

La importancia del yoga en niños y adolescentes para el manejo de la ansiedad y el estrés:

Conciencia del cuerpo
y de respiración





El siguiente ensayo *“La importancia del yoga en niños y adolescentes para el manejo de la ansiedad y el estrés: conciencia de cuerpo y de respiración”*, hace parte de un conjunto de 9 ponencias realizadas en el primer encuentro académico sobre la aplicación de técnicas de yoga, meditación y prácticas que involucran la consciencia corporal en la educación para niños, niñas y jóvenes de jardines infantiles, colegios y universidades.

El encuentro se llevó a cabo en junio, en el marco del Festival Calma en la Ciudad: Bogotá Confía en su Bienestar (2024). La invitación a los conferencistas se hizo con tres preguntas guías: 1) El impacto de estas técnicas en su vida; 2) Las dificultades en la implementación de estas técnicas en currículos escolares y 3) Las oportunidades y retos en procesos de implementación. Con esta breve apertura damos inicio al ensayo de la autora.

Festival Calma en la Ciudad: Bogotá Confía en su Bienestar. 2024.



Sobre la conferencista

Susana Jaramillo Giraldo

clasescoolyoga@gmail.com

Profesora de Yoga, formada en Kundalini Yoga en Happy Yoga. Diseñadora Gráfica. Vinculada con la Casa de la Mujer en Bogotá desde hace más de 15 años. Practicante de Yoga desde hace más de 17 años. Profesora de Yoga desde hace 8 años. Certificada en Mindfulness para la Educación.

La importancia del yoga en niños y adolescentes para el manejo de la ansiedad y el estrés: Conciencia del cuerpo y la respiración

Soy Susana Jaramillo, practico yoga hace más de 17 años y lo enseño desde el año 2016. Mis primeras clases recibidas de yoga fueron en un gimnasio, en Barcelona, donde estaba estudiando Diseño Gráfico y tenía alrededor de 23 años. Vivía entonces una vida de estudiante, llena de emociones e incertidumbres frente a mi futuro. Reconozco que a veces no disfrutaba completamente el presente, era ansiosa, fumaba y quería salir de fiesta casi todas las noches. De vez en cuando asistía al gimnasio y experimentaba mucha tranquilidad al tomar clases de yoga. Fui conociendo personas que lo practicaban de manera frecuente y me transmitían serenidad y alegría en sus vidas. Poco a poco empezó a interesarme más el yoga y quise iniciarme en esta práctica que, para quienes la ejercen, la asumen como un modo de vida. Fueron años de aprendizaje y toma de conciencia sobre sus beneficios.

Empecé a practicarlo con más frecuencia y constancia, notando resultados muy importantes, especialmente, cuando pasados unos años, ya de regreso en Bogotá, me encontraba en mi primer embarazo y sentí la necesidad de asumir el yoga con más dedicación, dada la tranquilidad y el bienestar en todo este proceso de gestación. Desde entonces, la conexión con el yoga se fue haciendo más fuerte, lo que me llevó a tomar clases particulares en

Santyananda, y cursos especiales en Barcelona, además de hacer lecturas sobre diversos temas que encontramos en el yoga, tales como su historia, sus propósitos, sus prácticas, sus orientaciones.

Con el paso del tiempo también entendí que quería ser profesora de yoga y me formé en Kundalini Yoga, haciendo una formación que duró dos años de estudio. Al año de estar aprendiendo a ser profesora, empecé a practicar la enseñanza ofreciendo distintas clases que me permitieron dirigirme a las y los diferentes estudiantes que he tenido de diversas formaciones, edades y géneros.

La mayoría de clases que he dado han sido para mujeres. Mujeres en situación de vulnerabilidad, niñas, adolescentes, jóvenes, adultas y adultas mayores. Aunque me refiero a experiencias personales, interesa especialmente destacar los efectos de la práctica del yoga en los otros. Quiero nombrar algunos casos:

Hogar ICBF Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Niñas y Adolescentes en estado de embarazo o postparto

Eran niñas a partir de los 12 años que vivían en la calle, quedaban en embarazo y eran acogidas en una casa del ICBF por Nicolás de Federman. Ellas podían estar en esta casa y ser cuidadas, pero muchas veces preferían regresar a la calle, aunque en ocasiones algunas volvían, viviendo de manera inestable esta etapa de sus vidas en embarazo. Tuve la oportunidad de darles un yoga prenatal, muy

suave. Aunque el escenario no era el más adecuado, pues era un lugar con mucho ruido, poco confortable y había bebés, a pesar de las incomodidades, la clase terminaba y era claro que ellas sentían bienestar y querían continuar. Es claro que el yoga las deja entrar en un estado físico e interior que las aleja de las preocupaciones y de los problemas, y ayuda a salir del hueco donde hemos estado y nos lleva a renacer. ¿Cómo se logra esto? Con respiración consciente: conciencia del cuerpo y de la respiración.

El simple hecho de sentarse y tomar consciencia de la respiración, de una respiración abdominal, de una respiración por la nariz, nos llena de tranquilidad. Este ejercicio lleva también a observar el cuerpo como un lugar que debemos cuidar, que debemos amar.



Clases de Yoga Home School El Grupito

No me he formado en yoga para niños, pero si me certifiqué en *Mindfulness* para la Educación y he practicado yoga con mis hijos desde muy pequeños. Entonces he aprendido a dar clases de yoga para niños, lo disfruto y veo que los niños también. En diferentes ocasiones soy llamada en El Grupito Home School para dar una hora de yoga a niños a partir de los 2 años de edad hasta los 5 años, aproximadamente. La clase siempre empieza con el observar y sentir la respiración, jugar con posturas y así los niños poco a poco van conociendo el yoga por medio del juego, del aire que entra y sale, de las posturas que imitan animales, siempre hay diversión, hay risas y al final hay relajación.

Mujeres en Chía y Cajicá

Por otro lado, hacia la misma época, empecé a dar clases personalizadas o en grupos a mujeres en Chía y Cajicá. Otra situación de vida: una mujer recién separada con sus dos hijos adolescentes, querían tomar clase. Hacíamos una clase dinámica para los adolescentes y, a medida que la clase avanzaba, era evidente que ellos entraban en estado de paz. Se practicaba respiración, se hacían secuencias al ritmo de la respiración y al final se entraba en estados de meditación y relajación conectando con una respiración consciente. La respiración consciente son los pranayamas. Finalizada la sesión seguían los deseos de continuar con la rutina de

clases. Paulatinamente, el duelo por el cambio en sus vidas a raíz de la ruptura cambiaba de forma, se iba entrando en estado de calma. El proceso era, pues, práctica de respiración consciente con secuencias al ritmo de la misma respiración y cierre con relajación y meditación.



Mindfulness y yoga para niños y niñas

Con mayor dominio y seguridad en las clases, tomé unos talleres para enseñar *Mindfulness* a niños y niñas. Tenía un espacio en Chía, en el cual realizaba estas sesiones, bastante interesantes. Llegaban niños a partir de los 4 años hasta los 12 años. Sus padres y sus madres

con muchas ganas de que sus hijos aprendieran *Mindfulness*, eran invitados a estar presentes en la sesión y así aprendieran al lado de sus hijos, porque es algo que se comparte, ojalá en familia, ojalá con los amigos, ya que se empieza a manejar un mismo idioma. Las sesiones iniciaban con la respiración consciente, a escuchar el aire que entra y el aire que sale, sentir cómo el abdomen crece con este aire que se inhala y como deja de crecer con este aire que se exhala. Hacíamos posturas de yoga divertidas, muy enfocado hacia los niños. ¡Mucho juego! Posturas como la Cobra, El León, Gato, Vaca, que permiten unir estiramientos y respiración. Leímos de manera complementaria cuentos sobre el yoga y la importancia de respirar. Y ellos aprendían así, a tomar consciencia de todo su cuerpo. Había mucha alegría siempre, muchas risas y aquellos niños o niñas que llegaban incómodos se liberaron de esa sensación.

Niñas, adolescentes, jóvenes, adultas y adultas mayores de la Localidad de Santa Fe

Hice parte de un proyecto de la Alcaldía de la Localidad de Santa Fe para dar clases de yoga a mujeres de diferentes edades. Eran sesiones en gimnasios de los barrios o en espacios que se acomodan para realizar las clases. Dentro de un ambiente como estos se viven situaciones de maltrato intrafamiliar, mujeres cuidadoras llenas de oficios, mujeres muy jóvenes ejerciendo su maternidad, mujeres en situación de pobreza y, así, varios casos en los que se viven preocupaciones y angustias que generan ansiedad.



Se realizaba la práctica dirigida a mujeres muy mayores que no podían mover mucho su cuerpo y mujeres muy jóvenes que sí tenían todo el control del cuerpo. Cuando me encuentro con una clase de estas en las que son muchas personas, no se puede dirigir la práctica solo a las jóvenes, sino que se enfatiza en las personas mayores y ahí llega el encuentro y la práctica dedicada a la respiración, haciendo diferentes pranayamas. De los pranayamas que conozco, el más completo es *Nadhi Sodhana* o respiración alterna. Se trata de un ejercicio de respiración en el que se inhala por la fosa nasal izquierda y exhala por la derecha, luego se inhala por la derecha y exhala por la izquierda, bloqueando las fosas nasales con los dedos pulgar y anular de la mano derecha. Los dedos índice y corazón tocan el entrecejo. Es una respiración que no solo llena de calma, de mucha tranquilidad sino ayuda a destapar las fosas nasales y a quitar dolores de cabeza. Indudablemente, todo esto nos llena de Paz. Existen más pranayamas, pero este trae muchos beneficios.

Dentro de estas clases, hubo una que me resultó muy impactante. Estaba con niñas y jóvenes adolescentes en un hogar de paso en Las Cruces. Ellas dejaban de vivir en sus casas porque estaban en situaciones de abuso; de ahí iban a un lugar para ser adoptadas, situación por demás expectante. La clase propuesta fue muy sencilla: respiración, algunos estiramientos y relajación. Terminar la clase permitía ver que a pesar de un futuro incierto, todo estaba más tranquilo en ellas, al menos por un momento. Había una manera de luchar contra la ansiedad, ¿cómo? Respirando con consciencia.

Mujeres de diferentes edades de la Localidad de Mártires

Durante años he estado vinculada con La Casa de la Mujer en Bogotá, trabajo con esta organización en temas de diseño y desde que soy profesora de yoga he participado en diferentes talleres y clases para mujeres en situación de vulnerabilidad. Se trata de prácticas de recuperación corporal, manejo de la respiración y relajación. En la localidad de Mártires tuve la oportunidad de dar varias clases a mujeres de diferentes edades ejerciendo la prostitución. Era un grupo muy numeroso, el espacio, a pesar de ser amplio, no daba, no era el más apropiado. Teníamos que estar en sillas o hacer varias clases en mats de yoga para que todas pudieran participar. Era muy gratificante para ellas tener una clase de yoga o recuperación corporal, muy importante tener ese momento de conexión y concentración con su respiración y con esta respiración, suave, tranquila, calmada podían entrar en estado de paz con sus vidas, con sus cuerpos, pues conectar con cada parte

del cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la coronilla, todo el lado derecho del cuerpo, todo el lado izquierdo del cuerpo, toda la parte de adelante del cuerpo y toda la parte de atrás del cuerpo permite, no sólo conciencia de cada una de las partes corporales, sino un seguimiento acompasado con la respiración que otorga cierto grado de relajación.

Mujeres en territorios (Santander de Quilichao y Lorica)

Con La Casa de la Mujer he tenido también la oportunidad de viajar a Lorica, Montería, y a Santander de Quilichao para realizar un trabajo con mujeres que tienen sus propias organizaciones para cuidarse, ayudarse y capacitarse. Estos son territorios con mucha violencia, donde mujeres muy jóvenes con hijos, cuidan de estos para que no sean reclutados. Viven en situación de mucho miedo y angustia. Muchas de ellas han sufrido violencias de diferentes tipos, desplazamientos, etc. Las organizaciones son creadas por mujeres adultas, pero también hacen parte de ellas muchos jóvenes y adolescentes.

Se realizan con ellas talleres de recuperación corporal, manejo adecuado de la respiración y se les enseña para que ellas continúen con la práctica y puedan enseñar a otras mujeres a aprovechar sus beneficios. El simple hecho de respirar inhalando en 4 tiempos, reteniendo en 4 tiempos, exhalando en 4 tiempos y quedarse en vacío por 4 tiempos, libera de la ansiedad. La práctica lo demuestra.

Conclusiones

Estas son diferentes experiencias en las que, con la práctica del manejo adecuado de la respiración, la conexión con el cuerpo, la consciencia corporal y el conectar con nuestras emociones y nuestros pensamientos, puede llegarse a un estado de serenidad, armonía y paz, al igual que al manejo de las emociones, a pesar de circunstancias adversas. Cada una de ellas implica un proceso especial.

Si aprendemos esto desde niños, podemos tener más gozo en nuestras vidas, disfrutarla y seguramente ahorrarnos enfermedades que llegaron a nuestro cuerpo y solucionaremos los problemas de manera tranquila.

Como madre de dos adolescentes y un niño, y como profesora de yoga de personas en diferentes ambientes, veo cómo la ansiedad está tan presente y cómo el uso de la tecnología, las redes sociales y diversos estereotipos, llevan a niños, niñas y jóvenes a experimentar ansiedad, incomodidad con la vida, y hasta encontrar salidas violentas a sus problemas. Estoy convencida, a través de la práctica personal y la enseñanza, de que si, a pesar de las tecnologías, redes sociales, y otros, aprendemos y sabemos manejar nuestra respiración, hacemos yoga para cuidar el cuerpo y meditamos para limpiar la mente de pensamientos innecesarios, los niños crecerían teniendo mejor manejo de sus emociones. Ahí está el secreto.



Cultura
BOGOTÁ ≡



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
CULTURA, RECREACIÓN
Y DEPORTE

