



Marsinne. Un puñado de razones para acudir a un festival diferente (<http://magazine.mondobelo.com/marsinne-un-punado-de-razones-para-acudir-a-un-festival-diferente/>)

Mondobelo

Magazine

(<http://magazine.mondobelo.com/>)

(<http://magazine.mondobelo.com/>)



Inspiring magazine: people, stories and things that will never be old-fashioned



Yoga para niños

“El **yoga** combina **ejercicios, respiración, relajación, concentración y meditación** con el fin de contribuir a la salud y el bienestar, al mismo tiempo que **desarrollar conciencia, fuerza y flexibilidad tanto en la mente, el cuerpo y el corazón**” -reza la introducción a la web de Yoguitos-. A medida que la práctica del yoga se va extendiendo y son más los adultos que experimentan sus beneficios, parece lógico que hayan surgido quienes desean que los niños que les rodean puedan **incorporar esta disciplina a su vida desde una edad más temprana y sus enseñanzas les sirvan como base para su futuro.**

Ése fue el punto de partida de **Yoguitos** (<http://www.yoguitos.com>) hace ya siete años: dos amigas profesoras de yoga, María y Ju, “*viendo que no había yoga para niños y que era algo que haría muy bien a los pequeños y a las familias*”, decidieron crear una empresa donde **unir su pasión por el yoga y por los niños**. “*Yoguitos es un tipo de yoga para niños, donde aprendemos a dar y recibir energía, alegría, amor y paciencia. Nos divertimos siendo como somos -papás, mamás, abuelos, amigos- y todos los que rodean a los Yoguitos se benefician de esta práctica. El bienestar se contagia.*”



Una de las madres que acudió a Yoguitos explica así su motivación (<http://www.yoguitos.com/blanca-nos-comparte-su-experiencia-en-la-formacion-de-yoguitos/>): “*Hoy en día, los niños tienen de todo, viven con prisa y están sobreestimulados, por lo que me parecía fundamental enseñarles a ‘pararse’, a observarse, a conocer sus emociones y con ello fomentar valores como la empatía y el respeto.*”

Yoguitos se abre al mundo y son muchas las actividades que programan en torno al yoga para niños: clases de yoga en familia (<http://www.yoguitos.com/yoga-en-familia/>) y clases de yoga infantil en colegios (<http://www.yoguitos.com/yoguitos-en-la-escuela/>), centros de yoga y centros cívicos; formación de profesor de yoga infantil (<http://www.yoguitos.com/calendario-de-formacion-de-profesores-es/>) en diferentes ciudades de España y Latinoamérica; cursos monográficos para padres y profesores; casales de yoga (<http://www.yoguitos.com/casalitos/>) durante las vacaciones; talleres en festivales y eventos privados y públicos (Minimúsica, Festival de la Infancia, Brunch Electronik....).

Hablamos con sus responsables para que nos las cuenten con más detalle:

Ofreceis formación desde una edad muy temprana, ¿qué **beneficios** aporta el yoga en cada etapa de la niñez?

– *Los beneficios del yoga son recibidos por todos los que lo practican independientemente de sus capacidades físicas o su edad. Un principio fundamental es el respeto por nosotros mismos, por el otro y por nuestro entorno pero también es muy importante saber qué necesita cada persona y por eso potenciamos y respetamos lo que cada edad necesita.*

Exploradores (1-3 años) es un grupo de yoga-juego, están en una edad de querer comerse el mundo y descubrirlo todo, de ahí el nombre del grupo.

Niños de 4-8 años. Aquí los niños ya te siguen, te escuchan y captan tu atención en todo momento.

Niños de 7-9 años. Son rápidos para absorber información y memorizar.

Niños 10-12 años. Aquí la clase ya empieza a ser más parecida a una de yoga para adultos y ponemos más énfasis en la respiración.

¿Cuál es la **dinámica de la clase**?

– *La clase empieza con tres “oms”, para traer a los niños al espacio. A partir de este mantra, hacemos un saludo al sol, calentamiento de*

cuerpo, un juego para practicar las posturas, algún juego de respiración en el que les enseñamos a los niños a ser más conscientes de respirar a través del juego, con pelotas de ping pong, plumas, pañuelos, soplando burbujas...: Combinamos atención, concentración y relajación. También hacemos una charla del corazón para que los niños compartan sus emociones, cómo le ha ido el día, qué siente. Es importante porque así comprueban que no es algo que les pasa a ellos solos...



Cada vez son más los **centros escolares que están incorporando el yoga** dentro de su oferta formativa, ¿lo hacen como parte de sus extra-escolares?

– Creemos firmemente que si los niños **aprenden desde pequeños a mantener la calma** en cualquier situación, crecerán con un **corazón feliz y una mente fuerte**.

Por eso luchamos para que el yoga se introduzca en las escuelas no sólo como una actividad extraescolar sino dentro del programa educativo. De momento impartimos clases como extra-escolares, pero estamos convencidas de que pronto será parte del currículum escolar.

En este momento también estamos trabajando para llevar el **yoga a los institutos** y poder ayudar a los pre-adolescentes y adolescentes a **entender y gestionar los cambios físicos y emocionales que experimentan en esa etapa** de la vida a través del yoga.

Pensando en las **vacaciones**, también organizais Casalitos (<http://www.yoguitos.com/un-casal-diferente-de-navidad-casalitos/>), un campamento en el que, al amparo de una misma filosofía, ofreceis muchas otras actividades además del yoga, ¿verdad?

– El Casalitos para nosotros es una maravillosa manera para intentar inculcar a los más pequeños **hábitos de vida sanos y ecológicos** en un ambiente lo más natural posible, donde el **respeto por uno mismo y por los demás, la paciencia, el trabajo en equipo no competitivo, el juego simbólico, la imaginación, la creatividad y saber parar, relajarse** y no hacer nada disfrutando del momento son nuestros pilares. Por eso le damos al niño todas las **herramientas para que exploren y se conozcan mejor**.

Empezamos el día con una sesión de yoga para conectar con nosotros mismos, almorzamos fruta ecológica de proximidad, y hacemos cada día una actividad diferente para despertar todos sus sentidos (música, arte, teatro, clown, baile...) luego hay un rato de juego libre, comida y acabamos el día con una sesión de relajación.



Entre los valores que promovéis en vuestras clases está el de crear un **sentimiento de comunidad...**

– Las clases de yoga en familia terminan con un abrazo. Somos una comunidad. Fomentamos la idea de compartir y apoyarnos entre todos porque muchas veces las familias y los niños vivimos las mismas situaciones, tenemos los mismos problemas y la misma cotidianeidad.

Una de las cosas que me llaman la atención de Yoguitos es que lo definís como **un proyecto "itinerante-ambulante"**. Por lo pronto organizáis actividades tanto en España como en Hispanoamérica pero, ¿cómo gestionáis esta movilidad que os caracteriza?

— Cuando fundamos Yoguitos hace 7 años, las 2 residíamos en Barcelona pero Ju es mexicana y hace 3 años volvió a México, mientras María, que es española, se quedó en España. Ju continuó con el proyecto en México, organizando las mismas actividades que tenemos en España, y ha tenido gran aceptación.



Entre vuestros próximos proyectos está la organización del **Holly Festival** para dar la bienvenida a la primavera, ¿en qué consiste el Segni Mossi que inspirará este evento?

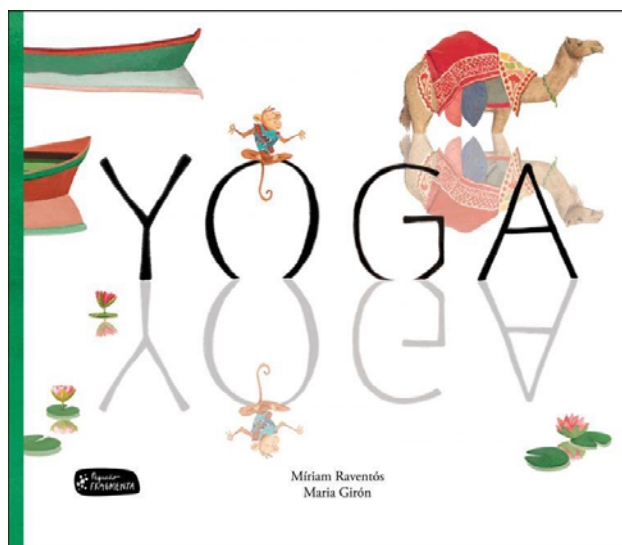
— El Holly Festival es una actividad que introdujimos con los niños en nuestro Casal, hace ya 4 años. Es parte de nuestra actividad en primavera, pues es la **bienvenida a la primavera**, a los colores. Cada año repetimos este ritual, que nos encanta, y a los niños les apasiona.

Segni Mossi es un proyecto italiano de combinación de **danza y pintura**, que nos enamoró hace tiempo, y donde nos formamos con Alessandro y Simona, sus fundadores, para absorber más conocimiento en el campo de la educación. Integramos también talleres de Segni Mossi en nuestros Casales y Talleres, para ampliar **diferentes maneras de expresión**, pues aunque nuestra base principal es el yoga, Yoguitos es mucho más que yoga, y abarca expresión, emociones, comunicación, respeto, cooperación....

Es por eso que siempre estamos en continuo aprendizaje en diversos cursos de educación viva, cursos de yoga, cursos de expresión corporal..., para poder luego compartir con los pequeños todo aquello que creemos interesante.

Seguro que María y Ju han contagiado a muchos de los que leéis estas líneas su entusiasmo por compartir el yoga con los niños. Podeis acceder a la web de Yoguitos en el siguiente enlace: <http://www.yoguitos.com> (<http://www.yoguitos.com/>).

Para ponerlo aún más al alcance de todos, **os recomendamos un libro y un juego para que podáis empezar a practicarlo en casa:**

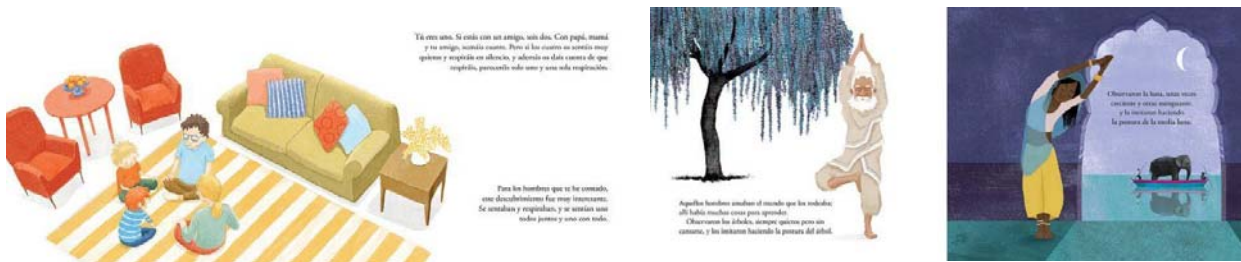


(http://www.fragmenta.cat/es/fragmentos/pequeño-fragmenta_429242/595929)

El libro Yoga (<http://magazine.mondobelo.com/naturaleza-ilustrada-2/>) publicado dentro de la colección Pequeño Fragmenta de Fragmenta Editorial, parte de esa idea de detenernos, como capaces de hablar mientras jugamos a la pelota, de cantar mientras

Fragmenta Editorial, parte de esa **idea de detenernos**: somos capaces de nadar mientras jugamos a la pelota, de cantar mientras tomamos un baño, de respirar mientras hacemos cualquier otra cosa... pero **¿somos capaces de parar y enfocar toda nuestra atención en el ejercicio de una sola cosa?**, ¿qué tal pararnos a respirar? Parece fácil pero lo que es fácil es que al intentarlo acabemos distrayéndonos antes de que nos demos cuenta. Por eso, para conseguirlo, hay que **entrenar el cuerpo y la mente**, ¿practicamos **posturas inspirándonos en la naturaleza?**...

Dirigido y **perfectamente explicado para un lector infantil**, Yoga (http://www.fragmenta.cat/es/fragmentos/pequeño-fragmenta_429242/595929) sirve simultáneamente de una magnífica **introducción al mundo del yoga** para los adultos no iniciados: sus orígenes, la filosofía que le subyace, las posturas, la respiración y la preocupación por alcanzar la armonía y el bienestar... Las ilustraciones de **María Girón** nos trasladan **desde nuestra casa a la India**, tierra de origen del yoga y **María Raventós**, autora del libro y profesora de yoga, ha acertado incluyendo una **concisa guía de lectura en la que recomendamos cómo preparar el ambiente adecuado, cómo respirar y cómo reproducir las posturas básicas**.



Una vez inspirados, seguro que nos quedamos con ganas de más. ¿Qué tal si aplicamos la filosofía de **aprender jugando de Yoguitos** y disfrutamos practicando más posturas?

Yoguitos ha ideado una baraja (http://yoguitos.com/tienda/index.php?route=product/product&product_id=53) con una guía explicativa trilingüe (en inglés, castellano y catalán).



(http://yoguitos.com/tienda/index.php?route=product/product&product_id=53)



30 cartas divididas en tres colores: rojo, verde y azul. **Cada carta se corresponde con una postura diferente**, como en Yoguitos cuidan todos los detalles, la ilustradora **Mia Nilsson** ha prestado atención a que **los niños que las protagonizan respondan a características muy diferentes** animando así a que todos participen y promoviendo la diversidad.

La baraja (http://yoguitos.com/tienda/index.php?route=product/product&product_id=53) se presta a poder implementar **juegos diferentes en familia** y a ayudarnos a **desentumecernos y reírnos juntos** después de demasiadas horas sentados ante un pupitre o una mesa de oficina.

Comparte

[\(https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http://magazine.mondobelo.com/yogainfantil/\)](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http://magazine.mondobelo.com/yogainfantil/)<http://twitter.com/share?url=http://magazine.mondobelo.com/yogainfantil/&text=Yoga+para+ni%C3%B1os>[\(mailto:?Subject=Yoga%20para%20ni%C3%B1os&Body=http://magazine.mondobelo.com/yogainfantil/\)](mailto:?Subject=Yoga%20para%20ni%C3%B1os&Body=http://magazine.mondobelo.com/yogainfantil/)

■ Entre libros (<http://magazine.mondobelo.com/category/entrelibros/>), School Trip (<http://magazine.mondobelo.com/category/schooltrip/>) 📖 Educación (<http://magazine.mondobelo.com/tag/educacion/>)

← MARSINNE. UN PUÑADO DE RAZONES PARA ACUDIR A UN FESTIVAL DIFERENTE
([HTTP://MAGAZINE.MONDOBELO.COM/MARSINNE-UN-PUNADO-DE-RAZONES-PARA-ACUDIR-A-UN-FESTIVAL-DIFERENTE/](http://MAGAZINE.MONDOBELO.COM/MARSINNE-UN-PUNADO-DE-RAZONES-PARA-ACUDIR-A-UN-FESTIVAL-DIFERENTE/))

YUMIKO HIGUCHI. LA BORDADORA QUE ARRASA EN INSTAGRAM →
([HTTP://MAGAZINE.MONDOBELO.COM/YUMIKO-HIGUCHI-LA-BORDADORA-QUE-ARRASA-EN-INSTAGRAM/](http://MAGAZINE.MONDOBELO.COM/YUMIKO-HIGUCHI-LA-BORDADORA-QUE-ARRASA-EN-INSTAGRAM/))

<https://www.facebook.com/MONDOBELO/?fref=ts><http://twitter.com/@mondobelo><mailto:info@mondobelo.com>

