



**El yoga terapéutico para niños es la solución más efectiva que existe para el apoyo y tratamiento de cualquier necesidad y dolencia. Gracias a esta técnica cada niño podrá recuperar la habilidad que habita en sí mismo para mantenerse sano y feliz a cada instante, disfrutando de cada momento con plenitud.**

El yoga terapéutico para niños nace de la virtud natural que tiene la práctica de yoga para proporcionar un equilibrio saludable en cada individuo.

Con el paso de los años, he reunido un compendio de herramientas que constantemente uso, sobre todo en casos especiales para una mejora plena en el proceso del desarrollo físico, mental y emocional de cada niño. Siempre trabajando en colaboración con médicos, psicólogos o psiquiatras con los que el alumno ya esté tratando.

La primera herramienta, la más importante y primordial, es conectar con el corazón de cada niño, para que la relación entre el profesor y el estudiante sea de corazón a corazón. Esta conexión crea complicidad, respeto, amor, compasión y un sin fin de virtudes más que confluyen con un solo propósito: RECORDAR A CADA NIÑO, QUE EL PODER RESIDE EN SU INTERIOR. Es esto lo que proporciona el impulso necesario para que la alquimia de transformación ocurra en cada clase. Sin este ingrediente nada es posible, sin un corazón inspirado nada de lo que dicho individuo haga tiene poder y mucho menos, la capacidad de perdurar en el tiempo.

La segunda herramienta imprescindible es la incorporación del alineamiento consciente del cuerpo, siguiendo los Principios de Alineamiento Inspirados de Anusara™. Esto se mezcla en cada clase, con juegos, canciones, posturas, cuentos, etc. Al final de cada curso el niño ha cambiado por completo su postura y los rangos de movilidad articular han crecido de forma sana. El alineamiento del cuerpo no solo hace que los músculos y la estructura ósea crezcan

de una forma correcta evitando futuras dolencias y lesiones; también proporciona que tanto la mente como el corazón disfruten de mayor plenitud. Con la práctica del yoga vienen indudablemente incorporadas las técnicas de respiración, relajación, concentración, meditación, etc.

La tercera herramienta es la musicoterapia, impartida y dirigida en las sesiones por un musicoterapeuta titulado y reconocido que ha adquirido el título de magister. Esta técnica excepcional registra las mejoras más avanzadas en estudios sobre casos extremos, desde algo tan simple como el apoyo para un cambio brusco que ha supuesto un trastorno emocional (ejemplo: traslados de domicilio, adopción..), tendencias que están a la orden del día ( hiperactividad, déficit de atención...) ; así como casos más intensos como autismo, ira y/o agresividad incontrolada, distintos grados de deficiencias, etc. La musicoterapia llega a los rincones donde el resto de las técnicas no alcanza, proporcionando una mejora en el estado del estudiante.

La cuarta herramienta es el uso equilibrado y constante de todas las técnicas ( a parte del yoga y la musicoterapia) que tanto el musicoterapeuta, como yo hemos incorporado a nuestro trabajo durante largos años de estudio y práctica. Entre ellos se encuentra el uso de; aceites esenciales de grado terapéutico, osteopatía, ayurveda, acupuntura, reflexología podal, .... Todo aquello que proporcione a cada niño mayor salud, libertad y felicidad.

La quinta herramienta es el trabajo y apoyo en conjunto con toda la familia, e incluso en la escuela. Este aspecto no es imprescindible, pero nos encanta trabajar con el, y por regla general proporciona unos resultados más plenos en un espacio de tiempo más corto. En este ámbito tanto el musicoterapeuta como yo, dedicamos sesiones y clases al vínculo con la familia. No es un mero formalismo, es también revisar que el estudiante es capaz de llevarse a casa lo aprendido, que lo incorpora a su día a día y sobre todo a las situaciones difíciles.

La sexta herramienta es mostrarle el camino para que se haga independiente. Que sepa usar e incluir estas herramientas en todo su crecimiento y evolución a todos los niveles ( físico, mental y emocionalmente) para disfrutar de cada instante de su vida, como si se adentrara en una nueva aventura.

La séptima y última herramienta y no por ello la de menor importancia, es enseñarles a vivir cada día y cada circunstancia que llega a su vida como una oportunidad de crecimiento, de demostrar su grandeza. Para ello estudiamos juntos con juegos, cuentos y canciones cuales son las virtudes del ser humano y cuales son sus opuestos. Aprendemos a identificarlas, expresarlas, no temerlas y dentro de vivirlas saber como lidiar con ellas a cada instante disfrutando del proceso correspondiente.

Las edades a las que está dirigido esta técnica es de 3 a 18 años, aunque, por supuesto sirve igualmente para adultos. Por regla general los grupos se dividen en alumnos de 3 a 6 años, de 7 a 12 años y de 13 a 18 años.

En ocasiones el tratamiento nos lleva a una o varias sesiones particulares, con posibilidad de una o varias sesiones familiares o grupales. Todo depende de cada caso, circunstancias y lo que la familia necesita.

Los tratamientos que puedo enumerar para que sea más sencillo entender a cada persona interesada el abanico de usos es por ejemplo:

- Físicos, pies planos, piernas en varo o valgo, enfermedad de Pertes, escoliosis, rotura de huesos, problemas de psicomotricidad, dolencias respiratorias, asma, alergias, invidentes, sordos, paraplejias, tetraplejias, etc
- Mentales y Emocionales, hiperactividad, déficit de atención, ansiedad, timidez, miedos, adopciones, pérdida de algún familiar, niños que han vivido abusos, maltrato, que han vivido alguna situación extrema ( en guerra, desastres naturales, etc), autismo en todos sus grados, deficiencias, etc.

Que cada niño pueda disfrutar de una vida plena y feliz, adentrándose con valentía en la espesura de bosques y selvas que nacen con cada amanecer, abriendo su corazón a una nueva aventura con cada despertar, es nuestro propósito.

Angélica Granado Cubero

*Profesora Inspirada de Anusara® Yoga Y Creadora de la formación de profesores de Yoga Terapéutico para Niños.*

*Formación reconocida por la Asociación Española de Yoga Terapéutico*



<http://www.city-yoga.com/formacion-ninos-terapeutico.html>

[http://www.city-yoga.com/cursos/curso\\_taller-terapeutico.html](http://www.city-yoga.com/cursos/curso_taller-terapeutico.html)