

Formación Intensiva 2021



Manual Yoga de la Infancia

Creación de Nuevas Realidades y Programación de Samskaras

Carla Valenti - Profesora de Yoga- Especialista en Infancias - Psicóloga



Introducción

Creación de Realidad

Pirámide de Maslow

Introducción a la creación de la realidad

En este modulo vamos a explorar en profundidad, la íntima relación que existe entre las vivencias subjetivas de la infancia y la creación de realidad durante nuestras vidas.

Poco a poco, los iré guiando en un recorrido entre la visión Occidental (más enfocada en la neuropsicología) y la visión Oriental (más enfocada a la ciencia del Yoga) en el cuál exploraremos cómo construyen su mundo los seres humanos, desde la infancia.

La construcción de la realidad incluye:

- Cómo percibimos el entorno
- Cómo construimos las relaciones
- La manera de percibir y expresar las emociones
- La percepción de nosotros mismos
- La capacidad de auto-conocimiento y de auto-realización que hemos desarrollado
- La capacidad de disfrutar
- La capacidad de lograr lo que aspiramos
- Capacidad de sentirnos seguros y amados
- Capacidad de afrontar y resolver problemas y tomar decisiones



Pirámide de necesidades de Maslow

- Mantener un equilibrio en las situaciones del día a día, valores, normas, discriminar que es verdad/falso, valioso/no vale la pena, puro/impuro, etc
- Capacidad para enfocar la mente (concentración), claridad mental, etc.

Todo ser humano, desde que nace, tiene una tendencia natural al desarrollo pleno, a querer sentirse bien con uno mismo y los otros, a querer ser feliz, a encontrar sentido a su existencia.

Pero, para realmente poder desarrollar un conocimiento y realización de nuestros propósitos y aspiraciones más elevadas, necesitamos contar con una serie de necesidades fundamentales satisfechas. Se deben reunir las condiciones necesarias para poder despertar la CURIOSIDAD en nosotros de cuestiones más abstractas y existenciales.

Para ello, veremos el desarrollo de la **PIRÁMIDE de MASLOW**.

Aquí se describen de abajo hacia arriba, cómo van desarrollándose diferentes niveles de necesidades, y cómo, si estas son abastecidas, podemos seguir avanzando en el camino del CRECIMIENTO y DESARROLLO más allá de lo instintivo y material.



Pirámide de necesidades de Maslow

PIRÁMIDE DE MASLOW

AUTORREALIZACIÓN

Crecimiento Personal, Creatividad, Curiosidad, Espontaneidad, Desarrollo de potencial.

RECONOCIMIENTO

Propio y de su entorno. Respeto. Éxito. Sentirse valorado, aceptado, con confianza, con autoestima

AFILIACIÓN

Emociones y relaciones interpersonales. Amistad, afecto, Aceptación, Intimidad sexual, pertenencia.

SEGURIDAD

Física y Moral. Empleo. Familia. Recursos. Salud. Propiedad

FISIOLÓGICAS

Alimentación, Descanso, Sexo, Respiración, Higiene, Homeostasis.



Autoconocimiento y Autorealización

Entonces, podemos ver cómo, si vamos escalando y satisfaciendo nuestras **Necesidades Vitales, Básicas, de Seguridad, de Afiliación y Reconocimiento**, podemos llegar a la **AUTORREALIZACIÓN** de nuestro propósitos y aspiraciones más profundos.

Cuando avanzamos en la pirámide vamos generando **Metamotivación**, que es, lo que mueve e impulsa a un individuo hacia la autorrealización y la excelencia. La metamotivación es distinta de la motivación que opera en niveles más bajos, ya que emerge después de que las necesidades básicas se satisfacen. Estas motivaciones de bajo nivel, que Maslow llama motivaciones de deficiencia, son descritas en los cuatro primeros niveles básicos de la jerarquía de necesidades. Estas motivaciones de deficiencia son impulsos que emergen cuando un déficit fisiológico o psicológico existe, llevando a que las acciones liberen la tensión y se restaure el equilibrio.

En este movimiento ascendente, Maslow describe que poco a poco se desarrollan **Metanecesidades**, que son cualquier necesidad por conocimiento, belleza o creatividad. Una metanecesidad involucra la autorrealización, y constituye de los más altos niveles de necesidades, después de que las necesidades más básicas han sido cubiertas. En la jerarquía de necesidades, las metanecesidades son asociadas con impulsos que lleven a la autorrealización.



Autoconocimiento y Autorealización

¿Cómo definimos Autorrealización?

Maslow creía que debemos hacer una distinción entre los motivos de aquellos que actúan:

- **En o por debajo del nivel de Autorrealización** (aquellos que todavía luchan por sus necesidades básicas, o aquellos que ya las tienen cubiertas pero siguen viviendo sin propósito)
- **Y aquellos que ya están Autorrealizados**, que son los que además de haber cubierto sus necesidades básicas, tienen un propósito significativo. "son personas dedicadas, devotas a otras tareas 'fuera de sí mismas', a alguna vocación, deber o trabajo ideal".

Pues sus motivaciones difieren de una manera importante. Las necesidades más básicas, o de deficiencia, motivan a la gente a satisfacer necesidades fisiológicas tales como hambre, sexo y amor. Mientras que las personas que se encuentran **Autorrealizadas**, son libres de explorar sus habilidades y desarrollarlas aún más. Estas personas son más espontáneas y libres para ser ellas mismas y a la vez exploran su máximo potencial creando así una vida plena.



Creación de Realidad
Perspectiva Occidental
Visión Neurocientífica

Creación de la realidad Perspectiva Occidental

En este capítulo desarrollaremos en profundidad como creamos realidades según los aportes de **Bruce Lipton**, biólogo celular e investigador, que ha estudiado en profundidad la **biología de las creencias**, modificando el paradigma de **la Epigenética**.

La Epigenética es una corriente de la biología que estudia la influencia del medio ambiente y las condiciones exteriores sobre los genes. Los recientes estudios epigenéticos revelan que los genes no son algo inamovible y determinante como se creía hasta ahora. Las influencias del medio ambiente, incluyendo la nutrición, el estrés y las emociones, pueden modificar los genes, sin cambiar la secuencia básica del ADN, y más asombroso aún, estas modificaciones pueden pasar a las nuevas generaciones.

Los nuevos estudios sobre la membrana celular, revelan que la capa externa de las células es un homólogo orgánico de un *chip* de computadora, el equivalente celular del cerebro humano. Entonces la interacción entre el ser humano, con el medio ambiente, afecta a las células que lo componen, influyendo tanto en el comportamiento, como en la fisiología de la célula, apagando y encendiendo a los genes.



Creación de la realidad Perspectiva Occidental

Se observa cómo se aplicó un concepto básico de la **física cuántica** al campo de la biología celular, "...el universo cuántico es un conjunto de probabilidades susceptible a los pensamientos del observador". Mientras que la biología celular tradicional se ocupaba de las moléculas físicas que controlan la biología, Lipton se centró en los patrones químicos y electromagnéticos a través de los cuales la energía en la forma de nuestros pensamientos y creencias puede afectar nuestra biología, incluyendo el genoma humano.

En este sentido, lo novedoso, es que sus descubrimientos indican que **la mente controla las funciones del cuerpo** y eso implica que nuestros cuerpos pueden ser modificados a medida que cambiamos nuestra manera de pensar. Nuestras creencias interactúan con la infinitud de probabilidades del universo cuántico, y éstas afectan a las células de nuestros cuerpos, contribuyendo a la expresión de diferentes potenciales genéticos.



Creación de la realidad Perspectiva Occidental

Ideas principales tomadas de este autor:

- Las células aprenden a través de la experiencia, de su contacto con el medio que las rodea, y luego guardan una memoria que les permite adaptarse mejor y anticiparse a los cambios en las condiciones. La célula en si, es inteligente. (Donación de órganos)
- Se ha demostrado que la evolución de los seres vivos depende más de la interacción entre las especies que de la interacción entre los individuos de una misma especie. En otras palabras, si el ser humano quiere sobrevivir tiene que ocuparse también de su relación con los otros seres vivos del planeta tierra y no sólo entre los humanos. (Compartimos genes con otras especies)
- La mayoría de las personas vienen a este mundo con genes que deberían permitirles vivir una vida feliz y saludable. Hay enfermedades que sí son causadas por un gen, pero éstas equivalen a menos del 2% de las que sufre la población mundial. Las dolencias más comunes actualmente como la diabetes, la enfermedad del corazón y el cáncer no son el resultado de un gen en particular, sino de la interacción entre múltiples genes y sobre todo de los factores medio ambientales.



Creación de la realidad Perspectiva Occidental

Dentro de esta **nueva perspectiva de Creación de realidad**, Lipton explica que el ser humano desde el tercer trimestre de embarazo hasta aproximadamente los 7 años, se encuentra en un **estado ideal** para la incorporación de los aprendizajes necesarios para la vida.

Según las situaciones a las cuales el Niño está expuesto, observa y escucha, en esa interacción con su ambiente, va creando configuraciones en su cerebro, conexiones neuronales. Se descarga información: **"PROGRAMAS"** de **funcionamiento específico**.

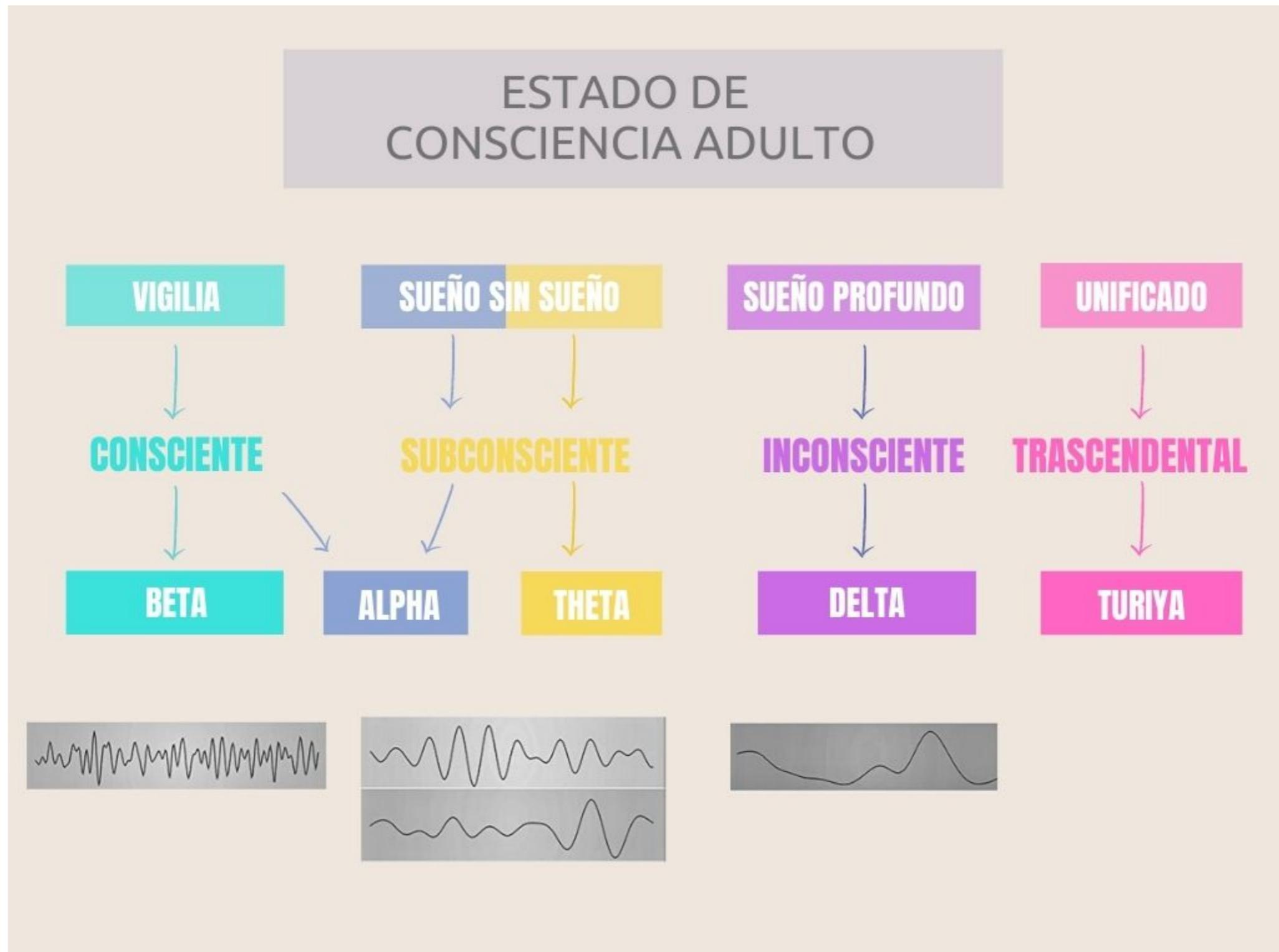
Estos PROGRAMAS se configuran de una manera única en cada ser. Es un **encuentro cuántico**, algo que no puede predecirse, entre el potencial genético y fuerzas electromagnética o energía, que modelan ese potencial (activándolo o bloqueándolo).

Los programas que adquirimos en los primeros años de vida dan forma a nuestra vida, a cómo nos percibimos a nosotros mismos y a nuestra realidad.

Para comprenderlo mejor vamos a analizar cómo funciona el cerebro adulto, observando cuáles son los diferentes estados de consciencia en la adultez y sus correspondientes ondas cerebrales a ese funcionamiento en el siguiente esquema:



Visión Neurocientífica

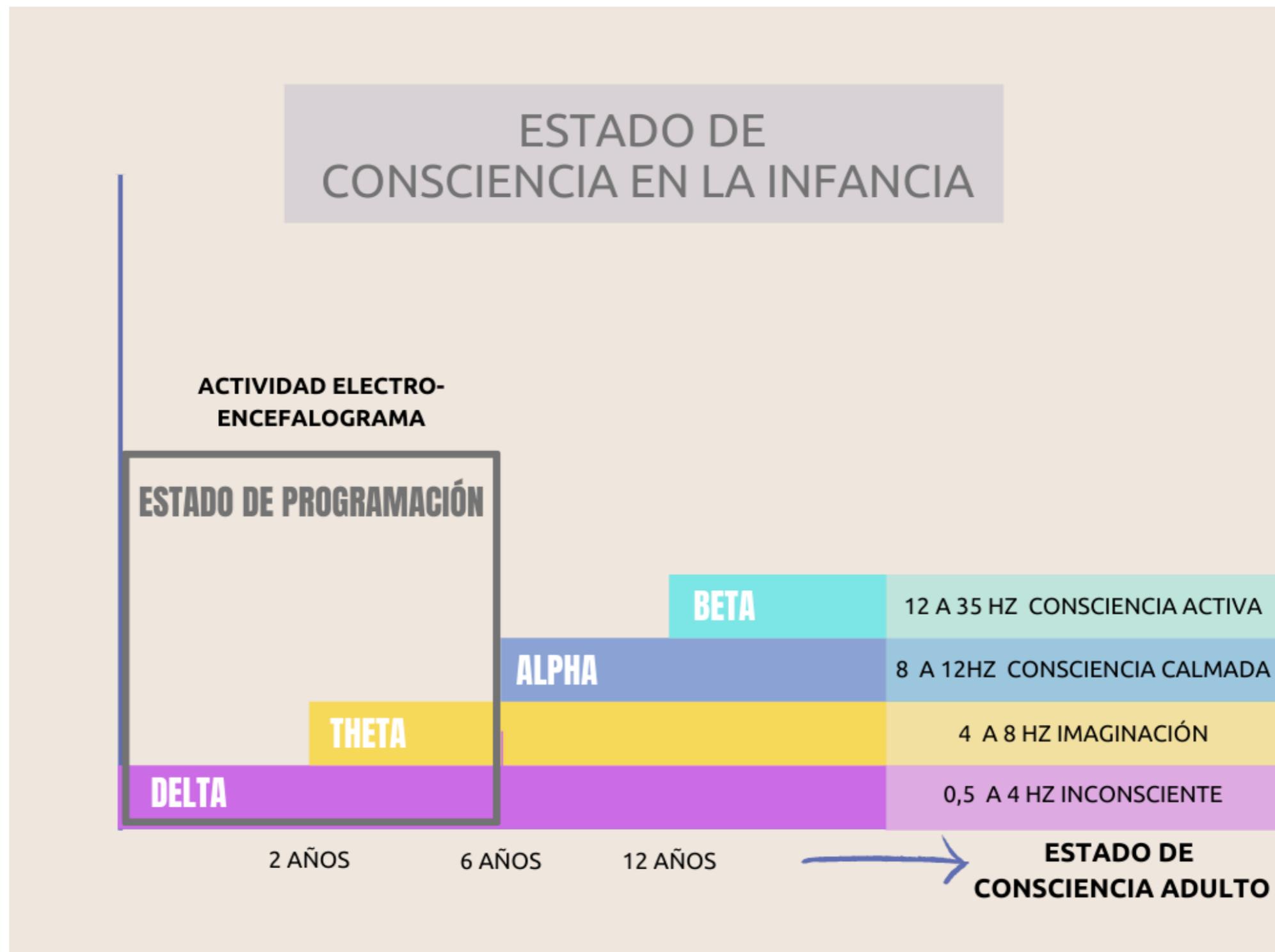


Ahora nos adentremos a analizar cómo evoluciona a nivel **Neuropsicológico** el funcionamiento de nuestro cerebro desde el nacimiento:

- Desde el **nacimiento hasta los primeros dos años de vida**, las ondas cerebrales se encuentran en su frecuencia mas lenta, las **Ondas DELTA** (0,5 a 4 Hz). Si correlacionamos esta frecuencia con la frecuencia DELTA del adulto se equipara en este caso al estado de SUEÑO o **INCONSCIENTE**.
- Desde los **dos años hasta los seis**, se desarrolla una actividad cerebral mas alta, las **Ondas THETA** (4 a 8 Hz). Es pura **IMAGINACIÓN**.
- **A partir de los 6 años** otro tipo de Onda de más alta actividad se desarrolla, las **Ondas ALPHA** (8 a 12 Hz) que corresponde a la **CONSCIENCIA CALMADA**.
- **A partir de los 12 años** El Niño puede expresar **todo el rango de frecuencia** de Ondas cerebrales, y se expresa la frecuencia **BETA** (12 a 35 Hz) que corresponde a la **CONSCIENCIA ACTIVA**.



Visión Neurocientífica



Entonces la manera en que piensa y el estado de consciencia adulto, no están disponibles para El Niño hasta los 6 años.

Cómo observamos, desde los 0 hasta los 6 años de edad, el Niño posee ciertas ondas cerebrales mas lentas (Delta y Theta), esta baja actividad se denomina estado **HIPNAGÓGICO** y produce el estado ideal para que ingrese información. Este estado de funcionamiento cerebral es a nivel subconsciente, aquí no está disponible aún la consciencia tal cual la conocemos los adultos. A partir de los 7 años su estado de consciencia se modifica y comienza a percibir con el estado de consciencia adulta. **En este estado HIPNAGÓGICO, es donde se produce la PROGRAMACIÓN del cerebro y la CULTURIZACIÓN:** El Niño tiene que aprender miles de hechos sobre como encajar en la familia y en la sociedad.

La naturaleza no le da al niño conciencia para crear nuevas cosas, solo le da la actividad cerebral que necesita para descargar hechos, información, programas. **Lo que sea que suceda en los primero 6 años da estructura al SUBCONSCIENTE,** hay una gran neuroplasticidad que permite un gran caudal de aprendizaje.



Visión Neurocientífica

Aprendemos:

- Los **fundamentos en las relaciones, conexiones, familia y comunidad.**
- **Auto-identidad**, quienes somos (aquí va a influir lo que nos digan nuestros cuidadores o figuras de apego primarias) Si nos dicen que somos Inteligentes, brillantes, amados y maravillosos, eso va dentro del programa. Pero si nos dicen que no somos inteligentes, no somos buenos eso también va dentro del programa.

Ejemplo para que lo entendamos mejor!

Imaginemos que, de niños (3-4 años) entramos con nuestros padres a una tienda, y al pasar por la sección de los juguetes, vemos una pelota colorida y brillante que nos encanta!! les decimos que la queremos, pero recibimos un NO como respuesta..

Nos ponemos a llorar (reacción normal de un niño, que aun no sabe cómo regularse emocionalmente) y ante esta situación recibimos el mensaje: Te portas mal! No te mereces ese juguete!

Esto quedará grabado en el subconsciente del niño, como un Programa que ha descargado: "NO ME LO MEREZCO" y en el futuro, ante diferentes situaciones de la vida (una oferta de trabajo, una persona que nos gusta, una buena oportunidad) se puede volver a activar o reproducir: NO ME LO MEREZCO..



Entonces los **PROGRAMAS** que recolectamos en los primeros años dan forma a cómo vivimos nuestra vida, pero todo esto subyace por debajo de la consciencia, en el nivel subconsciente de nuestra mente, que fue el estado que nos encontrábamos en el momento que se activaron. Por este motivo, no sabemos cuáles son los programas que hemos recibido, porque al momento de recibirlos no éramos conscientes de ello.

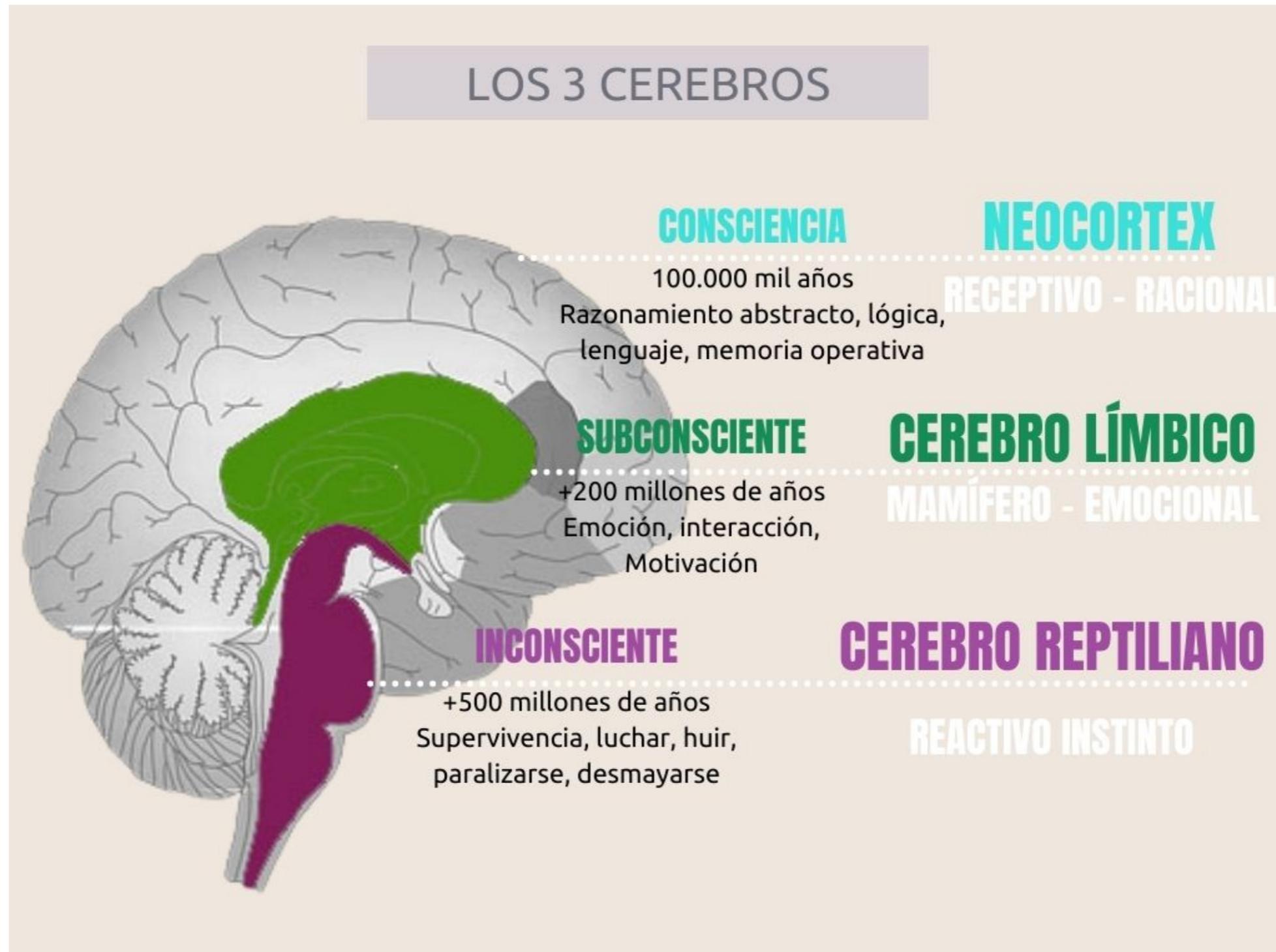
Para entenderlo mejor, veremos una forma de explicar la mente:

Lipton plantea que la mente se compone de dos partes fundamentales:

- **La Mente Subconsciente**, que es el cerebro original y puede procesar 40 millones de bits de información del medio ambiente por segundo. Esta mente es poderosas y rápida, pero es totalmente habitual, solo puede reproducir lo que aprendió.
- **La Mente Consciente**: A lo largo de la evolución del hombre, es la parte del cortex- prefrontal del cerebro, la que da origen a la consciencia. El SER o Consciencia, es una opción que se agrega y que la mayoría de la gente no ejercita. Procesa solo 40 bits de información del ambiente por segundo, ósea que la mente subconsciente es un millón de veces mas poderosa.







Creación de la realidad - Visión Neurocientífica

Mientras el Subconsciente es rápido, la mente consciente es más lenta procesando información.

Es por eso que cuando estamos en una emergencia o en una situación de estrés operamos desde la mente subconsciente, porque este puede operar con mucha información. La diferencia entre estas dos Mentes es que la **Subconsciente es HABITUAL**, y la Mente **Consciente es CREATIVA** y puede generar **VOLUNTAD**.

De acuerdo con neurocientíficos cognitivos, somos consciente solo el 5% de nuestra actividad cognitiva. Entonces, todos los días, en nuestra vida cotidiana, creamos desde la consciencia, solo un 5% de lo que nos sucede; consecuentemente el otro 95% de los sucesos en nuestra vida provienen de los programas en nuestra mente subconsciente, ellos son los que les dan la impronta.

La mente Subconsciente y la consciente trabajan juntas.

En lo que sea que la consciencia se concentre puede controlar, pero en lo que no se enfoca, lo controla el subconsciente. La mayoría del tiempo, nuestra mente consciente, está pensando en el futuro o pasado, sin prestar atención al momento presente. Entonces todo lo que hacemos durante el día es dirigido por la mente subconsciente, por los programas que tenemos allí. Esto aplica a todas nuestras actividades del día, es nuestro comportamiento invisible es muchas veces el que nos sabotea.



Creación de Realidad

Perspectiva Oriental

Programación de Samskaras

Creación de la Realidad Perspectiva Oriental

Desde una **Perspectiva Oriental** en cuanto a la **Construcción de la realidad y la educación infantil**, los maestros, son conscientes de los cambios en el transcurso del tiempo, no solo en Occidente, sino también en Oriente.

Ellos plantean que, muchas veces, LOS PADRES asumen que un mayor desarrollo INTELECTUAL esta relacionado a conseguir mayor FELICIDAD.

La **Educación actual Formal en el aula**, esta relacionada con la Memoria, el Intelecto, el ANÁLISIS y el PENSAMIENTO. Limitada a los libros, sillas y mesas, olvidándonos del SER humano. Está mayormente orientada a conseguir un título, un trabajo, a realizar una carrera universitaria, conseguir estatus en la vida y obtener un sustento material. Estas formas en la educación Formal, muchas veces están alejadas y no condicen con la manera de aprendizaje y los estímulos que necesitan los niños.

Durante la infancia, los niños desarrollan habilidades intelectuales y emocionales a través de la **observación e imitación**. Aprenden de lo que ven, de lo que escuchan, lo que tocan, a través de lo emocional y el afecto , y donde el mejor aliado para crear situaciones de **APRENDIZAJE** es la **INTERACCIÓN Y EL JUEGO**.



Creación de la Realidad Perspectiva Oriental

Hay una gran diferencia entre enseñar a los niños lo que tienen que **hacer** (a través de palabras, instrucciones) y enseñarles como **SER** (la expresión natural de lo que somos y el para que vivimos) a través del ejemplo y la personificación.

Entonces los maestros nos hablan de que debemos movernos de la **educación orientada al trabajo a la educación orientada al si mismo, al ser.**

En Oriente se denomina a esta educación orientada al SER: La Educación Real, Intuitiva.

Que es el proceso de aprendizaje relacionado con la vida, el comportamiento, la Actitud y el pensamiento (personalidad) sucede hasta los 7-8 años, recién allí se debería comenzar con la educación académica.

Se la conoce como **instalar los correctos SAMSKARAS**: la programación de la computadora humana. Son patrones mentales y de conducta, traumas, bloqueos y creencias que están grabados en la mente del ser humano. Impresiones mentales fundamentales, un camino por donde circula la mente.

Esto se lleva a cabo en la interacción con la familia (padres, MADRE) y la cultura y sociedad (entorno inmediato y los compañeros de juego).



Programación de SAMSKARAS

Los maestros la denominan la **Correcta programación de los SAMSKARAS en los niños, que se realiza en 3 pasos.**

1- Principio SWAN (strenths, weakness, ambitions, needs)

Este principio se centra en analizar la naturaleza y la relación entre estos cuatro rasgos de Personalidad.

FORTALEZAS: Capacidad de una persona de sobrellevar un sufrimiento. (Rasgos positivos, capacidades, virtudes). Se busca reforzarlas.

DEBILIDADES: Se vive como una carencia de energía, falencias, defectos, incapacidades, rasgos negativos. Se busca ayudar a superarlas.

AMBICIONES: Deseo de ser mejor, lo que nos mueve y motiva, deseo de superarse, llegar mas lejos, (NO es avaricia). Se busca guiarlo a cumplirlas de una manera positiva.

NECESIDADES: Sentimiento ligado a una vivencia de una carencia, física o psicológica. Indispensables para vivir en estado de salud, bienestar y lograr ascender a la autorealización. Se busca ayudarlo a satisfacerlas.

Objetivo: que la madre (familia) las reconozca primero en si misma y luego acompañe al niño a hacerlo.



Programación de SAMSKARAS

Si podemos reconocer estos principios que gobiernan nuestra vida, podemos también reconocerlos en los demás y nuestras actitudes y pre-conceptos cambian. Así comienza la correcta programación de los SAMSKARAS. Es la primera estructura en el Subconsciente del niño. Comienza aquí a reconocerse a si mismo, las bases de su Autoidentidad, quienes somos.

2-Extender la cc hacia afuera para mejorar las habilidades mentales: Se dirige los sentidos y la mente consciente hacia el medio ambiente, para entender las interacciones, como somos, donde nos ubicamos en la familia, en la sociedad, en el mundo. Nos volvemos más creativos y abiertos. Se da la CULTURALIZACIÓN. Es una forma de Pratyahara.

3- Reconocernos y aceptarnos como somos. Para esto ayuda el principio N1: Reconocer y analizar SWAN, ayudados por la madre. Meditar en el sentido de Auto-observación y Auto-conocimiento.



Formación Intensiva 2021



Mindfulness y Yoga Nidra en la Infancia

Técnicas de Reprogramación de Samskaras

Carla Valenti - Profesora de Yoga- Especialista en Infancias - Psicóloga



Técnica de Programación y Reprogramación

Vamos a explorar dos técnicas que provienen de dos grandes Maestros provenientes de Oriente, que pueden utilizarse:

- En el caso de los **niños**, para **PROGRAMAR SAMSKARAS** positivos
- En el caso de los **adultos**, para **REPROGRAMAR**

¿Qué pasa si reprogramamos el SUBCONSCIENTE?

Todos lo que nos cuesta en nuestra vida, para lo que trabajamos duro y no llega (sacrificios, sabotaje, repetición de conductas) es porque no está programado en el subconsciente. Lo que llega fácil, es porque está apoyado por nuestros programas subconscientes.

Entonces, La idea es contar con una buena base de **PROGRAMACIÓN** en nuestro subconsciente, con programas que sean acordes con los mismos **deseos, sueños y propósitos** que rigen en nuestra **CONSCIENCIA**. Entonces, no importa si estamos o no, prestando atención, vamos a movernos y crear nuestra realidad desde allí.

Las técnicas que exploraremos son **Mindfulness** proveniente del **Budismo ZEN**, tradición del **Maestro TICH NATH HANH** y la técnica del **Yoga Nidra**, de la tradición del **Maestro Swami Satyananda**.



Técnicas de Reprogramación

Mindfulness Tradición Budismo Zen

Maestro Tich Nath Hanh

Mindfulness Tradición Budismo Zen

¿Qué es el Mindfulness o Consciencia Plena?

Esta técnica desarrollada en profundidad por el maestro vietnamita TICH NATH HANH, nos ayuda a darnos cuenta de lo que ocurre en el presente. Llevar la **atención** y la **consciencia** hacia... Es una **práctica espiritual**. Cuando inhalamos atentamente, somos conscientes de la respiración. Cuando nos tomamos una taza de té completamente atentos, eso es atención a la bebida. Cuando paseamos y somos conscientes de cada paso que damos, eso es caminar completamente atentos.

Para ejercitar la plena consciencia no tenemos que ir a ningún lado en especial, ni tampoco esperar un momento especial en el día, no es necesario retirarse durante cierto periodo para realizar "La práctica espiritual". **Mindfulness es accesible a todo el mundo**. Todos tenemos la capacidad de estar atentos y es una capacidad que puede entrenarse. No importa lo que estes haciendo ya que **PUEDES ELEGIR** hacerlo estando plenamente presentes, con **CONCENTRACIÓN** y **PLENA CONSCIENCIA**, así tu acción se convertirá en una práctica espiritual.

La plena consciencia es aquello que nos permite volver a tomar contacto con lo que esta ocurriendo en nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, en nuestro pensamiento y también en nuestro entorno en el momento presente.

Hacer las cosas de acuerdo con el Mindfulness, significa que realizamos cada acción con plena consciencia de lo que esta sucediendo en el instante presente y también que nos sentimos **FELICES** mientras lo hacemos.



Mindfulness Tradición Budismo Zen

Lo interesante de esta propuesta es que apunta a que, en lugar de tomar refugio en una idea abstracta De Dios, Buda, Alá, etc. tomemos refugio en nuestra respiración, o en nuestros pasos, que son anclajes reales y prácticos que nos traen la experiencia de nuestra plena presencia, de lo divino en nosotros.

La **plena consciencia**, según Buda, es la fuente de la alegría y la felicidad, solo hay que saber y practicar como conectar con ellas.

Es muy **sencillo y accesible**, pero requiere cierto **entrenamiento**.

Hacer un alto, es esencial (practica de la campana). **Detenernos**. La practica básica consiste en respirar y caminar plenamente atentos.

Si queremos disfrutar de los dones de la vida, debemos ejercitar la atención plena a lo largo del día, independientemente de que estemos tomando un baño, preparando el desayuno a nuestros hijos, caminando desde el coche al trabajo o en el aula con los niños. Cada paso y cada respiración se convierten así, en una oportunidad de desarrollar alegría y felicidad.

La vida esta cargada de problemas, y el **Mindfulness genera felicidad de reserva**, ayudando a conservar la alegría interna y a abordar mejor los retos que la vida nos depara. Así podremos asentar, **en nuestro interior los cimientos de la libertad, el espacio y el amor**.



Mindfulness Tradición Budismo Zen

Dentro de la **Tradición Budista**, hay una práctica que tiene mas de 2000 años: **Las Gathas, son versos breves en presente para estar presentes**, que se adaptan según las necesidades momentáneas de cada persona y/o comunidad.

Se pueden utilizar con cualquier tema y crear según la situación cotidiana necesaria. Son versos que contienen la sabiduría del corazón y energía de sanación, también pueden ser para agradecer. Cuando los pronunciamos, sentimos la conexión con nuestras emociones, con lo que uno esta viviendo en ese momento. **El fin es unir corazón, mente y cuerpo, sentimiento y pensamiento.**

Los utilizamos para comenzar el día, para sentarnos presentes en el aula, antes de comenzar una actividad, antes de comer, de asearnos, para saludar a un compañero (entrar en contacto), etc.



Mindfulness Tradición Budismo Zen

Ejemplos:

Despertarse cada mañana: Me despierto esta mañana y sonrío, 24 nuevas horas me aguardan. Me comprometo a vivir plenamente cada instante y mirar a todos los seres con los ojos de la compasión.

Lavarme la cara: El agua fluye desde las altas fuentes de montaña y de la lluvia. El agua recorre las profundidades de la tierra y milagrosamente llega hasta mis manos a través del grifo. Disfruto esa frescura del río en mi piel.

Lavarse los dientes: Al lavarme los dientes y enjuagarme la boca, me comprometo a hablar con pureza y ternura. Cuando mi boca desprende el aroma de las palabras correctas y verdaderas, una flor se abre en el jardín de mi corazón.

Respiración: Inhalo, calmo mi cuerpo, exhalo y Sonrío. Cuando me sumerjo en el presente, sé que es un momento maravilloso.

Meditación andando: La mente puede ir en mil direcciones, pero por este hermoso sendero avanzo en paz. A cada paso siento la suave brisa. A cada paso se abre una flor.

Comer: Esta comida es un regalo de todo el universo: la tierra, el cielo, la lluvia y el sol. Me alimento despacio y me vuelvo parte de todo ello. Doy gracias a las personas que han hecho posible esta comida: agricultores, vendedores, cocineros.

Saludar a mi amigo: Junto mis manos y con ellas se unen mi corazón y mi mente y puedo mirar a los ojos de mi compañero, conecto con su corazón, somos amigos, soy feliz y sonrío..



Yoga Nidra en la Infancia

Tradición Satyananda- Niranjanananda

Bihar School, India

Yoga Nidra Definición.

El **Yoga Nidra** es un método de relajación física, mental y emocional sistemático, donde se internaliza la conciencia. Literalmente, Yoga Nidra significa «sueño psíquico» es decir, sueño con plena conciencia. En la práctica de Yoga Nidra el cuerpo duerme, pero la mente permanece despierta escuchando las instrucciones. El Yoga Nidra tiene su origen en la antigua práctica tántrica llamada Nyasa. Fue Swami Satyananda Saraswati, quién adaptó y presentó la práctica de Yoga Nidra de una manera sistemática y científica en la década de 1960.

El **propósito** de esta técnica es llevar a la conciencia hacia el umbral entre la vigilia y el sueño, este estado es denominado **HIPNAGÓGICO**. En este estado la mente se vuelve muy receptiva (ondas cerebrales THETA), entonces podemos tanto remover tendencias y hábitos, como implantar o despertar nuevos conocimientos. Posee múltiples **beneficios**, entre ellos los siguientes:

- Desarrollar mundo interno, creatividad.
- Libera estrés, miedos, ansiedades.
- Favorece a la Consciencia en la respiración
- Desarrolla imaginación, concentración, atención.
- Desarrolla consciencia en chidakasa. (pantalla mental)
- Introduce información (conocimiento) en el Subconsciente
- Reprograma a través de los Sankalpas
- Libera antiguos SAMSKARAS (impresiones) que no favorezcan con nuestro propósitos y aspiraciones.



Yoga Nidra para Adultos - 11 pasos

- **Preparación:** Preparación de la postura, ajustar cojines. Explicar que vamos hacer una practica de yoga nidra, explicar que tienen que buscar la relajación, aquietar el cuerpo, no moverse.
- **Relajación previa:** Nos fijamos como nos sentimos, como esta el cuerpo, como respiramos, los sonidos que escuchamos.
- **Sankalpa**
- **Rotación de la consciencia;** Nombramos las diferentes partes del cuerpo en un orden, visualizarlas..El guía te acompaña para que no te pierdas durante la practica. Primero empezamos a visualizar el lado derecho, luego el izquierdo y por ultimo la cabeza. Este orden puede variar según el propósito.
- **Consciencia en la respiración:** A veces se aplica una técnica en particular, también se puede contar las respiraciones podemos empezar por ejemplo de 21 hasta el 0, etc.
- **Sensaciones opuestas** (pesado - liviano, expansión - contracción)
- **Consciencia de Chidaksa:** Tu pantalla mental, es el espacio de tu consciencia, observamos lo que se presenta en forma de imágenes.
- **Visualizaciones:** Trabajamos con la mente asociativa. Aquí se proyecta la película, añadimos colores, olores..
- **Observar Chidaksa:** Otra vez observamos nuestra pantalla mental. Toma de consciencia.
- **Sankalpa;** Vuelve a atraerlo. Se puede repetir tres veces.
- **Externalización:** Volver de forma segura. Hazte consciente de la respiración. Recuerda donde esta la puerta de la habitación y nos despertamos desde el lado izquierdo.



La importancia de la Técnica con niños

Desde el nacimiento estamos recibiendo impresiones de manera constante, pero estas impresiones no son registradas por los niños en la misma forma que tenían cuando entraron, sino en forma de vibraciones simbólicas. Lamentablemente las formas de educar a los niños en general no aplican estos métodos.

Podemos explicarle un concepto determinado a un niño inteligente y este lo va a entender, pero los niños con mentes embotadas no son capaces de entenderlo, porque su cerebro consciente, su intelecto es incapaz de recibir este conocimiento. Por esta razón hay que transmitirles el conocimiento de manera simbólica, yendo directamente al subconsciente.

Yoga Nidra se puede aplicar para incrementar el conocimiento o para desarrollar el cerebro de los niños con mentes embotadas. Como educadores deberíamos ser capaces de comunicarnos con el subconsciente de nuestros estudiantes.



Yoga Nidra en la Infancia

Para adaptar esta técnica a la Infancia tendremos en cuenta los siguientes puntos:

- Cada paso del Yoga Nidra puede ser tomado separadamente como una práctica completa.
- Adaptamos la practica a la edad y entendimiento.
- Grupos etéreos iguales.
- Habitación espaciosa y aireada, siempre la misma si es posible, buenas vibraciones.
- Debe ser corto (5-10-15min) y simple. Los niños se relajan mas rápido y mas profundo que los adultos, pero por menos tiempo. Los niños se sienten mas familiarizados con el mundo interno.
- La rotación de la consciencia es la mas efectiva (imagino una mariposa que se posa aquí y allá, luces encendiéndose en diferentes partes del cuerpo).
- SANKALPAS: Los niños pueden repetir el Sankalpa 3 veces en la práctica. Puede ser al principio o al final, o ambos si hay tiempo. Pueden pedir a los niños que visualicen su Sankalpa como si esta sucedido en el presente.
- Los niños suelen no quedarse quietos en savasana.
- Hacerles entender conceptos como chidakasa, Sankalpa, consciencia en la respiración.
- Hablar de lo que ha pasado después de la práctica (sobre todo los tímidos) dibujarlo, pintarlo, actuarlo, escribirlo.
- Asegurarse de que nadie haya quedado confundido o triste.
- Podemos hacerlo al final de la clase o luego del saludo al sol.



Visualizaciones para la Infancia

Recordemos que el fin de la Visualizaciones es purificar los Samskaras, ósea la liberación de Impresiones de la mente subconsciente.

Hay tres grupos de objetos para visualizar:

- Los que El Niño a visto (imágenes cotidianas que el conoce)
- Los que no ha visto (imágenes que no conoce directamente)
- Conceptos abstractos como el amor y el odio. (mas adecuados a partir de los 7 años)
- No se utilizan símbolos hasta después de los 8 años.

Hay dos formas de guiar visualizaciones:

- Visualizaciones en movimiento contando una historia, en el caso de los niños se puede utilizar mucho la imaginación y la fantasía. Mundos fantásticos, personajes, etc.
- Visualizaciones nombrando objetos o escenas en forma de diapositivas, imágenes.
- (Todas pueden incluir colores, aromas, sonidos, sabores y tacto)



Visualizaciones para la Infancia

Tradicionalmente hay una práctica con VISUALIZACIONES y SHAMBHAVI MUDRA

- Sientate en postura de meditación y relájate unos instantes.
- Abre los ojos y mira un punto enfrente de ti.
- Vuelve los ojos hacia arriba y enfoca la mirada en el entrecejo. Mantén la mirada fija enfocada sin forzar los ojos, sin mover la cabeza ni tensar el cuello.
- Concentrado en el entrecejo observa tu respiración relajada, evita los pensamientos y trata de ir hacia dentro.
- Se le pide al niño que al mismo tiempo que realiza el MUDRA visualice.
- Se nombran alrededor de cincuenta ítems y dejamos que el niño visualice uno por uno. Su consciencia se mantiene en movimiento, viendo y diciéndose a si mismo: una rosa rasada, un río fluyendo, una montaña cubierta de nieve, un carro en movimiento, un avión volando, una guayaba, una iglesia y así sucesivamente.

Esta practica influye sobre Ajna chakra internamente, estimulando la glándula pineal y retrasando su deterioro. Ayuda al niño a mantener el equilibrio psicoemocional y también desarrolla su capacidad de visualizar y la memoria visual, incluso para contenidos escolares.



Sankalpas para la Infancia

Sankalpas:

- Se formula en Positivo, en Presente y encapsula un objetivo
- Frase Corta y concisa
- Es una "resolución personal", también; "declaración de intenciones", "Propósito real", "determinación".
- Una intención que surge del corazón, movemos esa energía interna, activando el mecanismo de voluntad superior, que nos sitúa en el objetivo resuelto.
- Es el punto de partida; el primer paso fisiológico, psicológico y filosófico, para despertar algo, la fuerza creadora latente en nuestro interior. Trabajando desde los campos sutiles de la mente a la proyección física.
- En el caso de los niños los Sankalpas que se mencionen formaran parte de sus SAMSKARAS fundamentales.
- Programan la mente del niño
- Sus Sankalpas pueden ser beneficiosos en general: Soy amado, Soy Saludable, Confío en mi, Tengo éxito en todo lo que hago, Disfruto con amigos, Soy Feliz y disfruto de la vida.
- O podemos ayudarles a diseñar SANKALPAS según sus debilidades específicas. Para que puedan despertar en su interior las cualidades que necesitan traer a la consciencia y la realidad para ser PLENOS y FELICES.



Yoga Nidra - Edades 2 a 5 años

Para niños entre los 2 y los 5 años es conveniente tener en cuenta las siguientes adaptaciones:

- Corto y con muchas visualizaciones.
- No se quedan quietos, ni cierran los ojos.
- La consciencia de los niños sigue muy cerca de Turiya: la consciencia intuitiva.
- No saben diferenciar derecha de izquierda. No es necesario nombrarles todas las partes del cuerpo, podemos nombrar segmentos grandes y decir que los muevan: Manos, brazos, tronco, piernas, pies, cabeza, (mueve los dedos de los pies, me quedo quieto, mueve tus pies, me quedo quieto).
- **Técnica:** Nos convertimos en estatuas y nos quedamos completamente quietos, cuento hasta 10..y doblo los codos y los estiro, doblo rodillas y las estiro, muevo los dedos de los pies, levanto la cabeza y la apoyo.
- **Visualizaciones:** Deben comenzar con cosas familiares: sus mascotas, el auto de papá, su casa (les hacemos ver los detalles).
- **Sankalpa:** Soy amado. Estoy a salvo. Logro todo lo que me propongo. Disfruto de la calma y la alegría. Tengo muchos amigos. (No necesitan entender las palabras, quedara en el subconsciente y luego florecerán en el curso de la vida)
- Si se utiliza Yoga Nidra con estos niños cuando se están durmiendo, es una manera de implantar información profunda en sus mentes. Todo mensaje o Sankalpa mencionado al niño en este estado, se transformará en parte de sus Samskaras, parte de su carácter.



Yoga Nidra - Edades 6 a 12 años.

Para niños entre los 6 y los 12 años es conveniente tener en cuenta las siguientes adaptaciones:

- La rotación de la consciencia por el cuerpo debe ser corta, pero hay mayor sentido propioceptivo. (Yo no encintan mover cada parte del cuerpo para sentirla)
- Ellos pueden distinguir derecha e izquierda
- Puede ser guiada de esta manera: El profesor va nombrando cada parte del cuerpo desde la mano derecha, continua hacia arriba por todo el brazo derecho y luego baja por todo el lateral derecho del cuerpo hasta llegar a los pies. Luego nombra las partes del cuerpo del lado izquierdo, siguiendo el mismo orden y por ultimo la cabeza.
- **Visualizaciones:** Se les puede mencionar cosas u objetos menos familiares. Por ejemplo: Imagínense que van en un avión volando mu bajo, y que miran por la ventana y ven todos los objetos en el suelo.
- En Chidakasha, mientras observan cosas visuales, les podemos pedir que saboreen (helado, fruta, agua), huelan (comida, flores, naranja, libros, jabón), escuchen (canción, campana, tv, sonido de la familia) o sientan (arena caliente, suelo frio, alfombra suave, piedra rugosa, algo pegajoso).
- **Sankalpa:** Soy creativo y resuelvo las situaciones que se presentan con alegría. Tengo éxito en todo lo que me propongo. Soy amado y respetado. Disfruto de la amistad y del amor que me brindan. Estoy acompañado. Soy sano y feliz. Resuelvo con alegría las situaciones que se presentan. Soy uno con la naturaleza. Me siento parte de todo.
- Si se utiliza Yoga Nidra con estos niños cuando se están durmiendo, es una manera de implantar información profunda en sus mentes como aprendizajes escolares, resoluciones, Samskaras, que fomarán parte de su carácter.



Conclusión

Conclusión de este módulo

Para finalizar y a modo de conclusión de este encuentro sobre **Creación de Nuevas Realidades**, luego de todo lo expuesto nos sabemos **Co-creadores** de nuestra realidad junto con el entorno que nos rodea, pero a la vez, podemos decir que **somos algo distinto a ese entorno?** En fin, el **Universo tiene un plan**, mucho mas allá de lo que nuestra mente percibe, y en ese juego mágico de interacciones tenemos la posibilidad absoluta, a través de nuestra ATENCIÓN y CONSCIENCIA, de germinar las semillitas acordes a nuestra esencia..

Realizaremos una breve reflexión sobre dos aspectos que tomamos de **Emilio Carrillo**:

1- **Nuestros hijos son mucho mas que nuestros hijos.** En el sentido de que nuestros hijos son **CONDUCTOR Y COCHE.** Ellos poseen un coche joven, pero a nivel del conductor, no hay edad, no sabemos que bagaje de experiencias posee, por cuantas vidas o cuantos planos ha estado. Ese conductor puede saber tanto o mas que tú, y no es más ni menos de lo que tú eres.

2- **Los Hijos nos eligen.** La vivencia en plano humano, no sucede en una sola vida humana, sino en varias. El conductor tendrá varios coches y los padres no son fruto de la casualidad. Muchas religiones lo mencionan, incluso el Libro Tibetano de los Muertos (Bardo Thodol), que son los hijos los que eligen cuáles serán sus padres en cada encarnación humana. En este sentido, podría ser una buena noticia, porque nos han elegido como somos, y hay una razón superior y un aprendizaje necesario subyacente a dicha elección.



Conclusión

El hecho de **acompañar a un niño, cualquiera sea nuestro rol** es una verdadera **OPORTUNIDAD** de ser una **mejor versión de ti**.

Los niños son una verdadera invitación a traernos al momento presente, y a conectar con nosotros mismos y con ese niño interior que sigue vivo en nosotros. Es inevitable ese encuentro con nuestro propio niño interno cuando estamos en contacto con otros niños, y si estamos atentos, conectados, si lo acogemos, escuchamos y cuidamos, ese encuentro es siempre es sanador.

El **hecho de la Crianza**, no implica ser perfectos, porque nadie lo es, es mostrarte como eres desde el amor, el cuidado y el respeto, pero también desde la humanidad, porque todos sentimos dolor, tristezas, enojos. La oportunidad que nos dan los niños, es **ESTAR PRESENTES EN NOSOTROS MISMOS**, poder conectar con lo que esta pasando, sentirlo, ponerle nombre y ver que podemos hacer al respecto: expresarlo, calmarnos juntos, comunicarnos, pedir perdón, decir te amo, dar las gracias.

Todo, con un niño es vivido desde la **HONESTIDAD** y la **LIBERTAD de poder ser quienes realmente somos y eso se transmite!**

NAMASTE!

