de enseñanza y aprendizaje. De esta forma, mientras el niño disfruta de las actividades, realiza un buen trabajo de cooperación, de conocimiento, de atención, de motricidad, de creación y de improvisación.
- Es importante mencionar que lo mas conveniente es acudir a una escuela dedicada a impartir esta disciplina del yoga, dedicadas para los niños, mas, esta investigación esta dedicada y explicada de una manera sencilla para que de este modo se pueda practicar las posturas en la escuela con ayuda de los maestros o en casa con ayuda de los padres, obteniendo una variedad de beneficios para los niños hiperactivos.

La **escuela** es un espacio de aprendizaje y de exploración, por lo que su aprendizaje resulta más fácil a medida que su concentración mejora, el yoga ayuda al niño a tener una mejor creatividad y una mejor intuición, puede mejorar la comunicación entre profesor y alumno.

En **casa** la práctica del yoga propiciará los intercambios lúdicos y creativos entre padres e hijos. Es aconsejable elegir un momento propicio, al final del día o durante el fin de semana, hay que olvidar los problemas cotidianos y entregarse por completo a los pequeños.

## BIBLIOGRAFIA

- Diccionario de las Ciencias de la Educación. Editorial aula Santillana, México, 2002.
- Ávila de Encio Carmen. Niños Hiperactivos. Editorial Alfomeda.
- Safer Daniel. Niños Hiperactivos, diagnostico y tratamiento.
- Maggie Jones, Como Identificar y Ayudar a Niños Hiperactivos. Editorial Selector. México, 2004.
- Bernardo Gargallo López. Niños Hiperactivos, causas, identificación, tratamiento, una guía para educadores. Editorial Ceac. España, 2005.
- Martine Giammarinaro, Dominique Lamure. Yoga para Niños. Editorial Robinbook. Barcelona, 2006.
- Maharishi Sadashiva Isham. Iluminación, los yoga sutras de patañjali. Editorial Saga. México, 2007.
- Revista Encuentro. No. 40 del mes de junio. Coatzacoalcos, Ver. 2008.
- Revista “Padres e Hijos”
- Shakta Kaur Khalsa. Yoga Para Niños, el vuelo de la mariposa. Editorial Alamah Visual. México, 2003
- Centro de Yoga Kundalini “Narayan” <http://www.kundaliniyogavigo.com>.  
TEL: 625191595
- <http://www.monografias.com/trabajos21/accion-yoga/accion-yoga.shtml>
- Periódico “Reforma”. México, D.F
- <http://yogarefugiodepaz.wordpress.com/category/ejercicios-yoga-terapeutico/>
- <http://www.yogakai.com/yogahiperactivo.htm>
- <http://www.cesaraugusta.com/eltintero/articulos/yoga.html>

# ANEXOS

> Los pequeños desarrollan mayor concentración y disciplina al realizar las posturas

Ana Paula Domínguez

**C**layton es un niño lleno de vitalidad y energía. Sin embargo, le cuesta trabajo concentrarse y quedarse haciendo una misma cosa por mucho tiempo. Su mamá lo llevó a un centro de yoga en Nevada, Estados Unidos, y después de seis meses, Clayton es capaz de tomar toda la clase de media hora de yoga para niños.

"Regularmente los niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) se distraen y les cuesta trabajo quedarse concentrados en una sola postura, pero a través del tiempo, si el niño se disciplina, encontrará en el yoga muchos beneficios", comenta Mary Alice Askew, psicoterapeuta e instructora de yoga, en un artículo publicado en la página [www.yogajournal.com](http://www.yogajournal.com).

La práctica de yoga refuerza la autopercepción fisiológica, que propicia el hecho de que el niño pueda poner atención en sí mismo y no en todo lo que está a su alrededor.

"El yoga te hace sentir cómodo con tu propia piel", afirma Askew, quien de niña también padeció TDAH. Entre otros de los beneficios que los niños pueden encontrar, refiere el artículo, se encuentran:

**La estructura.** En el yoga se trabaja con patrones sistemáticos de movimiento, que proporcionan al niño retos progresivos. Esto les ayuda a organizar su energía creativamente y a comprometerse sostenidamente a largo plazo.

**La coordinación.** A los niños con TDAH les cuesta trabajo seguir las reglas y ser coordinados a nivel físico. El yoga les ofrece una posibilidad de ejercitarse al proveerles de ejercicio físico y movimientos coordinados, aprender a tener un cuerpo alineado y a moverse de forma fluida, cambiando la atención sin estrés y sin tener la presión de la competencia, que normalmente viene incluida en los deportes que se practican en equipo.

La autora es fundadora del Instituto Mexicano de Yoga e instructora certificada. Con información de [www.yogajournal.com](http://www.yogajournal.com)

# El yoga beneficia a niños con TDAH

## Ayúdelo a sentirse bien

Trate de practicar con su hijo estas posturas, al menos tres veces por semana, y si desea incluir más, puede encontrar sugerencias en el libro "Children's Book of Yoga", de Thia Luby, editorial Clear Light. También puede inscribirlo a clases.

1

### Postura de la montaña **Tadasana**

Esta postura, y todas las posturas de pie, son ideales para que el niño practique el escuchar y quedarse en el momento presente.

> El niño debe empezar poniéndose de pie con las piernas abiertas a la altura de la cadera. Hay que cuidar que los pies no estén abiertos hacia los lados y pedirle al pequeño que apoye todo el peso de su cuerpo y lo distribuya en las plantas de los pies.

> La columna vertebral debe estar recta, la cabeza alargada hacia el cielo, brazos y hombros relajados y

el peso del cuerpo cayendo hacia la tierra. Al hacer esto el niño va a poder sentir su cuerpo conectado con la tierra y una sensación de calma.

> Puede respirar en esta postura al menos cinco veces, en forma pausada. Para que el niño permanezca en la postura, dígame que actúe como una montaña: debe estar quieto y estable.



2

### Contra la tensión **Uttanasana**

Esta postura relajará todo el sistema nervioso central del cuerpo y le proporcionará frescura. Es ideal para cuando el niño se siente tenso o nervioso.

> Pídale que inhale profundo, flexione ligeramente las rodillas y estire los brazos hacia arriba. Debe inhalar y al exhalar rotar la cadera hacia atrás, de tal modo que el torso vaya hacia delante en dirección a los muslos. El movimiento debe ser muy lento.

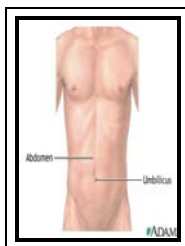
> Una vez que esté en la postura, el niño debe soltar los brazos como si fueran los de un títere. Después de tres respiraciones, debe incorporarse, despacio, enderezando la columna poco a poco. Lo último que sube es la cabeza.

> Una forma de ayudarlo a concentrarse es pedirle que trate de contar cada una de las vértebras al ir desenrollando la columna.



## GLOSARIO

**Abdomen:** Vientre. Cavity del cuerpo comprendida entre el tórax y la pelvis.



**Asanas:** Posturas y ejercicios físicos.

**Apnea:** Retención de la respiración. Es un reflejo de alerta vinculado al sistema ortosimpático, que es una parte del sistema nervioso vegetativo que permite reaccionar con rapidez ante los estados de estrés.

**Catecolamina:** Tipo de neurohormona (sustancia química elaborada por las células nerviosas y usadas para enviar señales a otras células). Las catecolaminas son importantes para responder al estrés. Las concentraciones altas de esta sustancia pueden causar presión arterial alta, que a su vez puede causar dolores de cabeza, sudoración, latidos cardiacos fuertes, dolor en el pecho y ansiedad. La dopamina, la epinefrina (adrenalina) y la norepinefrina (noradrenalina) son ejemplos de catecolamina.

**Contraer:** Reducir a menor tamaño o volumen

**Cuerpo Astral:** Cuerpo sutil que convive con el cuerpo físico y que permite acceder al plano astral. Toda cosa que existe en el plano físico tiene su correspondiente en el plano astral. El cuerpo astral puede separarse del cuerpo físico, de hecho muchos estudiosos del tema creen que el cuerpo astral abandona el cuerpo físico cada vez que dormimos a través de la glándula pineal. El cuerpo astral sale flotando en el plano astral pues ya no posee las limitaciones que trae el cuerpo físico. El cuerpo astral sólo se corta cuando el cuerpo físico muere.



**Dárshanas:** doctrinas tradicionales del hinduismo.

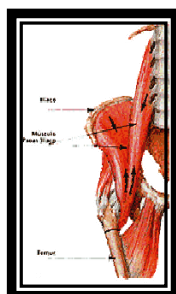
**Distender:** Aflojar, destensar lo que está tirante. Relajar, disminuir el nerviosismo o la tensión psicológica.

**Dilatar:** Extender, alargar, hacer mayor una cosa en espacio o en tiempo.

**Espiración:** Expulsión del aire de los pulmones: tras practicar algún deporte es bueno hacer unas cuantas inspiraciones y espiraciones.

**Inspiración:** Atraer el aire exterior a los pulmones, aspirar: con esos movimientos se pretende ayudar a inspirar oxígeno.

**Muslo iliaco:** Músculo potente extenso y bastante específico de la pelvis, de los movimientos de flexión, este músculo es ancho, grueso y en forma de abanico.

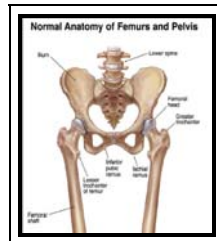


**Mantra:** Es una fórmula mental, es un conjunto de sílabas dispuestas en un determinado orden que se repiten de forma rítmica para obtener algunos efectos, entre ellos la paz interior. Los mantras se pronuncian por regla general en sánscrito, que es una de las lenguas más antiguas del mundo.

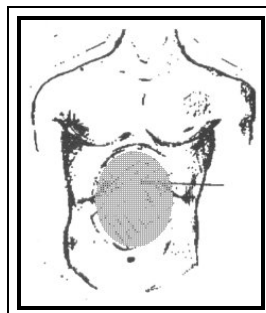
**Neurotransmisor:** Referido a las sustancias o compuestos que transmiten los impulsos nerviosos y provocan respuestas musculares, glandulares y neuronales.

**Norepinefrina** o noradrenalina: Es un neurotransmisor de catecolamina. Se demostró que la eliminación de noradrenalina del cerebro produce una disminución del impulso y la motivación, y se puede relacionar con la depresión. Además tiene que ver con los impulsos de ira.

**Pelvis:** La pelvis es un conjunto de tres huesos que están unidos o soldados entre sí. Se ubican en la cadera, bajo la cintura.



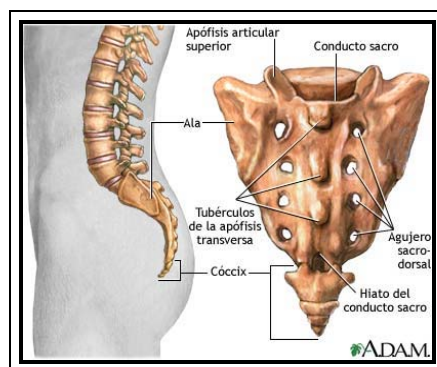
**Plexo solar:** Está localizado, tal y como su nombre indica, entre el ombligo y el corazón, en el pericardio (debajo de los pechos en la V de las costillas.) Su nombre significa el "Asiento del Alma", o red solar. En el cuerpo está asociado con el estómago, con los elementos fuego y agua, y con el color dorado profundo



**Pranayama:** Técnicas de control respiratorio. Es la ciencia del yoga que consiste en la regulación de la energía vital para un dominio sutil de la respiración.

**Región lumbar:** Son los segmentos más macizos de la [columna vertebral](#), tanto más voluminosas son en cuanto más abajo esté situada en la columna lumbar.

**Sacro:** El sacro es una estructura ósea en forma de escudo que está localizada en la base de las vértebras lumbares. Está conectado a la pelvis.



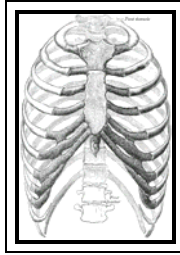
**Sánscrito:** (*saṃskṛtam*) es un idioma de la familia indoeuropea. Es un lenguaje clásico de la India y un lenguaje del hinduismo. Es uno de los 22 idiomas oficiales de la India. Su posición en la cultura de la India y del sudeste asiático es similar a la del latín y el griego en Europa.

**Sutras:** Los Sutras son declaraciones muy cortas y concisas, significa “hilo.” Los Yoga Sutras son los hilos que juntos constituyen el tapiz del Yoga.

**Sistema Ortosimpático:** Está compuesto, en los dos lados del cuerpo, por una cadena de ganglios nerviosos, que se encuentran a ambos lados de la columna vertebral, reunidos entre sí por cordones longitudinales intermedios de fibras nerviosas, formando dos troncos (cadena del simpático). Los ganglios vertebrales, con relación a su localización, se distinguen en cervicales, torácicos, lumbares, sacros y coccígeos.

**Sistema nervioso vegetativo o sistema autónomo:** Es aquella parte del sistema nervioso que regula las funciones vitales fundamentales que son en gran parte independientes de la conciencia y relativamente autónomas, es decir, las funciones que no las controlamos, son las que se realizan por si solas, por ejemplo: la respiración, los latidos del corazón, la digestión etc.

**Tórax:** Es la región anatómica que se extiende desde el cuello asta el abdomen, lo forman el esternón y las costillas.



**Vedantista:** Que profesa o pertenece a la filosofía Vedanta.

**Vedanta:** Vedanta es la filosofía enseñada en las escrituras más antiguas de la India. Su enseñanza básica es que nuestra verdadera naturaleza es divina. Dios, la realidad esencial, existe en todos los seres. La religión es por lo tanto, la búsqueda del conocimiento personal del Ser, una búsqueda de Dios dentro de nosotros. Existen diferentes caminos para llegar a Dios. Por eso, Vedanta enseña el respeto por todas las religiones.

**Yoga:** Viene de la raíz, yug, que significa 'unir juntos'. Yoga es la ciencia de unir al ser inferior individual con el Ser superior universal.

**Yoga sutras:** Los Yoga Sutras son los hilos que unen.