

OM Shree Terapia

Yoga terapéutico para niños

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

Cada vez con mayor frecuencia se utiliza el yoga terapéutico para apoyar y tratar necesidades y dolencia en adultos, desde las migrañas o dolores crónicos de cabeza, hasta lesiones o roturas de huesos, además de otras enfermedades causadas por traumas, grandes y pequeños. Gracias al apoyo y el equilibrio emocional, físico y mental que naturalmente ofrece el yoga, cuando se le agregan otras herramientas también holísticas e integradores, se crea una sinergia que aumenta la curación, y que ofrece la solución más efectiva que existe para el apoyo y tratamiento de cualquier necesidad y dolencia. Este tratamiento de yoga terapéutico ha sido creado por Angélica y Beatriz Granado y Christine McArdle Oquendo. Se denomina OM Shree Terapia y se está llevando a cabo, sirviendo a niños y formando a terapeutas, en City Yoga Madrid, dentro de la formación acreditada por la Asociación Española de Yoga Terapéutico® (AEYT). El nombre OM Shree Terapia viene del inglés “OM Shree Therapy”, y es

un juego de palabras que proviene de “Home Free Therapy” porque su objetivo es de liberar (free) al niño de sus dolencias y devolverle el sentimiento de libertad y felicidad en su cuerpo –en su hogar, (home). Esta metodología se está utilizando para tratar problemas tanto físicos como mentales. Dentro de los primeros, pies planos, piernas en varo o valgo, enfermedad de Perte, escoliosis, rotura de huesos, problemas de psicomotricidad, dolencias respiratorias, asma, alergias, invidentes, sordos, paraplejas, tetraplejas, etc. Y en los mentales y emocionales se encuentran la hiperactividad, déficit de atención, ansiedad, timidez, miedos, adopciones, pérdida de algún familiar, niños que han vivido abusos, maltrato, que han vivido alguna situación extrema (en guerra, desastres naturales, etc), autismo en todos sus grados, deficiencias, etc. Se trabaja siempre en colaboración con médicos, psicólogos o psiquiatras con los que el alumno pudiera estar siendo tratado.





EL PODER INTERNO DE CADA NIÑO

❁ La primera herramienta, la más importante y primordial, es conectar con el corazón del pequeño, para que la relación entre el profesor y el estudiante sea de corazón a corazón. Esta conexión crea complicidad, respeto, amor, compasión y un sin fin de virtudes más que confluyen con un solo propósito: recordar a cada niño que el poder reside en su interior. Es esto lo que proporciona el impulso necesario para que la alquimia de transformación ocurra en cada clase. Sin este ingrediente nada es posible, sin un corazón inspirado nada de lo que dicho individuo haga tiene poder

El trabajo confluye en un sólo propósito: recordar a cada niño que el poder reside en su interior

y mucho menos, la capacidad de perdurar en el tiempo.

❁ La segunda herramienta imprescindible es la incorporación del alineamiento consciente del cuerpo, siguiendo los Principios de Alineamiento Inspirados de Anusara TM. Esto se mezcla en cada clase, con juegos, canciones, posturas, cuentos, etc. Al final de cada curso o tratamiento el niño ha cambiado por completo su postura y los rangos de movilidad articular han crecido de forma sana.

SE DEBE CONECTAR CON EL CORAZÓN DEL PEQUEÑO PARA QUE LA RELACIÓN CON EL PROFESOR SEA DE CORAZÓN A CORAZÓN.

El alineamiento del cuerpo no sólo hace que los músculos y la estructura ósea crezcan de una forma correcta evitando futuras dolencias y lesiones; también proporciona que tanto la mente como el corazón disfruten de mayor plenitud. Con la práctica del hatha yoga vienen incorporadas las técnicas de respiración, relajación, concentración, meditación, etc.

❁ La tercera herramienta es la musicoterapia, impartida y dirigida en las sesiones por un musicoterapeuta titulado y reconocido que ha adquiri-

do el título de magíster. Esta técnica excepcional registra las mejoras más avanzadas en estudios sobre casos extremos, desde algo tan simple como el apoyo para un cambio brusco que ha supuesto un trastorno emocional (ejemplo: traslados de domicilio, adopción...), tendencias que están a la orden del día (hiperactividad, déficit de atención...), así como casos más intensos como autismo, ira y/o agresividad incontrolada, distintos grados de deficiencias, etc. La musi-

coterapia llega a los rincones donde el resto de las técnicas no alcanza, proporcionando una mejora en el estado del estudiante.

❁ La cuarta herramienta es el uso equilibrado y constante de todas las técnicas (aparte del yoga y la musicoterapia) que se incorporan a este trabajo durante largos años de estudio y práctica. Entre ellos se encuentra el uso de aceites esenciales de grado terapéutico, osteopatía, ayurveda, acupuntura, reflexología podal... Todo aquello que proporcione a cada niño sentirse, entenderse y tratarse mejor lo cual siempre le conduce a mayor salud, libertad y felicidad.

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

❁ La sexta herramienta es mostrarle al niño el camino para que se haga independiente. Que sepa usar e incluir estas herramientas en todo su crecimiento y evolución a todos los

colaboración

niveles (físico, mental y emocionalmente) para disfrutar de cada instante de su vida, como si se adentrara en una nueva aventura.

❁ La séptima y última herramienta y no por ello la de menor importancia, es enseñarles a los niños a vivir cada día y cada circunstancia que llega a su vida como una oportunidad de crecimiento, de demostrar su grandeza, cuerpo, mente y espíritu. Para ello se estudia con juegos, cuentos y canciones cuales son las virtudes del ser humano y cuales son sus opuestos. Aprendemos a sentir nuestras emociones, a identificarlas, expresarlas, no temerlas y dentro de vivirlas, saber cómo lidiar con ellas a cada instante disfrutando del proceso.

En ocasiones el tratamiento lleva a una o varias sesiones particulares, con posibilidad de una o varias sesiones familiares o grupales. Depende de cada caso, circunstancias y lo que la familia y el niño necesita. El proceso que se lleva a

cabo dependerá de cada caso pero por lo general, las edades a las que está dirigido esta técnica es de 3 a 18 años. Los grupos se dividen en

El niño aprende a vivir cada circunstancia y cada día como una oportunidad de crecimiento

alumnos de 3 a 6 años, de 7 a 12 años y de 13 a 18 años.

FORMACIÓN COMO TERAPEUTA

La formación OM Shree Terapia, Yoga Terapéutica Para Niños, se recomienda a toda persona especializada en el mundo terapéutico, padres y toda persona que quiera tratarse terapéuticamente a sí mismo y conocer desde su niño interior todo el entramado que ha creado ciertas tendencias en su cuerpo y dolencias; puesto que la técnica para abordar la terapia en niños es la misma que la de adultos, solo varía la manera en la que se da la clase. De manera más detallada esta formación va dirigida para todo fisioterapeuta, psicopedagogo y/o educador de niños que busca alternativas físicas-yogicas, ánimicas y sabias en tradiciones milenarias para agrandar su ya gran labor de ayudante, de guía de niños en el planeta de hoy. OM Shree Terapia es también

para profesores de yoga para niños titulados en cualquier escuela, para alentar su práctica con conocimientos de anatomía y fisiología entre los más

respetados y recomendados terapéuticamente hoy en día, para aumentar tus posibilidades con nuevos sonidos y perspectivas. Para padres y personas que por necesidades propias o de sus familiares deseen estudiar yoga terapéutico para entender el proceso que ha seguido su cuerpo y cómo deshacer todo el entramado de tensiones o dolencias que les ha llevado al momento presente, prevenir el que vaya a más y mejorar su estado de salud actual. Finalmente, para los profesores con título en la Formación de Yoga Para Niños, OM Shree OM es una profundización, un segundo nivel que espera asegurar, solidificar esa conexión con tu propio ser que es “Shree” –abundante y radiante, bello y divino-, es la “Shree” que ves y abrazas en el alma de tus niños. ❁

City Yoga,

Madrid. Artistas, 43. Madrid.

Tel. 91 553 47 51

www.city-yoga.com

