

# PRIMER YAMA

## 1) “AHIMSA” – NO VIOLENCIA

*Ahimsa* significa *no violencia, no dañar, no matar*. Honrar la vida y la naturaleza de todos los seres, incluida la propia. Desarrollar el amor y la compasión.

Ahimsa nos recuerda la importancia del respeto y el auténtico significado del amor. Cuando Ahimsa está presente, la paz se instauro en nuestros corazones haciendo de nosotros seres muchos más afables, felices, considerados y amorosos.

Ahimsa nos advierte que la violencia puede adoptar cualquier forma y, por eso, es importante mantenernos vigilantes para no caer en sus redes.

La agresión física es quizás la forma de violencia más común, sin embargo, no es la única. También las palabras pueden hacernos mucho daño, los pensamientos, los juicios, la indiferencia y hasta el gesto.

El antídoto para erradicar la violencia y mantener viva la llama de Ahimsa es:

@ “La

Amabilidad” @

# Yogacuentos @ “ El mensaje de Ahimsa”

Desde Yogacuentos propongo abordar la enseñanza de Ahimsa dialogando con los niños sobre la importancia de ser amables, respetuosos y considerados con todo lo que nos rodea, Le podemos preguntar a los niños qué entienden ellos por violencia, y si la violencia está solo en los actos. Es importante que los niños entiendan que la palabra y el pensamiento también es una forma de violencia que atenta sobre la integridad de cada ser y muchas veces también atenta contra la propia vida. Debemos despertar la conciencia de los niños sobre el valor que tiene la propia vida y la ajena. Debemos dialogar con ellos sobre el verdadero sentido de la amabilidad, la no reactividad, la compasión y el perdón.

A continuación, un cuento sobre el valor de la “no violencia”

8

## “EL MEJOR GUERRRERO DEL MUNDO”

*Caucasum era un joven valiente, experto espadachín, que soñaba con convertirse en el mejor guerrero del mundo. En todo el ejército no había quien le venciera en combate, y soñaba con convertirse en el gran general, sucediendo al anciano cobardón que ocupaba el puesto. El rey le apreciaba mucho, pero el día que le contó su sueño de llegar a ser general, le miró con cierto asombro y le dijo:*

*- Tu deseo es sincero, pero no podrá ser. Aún tienes mucho que aprender.*

*Aquello fue lo peor que le podía pasar a Caucasum, que se enfureció tanto que abandonó el palacio, decidido a aprender todas las técnicas de lucha existentes. Pasó por todo tipo de gimnasios y escuelas, mejorando su técnica y su fuerza, pero sin aprender nuevos secretos, hasta que un día fue a parar a una escuela muy especial, una gris fortaleza en lo alto una gran montaña. Según le habían contado, era la mejor escuela de guerreros del mundo, y sólo admitían unos pocos alumnos. Por el camino se enteró de que el viejo general había estudiado allí y marchó decidido a ser aceptado y aprender los grandes secretos de la guerra.*

*Antes de entrar en la fortaleza le obligaron a abandonar todas sus armas. "No las necesitarás más. Aquí recibirás otras mejores". Caucasum, ilusionado, se desprendió de sus armas, que fueron arrojadas inmediatamente a un foso por un hombrecillo gris. Uno de los instructores, un anciano serio y poco hablador, acompañó al guerrero a su habitación, y se despidió diciendo "en 100 días comenzará el entrenamiento". ¡100 días! Al principio pensó que era una broma, pero pudo comprobar que no era así. Los primeros días estaba histérico y nervioso, e hizo toda clase de tonterías para conseguir adelantar el entrenamiento. Pero no lo consiguió, y terminó esperando pacientemente, disfrutando de cada uno de los días. El día 101 tuvieron la primera sesión. "Ya has aprendido a manejar tu primera arma: la Paciencia", comenzó el viejo maestro. Caucasum no se lo podía creer, y soltó una breve risa. Pero el anciano le hizo recordar todas las estupideces que había llegado a hacer mientras estaba poseído por la impaciencia, y tuvo que darle la razón. "Ahora toca aprender a triunfar cada batalla". Aquello le sonó muy bien a Cauca zum, hasta que se encontró atado a una silla de pies y manos, subido en un pequeño pedestal, con decenas de aldeanos trepando para tratar de darle una paliza. Tenía poco tiempo para actuar, pero las cuerdas estaban bien atadas y no pudo zafarse. Cuando le alcanzaron, le apalearon.*

*El mismo ejercicio se repitió durante días, y Cauca zum se convenció de que debía intentar cosas nuevas. Siguió fallando muchas veces, hasta que cayó en la cuenta de que la única forma de frenar el ataque era acabar con la ira de los aldeanos. Los días siguientes no dejó de hablarles, hasta que consiguió convencerles de que no era ninguna amenaza, sino un amigo. Finalmente, fue tan persuasivo, que ellos mismos le libraron de sus ataduras, y trabaron tal amistad que se ofrecieron para vengar sus palizas contra el maestro. Era el día 202.*

*- "Ya controlas el arma más poderosa, la Palabra, pues lo que no pudieron conseguir ni tu fuerza ni tu espada, lo consiguió tu lengua".*

*Cauca zum estuvo de acuerdo, y se preparó para seguir su entrenamiento. Esta es la parte más importante de todas. Aquí te enfrentarás a los demás alumnos". El maestro le acompañó a una sala donde esperaban otros 7 guerreros. Todos parecían fuertes, valientes y fieros, como el propio Caucasum, pero en todos ellos se distinguía también la sabiduría de las dos primeras lecciones. Aquí lucharéis todos contra todos, triunfará quien pueda terminar en pie". Y así, cada*

mañana se enfrentaban los 7 guerreros. Todos desarmados, todos sabios, llamaban al grupo de fieles aldeanos que conquistaron en sus segundas pruebas, y trataban de influir sobre el resto, principalmente con la palabra y haciendo un gran uso de la paciencia. Todos urdían engaños para atacar a los demás cuando menos lo esperasen, y sin llegar ellos mismos a lanzar un golpe, dirigían una feroz batalla...Pero los días pasaban, y Caucasum se daba cuenta de que sus fuerzas se debilitaban, y sus aldeanos también. Entonces cambió de estrategia. Con su habilidad de palabra, renunció a la lucha, y se propuso utilizar sus aldeanos y sus fuerzas en ayudar a los demás a reponerse. Los demás agradecieron perder un enemigo que además se brindaba a ayudarles, y

9

recrudescieron sus combates. Mientras, cada vez más aldeanos se unían al grupo de Caucasum, hasta que finalmente, uno de los 7, llamado Tronor, consiguió triunfar sobre el resto. Tan sólo habían resistido unos pocos aldeanos junto a él. Cuando terminó y se disponía a salir triunfante, el maestro se lo impidió diciendo: "no, sólo uno puede quedar en pie". Tronor se dirigió con gesto amenazante hacia Caucasum, pero éste, adelantándose, dijo:

- ¿De veras quieres luchar?. ¿No ves que somos 50 veces más numerosos? Estos hombres lo entregarán todo por mi, les he permitido vivir libres y en paz, no tienes ninguna opción.

Cuando dijo esto, los pocos que quedaban junto a Tronor se pusieron del lado de Caucasum. ¡Había vencido!

El maestro entró entonces con una sonrisa de oreja a oreja: "de todas las grandes armas, la Paz es la que más me gusta. Todos se ponen de su lado tarde o temprano". El joven guerrero sonrió. Verdaderamente, en aquella escuela había conocido armas mucho más poderosas que todas las anteriores. Días después se despidió dando las gracias a su maestro, y volvió a palacio, dispuesto a disculparse ante el rey por su osadía. Cuando este le vio acercarse tranquilamente, sin escudos ni armas, sonriendo sabia y confiadamente, le saludó:

- ¿que hay de nuevo,  
General?

Pedro Pablo Sacristán Fuente:

<http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-mejor-guerrero-del-mundo>

## SEGUNDO

## YAMA 2) “SATYA” – NO MENTIR “

**Satya** significa *no mentir, no engañar, no manipular las palabras ni los gestos. Satya es sinceridad, honestidad y veracidad.*

**Satya** nos recuerda la importancia de la

comunicación amable, la verdad de pensamiento y de palabra.

Satya nos invita a ser sinceros con nosotros mismos y los demás. Sinceros de pensamiento, palabra y acción.

**Satya** nos dice que debemos ser cuidadosos a la hora de escoger nuestras palabras y nos recuerda que jamás debemos utilizar la verdad para herir a los demás.

El antídoto que elimina la mentira y protege la verdad es:

@ “La  
Sinceridad” @

## Yogacuentos @ “ El mensaje de Satya”

Desde Yogacuentos, propongo abordar la enseñanza de la sinceridad y la honestidad desde varias perspectivas.

En primer lugar, iniciaremos la sesión dialogando con los pequeños sobre la importancia de ser sinceros, con uno mismo y los demás. Enseñaremos a los niños que la mentira es solo una trampa; una máscara que tarde o temprano acaba deshaciéndose para descubrir la verdad. Es importante por eso aplaudir la sinceridad de los niños e invitarles a ser amables en su comunicación,

escogiendo palabras bonitas y opinando siempre de forma constructiva. Los niños deben aprender que la crítica es tóxica para uno y los demás y que a la larga, la crítica como la como la mentira, no nos aporta ningún beneficio. Así pues hablaremos con los niños de las ventajas que tiene decir la verdad y todos los inconvenientes que acarrearán las mentiras.

Por otra parte es importante que los pequeños entiendan que cada uno puede tener su propia opinión y que la verdad muchas veces es relativa y es por eso que el respeto es sin duda el mejor amigo de la verdad.

A continuación:

11

## - “LOS ANIMALES SINCEROS”

Animamos a los pequeños a reconocer los animales que nos puedan ser más sinceros y después los recrearemos con las diferentes posturas de yoga: el perro, el gato, el mono, el delfín, el elefante, la foca, el oso, la rana, el escorpión..etc.

La sesión de yoga sobre Satya también la podemos abordar desde dos perspectivas

a) Escenificando cada animal con la postura de yoga y recordando el lenguaje de cada uno.

¿Cómo se

comunica cada animal? El perro dice guau guau! El gato miau miau!

..etc

b) Recreando y escenificando un cuento (narrado por el/la instructor/a) sobre animales y basado en la

verdad. A continuación, un ejemplo. **“LA RANA”**

*“Cuenta una historia antigua que un rey ya viejito necesitaba encontrar a su sucesor. Pensó como reconocer el mejor líder para su pueblo y se le ocurrió una gran idea. Convocó a todos los animales del bosque. En sus manos el rey tenía semillas de varios colores, tamaños y texturas. A cada uno de los animales le entregó una semilla diferente. Y con una voz alta les anunció que volvieran la próxima primavera y le mostrasen en qué se había transformado su semilla.*

**El cuervo** salió volando de lo más entusiasmado alardeando sus poderes de jardinería... **El camello** tranquilo caminó su viaje de vuelta a casa con su semilla protegida entre sus jorobas. **El escorpión** en cambio la llevaba pinzada en su cola. **La tortuga** en su caparazón haciendo equilibrio; **el pavo real** en sus plumas; **el sapo** la llevaba de salto en salto. **El león** la llevaba en sus bigotes, **la ardilla** en sus orejas; **el perro y el gato** la llevaban en sus bocas, calladitos sin decir una palabra para que no se cayera. **El águila** se la puso en su pico. **El elefante en su trompa. El mono** la agarró con su cola espiralada.

**¿Y la rana?** La ranita había llevado un caracol especial para su semilla. Pensaba que a la semilla le gustaría ir escuchando la música del mar hasta encontrarse con la tierra. Con mucho cuidado caminó de regreso a su casa, cargando **el caracol** con la semilla adentro, sin dar ni un salto. Pasó el invierno. La ranita regaba todas las mañanas, al salir el sol, su semilla, que aún se encontraba dormida. Llegó la primavera y se acercaba el momento de regresar al palacio. La ranita no entendía por qué su semilla aún no despertaba. Le cantaba, la regaba... pero nada.

**El cuervo** gritaba que su flor era violeta y enorme... **El camello** tranquilo se hacía el misterioso, **el mono**, con su sonrisa, un día decía que su flor era amarilla y al otro, roja... **el sapo** fanfarroneaba que su flor ya estaba muy grande. ¿Y la ranita? Nada, ni un brote. Sus amigos le sugirieron que ni apareciera en el palacio. Pero ella decidió ir igual y decirle la verdad al rey. Esta vez sí fue saltando y saltando bien alto con su maceta vacía. Cuando el rey los recibió, miró atento todas las flores. Muchos animalitos no estaban. **La rana** observaba desde un rincón lejano. El rey se le acercó, miró su maceta y contento la abrazó. Le puso la corona y la felicitó.

**La ranita** estaba desconcertada. “Pero su majestad”, dijo, “no tengo ni una flor, sólo una maceta vacía”. El rey movió la tierra donde se asomaba un brote escondido y le dijo: “Tu semilla es de un árbol que crece muy lento pero es grande y fuerte. Te felicito por tu coraje de ser honesta. Serás la futura emperatriz.”

La Rana nos enseña la importancia de decir siempre la Verdad



o inmateriales como las ideas.

Es importante animar a los niños a que sean creativos; a que desarrollen sus propias ideas y confíen en su potencial personal.

Asteya nos recuerda que no es más rico el que más tiene sino el que menos necesita. Así como nos cuenta que el robo es la consecuencia de creer que a uno le falta algo y, esa creencia, contradice la ley de la abundancia y la confianza.

Es importante que los niños entiendan que no por tener más, vamos a ser más queridos o apreciados. Por eso es esencial alabar las ideas de los niños y su originalidad.

Debemos recordar a los pequeños que una actitud honesta y humilde genera más confianza en los demás y más seguridad en uno mismo.

El antídoto que elimina el robo es:

@ “La  
Confianza” @

Yogacuentos @ “ El  
mensaje de Asteya”

Desde Yogacuentos propongo abordar la enseñanza de Asteya dialogando con los niños sobre el valor de la confianza y la no avaricia. Podemos preguntarles qué entienden ellos por robar y si solo relacionan el robo con objetos materiales. Podemos preguntarles por qué creen ellos que alguien tiene la necesidad de robar, ya sean objetos u ideas. Muchas veces nos sentimos mejor copiando al otro en lugar de ser nosotros mismos pero esta actitud contradice y rompe el pacto de la sinceridad ya que la copia implica anular la propia idea para enaltecer la idea del otro. También les podemos hacer reflexionar sobre sus propios talentos para desarrollar la confianza en si mismos. ¿Qué talento posee cada uno? ¿Y para qué? ¿Qué podemos hacer con nuestras virtudes? ¿Confiamos en nuestro don? ....Y a partir de aquí podríamos iniciar la sesión con un cuento que resalte el talento de cada ser u objeto. Como por ejemplo un cuento basado en

TERCER

YAMA 3) “ASTEYA” – NO ROBAR



los elementos: ¿os imagináis qué el viento no estuviera contento con su don porque deseara ser el fuego? El viento estaría muy triste, nunca soplaría y nosotros nos moriríamos de calor en verano. Tan importante es el don del viento como los dones que la naturaleza nos ha concedido a cada uno. Por eso no nos hace falta copiar, ni robar, porque todos podemos conseguir todo aquello que nos proponamos. Solo tenemos que confiar en nosotros y en nuestros dones. A continuación un cuento sobre la importancia de no robar.

## “ EL MISTERIOSO LADRÓN DE LADRONES ”

*Caco Malako era ladrón de profesión. Robaba casi cualquier cosa, pero era tan habilidoso, que nunca lo habían pillado. Así que hacía una vida completamente normal, y pasaba por ser un respetable comerciante. Robara poco o robara mucho, Caco nunca se había preocupado demasiado por sus víctimas; pero todo eso cambió la noche que robaron en su casa. Era lo último que habría esperado, pero cuando no encontró muchas de sus cosas, y vio todo revuelto, se puso verdaderamente furioso, y corrió todo indignado a contárselo a la policía. Y eso que era tan ladrón, que al entrar en la comisaría sintió una alergia tremenda, y picores por todo el cuerpo. ¡Ay! ¡Menuda rabia daba sentirse robado siendo él mismo el verdadero ladrón del barrio! Caco comenzó a sospechar de todo y de todos. ¿Sería Don Tomás, el panadero? ¿Cómo podría haberse enterado de que Caco le quitaba dos pasteles todos los domingos? ¿Y si fuera Doña Emilia, que había descubierto que llevaba años robándole las flores de su ventana y ahora había decidido vengarse de Caco? Y así con todo el mundo, hasta tal punto que Caco veía un ladrón detrás de cada sonrisa y cada saludo. Tras unos cuantos días en que apenas pudo dormir de tanta rabia, Caco comenzó a tranquilizarse y olvidar lo sucedido. Pero su calma no duró nada: la noche siguiente, volvieron a robarle mientras dormía. Rojo de ira, volvió a hablar con la policía, y viendo su insistencia en atrapar al culpable, le propusieron instalar una cámara en su casa para pillar al ladrón con las manos en la masa. Era una cámara modernísima que aún estaba en pruebas, capaz de activarse con los ruidos del ladrón, y seguirlo hasta su guarida. Pasaron unas cuantas noches antes de que el ladrón volviera a actuar. Pero una mañana muy temprano el inspector llamó a Caco entusiasmado: - ¡Venga corriendo a ver la cinta, señor Caco! ¡Hemos pillado al ladrón! Caco saltó de la cama y salió volando hacia la comisaría. Nada más entrar, diez policías se le echaron encima y le pusieron las esposas, mientras el resto no paraba de reír alrededor de un televisor. En la imagen podía verse claramente a Caco Malako sonámbulo, robándose a sí mismo, y ocultando todas sus cosas en el mismo escondite en que había guardado cuanto había robado a sus demás vecinos durante años... casi tantos, como los que le tocaría pasar en la cárcel.*

Pedro Pablo Sacristán Fuente:

<http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-misterioso-ladron-de-ladrones>

#### 4) “BRAHMACARYA” – NO ABUSAR DE LOS DEMÁS

**Brahmacarya** significa moderación sexual. Establecer relaciones sanas con el otro. Conservar nuestra energía y no manipular a los demás en beneficio propio.

Con relación a los niños, Brahmacarya se presenta como el yama que cuida las relaciones y las acciones desinteresadas. Brahmacarya nos enseña a no ser egoístas.

Por eso, nuestra labor es ayudar a que los mas pequeños entiendan que no debemos aprovecharnos de los demás, ni utilizarlos de forma interesada.

Brahmacarya nos dice que debemos cuidarnos los unos a los otros estableciendo lazos y vínculos sanos desde el corazón. Porque es así es como nace la verdadera amistad y es la semilla que da sentido al amor.

El antídoto es:

@ “La acción  
desinteresada” @

## Yogacuentos @ “ El mensaje de Brahmacharya”

Desde Yogacuentos quisiera proponer la enseñanza de Brahmacharya resaltando la importancia de la amistad y las relaciones sanas. Podemos plantear a los niños preguntas como: ¿has sentido que alguna vez alguien te ha utilizado en su propio beneficio? ¿alguien se ha aprovechado alguna vez de ti? ¿y vosotros, habéis utilizado a alguien alguna vez? ¿escoges intencionadamente a tus amigos? ¿vas con alguien solo para sentirse especial o más importante? ¿has rechazado alguna vez a alguien solo por no ser “guay”? ¿en la escuela, con quién deseas ir? ¿escojo a mis compañeros o los trato a todos por igual?

A continuación un cuento sobre las relaciones sanas y la relación desinteresada

*"Había una vez un gusano y un escarabajo que eran amigos, y pasaban charlando horas y horas.*

*El escarabajo estaba consciente de que su amigo era muy limitado en movilidad, tenía una visibilidad muy restringida y era muy tranquilo comparado con los de su especie. El gusano estaba muy consciente de que su amigo venía de otro ambiente, comía cosas que le parecían desagradables y era muy acelerado para su estándar de vida, tenía una imagen grotesca y hablaba con mucha rapidez. Un día, la compañera del escarabajo le cuestionó la amistad hacia el gusano:*

*- ¿Cómo era posible que caminara tanto para ir al encuentro del gusano?*

*A lo que él respondió que el gusano estaba limitado en sus movimientos. Otros también le decían: - ¿Por qué seguía siendo amigo de un insecto que no le regresaba los saludos efusivos que el escarabajo hacía desde lejos?*

*Esto era entendido por él, ya que sabía de su limitada visión; muchas veces ni siquiera sabía que alguien lo saludaba y cuando se daba cuenta, no distinguía si se trataba de él para contestar el saludo. Sin embargo, calló para no discutir. Fueron muchas las respuestas que en el escarabajo buscaron para cuestionar la amistad con el gusano, que al final, éste decidió poner a prueba la amistad alejándose un tiempo para esperar a que el gusano lo buscara. Pasó el tiempo y la noticia llegó: el gusano estaba muriendo, pues su organismo lo traicionaba por tanto esfuerzo: cada día emprendía el camino para llegar hasta su amigo y la noche lo obligaba a retornar hasta su lugar de origen.*

*El escarabajo decidió ir a verlo sin preguntar a su compañera qué opinaba. En el camino, varios insectos le contaron las peripecias del gusano por saber qué le había pasado a su amigo. Le contaron de cómo se exponía día a día para ir a dónde él se encontraba, pasando cerca del nido de los pájaros. De cómo sobrevivió al ataque de las hormigas, y así sucesivamente de otros peligros. Llegó el escarabajo hasta el árbol en que yacía el gusano y al verlo acercarse, con las últimas fuerzas que la vida te da, le dijo cuánto le alegraba que se encontrara bien. Sonrió por última vez y se despidió de su amigo sabiendo que nada malo le había pasado. El escarabajo avergonzado de sí mismo, por haber confiado su amistad en otros oídos que no eran los suyos, había perdido muchas horas de regocijo que las pláticas con su amigo le proporcionaban. Al final, entendió que el gusano, siendo tan diferente, tan limitado y tan distinto de lo que él era, fue verdaderamente su amigo, a quien respetaba y quería no tanto por la especie a la que pertenecía sino porque le ofreció su amistad.*

*El escarabajo aprendió varias lecciones ese día. La amistad está en ti y no en los demás; si la cultivas en tu propio ser, encontrarás el gozo del amigo.*

*También entendió que el tiempo no delimita las amistades, tampoco las razas o las limitaciones propias ni las ajenas.*

*Lo que más le impactó fue que el tiempo y la distancia no destruyen una amistad: son las dudas y nuestros temores los que más nos afectan. Y cuando pierdes un amigo una parte de ti se va con él. Las frases, los gestos, los temores, las alegrías e ilusiones compartidas en el capullo de la confianza se van con él”.*

*Fuente: [www.san-pablo.com.ar](http://www.san-pablo.com.ar)*

## YAMA 5) “APARIGRAHA” – NO POSESIÓN

**Aparigraha** significa no acaparar, no acumular, no atesorar, no codiciar.

Aparigraha nos enseña a confiar en nosotros mismos y en todo lo que no tenemos. Nos recuerda la importancia de valorar y aceptar únicamente aquello que verdaderamente necesitamos y nos invita rechazar el resto, ya que no alimenta nuestra espíritu, solo son caprichos de las modas. Y que tener más no nos hace mejores. Ni tampoco más queridos.

Aparigraha nos invita a ser responsables y generosos y, nos dice que nosotros somos los creadores de nuestra vida; que la envidia



solo nos conduce por caminos tormentosos que nos alejan de la alegría de vivir. Intentar poseer lo que los demás tienen solo los genera más sufrimiento y agotará nuestra energía.

Es importante que los pequeños entiendan que el progreso esta en sus manos y que la felicidad interior no depende de cuanto tengas sino de cómo seas.

El antídoto contra la avaricia es:

@ “La  
Generosidad”  
@

## Yogacuentos @ “ El mensaje de Aparigraha”

Desde Yoga cuentos propongo abordar la enseñanza de Aparigraha haciendo especial hincapié en la generosidad, la no codicia. Les preguntaremos a los niños qué entienden ellos por ser generosos y si sienten la necesidad de acumular objetos o ideas. Si sienten apego por lo que tienen y si conocen el verdadero significado de “compartir” todo con todos. A continuación, un cuento sobre la generosidad.

## “EL CUENTO DE LA CIGARRA Y LA HORMIGA”

*Queridos niños, seguramente habréis leído en varias ocasiones el cuento de la cigarra y la hormiga, en la que la cigarra en el verano se dedicaba a cantar y no trabajaba nada. No recogía alimentos para el invierno como lo hacía la hormiguita, que llenaba las despensas de comida.*

*Si tenían una buena previsión de comida podrían pasar el frío y duro invierno sin ninguna preocupación. Cuando llegó el invierno, la cigarra fue a pedir a la hormiga que la diera algo de comer, ya que no tenía nada; y la hormiga le contestó:*

*- Tendrías que haber trabajado en verano, ¡te lo dije! Hay que recolectar comida para el invierno. Pero como la hormiga era tan buena le dio bastante comida a la cigarra, para que pasara el invierno tranquilamente.*

*Este gesto que tuvo la hormiga y los consejos que la había dado penetraron mucho en ella, le hizo recapacitar y pensar. Por eso al llegar el siguiente verano la cigarra se dedicó todo el tiempo a recoger grano de trigo. Llenó su cueva hasta el punto que casi no podía ni entrar en ella. La hormiguita como todos los años no hacía nada más que trabajar y trabajar, hasta que llenó su agujero también de grano.*

*Pero al llegar de nuevo el invierno, hubo una gran tormenta e inundó todo el valle, arrastrando todo lo que tenía de comida la pobre hormiguita. Ella como pudo se subió a un árbol y se salvó. Al quedarse desamparada no dudó en ir a pedir ayuda a su amiga la cigarra y le dijo:*

*- ¿Amiga, me puedes dar algo de comida para pasar el invierno? Pues he tenido una gran desgracia, una riada ha pasado por mi agujero y me he quedado sin nada de comida y sin cobijo. La cigarra desde que la hormiguita le había ayudado en el invierno pasado y en los consejos que había recibido, dijo:*

*- Hormiguita, claro que te doy comida, pues te ofrezco también mi cueva y mi amistad, porque los consejos que me distes me han hecho comprender todo, tenías razón en que tenía que trabajar en el verano, para sí en el invierno que pudiéramos tener de todo. A partir de ese momento la cigarra y la hormiga siempre vivieron juntas muy felices. Se hicieron buenas amigas y se querían cada día*

*más y más. La hormiga ayudó a la cigarra, la cigarra ayudó a la hormiga nunca les faltó de nada porque fueron buenas amigas.*

*FIN Moraleja: Si ayudas a los demás siempre tendrás recompensa y te podrán ayudar.*

*Cuento Infantil para niños y niñas, escrito por: Luis Muñoz (España)*

18

# NIYAMAS para Niñ@s

Los Niyamas se presentan a los niños como las 5 principios universales o reglas relacionadas con el cuidado de uno mismo. Así los niños aprenden la importancia de su evolución personal desarrollando su conciencia individual y su potencial personal en todos los sentidos.

Los Niyamas destacan 5 principios básicos:

1. PUREZA
2. CONTENTAMIENTO
- 3.

## AUTODISCIPLINA 4. AUTOAPRENDIZAJE 5. DEVOCIÓN

Desde Yogacuentos propongo la enseñanza de estos 5 principios a través del cuento.

El cuento nos ayuda a despertar en los niños su conciencia individual. Podemos explicarles un cuento relacionado con estas reglas básicas y después debatirlo entre todos. Es decir, tras el cuento, ¿qué entiende cada uno por contentamiento? ¿qué necesita cada uno para sentirse feliz? ¿Qué entienden por limpieza? ¿O qué sentido tienen de la responsabilidad? ¿Qué beneficios aporta el estudio de uno mismo? ¿Saben los niños quienes son realmente y por qué o para qué están aquí? ¿Qué es la devoción? ¿Sienten o reconocen la fuerza de la Naturaleza y el Universo? ¿De dónde procedemos? ¿Cuál es nuestra misión?...etc.

Si los niños ya son mayores (a partir de 8 años aprox) podemos escoger un cuento con enseñanza e interpretarlo, desde el teatro consciente. Así mismo se crean mini-historias dónde cada uno juega un papel, y cada papel representa una emoción básica. El teatro consciente y con enseñanza, nos ayudará a que los niños desarrollen su conciencia y perspectiva confiando en su intuición. La mayor parte de los cuentos pretenden este mismo objetivo y por eso basan su argumento en historias y situaciones reales.

Cuando en su cotidianidad los niños reconozcan una situación parecida a la trabajada en el cuento, ya habremos sembrado en ellos la semilla de la intención, permitiéndoles desarrollar de esta manera una respuesta interior y exterior mucho más sana y equilibrada.

La felicidad de los niños y su bienestar interior dependen de nosotros y de la semilla que sembramos en el inicio de sus vidas.

## PRIMER

### NIYAMA 1) SHAUCA - PUREZA

**shauca** significa limpieza, pureza, cuidar el cuerpo y cuidar el entorno.

Aparigraha nos enseña ser limpios y respetuosos. Nuestro cuerpo es nuestro templo y debemos cuidarlo manteniéndolo higiénico.

Pero Shauca no solo se refiere a la limpieza higiénica; también se refiere a la alimentación, a los pensamientos puros, al orden de nuestro entorno.

Es importante que los pequeños entiendan que tanto su cuerpo como su mente lo pueden cuidar de muchísimas maneras y que los espacios limpios también nos aportan paz. Debemos cuidarnos nosotros y de la misma manera cuidar nuestro entorno, la casa, la calle, la playa, la naturaleza ..etc.

El secreto de Shauca  
es:

@ “La  
Limpieza” @

## Yogacuentos @ “ El mensaje de Shauca”

Desde Yogacuentos propongo abordar la enseñanza de Shauca resaltando el cuidado y el respeto por nuestro cuerpo, nuestro entorno y también nuestra alimentación. Podemos proponer preguntas tales como: ¿Cuido mi cuerpo? ¿Soy higiénico? ¿con que frecuencia me ducho? ¿o me lavo los dientes? ¿intento comer sano? ¿doy importancia a la alimentación? Si sabemos que el azúcar pica los dientes ¿procuro limitar el consumo de azúcar y golosinas o no me importa que se me hagan caries? ¿qué significar para mi comer sano? ¿sabemos lo que es la alimentación ecológica? ¿escucho mi cuerpo? ¿cuido el entorno dónde vivo? ¿dónde tiro la basura? ¿respeto el medio ambiente? ¿cuido la naturaleza? ¿ensucio los espacios? ¿qué quiere decir que mi cuerpo es mi templo?

A continuación unos cuentos sobre la importancia de limpieza.

## “EL REY DESPISTADO”

*Había una vez un niño que era hijo de los cuidadores de un impresionante castillo antiguo, lleno de cuadros antiguos y armaduras. Un día, el niño observó que de uno de los cuadros principales, uno en el que aparecía uno de los antiguos reyes, sosteniendo el cetro junto a su hijo el príncipe y algunos de sus cortesanos, había desaparecido el rey.*

*El niño no le dio mucha importancia, y pensó que se había equivocado, pero un rato después pasó de nuevo por allí y observó que el cetro, abandonado por el rey, se había inclinado. Se quedó pensativo e intrigado, y más aún cuando al poco vio que la inclinación del cetro aumentaba, y que a ese ritmo, en unas pocas horas acabaría por golpear en la cabeza al príncipe.*

*El niño comenzó entonces a buscar al rey del cuadro por todas partes, hasta que finalmente lo encontró en los aseos del castillo, dándose tranquilamente un estupendo baño de espuma en la más grande de las bañeras. El niño quedó sin palabras, y al ver su asombro, el rey le explicó que llevaba años y años colgado en las paredes de aquel castillo, y que aún no le habían limpiado el polvo ni una sola vez, y que estaba ya tan sucio que no podía aguantar ni un rato más sin darse un baño. Cuando se recuperó de la sorpresa, el niño le explicó respetuosamente lo que estaba a punto de pasar con el cetro y el príncipe, y el rey se apresuró a volver a su sitio, dándole las gracias por el aviso y rogándole que les pidiera a sus padres que limpiaran de vez en cuando los cuadros. Pero no hizo falta, porque desde aquel día, es el propio niño quien cuida y limpia cada uno de los cuadros y esculturas del castillo, para estar seguro de que ninguno más tiene que escaparse a darse un baño.*

*Pedro Pablo Sacristán*

## “EL ALEGRE BARRENDERO”

*Estaban un chico un poco gamberro y sus amigotes pasando el día en un parque de atracciones. Habían ido muy temprano y todo estaba vacío y limpio, cuando vieron al barrendero del parque, cantando y bailando mientras barría.*

*Como todo estaba tan limpio, les hizo mucha gracia verle trabajar tan alegre desde tan pronto, y no dejaron de contar chistes y gastarle bromas pesadas. Pero él no se molestaba y seguía barriendo*

su limpia calle, así que comenzaron a tirar papeles y bolsas al suelo, "para darle trabajo". Cuando llegaron más visitantes, y vieron al chico y sus amigos tirando bolsas y basura al suelo, pensaron que era uno de los juegos del parque, y lo mismo pensaron los siguientes, y los siguientes, y antes de que nadie pudiera darse cuenta, el parque estaba hasta arriba de basuras, y el buen barrendero no daba abasto. A nadie parecía importarle, pero empezó a ocurrir algo extraño.

Según pasaba el tiempo, las atracciones del parque se iban vaciando, y cada vez había más personas cabizbajas mirando el suelo, hasta que al final del día, nadie hacía cola en los divertidos juegos del parque, y todo el mundo se dedicaba a mirar al suelo. "Pero bueno", se decían los encargados del parque, "¿qué estará pasando?" Pues... ¡que todos estaban buscando algo!. Resultó que a lo largo del día, a todo el mundo se le terminó callando algo al suelo, pero como estaba lleno de bolsas, papeles y suciedad, en cuanto algo caía.. ¡era casi imposible encontrarlo! Y como aquello no tenía remedio, tuvieron que ponerse de acuerdo para limpiar el parque entre todos y luego encontrar sus cosas. Pero animados por el barrendero, lo hicieron cantando y bailando, y le pusieron tantas ganas y fue tan divertido, que desde aquel día crearon un juego nuevo en el parque donde todos, armados de escobas y bolsas, se dedicaban a limpiar un rato riendo y bailando.

Pedro Pablo Sacristán

21

## LOS CALAGUARRIS

Todo el mundo sabe que la historia de nuestro planeta cambió para siempre algún tiempo después de los juegos olímpicos de Pekín. Sucedió que las costas y mares de la tierra se llenaron de una especie animal muy dañina y contaminante, parecida a un calamar, a los que se llamó "calaguarris".

Los calaguarris eran numerosísimos e imposibles de atrapar, pero lo peor era que llenaban las aguas del mar de aceites, latas, papeles y todo tipo de basuras. La situación era terrible, pues el planeta se contaminó a toda velocidad, y se organizaron cazas y equipos de investigación avanzadísimos para intentar acabar con aquella plaga. Pero nadie era capaz ni siquiera de pescar un calaguarrí. Pito Pescaito fue el primero en conseguirlo. Era un niño que vivía en una pequeña aldea de pescadores y cuando enseñó su calaguarrí se convirtió en el niño más famoso del mundo. A la aldea llegaron sabios, científicos y gobernantes de todas partes para estudiar aquella especie. Todo se preparó para abrir al animal, e incluso iba a ser retransmitido por televisión a todo el mundo... Así que todo el mundo alucinó cuando al abrir el calaguarrí descubrieron una minúscula nave espacial del tamaño de zapato con unos marcianitos dentro.



*Resultó que eran simpáticos y divertidos, y muy listos, y en muy poco tiempo estaban hablando con los gobernantes del mundo, todos muy enfadados con la actitud tan sucia y contaminante que tenían con el planeta. Así que todos esperaban una explicación para un comportamiento tan poco civilizado...*

*- Venimos de un planeta que iba a ser destruido - comenzaron explicando-. La tierra nos gustó tanto, que estuvimos días espiando lo que hacíais los humanos, para poder quedarnos aquí haciendo lo mismo y que fuerais felices. Por eso, al ver que plantábais latas, papeles y aceites, inventamos unas máquinas carísimas que hacían lo mismo, y escondidos en disfraces de calamar, tratamos de vivir felices y en paz. ¿Estáis contentos? ¿podemos quedarnos? por fiiii....*

*Los calaguarris se quedaron esperando una respuesta. Pero nadie dijo nada. Todos, hasta los que lo veían por televisión, estaban rojos de vergüenza, recordando la última vez que habían tirado un papel o un poco de aceite al suelo. Y todos los que lo vimos, seguimos recordando cómo unos inocentes marcianitos nos hicieron darnos cuenta de lo poco que cuidábamos el planeta.*

*Pedro Pablo Sacristán Fuente:  
<http://cuentosparadormir.com/>*

**Shantosha** significa contentamiento, satisfacción, sentirse agradecido y feliz con lo que tenemos.

Shantosha nos enseña la importancia de valorar lo que tenemos: nuestra propia vida y nuestras capacidades, los animales, la naturaleza, la familia, los amigos. Es importante que los niños aprendan a ser felices con lo que tienen y no se dejen llevar por los caprichos de una industria que educan erróneamente nuestros gustos.

Es esencial que los niños entiendan el verdadero significado de la felicidad y que comprendan desde el corazón que no por tener más van a ser más felices. Más bien es al contrario; cuánto más tenemos, más esclavos nos volvemos de nuestra propia riqueza. La codicia es el enemigo de Santosha y su secreto es:

@ “La

Gratitud” @

Yogacuentos @ “ El

# mensaje de Shantasha”

Desde Yogacuentos propongo enseñar la importancia de estar contentos y sentirnos felices abordando preguntas a los pequeños. Como por ejemplo ¿me siento feliz? ¿estoy contento/a? ¿me siento agradecido con lo que tengo? ¿qué me pasa cuando estoy contento? ¿y cuando estoy triste, cómo me siento? ¿qué hago para sentirme bien? ¿conozco la verdadera felicidad? ¿qué es para mi el contentamiento?

A continuación unos cuentos sobre la felicidad y la alegría.

## SEGUNDO NIYAMA

### 1) SHANTOSHA – CONTENTAMIENTO



## “EL ROBO DE LA ALEGRÍA”

*El malvado Nonón siempre había sido un malo de poca monta y sin grandes aspiraciones en el mundo de los villanos. Pero resultó ser un malo con mucha suerte pues un día, mientras caminaba despistado inventando nuevas fechorías, cayó por una gran grieta entre dos rocas, hasta que fue a parar al Estanque de la Alegría, el gran depósito de alegría y felicidad de todo el mundo.*

*Entonces Nonón, que además de malo era un tristón, pensó en quedarse para sí toda aquella alegría y, cavando un pozo allí mismo, comenzó a sacar el maravilloso líquido para guardarlo en su casa y tener un poco de felicidad disponible siempre que quisiera.*

*Así que mientras el resto de la gente parecía cada vez más triste, Nonón se iba convirtiendo en un tipo mucho más alegre que de costumbre. Se diría que todo le iba bien: se había vuelto más hablador y animado, le encantaba pararse a charlar con la gente y ... ¡hasta resultaba ser un gran contador de chistes! Y tan alegre y tan bien como se sentía Nonón, empezó a disgustarle que todo el mundo estuviera más triste y no disfrutara de las cosas tanto como él. Así que se acostumbró a salir de casa con una botellita del mágico líquido para compartirla con quienes se cruzaba y animarles un rato. La gente se mostraba tan encantada de cruzarse con Nonón, que pronto la botellita se quedó pequeña y tuvo que ser sustituida por una gran botella. A la botella, que también resultó escasa, le sucedió un barril, y al barril un carro de enormes toneles, y al carro largas colas a la puerta de su casa... hasta que, en poco tiempo, Nonón se había convertido en el personaje más admirado y querido de la comarca, y su casa un lugar de encuentro para quienes buscaban pasar un rato en buena compañía.*

*Y mientras Nonón disfrutaba con todo aquello, a muchos metros bajo tierra, los espíritus del estanque comentaban satisfechos cómo un poco de alegría había bastado para transformar a un triste malvado en fuente de felicidad y ánimo para todos.*

## “EL TESORO DE MADI”

*Madi era una medusa curiosa que durante uno de sus paseos por el fondo del mar, descubrió una cueva muy escondida, en cuyo interior había un cofre brillante y misterioso. A su lado, un cartel decía "no podrás llevar joyas más valiosas". Aunque el cofre era pesadísimo, Madi lo llevó a su casa, convencida de haber encontrado un gran tesoro. Una vez en casa, lo abrió llena de nervios y emoción. Pero no contenía joya alguna. Tan sólo un bonito y sencillo vestido que brillaba con ese tono especial que tienen las cosas mágicas. Cuando se recuperó de la desilusión, Madi decidió*

*probarse el vestido y salir a dar un paseo. No era el vestido más bonito que había visto, y era un poco pesado y difícil de vestir, pero le sentaba muy bien, y al momento se sintió más alegre y animada que nunca. Sentía ganas de hablar y saludar a todos, de gastar bromas y contar chistes, y todos cuantos se cruzaban con ella la encontraban realmente encantadora...*

*Pero Molvorón, el terrible y gigantesco pulpo malvado, tenía que fastidiarla, y sólo unos días después, en el fondo del mar todos corrían a esconderse al enterarse de su llegada. Madi se quedó allí sola, tan contenta, pues con su vestido mágico sólo sentía alegría. - ¡Hola, pulpito ! - dijo alegre y divertida - ¿quieres jugar conmigo? Molvorón se sintió bastante contrariado al ver que la pequeña medusa no huía como los demás - ¿es que no tienes miedo? - dijo con una voz terrible - ¿ Por qué iba a tenerlo, si te tengo a ti para defenderme? - respondió confiada. - ¡Venga, vamos a jugar!*

24

*El malvado pulpo mostró sus tentáculos amenazadores, moviéndolos ligeramente a un lado y otro. A Madi aquello, más que asustarle, le recordó una danza india. - ¡Qué buena idea! ¡Vamos a bailar! - GRRRR!!*

*Molvorón, furioso al ver que la niña no hacía caso de sus amenazas, se inclinó hacia adelante sobre la niña, con su gran boca abierta, los ojos rojos de sangre y las ventosas echando burbujas de ira... Era el aspecto más fiero que nadie recordaba haber visto en aquel pulpo malvado, cuyo nombre bastaba para sembrar el terror en aquellos mares. Un gran silencio se hizo mientras Madi observaba el terrible aspecto del pulpo.*

*- ¡Guapo! ¡Más que guapo! ¡Anda que no tendrás novias! - respondió finalmente. Molvorón, deprimido por la falta de miedo de la pequeña, no dijo nada. Sólo se quedó escuchando sus palabras, palabras y palabras. Era tanta la alegría de aquella pequeña, que se contagiaba; y el pulpo comenzó a sentir, por primera vez en su vida, ganas de estar alegre. Y se marchó de allí, dispuesto a conseguir que dejaran de llamarle "pulpo malvado".*

*Cuando el pulpo se había alejado, todos salieron de sus escondites y fueron a felicitar a Madi por su valentía. Ella, comprendiendo lo que había pasado, contó los poderes que tenía aquel vestido para alegrar a quien lo llevaba... y pensó que era el vestido quien la había salvado. Pero entonces varios peces saltaron a la vez.*

*- ¡Pero si hoy no llevas tu vestido nuevo!!...*

*Y era verdad. No lo llevaba; estaba tan alegre que se le había olvidado en casa. Así que Madi, la pequeña medusa, se había enfrentado a Molvorón llevando únicamente su sonrisa y su alegría. Y*

*ya nunca más necesitó aquel vestido, al comprender que una sonrisa tenía tanto poder como su vestido mágico, pero... ¡¡era mucho más cómoda y fácil de llevar!!*

*Pedro Pablo Sacristán Fuente:*  
[www.cuentosparadormir.com](http://www.cuentosparadormir.com)

**Tapas** significa autodisciplina, austeridad, constancia en nuestras aspiraciones, esfuerzo alegre.

Tapas nos enseña a superar la pereza (tamas) y a mantener la constancia frente aquello que queremos conseguir y que nos aporta bienestar en cuerpo y alma.

Es importante que los niños aprendan el valor de la constancia. A la larga esto aumentará su autoestima y desarrollará la confianza y seguridad en si mismos.

Sin embargo Tapas no solo nos enseña a ser disciplinados en nuestros estudios. Tapas nos enseña el verdadero sentido de la responsabilidad. Por esos debemos ayudar a los pequeños a desarrollar estas cualidades en relación a sus estudios, sus aficiones, sus actividades extraescolares; también a ser responsables de lo que comen alejándolos de la alimentación industrial, el azúcar procesado despertando la conciencia de una alimentación sana y natural. Debemos recordarles que en ellos reside el verdadero poder.

El secreto de Tapas es:

@ “La  
Responsabilidad” @  
Yogacuentos @ “ El  
mensaje de Tapas”

Desde yogacuentos propongo la enseñanza de Tapas planteando a los niños preguntas que despierten su conciencia y les hagan reflexionar acerca de la autodisciplina. Algunos ejemplos son: ¿qué es para mi la disciplina? ¿qué quiere decir “compromiso conmigo mismo”? ¿me esfuerzo por mejorar? ¿además del colegio, qué otras actividades hago? ¿qué significa ser constante? ¿qué hago para conseguir mis sueños? ¿qué es para mi el esfuerzo? ¿el esfuerzo es



algo negativo o positivo? ¿qué recompensa ofrece la constancia? ¿me rindo con facilidad? ¿tengo paciencia? ¿qué me hace falta para conseguir ser quien deseo ser? ¿confío en mis capacidades para conseguirlo?

TERCER NIYAMA

## 2) TAPAS - AUTODISCIPLINA



A continuación un cuento sobre la autodisciplina y el esfuerzo alegre.

## “EL REINO DE “NO ME IMPORTA”

*Había una vez un pequeño reino que se llamaba Lolimburgo. El Rey Juan No, se casó con la princesa Cristina Me Importa. De esa unión nació el príncipe José No Me Importa. El Rey se llamaba Juan Porque se me Antoja y la Reina se llamaba Cristina Porque me da la Gana.*

*Tanto los reyes como los súbditos hacían lo que se les antojaba cuando tenían ganas y nada les importaba. El reino estaba muy sucio ya que todos sus habitantes arrojaban la basura a la calle porque se les daba la gana. Era difícil caminar por las veredas entre restos de comida y cachivaches pero a nadie le importaba. Los habitantes se bañaban cuando se les antojaba, pero como a nadie le importaba, estaban todos roñosos y con muy mal olor. Siempre estaban enfermos. En la escuela. Los alumnos asistían a las clases solo cuando tenían ganas y estudiaban solo si se les antojaba, y como a la directora y a las maestras no les importaba, los alumnos eran burros e ignorantes. Los comerciantes atendían cuando les daba la gana y vendían lo que se les antojaba. Si alguien quería comprar patatas y ellos no tenían ganas de venderla, la gente tenía que comprar mandarinas o lo que encontrarán.*

*Los súbditos de Lolimburgo dormían cuando les daba la gana, a veces de noche y a veces de día, y comían cuando se les antojaba. Desayunaban por la noche y cenaban al mediodía y no les importaba. O sea que el Reino de Lolimburgo era un desastre. Cuando el Príncipe José creció, se enamoró de la princesa Beatriz Si Me Importa del reino de Merynburgo. Beatriz era una joven muy hermosa con larga cabellera dorada, y a ella todo le importaba. Le importaba el orden y la limpieza. Le importaba la cultura y la educación de su pueblo. Si quería comer patatas pretendía que le vendieran patatas. Beatriz tenía muchos pretendientes que deseaban enamorarla ofreciéndole costosos regalos. El príncipe José sabía que iba a ser imposible conquistarla ofreciéndole el Reino de Lolimburgo, un reino sucio y desordenado y decidió pedirle ayuda a Beatriz para cambiar las horribles costumbres de sus súbditos.*

*Como Beatriz era muy inteligente decidió ayudarlo. Le propuso que dictara leyes muy estrictas y penas para los que no las cumplieran. Horarios estrictos en las escuelas. Los niños estaban obligados a asistir. Limpios y con las tareas y los útiles ordenados. En caso contrario los padres serían severamente sancionados. La basura debía colocarse en basureros, nada de arrojar residuos a la vereda. Donde antes había basura, debían plantar árboles y flores. Horarios estrictos*

*para comerciantes y trabajadores, para que no durmieran cuando debían trabajar y no trabajaran cuando debían dormir. Los comerciantes debían abrir en horarios estipulados y vender lo que se les pedía y no lo que les daba la gana. Al principio le costó mucho adaptar a los habitantes a las nuevas normas de urbanidad, pero pronto todos vieron las ventajas de las mismas.*

*Gracias a la limpieza había menos enfermedades, las calles ahora tenían flores en lugar de basura y todos disfrutaron con los cambios. Los niños aprendieron a leer rápidamente. Los comerciantes ganaron mucho dinero vendiendo más y mejor complaciendo a su clientela. Todos los súbditos de Lolimburgo estaban felices. El único que no era completamente feliz era José. Seguía enamorado de Beatriz. Ahora que tenía un hermoso reino para ofrecerle, decidió pedir su mano. Beatriz Si me Importa, esperaba que llegara ese momento, le enamoraron los ojos azules de José y sus deseos de progreso para su pueblo. No tardó en decirle que sí. Se casaron en la Plaza de Lolimburgo, en presencia de todos los habitantes, que celebraron la boda con una fiesta que duró siete días. José y Beatriz tuvieron seis hijos y vivieron muy felices.*

*Por Priscila (Cádiz) a:  
<http://www.todopapas.com/>*

27

*Fuente:  
<http://sinalefa2.wordpress.com/cuentos/el-reino-de-no-me-importa-para-la-autodisciplina/>*

## “EL TIGRE”

*Un maestro y su alumno caminaban de un pueblo a otro, cuando de repente se oyó un rugido detrás de ellos. Volviendo su mirada en la dirección del ruido, vieron a un gran tigre después de ellos. La primera cosa que el alumno quería hacer era salir corriendo, pero como había estado estudiando y practicando la auto-disciplina, fue capaz de detenerse para observar lo que su maestro iba a hacer. “¿Qué vamos a hacer maestro?” Preguntó el alumno. El maestro lo miró y respondió con voz tranquila: “Hay varias opciones. Podemos llenar nuestras mentes con el miedo paralizante que nos impide movernos, y dejar que el tigre haga con nosotros lo que quiera. No podemos desmayar. Podemos huir, pero luego el tigre irá después por nosotros. Podemos luchar con él, pero físicamente es más fuerte que nosotros”. “Podemos orar a la fuerza de la vida y la naturaleza para protegernos y salvarnos. Podemos elegir usar el poder de nuestra mente para influir en el tigre, si nuestra concentración es lo suficientemente fuerte. También podemos concentrarnos y meditar en nuestro poder interior, y en el hecho de que somos uno con el universo entero, como el tigre, y de esta manera influir en su alma. “ “¿Qué opción eliges?” “Tú eres el maestro. Tú me dirás qué hacer. No tenemos mucho tiempo”. El alumno respondió. El maestro*

*volvió su mirada sin temor hacia el tigre, vació su mente de todo pensamiento, y entró en un profundo estado de meditación. En su conciencia, abrazó a todo en el universo, como el tigre. En este estado la conciencia del maestro se convirtió en uno con la conciencia del tigre. Mientras tanto, el alumno comenzó a temblar de miedo, pues el tigre ya estaba muy cerca, listo para dar un salto hacia ellos. Se sorprendió al ver cómo su maestro podía quedarse tan tranquilo y distante en la cara del peligro. Mientras tanto, el maestro continuó meditando sin miedo. Después de un rato, el tigre paulatinamente bajó la cabeza y la cola y se fue. El alumno preguntó a su maestro con asombro: “¿Qué hiciste?”*

*“Nada. Sólo limpié todos los pensamientos de mi mente y me uní en el espíritu con el tigre. Nos hicimos unidos en la paz en el plano espiritual. El tigre sintió la calma interior, la paz y la unidad y no sentía la amenaza o la necesidad de expresar la violencia, y así fue.” “Cuando la mente está en silencio y calma, su paz se transmite automáticamente a todo y a todos a su alrededor, influyendo en ellos profundamente”, concluyó el maestro.*

*Fuente:*

<http://www.superateatimismo.com/el-tigre-historia-sobre-autodisciplina.html>

## “ LAS FRUTAS Y LA COMIDA CHATARRA ”

*Había una vez un señor que tenía una tienda de frutas, pero nunca vendía nada porque la comida chatarra atraía mucho más a la gente, preferían toda la comida basura antes que la más sana. Pasado un tiempo todos en la ciudad estaban enfermos por no cuidar su salud, así que empezaron a darse cuenta que debían de cuidarse más con la alimentación. Todos comían frutas o verdura. Y por empezar a comer mejor se fueron curando del malestar que tenían. Esto les sirvió de lección para que no abusaran de una comida que no era aconsejable. Las frutas habían sido como mágicas para todos los habitantes de pueblo, todos se recuperaron por completo. Así que el señor que tenía la tienda de frutas estaba muy feliz porque iban a comprar sus productos que cosechaba y los demás estaban tan contentos de estar en forma, sanos; y además hacían mucho deporte.*

*Cuento Corto para niños y niñas, escrito por: Massiel*

<http://www.cuentosinfantilescortos.net/cuento-infantil-las-frutas-y-la-comida-chatarra/>

## NIYAMA 4) SVÂDHYÂYA- AUTOAPRENDIZAJE

**Svâdhyâya** significa aprendizaje autodirigido, estudio de uno mismo, autoindagación y reflexión.

Svâdhyâya nos enseña a instruirnos a nosotros mismos. Es importante que los niños aprendan a reflexionar acerca de sus actos y pensamientos con la finalidad de mejorar y superar sus debilidades.

Svâdhyâya no solo se refiere al estudio escolar sino también al estudio personal. Por eso es importante que los niños desarrollen la conciencia personal y no su ego. Es importante que sepan quienes son realmente y cuales son sus objetivos de vida como personas.

Nuestra labor es despertar en los niños esta conciencia e interés por el cuidado y la indagación en si mismos.

El secreto de Tapas es:

@ “El  
autoaprendizaje”  
@

# Yogacuentos @ “ El mensaje de Svâdhyâya”

Desde Yogacuentos propongo abordar la enseñanza de la autodisciplina despertando en los niños el interés por si mismos y la motivación de crecer personalmente. Podemos plantearles cuestiones tales como ¿qué es para mi el aprendizaje? ¿aprendo solo en el colegio? ¿deseo ser mejor persona? ¿qué quiere decir reflexionar? ¿me gustaria mejorar aspectos de mismo/a? ¿sé cual es mi misión? ¿quién soy yo y cual es mi objetivo en la vida? Los profesores y los papás pueden enseñarme pero yo, ¿puedo aprender de mi mismo/a? ¿qué quiere decir autoaprendizaje?

A continuación un cuento sobre el autoaprendizaje y la liberación interior que conlleva.

29

## “LA MUÑECA DE SAL”

*Quería ver el mar a toda costa. Era una muñeca de sal, pero no sabía lo que era el mar. Un día decidió partir. Era el único modo de poder satisfacer su deseo. Después de un interminable peregrinar a través de territorios áridos y desolados, llegó a la orilla del mar y descubrió una cosa inmensa, fascinadora y misteriosa al mismo tiempo. Era el alba, el sol comenzaba a iluminar el agua encendiendo tímidos reflejos, y la muñeca no llegaba a entender.*

*Permaneció allí firme, largo tiempo, como clavada fuertemente sobre tierra, con la boca abierta. Ante ella, aquella extensión seductora. Se decidió al fin. Preguntó al mar:*

*- Dime: ¿quién eres? - Soy el mar. - ¿Y qué es el mar? - Soy yo. - No llego a entender, pero lo desearía tanto... Explícame lo que puedo hacer.*

- Es muy sencillo: tócame.

*Entonces la muñeca cobró ánimos. Dio un paso y avanzó hacia el agua. Después de dudarlo mucho, tocó levemente con el pie aquella masa imponente. Obtuvo una extraña sensación. Y, no obstante, tenía la impresión de que comenzaba a comprender algo. Cuando retiró la pierna, descubrió que los dedos del pie habían desaparecido. Quedó espantada y protestó:*

*- ¡Malvado! ¿Qué me has hecho? ¿Dónde han ido a parar mis dedos?*

*El mar replicó imperturbable: - ¿Por qué te quejas? Simplemente has ofrecido algo para poder entender. ¿No era eso lo que pedías? La otra insistía: - Sí... Es cierto, no pensaba... Pero...*

*Reflexionó un poco. Luego avanzó decididamente dentro del agua. Esta, progresivamente, la iba envolviendo, le arrancaba algo, dolorosamente. A cada paso la muñeca perdía algún fragmento. Cuanto más avanzaba se sentía disminuida de alguna porción de sí misma, y le dominaba más la sensación de comprender mejor. Pero no conseguía aún saber del todo lo que era el mar. Otra vez repitió la acostumbrada pregunta: -¿Qué es el mar? Una última ola se tragó lo que quedaba de ella. Y precisamente en el mismo instante en que desaparecía, perdida entre las olas que la arrastraban llevándosela no se sabe dónde, la muñeca exclamó: ¡Soy yo!*

*Fuente:*

*<http://hoyquierocontarte.blogspot.com.es/2008/04/quera-ver-el-mar-toda-costa.html>*

## NIYAMA 5) ÎSHVARAPRANIDHÂNA – DEVOCIÓN

Îshvarapranidhâna significa devoción, dedicación, renunciar a los propios resultados y confiar



en la vida y en lo absoluto.

Îshvarapranidhana nos anima a desapegarnos de los resultados de nuestras acciones. Nos anima a confiar en la fuerza de naturaleza y lo absoluto.

Debemos enseñar a los niños que es más importante la intención que el resultado y que es esencial pensar y actuar siempre desde el corazón.

Es esencial que los niños aprendan a desarrollar la conciencia y el respeto por la naturaleza (propia y ajena) y que por encima de todas las cosas reina la fuerza del Universo y de la vida.

@ “La

Devoción @

## Yogacuentos @ “ El mensaje de Îshvarapranidhâna”

Desde Yogacuentos propongo enseñar a los niños la importancia de la devoción a una fuerza superior, la naturaleza. También podemos referirnos al Universo como un Dios creador. El universo nos ha creado y todos formamos parte de él. Así pues, podríamos plantear a los niños preguntas como: ¿qué es la fuerza del Universo? ¿quién es la madre tierra? ¿sé que hay una fuerza creadora superior? ¿quién creo este planeta? ¿y a mi? ¿y a mi padres, quién los creo? ¿qué significa devoción? ¿y fe?

A continuación un cuento sobre la devoción.

31

## “HAY QUE TENER DEVOCIÓN”

*El sabio Narada era un creyente profundo. Tan grande era su fe que un día sintió la tentación de pensar que no había nadie en todo el mundo que amara a Dios más que él. El Señor leyó en su corazón y le dijo: Narada, ve a la ciudad que hay a orillas del Ganges y busca a un devoto mío que vive allí-. Te vendrá bien vivir en su compañía.*

*Así lo hizo Narada, y se encontró con un labrador que todos los dí-as se levantaba muy temprano, pronunciaba el nombre del Señor una sola vez, tomaba su arado y se iba al campo, donde trabajaba durante toda la jornada. Por la noche, justo antes de dormirse, pronunciaba otra vez el nombre de Dios. Y Narada pensó: ¿Cómo puede ser un buen creyente de Dios este patán, que se pasa el día enfrascado en sus ocupaciones terrenales?*

*Entonces el Señor le dijo a Narada: ” Toma un cuenco, llénalo de leche hasta el borde y pásate con él por la ciudad. Luego vuelve aquí sin haber derramado una sola gota. Narada hizo lo que se le había ordenado. ” ¿Cuántas veces te has acordado de mí- mientras paseabas por la ciudad?”le preguntó el Señor a su regreso. Ni una sola vez respondió con sinceridad Narada.. ¿Cómo podía hacerlo si tenía que estar pendiente del cuenco de leche? Y el Señor le dijo: Ese cuenco ha absorbido tu atención de tal manera que me has olvidado por completo. Pero fíjate en ese campesino que, a pesar de tener que cuidar de su familia y trabajar toda la jornada duramente, se acuerda de mí- dos veces al día.*

*Cuento de la tradición hindú.*

# LAS ASANAS y los “YOGACUENTOS”

**Yogacuentos** pretende abordar la gimnasia del yoga o asanas desde el cuento. La práctica relatada a

modo de historia con animales, números o letras nos permitirá hacer de la sesión, una práctica

divertida, creativa y consciente.

Dependiendo de la edad de los niños, el enfoque variará. Si son niños muy pequeños, entre 3 y 6 años, podemos plantear la sesión de asanas jugando con número y letras. Si los niños son un poquito más mayores podemos plantear una serie de yoga basada en un cuento donde intervenga objetos u animales con los que los pequeños puedan identificarse. Es decir, escenificaremos el animales y sus cualidades el elefante con la bondad, la cobra con la atención, el perro con la amistad, el gato con la agilidad, la tortuga con la tranquilidad...etc. Los objetos de la naturaleza también son de interes para los niños y pueden escenificarse fácilmente durante la práctica. Como por ejemplo el árbol, la montaña, el sol, la luna, el triangulo, el puente, el bastón, el palo...etc.

Como instructores podemos escoger el tipo de historia y el imaginario a trabajar. Cabe destacar que los niños poseen un gran sentido de la imaginación y que cuanto más teatral hagamos la práctica más se despertará su interés por ella. La fantasía, la creatividad, la imaginación, los sonidos...etc juegan un papel esencial durante la sesión. Por eso, deberemos conectar con nuestro niño/a interior dejando que fluya libremente sin sentirnos ridículos por ello.

La práctica de asanas, tal y como he indicado con anterioridad, puede plantearse desde diferentes perspectivas. Vamos a verlas!

## 1) EL YOGABECEDARIO

El *Yogabecedario* tiene por objetivo animar a los niños a realizar posturas inspiradas en las letras del alfabeto. Si son pequeños y aun no conocen el abecedario esta puede ser una herramienta muy útil para ayudarles a memorizarlo.

Otra opción es animar a los niños a formar letras con su cuerpo y, si ya saben leer y escribir, podremos formar incluso palabras! Si queremos hacer de esto algo más divertido y dinámico, dividiremos la clase en dos grupos. Primero trabajará un equipo y después otro.

El equipo que observa debe intentar adivinar la palabra o la letra que escenifica el grupo que trabaja. Esto puede escenificarse de pie o tumbados en el suelo. El/la instructor/a anotará las palabras que ha creado y una vez hayan trabajado los dos equipos crearemos entre todos una historia o cuento con las palabras elaboradas. Un ejemplo sencillo sería:

Equipo A: han creado las palabras *“vida”, “sol”, “cielo”, “amigo”, “nube”, “luna”*

Equipo B: han creado las palabras *“amor”, “mar”, “flor”, “paz”, “aire”, “casa”*

Una vez hayan escenificado todas las palabras, nos sentaremos en círculo y entre todos crearemos una historia. La única condición es que debemos incluir en nuestra historia inventada las palabras creadas.

Iniciaremos la historia con un saludo especial. Este es: ***“Érase una vez...YOGA!”*** y lo diremos todos juntos, en alto y tras el saludo una palmada que indicará que la historia comienza ya!

Entre todos dejaremos volar nuestra imaginación para crear una historia original y preciosa. Ni que decir tiene que todas las aportaciones cuentan, ya que el objetivo es promover la creatividad, la espontaneidad, la comunicación, la confianza y la autoestima en los niños.

Con las palabras indicadas, un ejemplo de historia:

*“Érase una vez un SOL, que quería ser AMIGO del AIRE. Pero el AIRE, vivía muy muy lejos, en una CASA preciosa muy cerca del MAR. El AIRE no se sentía solo porque vivía con una FLOR muy bonita a la que llamaban margarita. Un día, una NUBE se dio cuenta de que el SOL estaba triste porque no tenía amigos y fue corriendo a avisar al AIRE para que fuera a visitar el SOL y fuese su AMIGO. Desde aquel día la VIDA del SOL cambió y la PAZ y el AMOR reinó en la vida de todos ”*

Esta misma historia la podríamos contar de mil maneras. Incluso podríamos crear otra historia con las mismas palabras para que los niños entiendan que la imaginación y la creatividad son universos amigos y no tienen fronteras. Cuantas más palabras formemos inicialmente, más juego nos dará la historia a relatar.

Es de vital importancia que los niños entiendan que con este tipo de juego o cualquier juego en YOGA no se gana ni se pierde nada ya, el único objetivo es aprender, promover y compartir juntos la esencia del Yoga.

## 2) LOS YOGAMIGOS

Los yogamigos pretende recrear distintos animales, personajes y objetos a través de las posturas de yoga.

Para ello dividiremos la clase en dos grupos. El primer grupo, como si fuesen una manada o equipo, escenificarán el personaje, animal u objeto en cuestión; y el grupo que observa deberá adivinar de qué personaje, animal u objeto se trata. Y viceversa.

El/la instructor/a anotará todos los conceptos que se han trabajado y, siguiendo el mismo que el YOGABECEDARIO, inventaremos a continuación una historia entre todos.



“EL SALUDO AL PADRE SOL y EL SALUDO A LA  
LUNA”

Como bien sabemos los saludos al sol y al luna son una secuencia de posturas de yoga magnífica para calentar e iniciar el juego y la sesión. De la misma manera que las versiones anteriores Yogacuentos propone hacer un saludo al Sol y a la luna recreando cada postura con un animal u objeto natural.

Aprovecho para destacar que si al saludo le acompaña una canción, este se dinamizará mucho más resultado mucho más atractivo para la mente y el cuerpo de los más pequeños

# PRANAYAMAS

para NIÑOS

“PRANAYAMAS”

Tras la sesión de Yoga (Asanas) para niños/as, se pueden proponer distintos juegos y ejercicios que inviten a los niños a tomar conciencia de su respiración. Además, este tipo de ejercicios favorecen la concentración y la atención de los pequeños estimulando al mismo tiempo la memoria.

Los pranayamas ayudan a los niños a canalizar la energía, reducir el estrés, la tensión y ser mucho más conscientes de su respiración.

Antes de comenzar la sesión es importante enseñar a los pequeños la diferencia entre inhalar por la nariz y a exhalar por la nariz y por la boca. A continuación algunos ejemplos.

## 1) LA RESPIRACIÓN DEL OSO

Les diremos a los niños que se tumben en el suelo y que se imaginen que son un oso con un vientre grande. A continuación les pediremos que reposen sobre su vientre un muñeco de peluche o cualquier otro objeto ligero. Seguidamente les invitaremos a que observen el objeto y cómo se mueve gracias a su respiración abdominal. Duración: 1 minuto aprox.

Para despertar su interés en relación al oso podemos explicarles este cuento:

### “EL OSO GOLOSÓN”

*Amanecía en el Bosque Mágico. Caía una gran nevada. Tragón, tras los cristales de la cabaña, miraba el paisaje. Impaciente, salió al jardín. No podía resistir más. Quería jugar con la nieve. Daba saltitos dejando sus huellas, hacía bolas que tiraba a lo lejos...Mientras tanto, la nevada arreciaba. Apenas se veía un palmo al frente.De pronto... –¿Dónde están los árboles? –se preguntó Tragón extrañado. ¿Y dónde está mi casa? –exclamó dando vueltas y vueltas sin ver otra cosa que copos de nieve.*

*Tragón comenzó a andar. Pasito a pasito, tratando de no chocar contra un árbol, buscaba el camino a casa. Mucho tiempo después...Tragón, con las orejas gachas, temblando de frío, apenas podía avanzar. El viento soplaba fuerte, la nieve caía sin dejar ver nada. Estaba perdido, desorientado.No sabía volver a su casa y caminaba buscando algún lugar en el que refugiarse. Por fin... –¡Una cueva! ¡Hurra! –exclamó contento Tragón corriendo hacia ella–. Esperaré aquí hasta que deje de nevar –dijo sacudiéndosela nieve que llevaba encima. Acurrucado a la puerta de la cueva,*

esperaba...– Zzzzzzzzz. Zzzzzzzzz Tragón contuvo la respiración. ¿Qué ruido era aquel? Miró a su alrededor, pero el interior de la cueva estaba muy oscuro.....–Zzzzzzzzzzz

Tragón, inquieto, se levantó. –Hola. ¿Hay alguien aquí? –preguntó Tragón en voz baja.–Zzzzzzzzzzzzzzzzzzzzz –Hola. Soy Tragón –murmuró Tragón asustado.–Zzzzzzzzz Alguien dormía en la cueva. Tragón comenzó a husmear. Olfateaba siguiendo un intenso olor cuando... se dio de bruces contra un oso dormilón. Tragón vio la luz. El oso era fuerte y grande, seguro que le ayudaría a volver a casa. –Señor oso, despierta –llamó Tragón dándole toquitos con la patita.–Zzzzzzzzzzzzz –Señor oso... –insistió Tragón.–Zzzzzzzzzzzzzzz – Despierta. Soy Tragón –decía Tragón subiéndose a la barrigota del oso y tirándole de las orejas y de los bigotes. –¿Ya es primavera? –preguntó el oso desperezándose.–No –respondió Tragón después de pensar: primavera, verano, otoño...–¿Quién eres tú? –preguntó con voz de pocos amigos el oso. –Soy Tragón. Me he perdido en la nieve –contestó Tragón poniendo morritos, a punto de llorar.–¿Nieva? –preguntó enfadado el oso.–Sí. Nieva mucho y me he perdido y ahora no sé volver a casa –respondió Tragón. – Pero... ¿en qué estación del año estamos? –insistió el oso.–En invierno – dijo Tragón.–Zzzzzzzzzzz ...Sin decir una palabra más, el oso volvió a dormir. –Oso, no te duermas –pidió

39

Tragón. –Soy un oso. Los osos, cuando llega el invierno, hibernamos. ¡Y estamos en invierno! –dijo enfadado el oso.–¿Qué significa hibernar? –preguntó curioso Tragón. –Dormir. Dormir en invierno –respondió malhumorado el oso. –¿Todo, todo el invierno? –preguntó asombrado Tragón. –Todo –fue la escueta respuesta del oso.–¿Y no te levantas para comer? –continuó Tragón. abriendo mucho los ojitos. –Noooo –respondió el oso dando vueltas tratando de conciliar el sueño.–¿Y no tienes hambre? –dijo Tragón extrañado.–Como mucho el resto del año para poder dormir todo el invierno –respondió el oso. –Oso... –insistió una vez más Tragón. –Me llamo Golosón –dijo medio dormido el oso. –¿Me ayudas a volver a mi casa? –pidió Tragón con vocecita triste. –Cuando despierte te llevaré –contestó el oso Golosón casi sin voz. Tragón se puso contento. El oso Golosón le iba a llevar a casa. Daba brincos de alegría cuando...–¿Y... cuándo vas a despertarte? –preguntó Tragón intuyendo que no le iba a gustar la respuesta.–En la primavera –dijo el oso Golosón a punto de caer en un profundo sueño. –Si no llego a casa pronto, Trusky y mis amiguitos Flufy y Flafy se van a asustar mucho –decía Tragón cogiéndose las orejotas.–Silencio. Así no puedo dormir –protestó el oso Golosón. –Oso... –llamó zalamero Tragón. – Zzzzzzzzzzzzzzzzzzz –Osito... –insistió Tragón acariciándole. –¡Grrrr! –gruñó el oso Golosón dando vueltas sobre su panza sin poder dormir.–Osito bueno... –insistía una y otra vez Tragón. –¿Qué? –preguntó el oso Golosón pacientemente.–Tengo frío, y hambre y miedo –se lamentó Tragón mientras se acurrucaba contra la barrigota del oso. El oso Golosón pensaba. Mientras no se fuera aquel perro, no podría dormir. Mientras, Tragón daba suspiros de resignación.–¿Dónde vives? –preguntó el oso poniéndose en pie. –En mi casa –respondió muy triste Tragón. Con Trusky, Flufy y Flafy. –¿Y dónde está tu casa?

*–preguntó resignado el oso Golosón. –Muy lejos –dijo Tragón dando un largo suspiro. –Ya..., pero ¿dónde está? – insistió el oso Golosón.–Al pie del Manantial Puro –contestó Tragón tapándose los ojos con las orejotas para que el oso Golosón no le viera llorar. El oso pensaba. El Manantial Puro estaba muy cerca de la cueva. Tardaría unos diez minutos en llegar. Podría llevar a Tragón a su casa y continuar durmiendo.*

*El oso Golosón se asomó a la entrada de la cueva. Nevaba mucho. Tragón no podría volver solo. Se volvería a perder en la nieve. –Sube a mi lomo. Te llevaré a casa, pero con una condición –dijo el oso Golosón. Tragón, ya en pie, con la lengua fuera y las orejas en alto, esperaba. –No te acerques a mi cueva hasta la primavera y no le digas a nadie que vivo aquí. No me dejarían descansar. ¿Lo cumplirás? – preguntó muy serio el oso Golosón. Tragón ya estaba encima del lomo del oso agarrado a su pelaje.–Mua, mua –le daba besitos Tragón en la cabezota al oso.*

*Fue un corto viaje. La cabaña estaba muy cerca y el oso Golosón conocía bien el camino. –¡Mi casa! ¡Mi casa! –exclamó feliz Tragón viendo al fondo su casita. Ya cerca, Tragón saltó al suelo y corrió hasta la puerta de la cabaña. De pronto...–¡Oso Golosón! –llamó Tragón retrocediendo. El oso esperó. Tragón corría hacia él. ¿Qué querrá ahora? –pensó.–Si no hago ruido, ¿puedo ir a cuidarte mientras*

*duermes? –preguntó cariñoso Tragón.–Si no haces ruido y no nieva, sí –respondió enternecido Golosón. –Y... ¿puedo darte besitos? –continuó Tragón mimoso.–Bueno –fue todo lo que pudo decir el oso Golosón. Aquel perrito le enternecía, era un buen perro.–¿Bajas un poquito la cabezota? –pidió Tragón. El oso Golosón, sin saber para qué, bajó la cabeza hasta ponerla a la altura de Tragón.*

*Tragón le abrazó y le dio un beso, muy, muy fuerte. –Eres un oso muy bueno –se despidió Tragón con pena. Cada uno emprendió el camino a su casa. Mucho tiempo después...Era primavera en el Bosque Mágico. El oso Golosón despertó de su largo sueño. Tenía hambre. De pronto... Algo llamó su atención. Frente a él, había una cesta con fruta y miel. Supo que Tragón no le había olvidado.*

*<http://www.truskylandia.com/truskycuentos/Goloson.htm>*



## 2) LA RESPIRACIÓN DEL GLOBO

Pediremos a los niños que se sienten en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda recta. Les invitaremos a poner sus manos sobre sus vientres y que se imaginen que son globos. Les pediremos que dirijan su respiración al vientre y que observen como su vientre se infla como un globo al inhalar y como se desinfla al exhalar. Duración: 1 minuto aprox.

*Nota:* este tipo de respiración también la pueden practicar tumbados en el suelo, justo antes de dar paso a la relajación y/o visualización final. Con el fin de educar a los niños en relación a su sistema respiratorio, no estaría de más aclararles que este tipo de respiración es abdominal y diafragmática, lo que les aportará calma y a la vez energía.

## 3) RESPIRACIÓN CON SONIDOS

Para este ejercicio pediremos a los niños que se sienten con las piernas cruzadas, la espalda recta y que apoyen las manos sobre su regazo. A continuación les pediremos que cierren los ojos y emitiremos un sonido para que todos lo oigan. Seguidamente les pediremos que imiten el sonido que has escuchado. Para hacer este ejercicio más dinámico podemos jugar con 10 sonidos diferentes, esto aumentará su interés y atención. Podemos mantras, letras, sonidos de animales o de la naturaleza (como el río, la lluvia, el trueno..) ...etc.

## 4) LA RESPIRACIÓN DEL MAGO o LA MAGA

Es un pranayama básico mediante el cual pedimos a los niños que inhalen por la nariz y exhalen por la boca. Les explicaremos que un/a mago/a es alguien que tiene la capacidad de transformar algo y es por eso que hace magia. Les diremos que cada uno tiene un mago o una maga dentro porque todos tenemos poder y capacidad para transformar las cosas. Así que ha llegado la hora de descubrir la magia que llevamos dentro. La respiración mágica funciona así: inhala energía (nariz) exhala pereza (boca). Inhala alegría (nariz) exhala (tristeza) etc.

## 5) LA RESPIRACIÓN DEL TUBITO (SITALI PRANAYAMA)

Les pediremos a los pequeños que saquen la lengua y hagan un tubo con ella. Les indicaremos que inhalen por el orificio de la lengua y exhalen por la nariz escondiendo la lengua. Este tipo de ejercicios rebaja la temperatura corporal y refresca. También ayuda a mejorar la digestión y

templar emociones. Es ideal en verano

## 6) LA RESPIRACIÓN DE LA SERPIENTE SABIA

Les pediremos a los niños que se imaginen que son una serpiente. Incluso podemos colocarnos en la postura de la cobra para dar al ejercicio más realismo. A continuación les pediremos que inhalen por la nariz y exhalen por la boca con los dientes juntos simulando el sonido de una serpiente “ssssssss”. Este ejercicio les proporciona calma y relaja el diafragma.

Nota: antes de realizar este ejercicio y con la finalidad de despertar el interés y la afinidad de los niños con la serpiente, podemos explicarles un cuento que hable de la sabiduría de la serpiente. A continuación, un ejemplo.

41

*“Érase una vez Alma, una niña curiosa que deseaba conocer el secreto de la juventud. Un día antes de irse a dormir, pidió a su corazón soñar con la India, ya que le habían dicho que allí es dónde guardaban el secreto de la eterna juventud y que a veces los sueños nos hablan de realidades.*

*Nada más cerrar los ojos soñó que viajaba a la India para descubrir ese secreto tan bien guardado! Una vez allí recorrió calles, preguntó por las esquinas, habló con la gente, leyó todos los periódicos en busca de alguna pista... y finalmente, agotada, se sentó a orillas del Ganges, el río más importante de India. Y allí sentada, con un nudo en la garganta y los ojos brillosos de contener las lágrimas de frustración por no haber dado con el secreto que tanto buscaba, escuchó una voz que le dijo:*

*"Para conocer los grandes secretos uno tiene que demostrar siempre que es digno de tener ese conocimiento y perseverar en su búsqueda". "Digno" pensó es quién tiene un corazón puro y "Perseverante" es aquel el que de verdad desea saber. Miró a los lados y vio una serpiente que se le acercaba lentamente.*

*"Soy Lola –le dijo, y no le sorprendió que le hablara porque ya sabía que en la India suceden cosas maravillosas."Hola Lola – le dijo Alma- ¿Sabes por casualidad cuál es el secreto que esconde la India para mantenerse jóvenes y sonrientes?". "El Yoga" – le respondió la serpiente sonriente y confiada. "Qué es eso???" – preguntó Alma . "Yo te lo enseñaré", le contestó Lola. Y así fue como Lola enseñó a Alma el arte del Yoga. "Perfecto!" dijo Alma con entusiasmo, "Y ahora yo lo enseñaré a los demás!. "No, no no! - gritó Lola. No puedes enseñárselo a nadie que no demuestre ser digno. El secreto del yoga ha sido transmitido por siglos de maestros a discípulos y los discípulos son elegidos por los maestros cuando estos se muestran dignos y respetuosos. No puedes enseñárselo a alguien que no desee conocer el secreto.*

- *“Pero serpiente Lola, todas las personas son dignas y tienen buen corazón. Todas las personas merecen cosas buenas por igual y estar libres de sufrimiento, y yo quiero compartir con mis amigos las cosas que sé. Así seremos todos más ricos y más afortunados. Quiero compartir con mis amigos y divertirme aprendiendo con ellos!. Si no comparto, no podré divertirme.”*

*Lola asintió y sonriendo animó a Alma a que transmitiese la sabiduría del Yoga a todos aquellos amigos que posean un corazón puro y deseen conocer la verdadera esencia de la vida. Y colorín colorado la sabiduría de la serpientes nos ha animado! La serpiente nos recuerda que somos seres sabios y nos invita a conectar con nuestro corazón, dónde reside la verdadera sabiduría interior. “*

## 7) EL LEÓN

Les pediremos a los pequeños que se coloquen en la postura del León imaginando que están en la selva y llaman a su manada. Les indicaremos que inhalen por la nariz y exhalen por la boca con la lengua fuera y haciendo un rugido como un león tipo aaahhhhhh. Es pranayama purifica y canaliza la energía. Mientras realizan el ejercicio o incluso antes como introducción al mismo, podríamos explicar una breve cuento. A continuación un ejemplo.

*“Había una vez un león que le encantaba comerse las uñas. Esto le creaba grandes problemas. Los leones de su manada se burlaban de él, y le decían que no podía cazar ni escalar con sus uñas de mariposa...“Las mariposas no tienen uñas”, les contestaba indiferente mientras caminaba para otro lado, “tienen alas”. Pero por dentro no le gustaba y se sentía solo. Esto lo ponía mas nervioso y se comía aun más intensamente sus uñas, a veces le llegaban a sangrar. Un día caminaba por el bosque solitario cuando al cruzar un arroyo escuchó una fina voz que venía desde abajo. Era una ranita que cantaba:*

*“Eres un león, un rugir. Recuerda, recuerda que la fuerza del león está adentro de ti”*

*El león miró cuando la ranita saltó al fondo del arroyo profundizándose entre los musgos.*

42

*Y el león pensó: “hace cuánto tiempo que no rujo que ya casi lo olvidé! Su cuerpo se estremeció, y rápidamente corrió a un claro en lo profundo, bien profundo del bosque, donde unas piedras se escondían. Siempre que estaba triste iba ahí para escuchar el silencio. Pero esta vez fue con otra intención. Rugió y rugió sin parar, día y noche, noche y día. Feliz estaba de reencontrarse con su*

*poder y su fuerza. El rugido venía desde lo más profundo de su ser. Cada vez más potente, más penetrante, más intenso. De repente abrió los ojos, y todos los leones lo estaban escuchando con mucho respeto porque la verdad es que el león nos invita a vivir con coraje y a encontrar nuestro rugido más profundo.”*

## 8) LA MONTAÑA (NADI SODHANA)

Les pediremos a los niños que imaginen que son una montaña. Podemos colocarnos de pie o en postura de roca o incluso colocar a todos los niños en fila horizontal o zic zac para que imaginen que entre todos forman un valle. A continuación les diremos que nuestra nariz es una montaña.

Les pediremos que imaginen que el aire sopla desde el lado izquierdo de la montaña (orificio nasal izquierdo) y para que no enfriarnos y mantener nuestra montaña en una buena temperatura tendremos que inhalar el aire por el orificio nasal izquierdo y exhalarlo por el derecho. Pero el aire es inquieto y siempre se mueve de un lado al otro. Ahora el aire sopla por nuestro lado derecho. Así que para oxigenar bien nuestra montaña, inhalaremos por la derecha y exhalaremos por la izquierda. Y es por eso que la montañas se mantienen firmes y sanas, porque están oxigenadas y han aprendido a respirar por los dos lados viceversa.

## 9) LA RESPIRACIÓN LUNAR y LA RESPIRACIÓN SOLAR

Para estimular la imaginación de los niños en este pranayama, podemos ayudarnos de un lápiz de ojos Khol ecológico con el que pintaremos el rostro de los niños. Dibujaremos una línea que dividirá en dos el rostro de los niños. En el lado izquierdo (mejilla izquierda por ejemplo) dibujaremos una luna y en el derecho un sol. A continuación daremos paso al ejercicio todos sentados en círculo.

Invitaremos a los niños a descubrir cómo respira la luna y para ello podemos apagar la luz del aula, sentarnos en círculo y colocar una vela en medio para no quedarnos a oscuras del todo. Pondremos una música muy muy suave, de relajación, a ser posible basadas en sonidos de la naturaleza y el mar. Les pediremos a los niños que imaginen que son una luna preciosa en el medio del firmamento. El firmamento cuenta con muchas lunas así que hay sitio para todos en él. Seguidamente les pediremos que inhalen el aire por el orificio nasal izquierdo y lo exhalen por el derecho. La duración del ejercicio debe ser de unos 2 minutos aprox. Después nos quedaremos en silencio y les pediremos a los pequeños que observen sus sensaciones y sientan cómo ahora están más tranquilos y serenos. La respiración Lunar nos ayuda a relajarnos y descansar. Es por eso que la luna siempre sale por la noche, porque es cuando todo el planeta descansa y se relaja.

A continuación daremos paso a la respiración solar. Encenderemos las luces y pondremos una

música tranquila pero más animada, como por ejemplo alguna pieza de música clásica tipo “La elegancia de Pachelbel”. Les pediremos que se imaginen que son un sol brillante y fuerte. A continuación les indicaremos que inhalen por la derecha y exhalen por la izquierda durante dos minutos aproximadamente. Después, igual que en el ejercicio anterior, les invitaremos a observar sus sensaciones y como ahora se sienten más enérgicos y vitales. Por eso el sol siempre sale durante el día, para darnos energía, fuerza y vitalidad.

43

Antes de iniciar esta respiración lunar / solar podemos explicar este cuento a los pequeños con el objetivo de avivar su entusiasmo por este tipo de pranayama.

*“Cuando el SOL y la LUNA se encontraron por primera vez se enamoraron perdidamente y desde ahí comenzaron a vivir un gran amor. El mundo aun no existía y el día que la fuerza creadora del Universo decidió crearlos, les dio un toque final... ¡el brillo!*

*La fuerza creadora universal decidió que el SOL iluminaría el día y que la LUNA iluminaría la noche y por ese motivo estarían obligados a vivir separados. Ambos fueron invadidos por una gran tristeza y cuando se dieron cuenta que nunca más se encontrarían...La LUNA fue quedándose cada vez más triste. Y a pesar del brillo que le habían otorgado , ella se sentía sola. El SOL a su vez, había ganado un título de nobleza “ASTRO REY” pero eso tampoco le hizo feliz. La fuerza creadora universal viendo esto los llamó y les explicó: “Tú, LUNA, iluminarás las noches frías y calientes, encantarás a los enamorados y serás frecuentemente protagonista de hermosas poesías. Saldrás cuando todos descansen, en la noche. En cuanto a ti SOL, mantendrás ese título porque serás el más importante de los astros, iluminar la Tierra durante el día, darás calor al ser humano y solo eso hará a las personas más felices, enérgicas, vitales y fuertes.”*

*La LUNA mas triste se puso con ese cruel destino y lloró amargamente y el SOL al verla tan triste, decidió que no podría ser débil, ya que debía darle fuerzas y ayudarla a aceptar lo que la fuerza creadora universal había decidido. Aun así, el estaba tan preocupado que decidió pedirle ayuda a la misma fuerza creadora universal y le dijo: “Por favor, ayuda a la LUNA, es mas frágil que yo, no soportará la soledad” Y la fuerza creadora universal, en su gran compasión, creó las estrellas para hacerle compañía a la bella LUNA.*

*Así que la LUNA siempre que esta muy triste y se siente sola recurre a sus amigas las estrellas que*

*hacen de todo para consolarla. Hoy ambos viven así, separados por el Universo. El SOL arde de pasión por LA LUNA y LA LUNA por la noche dedica poesías al SOL. Y para que de vez en cuando puedan estar solos y juntos, la fuerza creadora universal creo los eclipses, que suceden de vez en cuando para que el SOL y la LUNA puedan fundirse en la pureza de su amor hasta la eternidad.”*