

YOGA EN INFANCIAS VULNERABLES: PRÁCTICAS DE CONEXIÓN, CUIDADO Y REPARACIÓN

Trabajo monográfico – Prof en Tierras de Avalon 2025.

Soledad Zurro

Un mar de fueguitos (El libro de los abrazos, 2015) – Eduardo Galeano “Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo.

A la vuelta contó. Dijo que había contemplado desde arriba la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos. —El mundo es eso —reveló—: un montón de gente, un mar de fueguitos. Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tanta pasión que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca se enciende.”

El propósito de la siguiente monografía es definir qué es el yoga y analizar cómo opera en la niñez cuando está inserta en ámbitos culturales / sociales vulnerables, ya sea en entidades educativas, instituciones o en programas de reinserción social. La investigación articula un marco teórico y práctico del yoga con entrevistas a docentes que trabajan en instituciones educativas, hogares y programas de reinserción. Asimismo, se incorporan aportes antropológicos y pedagógicos que permiten comprender cómo esta disciplina contribuye al desarrollo integral de los niños que atraviesan situaciones de adversidad.

Yoga como herramienta de conexión y reparación

Entendiendo al yoga como una disciplina que, lejos de ser retórica, filosófica o religiosa, se presenta como una herramienta para conectar con uno mismo, con el cuerpo, sus dolencias y sus emociones, como un dispositivo de auto-observación, podemos inferir que en infancias vulnerables —cuyos cuerpos y subjetividades suelen estar atravesados por experiencias de violencia, separación,

institucionalización o carencias afectivas— el yoga aparece como una posibilidad de reencuentro: habilita contacto con lo propio, ofrece un espacio seguro, fortalece la percepción del “yo” y propone, a partir de esta conexión, una nueva manera de habitar el presente.

Respiración, juego y regulación emocional

En el trabajo con niños, poner atención en la respiración mediante la práctica de *pranayamas* los invita a concentrarse en el registro de su cuerpo. Incorporarla desde el juego —dividiendo la práctica en tiempos de inhalación (*puraka*), retención (*antar kumbhaka*), exhalación (*rechaka*) y vacío (*bahir kumbhaka*)— permite experimentar un uso renovado de un recurso que normalmente está naturalizado. Al desautomatizar la respiración, los niños transitan una experiencia distinta sobre aquello que esta les brinda. La profesora Adriana Zaccara afirma: *“Ser conscientes de la respiración siempre se hace a través del juego; en la respiración abdominal imaginan que tienen un globo: inhalo e inflo mi globo en la panza e imagino que es rojo, lo desinflo, uno verde. Entienden que pueden relajarse a través de la respiración, calmarse. Trabajamos los chakras y sus colores de la misma manera y logran visualizar y conectar. Imaginamos que exhalamos purpurina, etc.”*

Respirar conscientemente nos conduce a un estado de concentración, introspección y calma. En los niños, este estado de tranquilidad y conexión con sí mismos permite que surjan sensaciones y sentimientos que, en otros contextos lúdicos o de interacción con pares —donde predominan la competencia y la sobreestimulación—, no suelen aparecer.

Cuando el niño conecta con su respiración y su cuerpo, encuentra un espacio de juego y disfrute que se mantiene al margen de los vínculos interpersonales habituales, a menudo afectados por el estrés infantil asociado al bullying, la exposición excesiva a pantallas, el acceso desmedido a la tecnología, la necesidad constante de información y la disminución del contacto con la naturaleza. Esta conexión interna le brinda una nueva manera de relacionarse, generándole calma, tranquilidad, empatía hacia sus compañeros, menor reactividad ante la ira y una mayor capacidad para afrontar la frustración.

Jacob sostiene que *“los niños viven hoy inmersos y bombardeados por demasiados estímulos y exigencias. Esa vivencia los descentra, los inquieta y con ella olvidan su esencia, que es simple y gozosa”*. En este sentido, el yoga *“les permite recordar que su cuerpo es entretenido y bello, y que moverlo y respirarlo es toda una aventura”*.

Asanas, cuerpo y crecimiento

El trabajo sobre asanas propone en la infancia una nueva utilización del cuerpo, un nuevo manejo de sus posibilidades y de la energía. Podemos pensar en un cuerpo en crecimiento, permanentemente mutable, y en la posibilidad de que el yoga se transforme en una herramienta para asimilarlo, incorporándolo y empatizando con él. Un modo de ser conscientes de los cambios que transita, de un modo más empático y más armónico. Es un trabajo con el cuerpo que no requiere competitividad, que es introspectivo y lúdico tanto a nivel grupal como individual. Hago con mi cuerpo lo que este me permite hacer, lo llevo hasta donde me permite llegar, no busco un resultado final, no tengo que correr rápido, poder tirar y embocar la pelota, tener fuerza, etc.; simplemente tengo que habitar el asana que se me propone con mis propias posibilidades.

Las asanas que representan figuras de animales suelen ser incorporadas con mayor facilidad por los niños, ya que comprenden de manera literal el nombre que se les propone. Pensar en un animal les permite asociarlo rápidamente con algo familiar, lo que vuelve la postura más accesible. Cuando se les indica realizar “gato contento” o “gato enojado”, literalmente juegan con su cuerpo, interpretando ese gato para el cual sí tienen una referencia mental concreta.

Por otro lado, ese cuerpo infantil en constante crecimiento y transformación —y que, en muchos casos dentro de la población que analizamos, ha sido un cuerpo vulnerado— encuentra en estas prácticas una vía para transitar nuevas formas de acercarse a sí mismos y a sus emociones. Para estos niños, el yoga se convierte en una oportunidad de reconectar y reestablecer un vínculo más sano y amoroso con su propio cuerpo.

Un estudio del Center for Child Protection afirma: *“En su ser victimizado puede ser que un niño sienta que un cuerpo no es suyo, porque alguien (probablemente en quien confiaba) lo lastimó y se aprovechó de él. A través de movimientos como las posturas del guerrero y la autonomía para elegir posturas en las que se sientan cómodos, el yoga ayuda a inculcar un sentido de agencia. A través de una nueva fuerza y resiliencia, estos niños están reforzando su autoestima y confianza.”*

Institucionalización, vínculos y necesidad afectiva

Pensando en niños institucionalizados, sin figuras parentales y de contención emocional cercanas, la práctica es un recurso invaluable para dar lugar y permitir emociones. Dice Adriana: *“Con los niños institucionalizados mayormente se requiere un abordaje mucho más específico y empático. Muchas veces, durante ese ratito que compartimos, ellos reciben y necesitan una figura más maternal o paternal para, aunque sea un poquito, cubrir ese vacío que tienen. Necesitan más contacto físico: un ajuste, un abrazo... eso los baja un montón.”*

La antropóloga Acuña Araí Itatí destaca que el cuerpo, la subjetividad, la afectividad y las emociones forman un todo en la conformación de la individualidad, inmersa en un contexto social y cultural. El modo en el que ME habito y habito MI cuerpo es una experiencia interrelacionada con el mundo social y la historia personal en la que estoy inserto; no está exenta de él. En contextos vulnerables, esa inscripción puede estar marcada por violencia, pérdida, pobreza, estigma, falta de escucha o reconocimiento, carencia emocional. A partir de esto, en un trabajo con el ser que entiende al cuerpo holísticamente —cuerpo, mente y emoción—, el yoga se vuelve una herramienta para releer esas marcas y transformarlas, brindándoles la posibilidad de habitarse y reconfigurarse bajo un nuevo paradigma.

En la niñez vulnerable, brindar herramientas que permitan a los niños reconectar con sus dolencias y emociones les ofrece la posibilidad de transitarlas de un modo más amoroso y saludable. Entendido el niño como un sujeto completo y capaz de transformar su propia realidad, el yoga se revela como una herramienta valiosa que aporta recursos para integrar y elaborar las problemáticas que emergen en ese yo atravesado por su contexto. Como señala Jacob, *“La repetición y un estado de calma son necesarios para enseñarle al cuerpo y al cerebro algo nuevo, por lo que cuando un niño hace un esfuerzo por concentrarse en respirar o meditar, le está enseñando a su cerebro un patrón nuevo y saludable a seguir. Con el tiempo, y con la adición de intervenciones basadas en relaciones y terapia de conversación cognitiva, un niño que internaliza los poderes reguladores del yoga basado en el trauma tendrá más posibilidades de procesar su trauma y comprender sus emociones”.*

Resumiendo, el yoga —como disciplina de unión y herramienta que nos permite abordarnos de manera integral, comprendiendo la conexión cuerpo-mente-espíritu— ofrece enormes beneficios en la formación de las infancias y, especialmente, en el acompañamiento de infancias vulnerables. En el corazón de la práctica se encuentra la búsqueda del autoconocimiento y del ser, orientada hacia ese estado de *samadhi* que permite la unión con lo divino y lo trascendente. Aunque este camino implica un proceso largo y gradual, el yoga brinda métodos iniciales que aquietan la

mente: a través de la respiración, se unifica el cuerpo en un aquí y ahora consciente; mediante las asanas, se posibilita una vivencia renovada y respetuosa del propio cuerpo.

Patañjali estableció una estructura técnica para alcanzar el estado de yoga, ofreciendo parámetros que orientan la práctica y que resultan esenciales para comprender cómo estas infancias —con sus experiencias, configuraciones identitarias y procesos de formación continua— pueden asimilar nuevas formas de vincularse consigo mismas y con su entorno. Los *yamas* y *niyamas*, códigos de convivencia social y personal, se presentan como valiosos recursos para educar y acompañar a los niños: la no violencia (*ahimsa*), la honradez entendida como honestidad conmigo mismo, mis emociones y mis posibilidades físicas (*asteya*), la veracidad (*satya*), el control de la impulsividad, la ira o la rabia (*brahmacharya*), y la actitud de desapego y no ambición (*aparigraha*).

En conclusión, el yoga en la infancia contribuye al desarrollo de la fuerza y la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. Mejora la concentración y la atención, reduce el estrés, genera calma y favorece la autoconfianza y una imagen corporal positiva. Promueve la autodisciplina y el autocontrol, ayuda a equilibrar cuerpo y mente, cultiva un estado de *santosa* (contentamiento), potencia la creatividad y el espacio lúdico, fortalece la conciencia respiratoria, fomenta la no competitividad y enseña a los niños a aceptarse, amarse y validar sus emociones.

Pensando en esas niñeces con identidades y cuerpos en constante mutación y al mismo tiempo insertos en un ámbito de vulnerabilidad, ya sea económica, familiar o social, entendemos con total seguridad que las herramientas que brinda la práctica del YOGA son, para estos niños, un sendero de vital importancia para la vivencia de un presente más ameno y la formación de un futuro más saludable y justo. Tal como expresa Galeano en *Un mar de fueguitos* que cite al inicio de este trabajo, cada persona “*brilla con luz propia entre todas las demás*”; el yoga, en el trabajo con estas infancias, aparece como un modo de reavivar ese fuego propio, de habilitar la chispa interna que permite reconocerse, vincularse y trascender las adversidades.

Fuentes

- <https://centerforchildprotection.org/es/trauma-informado-yoga-construir-crear-regular/>
- Soraya Jacob Neder, psicopedagoga, instructora de la disciplina y autora del libro *¿Quieres aprender Yoga?*

- *Acuña, A. (2023). Explorando la práctica del yoga con grupos de niños: Una propuesta para la inclusión educativa en la diversidad, la complejidad y la desigualdad (Tesis de posgrado). Universidad Nacional de La Plata.*