

Creciendo con libros y juegos

Página principal



lunes, 17 de julio de 2017

"YOGA", UN LIBRO GENIAL PARA INICIAR A LOS NIÑOS (Y NO TAN NIÑOS) EN ESTA PRÁCTICA

Hola:

Creo que todos (o casi todos) somos cada vez más conscientes del ritmo de vida tan agitado y estresado que llevamos.

Nos levantamos por la mañana con prisas, desayunamos corriendo, nos vamos a trabajar o a clases rápidamente, comemos con prisas, seguimos estudiando o trabajando... Así, todo el día, casi sin parar.

Lo peor de todo esto es que hemos conseguido transmitir este endiablado ritmo a los niños, que cada día están un poco más agobiados. Que si aula matinal, que si luego 5 horas de clase, que si luego comedor escolar, que si luego clases de apoyo, luego inglés y francés, luego un poco de deporte... Y ya después a casa, a bañarse, a ver un rato la tele y a cenar y a dormir...

Y claro, con estos horarios (que muchas veces tienen porque a sus padres no les queda otro remedio) hay niños que están de los nervios, deseando hablar y moverse.

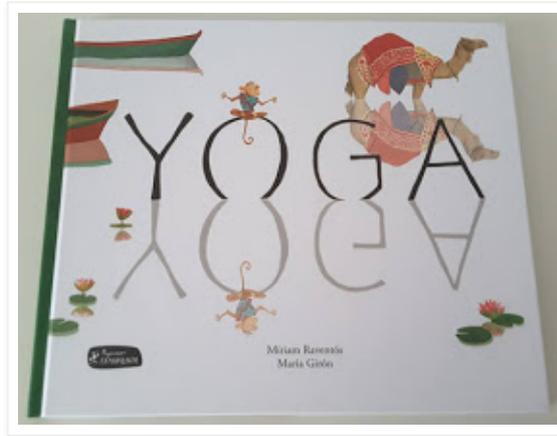
Una manera de combatir ese estrés que los envuelve es a través de la práctica de la relajación, ya sea a través de la respiración consciente, del yoga, del mindfulness o de cualquier técnica.

Hoy, precisamente, os traigo un libro muy muy chulo, que es ideal para iniciar a los niños (y no tan niños) en la práctica milenaria del YOGA.

Además de mostrarnos distintas posturas, con su lectura descubriremos cuáles son sus orígenes y cuál es el fundamento de esta práctica.

¿OS VENÍS A DESCUBRIR ESTE RELAJANTE LIBRO?

(PINCHAD EN LAS IMÁGENES PARA VERLAS MÁS GRANDES)



-Título: Yoga

-Autores: Míriam Raventós y María Girón

-Editorial: PEQUEÑO FRAGMENTA

Empieza el libro haciendo varias preguntas a los lectores: "¿Puedes hacer muchas cosas a la vez? Por ejemplo...¿Puedes desayunar mientras juegas con un camión en la mesa?, ¿Puedes hablar mientras caminas con una pelota entre los pies?, ¿Puedes cantar mientras juegas con la espuma de la bañera?"



Pues bien, nos dice el cuento que hace muchos muchos años unos señores en la India se dieron cuenta de que hacer varias cosas a la vez era bastante fácil.

Ahora bien, ¿qué ocurriría si hicieran solo una cosa?



¿Qué pasaría si solo se dedicaran a RESPIRAR? Está claro que podemos respirar y hacer otras cosas a la vez (respirar y jugar, respirar y dormir...), pero el reto era respirar sin más, sin hacer otra sola cosa...

Se sentaron en el suelo, cerraron los ojos y se pusieron a respirar, siendo conscientes de lo que estaban haciendo.

Y, ¿qué pasó? Pues que se sintieron muy muy bien...



Una de las cosas que descubrieron con esta práctica es que si varias personas se ponen a respirar de forma conjunta, estas se convierten en un solo ser.

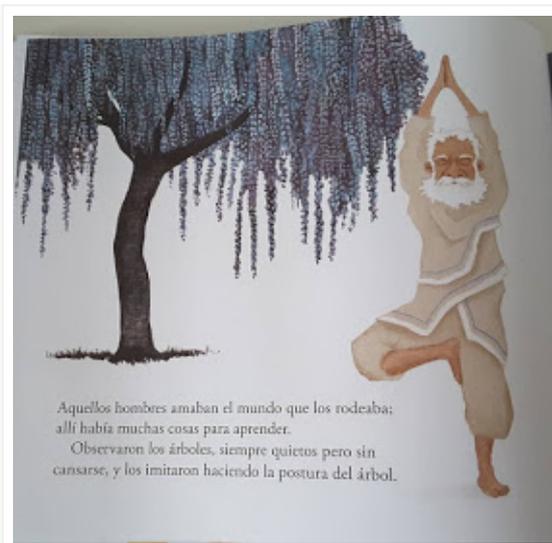
También se dieron cuenta estos señores de lo difícil que era respirar sin más, sin hacer otra cosa. Era muy fácil desconcentrarse, ya que siempre les picaba la nariz, se les cansaba la espalda, se distraían con cualquier ruido o cosa, les entraba hambre o sueño...

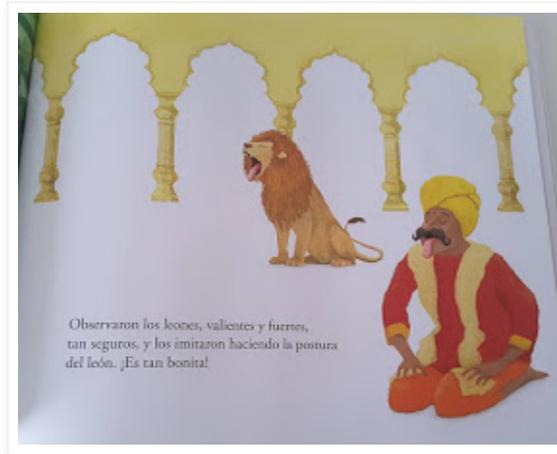
Estaba claro que para respirar de forma correcta había que entrenarse, al igual que hay que entrenarse para practicar un deporte.



Y, ¿qué cosas tenían que entrenar? Pues el cuerpo, para que se estuviera quieto, y la mente, ya que los pensamientos se mueven rápidamente.

A partir de aquí el libro nos muestra varias posturas de yoga, que podremos ir haciendo con los niños (o nosotros mismos).





Además de realizar todas estas posturas (en el libro aparecen otras además de estas), esos hombres aprendieron a cuidar su cuerpo por dentro. Aprendieron a destaparse la nariz con agua y sal. También averiguaron cómo limpiar el estómago, los ojos o la tripa.

Eran hombres muy muy limpios internamente.



Por supuesto, también se las ingeniaron para descubrir cómo vaciar la mente de pensamientos. Para ello, respiraban de manera muy fuerte, muy rápida y haciendo mucho ruido al sacar el aire.

Otra de las técnicas empleadas era la de respirar muy despacio, sacando primero el aire por un lado de la nariz y luego por el otro. También aprendieron a contener la respiración durante largo tiempo.

Estos hombres hindús se sentían muy contentos por haber descubierto todas estas cosas. Pensaron que era una pena que esos conocimientos se perdieran, así que empezaron a transmitirlos a sus seres queridos. Así, todo se fue enseñando de padres a hijos, de generación a generación.

Precisamente así se creó EL YOGA, que es básicamente aprender muchas cosas para conseguir hacer solo una: RESPIRAR.



Acaba este fantástico libro con una guía de lectura, en la que se explican todas las posturas aparecidas de forma detallada, además de hacer otras aclaraciones muy interesantes.



¿Qué os parece? A mi es un libro que me encanta, y no solo para los niños. Es un cuento ideal para iniciarse en esta práctica y descubrir no solamente posturas sino el origen del yoga y de la respiración consciente.

Las explicaciones son muy amenas y el lenguaje utilizado es muy sencillo, así que es ideal para todas las edades.

Además, el cuento está acompañado de unas ilustraciones preciosas, llenas de colorido, que concuerdan muy bien con el texto.

Poco más que añadir. Espero que os guste y que os animéis a utilizar este tipo de libros con los niños.

Nos vemos mañana con más recursos.

Feliz día :)

Belén Santiago Trabado en 7:13

Compartir

No hay comentarios:

[Publicar un comentario](#)



[Página principal](#)

