

Alice Lageat & Béatrice
Raphalen

De
4 a 10
años



yoga en familia

una guía con 15 secuencias sencillas
para peques y mayores



zenith

Alice Lageat y Béatrice Raphalen

Ilustrado por Youlie

yoga en familia

Una guía con 15 secuencias
sencillas para peques y mayores

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: *Yoga avec son enfant*

Primera edición: enero de 2024

© Éditions First, 2020. Éditions First es un sello de Édi8, París, Francia.

© de la traducción, Montserrat Asensio, 2024

© del diseño del interior, Sophie Coupard

© de las ilustraciones del interior, Youlie

© de las fotografías del interior: iStock (p. 12, Liderina ; p. 17, teksomolika ; p. 20 et p. 35, zeljkosantrac ; p. 27, SDI Productions)

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-28146-7

Depósito legal: B. 21.116-2023

Impreso en España – *Printed in Spain*



Prólogo de Sophie d'Olce.....	7
Introducción.....	9
10 buenos motivos para practicar yoga en familia.....	11
¿Por qué y cómo practicar yoga?.....	13

Secuencias

Descubre las articulaciones del cuerpo.....	37
El saludo al sol.....	45
El gato.....	53
El koala.....	63
La máquina abdominal.....	75
La mariposa.....	91
Paseo a orillas del estanque.....	103
El hada.....	121
El elefante.....	141
El pato.....	155
El saltamontes.....	173
El camello.....	189
El día del flamenco.....	207
El entrenamiento del guerrero y de la guerrera.....	221
El mono.....	233
Índice.....	249

10 buenos motivos para practicar yoga en familia

1

Desarrollaréis vuestra complicidad
mediante una experiencia nueva.

2

Os descubriréis como aprendices
haciendo juntos una misma actividad.

3

Fomentarás la conciencia del cuerpo
y de la respiración desde edades tempranas.

4

Accederéis a técnicas sencillas que favorecen
la relajación, la serenidad y la calma.

5

Estarás plenamente presente con tu peque
y le dedicarás un momento especial.

6

Crearás un espacio de escucha para ambos.

7

Disfrutaréis de un espacio de calma.

8

Os veréis con otros ojos.

9

Reforzaréis vuestro vínculo.

10

Crearéis recuerdos maravillosos.



¿Por qué y cómo practicar yoga?

En este apartado responderemos a las preguntas más habituales acerca del origen del yoga y de su práctica.

¿Qué quiere decir yoga?

Esta es una de las preguntas que tanto los adultos como los niños nos hacen con más frecuencia en los talleres que facilitamos.

Yoga es un término sánscrito (lengua antigua de India) cuya raíz es *yug*, que significa 'juntar, unir'.

El yoga es la unión de la conciencia individual con la conciencia infinita, la unión entre la tierra y el cielo. La unión del individuo con el universo.

También permite la unión entre las distintas partes del ser humano y promueve el equilibrio entre el cuerpo físico, las emociones y la mente.

Esta unión se extiende a lo interior y lo exterior, por lo que favorece la armonía entre el ser humano y el mundo que lo rodea.

La propia esencia del yoga refuerza los vínculos, y una de las intenciones de este libro es fomentar el vínculo entre padres e hijos.

En términos más generales, el yoga es un enfoque integral que se basa en un conjunto de técnicas específicas y que se inspira en la tradición india.

¿En qué consiste el yoga?

La práctica del yoga se desarrolla a lo largo de varias fases y engloba ejercicios diversos. Consiste en completar una serie de posturas o de movimientos (que, en sánscrito, reciben el nombre de *asanas*) sobre una esterilla de yoga, pero también en meditar, concentrarse en la respiración, entonar mantras y tratar con

respeto y compasión tanto a los demás como a uno mismo. Los grandes maestros yoguis viven a través del yoga, cuya práctica permite hallar el equilibrio en todos los aspectos de la vida. El yoga exige rigor, concentración y mucha atención, y es habitual que, después de una sesión de yoga, nos sintamos ligeros como una nube.

El yoga permite tomar conciencia progresivamente de las distintas esferas de nuestro ser: el cuerpo, las emociones y la mente. Mediante la práctica de las posturas, la respiración y la relajación, lograremos un mayor bienestar general.

¿Qué efectos tiene el yoga?

El yoga ofrece los mismos beneficios a niños y a adultos.

El yoga proporciona calma. Al practicarlo, nos cansamos y nos relajamos. Como se practica de un modo distendido y con plena conciencia del cuerpo y de la respiración, aumenta el bienestar.

El yoga mejora la concentración y la atención. También ayuda a canalizar nuestra energía y a regular nuestras emociones.

El yoga no es una actividad competitiva; al contrario, cada uno hace lo que puede y progresa a su propio ritmo, sin compararse con nadie. Incluso los grandes yoguis tienen margen de mejora y están en constante evolución. Mediante el yoga, buscamos comodidad y estabilidad en el esfuerzo, para encontrar progresivamente el equilibrio en las posturas y en la respiración. Este equilibrio aporta una presencia bondadosa y despierta al cuerpo, que se convierte en nuestro aliado. De este modo, tomamos

conciencia del vínculo entre el cuerpo y la mente, así como de la alegría que nos produce llevar a cabo una actividad desde la conciencia y el respeto al cuerpo. Esta práctica nos enseña humildad, perseverancia y paciencia. En el yoga no hay fracaso, solo aprendizaje constante. Gracias a sus virtudes, el yoga nos ayuda a desarrollar la confianza en nosotros mismos y refuerza la autoestima. A medida que avanzamos en la práctica, conectamos cada vez más con nosotros mismos, con los demás y con el mundo exterior, además de sentir más espacio en nuestro cuerpo y de respirar mejor. Así, nos sentimos más cómodos con las distintas experiencias de la vida.

La práctica del yoga también es una ocasión para descubrir el cuerpo de otra manera, para sentirlo, escucharlo y respetarlo. Nos abre a una exploración infinita de la motricidad global desde edades muy tempranas. La movilidad se activa y mejora, y la propiocepción recibe estímulos constantes, lo que nos ayuda enormemente en la vida cotidiana.

Al practicar yoga, mejoran poco a poco nuestra respiración, flexibilidad y fuerza muscular. Así, accedemos progresivamente y sin presión a agradables evoluciones corporales: menos tensión corporal, mejor digestión, relajación más accesible y calma mental.

Practicar yoga de un modo estructurado nos permite acceder a una relajación profunda y muy beneficiosa para nuestro desarrollo personal.



Cómo preparar una sesión en casa

Tal y como sucedería en una clase de yoga, te sugerimos que, en casa, organices la sesión con tu hijo de la siguiente manera:

1. Preparación del espacio
2. Apertura de la sesión en la postura del yogui y entonando el mantra Om
3. Secuencias
4. Relajación
5. Meditación
6. Cierre de la sesión en la postura del yogui y entonando el mantra Om
7. Recoger el espacio

Ahora, hablaremos de cada una de estas etapas y de la respiración que nos acompañará a lo largo de toda la sesión.

Recomendamos practicar yoga con el estómago vacío y al menos dos horas después de la última comida o por la mañana antes de desayunar.

Crear un espacio para practicar yoga

La intención de este libro es que puedas vivir junto a tu hijo un momento especial centrado en la práctica del yoga. Preparar el espacio físicamente contribuye a crear ese espacio temporal privilegiado. El yoga es una disciplina que exige concentración: el contexto y la disponibilidad mental son importantes para aprovechar todos los beneficios de la práctica.

Para ello, elige un lugar en casa donde tengáis el espacio suficiente para moveros con libertad, limpio, tranquilo, aireado y, a ser posible, que no esté demasiado cargado de objetos para evitar las distracciones. Si hace buen tiempo, también podéis buscar un lugar al aire libre sin exponeros a pleno sol. Instalad el material: una esterilla y una manta para cada uno y cojines si los necesitáis. Dejad también algo de agua cerca.

Cread un ambiente cálido con una luz suave.

Podéis preparar un altar sencillo. Elegid juntos un objeto o una imagen que os guste y os inspire recogimiento.

La preparación de este espacio es el comienzo de la sesión de yoga, un momento durante el que os cargaréis de energía y crearéis un paréntesis de paz en vuestra vida cotidiana.

La postura del yogui

A lo largo del libro, os pediremos en varias ocasiones que adoptéis la postura del yogui, también llamada *postura fácil* o *sukhasana* en sánscrito.

Esta postura es un anclaje al inicio de la sesión: nos colocamos para empezar a practicar. El yogui toma conciencia de lo que sucede en ese instante preciso y está presente en su cuerpo.

Ya mientras medita y, aparentemente, no hace nada, está muy presente, y esa presencia comienza por la postura.

Para adoptar la postura del yogui, sentaos en el suelo con las piernas cruzadas, los isquiones (los huesos de las nalgas) bien anclados al suelo, la espalda recta, la coronilla apuntando al cielo y la mirada al frente. Descansad las manos sobre las rodillas, con



las palmas hacia arriba y los hombros relajados. Imaginad que sois como una marioneta, que se mantiene derecha gracias a un hilo invisible que sale de la parte superior del cráneo y tira de vosotros hacia el cielo. Para mantener la espalda recta, imaginad que una vara os sujeta la columna vertebral. Intentad alinear la parte posterior del cráneo con el eje del sacro (la rabadilla). Para ello, apuntad ligeramente con la barbilla al pecho. El cuerpo está activo, pero relajado.

Om, el mantra de apertura y de cierre

Las sesiones de yoga comienzan con el canto de un mantra. Como si encendiéramos una vela, esto abre el momento de la práctica de yoga.

En la apertura se pueden cantar distintos tipos de mantras, aunque el más habitual es el sonido Om, que se considera el sonido original, el sonido primordial en el universo del yoga. El sonido Om contiene todo lo que fue, es y será. Abarca todo lo que somos y todo lo que nos rodea.

El sonido Om contiene todos los sonidos del universo y, más concretamente, tres sonidos: A-U-M. A través de estos tres sonidos que lo componen, hacemos un recorrido por el ciclo de la vida. A corresponde al comienzo; U, a la duración y la continuidad; y M representa el fin, la destrucción y la posibilidad de renovación. El silencio que sigue al sonido es tan importante como la parte cantada.

El sonido Om tiene una vibración potente y elevada que, sin duda, sentiréis cuando lo entonéis y ofrece múltiples beneficios

mentales, físicos y espirituales. Hay estudios científicos que han demostrado sus beneficios para la salud.

Instalaos el uno frente al otro en la postura del yogui, juntad las palmas de las manos en postura de oración, con los pulgares apoyados en el esternón y los antebrazos paralelos al suelo. Podéis cerrar los ojos para estar más presentes y sentir plenamente los efectos del mantra.

Haced tres ciclos de respiración como se explica en la página 26. Inspirad profundamente por la nariz, con la boca entreabierta, y espirad lentamente haciendo vibrar las cuerdas vocales con un «AU» prolongado hasta que los pulmones se hayan vaciado del todo. Para verificar que el sonido es el correcto, coloaos la mano plana sobre el esternón (el propio o el del otro) a la altura de las clavículas, para sentir las vibraciones en esa zona.

Al final de la espiración, cerrad la boca y contraed el abdomen para expulsar el aire restante mientras emitís el sonido «M», que resonará en el cráneo.

Cantadlo tres veces. Sentid la vibración e invitad a vuestro hijo a observar cómo se siente tras haber entonado el mantra.

La primera vez, o las primeras, a los niños les puede resultar un poco raro. ¡Muchas veces estallan en carcajadas! Si es necesario, dedicad tiempo a entrenar antes de practicar de un modo más formal.

Cantar este mantra al principio de la sesión es una manera fantástica de activarse. Al entonar el Om tres veces, trabajamos la respiración de manera global y nos concentramos en el momento presente. Las vibraciones que sentimos activan el cuerpo, nos

permiten entablar una primera conexión con nuestro interior y nos invitan a la concentración. Además, las vibraciones que producimos al entonar el mantra Om nos relajan como si de una nana se tratara, por lo que nos ponen en el camino de la tranquilidad y de la conciencia plena.

Hay numerosos mantras con los que se puede cerrar una sesión de yoga. Aquí te proponemos que la cierres con el mismo mantra con que la has abierto, que entonaréis tres veces en la postura del yogui, con las palmas de las manos juntas en postura de oración frente al esternón.

La respiración

La respiración es uno de los elementos más importantes en la práctica del yoga. Se respira por la nariz y se usa la respiración abdominal. Desempeña una función clave a lo largo de toda la sesión.

La respiración es la base de la vida. De hecho, gracias al movimiento del diafragma, el principal músculo de la respiración, las articulaciones de las costillas se mueven desde nuestro primer día de vida hasta el último. Durante los primeros años de vida, mientras aún somos bebés, respiramos así, por el abdomen. Y volveremos a aprender a hacerlo gracias al yoga.

El trabajo de la respiración no es fácil y, con frecuencia, una vez llegados a la edad adulta, respiramos por la boca y con la mitad superior del torso.

Gracias a esta práctica, padres e hijos adquiriremos reflejos para reeducar la respiración. Una vez que los niños dominen esta práctica, los acompañará durante toda su vida.

Respirar correctamente es una postura potente que nos permite mantener la calma, concentrarnos, manifestar la ira de un modo menos excesivo o calmar el miedo. Respirar correctamente también nos ayudará a crecer, a tener buena salud y a mantener un cuerpo flexible, además de proporcionarnos energía adicional cuando la necesitemos.

En el yoga existen varios tipos de respiración. Aquí hemos decidido explicaros la respiración clásica y la respiración larga y profunda, ya sea sentados o tumbados. La respiración larga y profunda es similar a la respiración clásica, aunque se hace con un ritmo más lento y con inspiraciones y espiraciones más amplias. En función de las necesidades específicas de secuencias concretas, iremos presentando otros tipos de respiración.

Durante la práctica de yoga, se respira por la nariz, con la boca cerrada, los labios tocándose sin apretar los dientes, y la lengua apoyada con suavidad en el paladar. Al inspirar, el abdomen se hincha para dejar pasar el aire hasta el fondo y, al espirar, se contrae en dirección a la columna vertebral, para ayudar al aire a salir del cuerpo.

Si quieres ayudar a tu hijo a entenderlo, le puedes formular las preguntas siguientes: «¿Para qué sirve la boca?». Muy probablemente te responderá: «¡Para hablar y para comer!». A continuación, pregúntale: «¿Y para qué sirve la nariz?». Seguramente dirá: «¡Para oler, para respirar y para roncar!». De este modo, le podrás explicar que, cuando se hace yoga, se respira por la nariz porque

la boca está hecha para hablar, para comer y para bostezar, pero no para respirar.

Desde un punto de vista fisiológico, respirar por la nariz es más adecuado que hacerlo por la boca porque permite un mayor aporte de oxígeno y el interior de la nariz filtra y aporta humedad al aire inspirado.

Respiración larga y profunda tumbados

Puedes hacer este primer ejercicio con tu hijo para ayudarlo a entender bien cómo respirar.

Proponle que se tumbe en el suelo boca arriba. Ponle sobre el abdomen un peluche, un juguete que pese poco o, sencillamente, tu mano. Pídele que inspire lentamente por la nariz mientras hincha el abdomen al máximo: así, verá cómo el objeto asciende sobre la colina que forma su abdomen. Ahora dile que espire lentamente por la nariz mientras deshincha el abdomen. Verá descender el juguete.

Una inspiración seguida de una espiración constituye un ciclo de respiración. Con esta sencilla respiración, larga y profunda, verá cómo el juguete asciende y desciende.

Puedes practicar tú esta respiración y pedirle que te ponga un objeto sobre el abdomen y compruebe que haces bien el movimiento.

Si quieres dar un paso más, y en función de la edad y del nivel de comprensión de tu hijo, explícale que la respiración larga y profunda tiene tres fases:

- Primero se hincha el abdomen.
- A continuación, la caja torácica se abre y se hincha también.
- Por último, el aire llega a la parte superior de los pulmones, hasta las clavículas, y separa los omóplatos.

En la inspiración se sigue este orden y, en la espiración, el inverso. Experimentad las tres fases juntos.

La respiración clásica sentados

Sentaos en la postura del yogui y pídele a tu hijo que ponga la palma de una mano sobre el abdomen y la otra debajo de la nariz sin taparla.

Explícale que, cuando inspire, notará cómo el abdomen asciende bajo la mano que ha colocado encima, pero no sentirá nada en la que ha colocado bajo la nariz. Y cuando espire, notará que el abdomen vuelve a bajar y sentirá el aire que sale por la nariz sobre la mano que ha colocado debajo de esta.

Una vez concluida esta prueba, poneos el uno frente al otro y colocad una mano sobre el vientre y la otra sobre la caja torácica a la altura del esternón. Al inspirar, primero se hincha el vientre, y luego la caja torácica hasta llegar a las clavículas. Al espirar, el aire abandona las clavículas, luego se desinfla la caja torácica y, finalmente, el abdomen, de modo que el ombligo se acerca a la columna vertebral.

