



CON NIÑOS

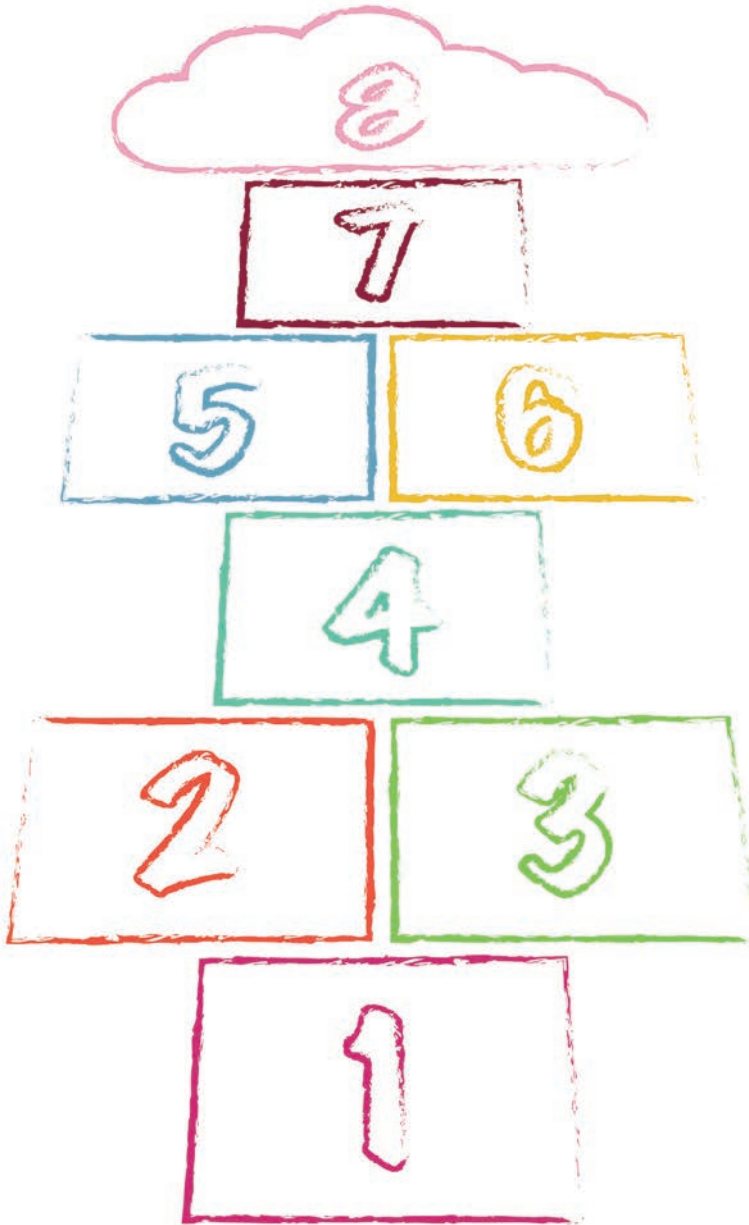
PABLO ALONSO Ilustrado por Alberto Acedos

LAS OCHO RAMAS DEL YOGA

Actualmente se entiende e identifica yoga con una parte de las ocho ramas que nos transmitió el sabio Patanjali: Asana. Está en la imagen de todos que «hacer» yoga es hacer posturas. Sin embargo, es mucho más que eso. No quiero extenderme en grandes explicaciones, actualmente esta información está al alcance de cualquiera. Sí quiero señalar que este libro se basa y contempla las 6 primeras angas del yoga.

Según los yoga sutras de Patanjali son ocho las ramas que componen el árbol imaginario del yoga:

- 1. Yama:** Observaciones para vivir en comunidad de forma armónica.
- 2. Niyama:** Observaciones para tener una relación positiva con uno mismo.
- 3. Asana:** Posturas con conciencia, sabiendo lo que estamos haciendo.
- 4. Pranayama:** El arte de conocer, expandir y «controlar» nuestra respiración.
- 5. Pratyhara.** Espacio interno, relajación, llevar la atención sensorial hacia dentro.
- 6. Dharana:** Concentración. Este es el punto crucial, hacia este anga deberías dirigir toda la práctica. Dharana es transversal, es lo que diferencia una clase de yoga con niños de una guardería, o un cuidador divertido. Todo lo que propongamos intenta que sea una invitación a centrar la mente. Como dice Leslie Kaminoff, influido por su maestro TKV Desikachar: «Yoga es cuando cuerpo, mente y respiración hacen lo mismo al mismo tiempo».
- 7. Dhyana:** Meditación. Prolongando el flujo de atención en un objeto de concentración se da el proceso de meditación. El yogui ha de entregarse con perseverancia, humildad y constancia a esta disciplina para conseguir un verdadero estado de meditación lejos de ensoñamientos, imaginaciones o efectos especiales de la mente.
- 8. Samadhi:** Supraconsciencia. Estado de no dualidad. No hay palabras que puedan explicar este estado con exactitud, habitualmente se explica como iluminación. Es por esto que no solo encontrarás posturas de yoga en este material que comparto. Yoga es una filosofía antiquísima, más de cinco mil años. Yoga nos enseña a encontrar un camino de armonía, paz y convivencia amorosa con nuestro entorno y nosotros mismos. El enfoque está en el autoconocimiento, la autoaceptación, la autosuperación, el



desapego y el respeto hacia uno mismo y los demás. Es una eficaz herramienta para mantenernos con salud.

El yoga es 99% práctica y 1% teoría. Sri Krishna Pattabhi Jois.

RITUALES PARA INICIAR EL JUEGO DEL YOGA:

HACE MILES DE AÑOS, en un lugar mágico, nació el yoga. Fue en la India, un país enorme de Asia. Allí, a orillas del Ganges, un río mágico que nació de los cabellos de Shiva (dios del yoga), todas las mañanas muy temprano se reunía la gran familia yóguica.

Yoguis y yoguinis quedaban junto a una enorme roca que el río había arrastrado varios monzones (estación lluviosa) atrás. Cada día cumplían con este rito que te voy a contar. Siempre repetían lo mismo antes de comenzar su jornada de estudio y observación de la naturaleza. Todos los días, todos los sabios y sabias se sentaban en círculo, si eran dos se sentaban frente a frente.

EL ENCHUFE:

Este rito para iniciar el juego usa el mantra primordial, ese del que nacen todos los mantras, el más poderoso, el pranava mantra, el mantra **OM**.

Antes una pregunta: ¿Sabes lo que significa la palabra Yoga?

Significa unión. Por eso, es importante que os sentéis en círculo con la idea de estar muy unidos unos a otros:

1º Sentados en sukhasana, postura fácil, muy juntos, rozando rodilla con rodilla, con la espalda muy recta, las piernas cruzadas, poned cara seria de yogui o yoguini antiguo.

2º Respirad tres veces muy profundo de esta manera: tomad el aire, inhalad por la nariz y soltadlo por la boca, exhalad muy lento. Haced esto con los ojos cerrados.

3º A la cuarta vez que vayáis a soltar el aire por la boca cantad **OM** alargando todo lo que podáis la «o», terminad con los labios juntos vibrando la «eme». Cantadlo tres veces.

4º Cuando terminéis, tomad aire por la nariz hasta el fondo, llenad los pulmones, y soltadlo por la boca de forma muy lenta.



O O O O O M M M



¿SABÍAS QUÉ...?

Se dice que OM es el sonido que emite de forma constante el Universo. Hacemos este sonido al comienzo para quedarnos sintonizados con la conciencia universal, para ser arropados, protegidos por el Universo.