



En la imagen superior, un alumno de P5 repasa un infinito en un ejercicio activo de meditación

Alumnos de P4 de la escuela Infant Jesús en una pequeña meditación al finalizar la jornada

Hasta hace muy pocos años fue un campo inexplorado. ¿Niños meditando? Ni siquiera era algo imaginable. Sin embargo, ahora empiezan a verse iniciativas en este terreno. La meditación infantil ha obtenido su lugar en la escuela, en ciertas disciplinas deportivas (sobre todo las de raíz oriental) y también en las familias. Sí, meditar con niños es posible. Y, según los entendidos, comienza a ser ya imprescindible para que, dentro del mundo agitado en que les ha tocado vivir, sean capaces de concentrarse más en lo que hacen, para que sean menos inquietos y menos dispersos. Además, ayuda a aquellos pequeños que, a pesar de sus cortas edades, ya tienen problemas para conciliar el sueño o sufren estrés.

“La meditación es una herramienta eficaz y necesaria para que los niños se centren en un mundo que no lo está. Se adapta a las edades y caracteres de los niños y les aporta beneficios inmediatos”, dice

Eline Snel, una terapeuta holandesa que ha desarrollado un método de meditación específico para ellos. Lo ha recogido en un breve manual titulado *Tranquilos y atentos como una rana* (Kairós), todo un superventas en su Holanda natal, pero que también ha encajado perfectamente en otros lugares como Francia y Japón.

Importante. Eline Snel, su manual, y todos cuantos defienden la meditación para niños (y mayores) hablan de meditación. Ni de religiones ni de adentramientos. Sólo meditación. “Con la voluntad de conseguir lo mejor para ellos hemos llegado a agobiar a nuestros hijos con demasiadas actividades, artísticas, deportivas, escolares... Al final no se concentran en ninguna de las mil cosas a las que deben dedicar su tiempo”, cuenta Snel. “Meditar es parar. Estar con uno mismo. Y eso les ayuda a vivir el momento, vivir el presente plenamente. No importa lo que pasó ni lo que pasará. Es el ahora y

ES-
15 DE FEBRERO DEL 2014

10

eso hay que comprenderlo desde niños”, añade. El antropólogo Julián Peragón, también formador en Escuela Yoga Síntesis, pone en contexto la meditación. “Entendiendo que es la posibilidad de poder descansar en lo hondo de lo que somos, aquello que ha permanecido a lo largo de toda nuestra biografía incondicionado”, parece que es ahora más necesaria que nunca, incluso para los niños.

Peragón recuerda que los pequeños, por fortuna, “no tienen todavía un tióvivo en su cabeza, están, por así decir, más conectados con su vitalidad, con sus pulsiones, en definitiva con su ser”, pero también es cierto que “poco a poco vamos presionando al niño a que rinda por encima de sus posibilidades, a que se adapte a nuestras expectativas y que se amolde a una sociedad que busca la productividad y un ocio compensatorio pero que genera frustración e insatisfacción. Vemos, cada vez más, niños hiperactivos, niños malhumorados, niños que van muy cansados del colegio a la actividad extraescolar, y de esta a casa”.

Antes de ponernos manos a la obra, advierte Peragón, lo más importante es entender que hay una diferencia abismal entre la meditación de un niño y la de un adulto. La de los mayores “tiene una función de derribo, de aquellas estructuras del carácter que nos separan de la totalidad y que nos impiden la profundidad de lo que somos”. En cambio, dice Peragón, “en el niño la meditación es curiosidad y es aprendizaje, es reconstrucción de una estructura que se está solidificando, eso sí, con materiales nuevos, sensibles, casi me atrevería a decir, orgánicos. Es a través de la experimentación que el niño descubre su identidad en concordancia con lo que le rodea y no es extraño que su cuerpo y sus sentidos, el juego con los demás y la interrelación con la naturaleza sean los principales protagonistas”.

Sea como sea, prevalece esa idea de la meditación de parar interiormente. “Estar y ser sin emitir juicios”, dice Peragón. Pero no basta con decir la palabra mágica *stop* porque apenas tiene efecto. Menos en los niños si no se les plantean tácticas meditativas a medida. “Tendremos que recurrir a la estrategia, tendremos que torear el toro embarrado de nuestros pensamientos. Buscamos que el niño vea que al igual que tenemos un cuerpo y que lo movemos según nuestra voluntad, también tenemos una mente y que ella es un gran instrumento

Texto Margarita Puig
Fotos Jordi Play

Hasta hace poco se consideraba un ejercicio demasiado intelectual pero ahora la meditación infantil llega a los hogares y las escuelas

Clases de meditación



11

EN FAMILIA

para conocer la realidad pero que es posible que pueda seguir nuestros dictados", razona Peragón.

Hay muchas formas de meditar, unas más estrictas que otras. Algunas que incluso requieren evitar el contacto verbal, visual y concentrarse en ese aquí y el ahora. Por supuesto que esas tan severas no son las fórmulas que se van a trabajar con los niños. La escuela Nuestra Señora de Lourdes, de Barcelona, inicia todas sus clases de escolar y primaria con 15 minutos de meditación. Los 440 alumnos de entre tres y doce años hacen ejercicios de respiración consciente, automasajes, estiramientos, concentración, visualización... en definitiva, toda una serie de trabajo con enfoque meditativo que ayuda a los niños "a hacer un movimiento de dentro a fuera, es decir, de la parte externa a su yo interno. Para concentrarse. Para iniciar el día con atención en lo que van a trabajar, en sus relaciones", cuenta Gema Meneses, jefa de estudios de la citada escuela.

La iniciativa de este colegio parece muy actual pero no es nueva. Luis Rissech, un ex alto ejecutivo que en la actualidad centra su trabajo en los beneficios del yoga tanto en los más jóvenes como en personas de la tercera edad, explica que sus hijos (el menor ahora tiene 24) siempre hicieron esos ejercicios. ¿El resultado? Según él "son jóvenes que han obtenido mejores resultados académicos, que parecen menos volubles o susceptibles a permitir que les

ENSEÑANZAS DE VIDA: LO GRANDE, LO PEQUEÑO Y LO MEDIANO

En opinión de Julián Peragón, lo mejor de todo es que cada ejercicio de concentración o de meditación provee una enseñanza de vida. "Por ejemplo, podemos trabajar con un montoncito de piedras. Las ponemos al lado izquierdo y de una en una las cogemos fijándose en su forma, su color, sus manchitas. Y las pasamos también de una en una al lado contrario hasta agotar el montón. En el montoncito todas las piedras parecen iguales pero cuando las enfocamos cada una es original, irrepetible, al igual que cada momento". Peragón recuerda que "enfocar lo grande también

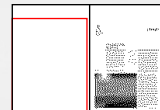
Un grupo de niños de P-4 de la escuela Infant Jesús en un ejercicio de meditación al inicio de la clase

es importante. La meditación con las estrellas es extraordinaria. Propone un ejercicio: "Tumbados en el suelo intentamos enfocar una estrella y percibimos el color de la estrella, el titilar de su luz imaginando todo el tiempo que ha tardado en llegar hasta nosotros". Y, por fin, además de lo grande y lo pequeño, hay que aprehender lo mediano. "En parejas, uno tumbado boca arriba y el otro acurrucado dejando la oreja en medio del pecho del compañero o compañera. Poco a poco escuchamos el ritmo del corazón, la sístole y la diástole, el sonido que se acelera o se ralentiza, la respiración acompañada. Todo corazón tiene su música, parece decimos algo, incansable, bombea la sabia de la vida que pasa por nuestras arterias".

arrastren modas y tendencias concretas, son más flexibles y probablemente mejor preparados desde el punto de vista emocional", explica Rissech. Todo a cambio de un pequeño pero diario esfuerzo: "Quince minutos con diferentes técnicas de interiorización (muchas de ellas comunes al yoga o al zen, pero también con algunas próximas a la kinesio-logía) con el propósito de que se relajen por unos minutos y dejen la mente en calma", explica.

Lo recuerda como una experiencia transformadora de la que se han beneficiado sus hijos y cuantos jóvenes han estudiado en esa escuela durante los últimos 25 años. También comienza a ser habitual en la escuela Infant Jesús de Barcelona. La directora de infantil de este centro, Pilar Gómez-Nicolau, explica que se traduce "en un ambiente de tranquilidad, consciencia y calma que invade la escuela, sin que falte al mismo tiempo la alegría y el juego que deben compartir los pequeños a estas edades". Otro punto que recalca es que, por lo visto, aquí "los conflictos y las peleas están, como en todas las escuelas, pero la mediación entre niños y niñas es mucho más habitual y también más efectiva. Es, con toda probabilidad, porque la meditación nos hace emocionalmente más hábiles". En su opinión es bueno "hacer este ejercicio de encuentro con nuestro yo interior antes de comenzar las clases para prepararse para los aprendizajes que llegarán, pero también al acabar el horario escolar, justa-





Una clase de sexto de primaria, durante una meditación tras la práctica deportiva



¿MEDITAR EN CASA?

Elaine Snel no sólo considera que la meditación debe estar en la escuela, sino también en casa. Para ello ha desarrollado un manual que ha anclado en el método *mindfulness* desarrollado por Jon Kabat-Zinn. "Se trata de la aptitud de la mente para prestar atención a lo que hay aquí y ahora. Los niños tienen una enorme capacidad espontánea", describe Snel. El ejercicio base que propone Snel, madre de cuatro hijos, "es a comportarnos como una rana. Como una rana porque es un animal curioso que puede hacer saltos enormes pero puede también estar muy tranquila. Ve todo lo que pasa pero no siempre reacciona. Respira y se mantiene tranquila. Y mientras mantiene esa tranquilidad el vientre se le hincha y se le deshinch. Con este ejercicio tan simple pueden mejorar la concentración, reaccionan de manera menos impulsiva y aprenden a ejercer influencia sobre su mundo exterior". ¿Otro? "El árbol de los deseos, que consiste en sentarnos, toda la familia, cómodamente con la espalda recta. Y los

niños deben cerrar los ojos o como mínimo intentarlo. Entonces hay que atender a la respiración, visualizar un bello árbol, con bellas palomas en su copa y pensar, sin prisas, en un deseo que depositamos en secreto en una de las palomas. Esta se aleja y lleva tu anhelo a cumplirse. Se trabaja así la paciencia, la confianza y la generosidad". O ejercicios de movimiento. "Estirarse respirando. Mediante la visualización de un objeto que no logramos alcanzar, los niños deben coordinar la respiración y el intento de llegar más y más arriba con los brazos en alto. Su límite está mucho más arriba de lo que imaginaban". M. Angels Farreny, entrenadora personal de respiración y liderazgo (responsable de Natura Respira 3.0: Escuela Europea de Respiración) también cree en la meditación infantil. "¿Cómo la plantea ella? Muy fácil. Para ella todo está en la respiración. "Niños sentados, ojos cerrados y a investigar qué siente cuando inhala y cuando exhala. Si siente sus órganos... Debe escuchar tanto su inspiración y exhalación como los diversos ruidos que su cuerpo le ofrece".

► mente para interiorizar lo aprendido".

Pero ¿cómo y a partir de cuándo plantear las técnicas meditativas a los niños? Los niños suelen encajar muy bien la meditación. Son los adultos quienes no se han atrevido a hacerles esta propuesta hasta hace muy poco porque "se consideraba un proceso demasiado difícil y demasiado intelectual", explica Snel. ¿Qué ha cambiado? Pues tan fácil como que se ha entendido que "un método de meditación no tiene por qué ser complejo para ser útil. Puede ser un juego. Como pasa con el *mindfulness*, se trata de una herramienta simple y poderosa". Pero hay más. "Además, por fin ha quedado claro también que los niños tienen una vida interior auténtica y profunda".

Peragón propone ejercicios tan sencillos como caminar por la sala de trabajo corporal descalzos y en silencio, en las más diversas direcciones al tiempo que se hacen estiramientos y respiraciones. "Si ralentizan el paso hasta que sientan cómo se apoya lentamente el talón, la planta, los dedos al dar cada paso, o levantan cada pie a cámara lenta como si fuera fotograma a fotograma, estaremos trabajando la concentración, la respiración y el equilibrio, todo a la vez", explica. También se puede hacer una meditación al uso con los niños pero "a través del relato como hilo conductor para ampliar la respiración y para potenciar la concentración". En las clases de Peragón, los niños sentados, con la espalda recta, cierran los ojos y se concentran en el sonido más lejano que puedan, cualquier sonido que venga de más allá de la sala, la escuela, la calle, el barrio o el bosque. "Y poco a poco deben ir reconociendo los

sonidos más y más cercanos hasta que escuchan los que están en la sala, los que están alrededor nuestro, los que forman parte de nuestro cuerpo, los mismos sonidos de nuestra respiración, corazón o vientre. Con ello aprenden (aprendemos) a focalizar entre un sinfín de estímulos aquellos que para nosotros son significativos".

Muy similar es la fórmula de Pati Peguero, una licenciada en Esade que ahora combina su trabajo de consultora (Diet Rádisson) con las clases de yoga en Yoga One, que explica: "La sugerencia es empezar como un juego basado sobre todo en visualizaciones y en el control de la respiración, a partir de los cinco y hasta los doce años. Ya sin juegos y más con el objetivo de 'vivir el momento presente', la mejor edad para su aplicación se considera entre los 12 y 16 años, cuando los mecanismos cerebrales implicados en la autorregulación están en pleno proceso de desarrollo". En su opinión, "se podría empezar con meditaciones que lleven la atención al exterior observando el entorno y poco a poco introducir la observación del interior... Eso sí, es aconsejable empezar con meditaciones cortitas, de un minuto o dos, e ir avanzando despacio en la práctica. Es a partir de los 12 años (hablamos siempre de edades orientativas, dependerá del niño o niña concretos y de su madurez) cuando la meditación se puede empezar a practicar de forma diaria y con meditaciones más largas (15 minutos y progresivo)", reflexiona Peguero. Formada en Rainbow Kids Yoga, explica que el yoga, cuya finalidad es "precisamente aquietar las fluctuaciones de la mente para estar en el aquí y el ahora, lo que es también el objeto de la meditación", es una herramienta muy fácil de adaptar a los más pequeños.

"¿Más ejemplos prácticos? Cuando hablamos de niños de 8 a 12 años planteamos juegos, transformamos las posturas en animales o personajes de cuento, la clase en una jungla o un castillo y les hacemos sentir pequeños yoguis. La meditación debe entrar en esa misma dinámica, las técnicas de meditación deben ser pequeños juegos que poco a poco vayan desarrollando su capacidad de concentración y su atención plena", explica Peguero. Añade que "la postura de meditación sentados con las piernas cruzadas, los ojos cerrados y los dedos en un mudrá (es un gesto sagrado hecho generalmente con las manos) es una de las más atractivas para los niños, se sienten grandes yoguis en esta postura, y más si introducimos algún mantra. Aprovechando la imaginación natural de los niños podemos guiarlos a través de ejercicios que les ayudarán a mantener la atención, utilizando entornos o historias que les sean atractivas y capten su interés y siempre sin que sea necesario explicarles a los niños los beneficios de la meditación y en qué consiste, sino simplemente experimentando con ellos con ejercicios de visualización (imaginar las cosas que se le van planteando) y relajación, e introduciendo poco a poco la meditación y dejando que sientan ellos mismos el bienestar que les proporcionan esas fórmulas". ■