

Ioga en família

Actualment, qui més qui menys, coneix, ha practicat o ha sentit a parlar del ioga, i també dels seus beneficis en el pla físic, psíquic i emocional. En aquest article parlem concretament del ioga en família, de com pot esdevenir un joc molt divertit, saludable i, alhora enriquidor per a tots els components de la família.

Text: **Queralt Vilanova**
il·lustracions: **Zoe Alabart**

El ioga pot ser un joc on podem créixer junts, observant els uns dels altres. On aprenem a frenar el ritme frenètic que, en general, tots portem. I especialment en aquest món actual on trobem poques oportunitats perquè les famílies es relacionin. Un món on cada vegada és més difícil no veure'ns davant d'un televisor, un ordinador, un mòbil, un iPad... o estem treballant o els fills són a l'escola o fent extraescolars. En el ioga aprenem a estar més atents, a ser més conscients del cos i de la respiració, a escoltar, observar i sentir. Quan trobem un moment que podem compartir amb els nostres fills, us ho ben asseguro, el ioga és genial! Al cap i a la fi, a banda de passar una estona distreta, gaudim del present, de l'ara i l'aquí.

Respirar bé

La respiració és l'acte més important que fem. No som conscients de la importància de respirar bé i, en canvi, ho fem de quinze a vint vegades per minut. Calculem-ho... Són milions de vegades al llarg de la nostra vida. La respiració ens porta a viure el present.

Quan naixem la primera cosa que fem és inhalar i quan morim exhalem. Val la pena parar-hi atenció. Una investigació de la Universitat Pompeu Fabra afirma que aprofitem tan sols un 30 % de la nostra capacitat pulmonar. Moltes persones respirem superficialment, de manera irregular, entretallada, per la boca.

Hem de saber que la respiració és energia, força vital, vigor físic i mental.

És important, també, explicar als nostres fills i filles, de ben petits, que respirem pel nas i no per la boca!



Per què fer ioga en família?

- **Enfortim el vincle familiar.** Passar temps amb els nostres fills i filles, practicant un joc junts, tocant-nos, rient, enforteix la relació i ens prepara per passar més temps de qualitat els dies següents. Ens trobem en un espai diferent on la relació es fa distesa. Deixem el rol de pare o mare i el de fill o filla per passar a ser persones que ens comuniquem des del nostre ser. Eliminem la tensió de la relació entre pares i fills i el joc flueix. Intentem passar una estona jugant, sense jutjar, sense etiquetar, sense pressuposar res, oblidant-nos del que ja coneixem. A través del tacte i els sentits, la comunicació pot arribar a ser molt més efectiva i profunda que amb paraules. El ioga ens situa tots al mateix nivell, no hi ha ningú millor ni pitjor que l'altre. No competim amb ningú. Tothom aprèn de tothom. Per als nostres fills i filles és molt divertit veure com els pares intenten fer algunes postures, o com volen imitar algun animal. Alhora, els pares gaudim veient com els nostres fills interactuen. Treballem la humilitat quan ens adonem que no totes les postures ens surten bé per igual.
- **Oportunitat de créixer junts.** Viure el present és un exercici que costa tant a grans com a petits. És un bon moment per aprendre'n.
- **Treballem la comunicació, la relació, la confiança i la**

complicitat. A través de les postures de ioga aprenem a donar-nos suport mútuament, tant físicament com mentalment. Com a resultat, es crea confiança i s'aprofundeixen els laços entre pares i fills, o entre germans. Tot plegat crea un espai per comunicar-nos de forma autèntica. D'altra banda, podem notar, si hem estat practicant postures que ens activen el chakra del plexe solar, Manipura, que hem guanyat en força de voluntat i confiança. Chakra significa 'roda' en sànscrit. Tenim 7 chakres principals que són punts d'unió entre els nostres cossos fisiològic i energètic. El Manipura, el del plexe solar, és el tercer i està associat amb la transformació, la força de voluntat personal i l'acció en la nostra vida. Quan l'energia en aquest centre flueix bé, sentim que tenim més control de la nostra vida, som més confiats i més autosuficients. Quatre postures que activen aquest chakra Manipura són, per exemple, la postura de la barca (Navasana), la postura del triangle (Trikonasana), la postura del llibre (Paschimottanasana), la postura de la cobra (Bhujangasana).

- **Ens ajuda a desenvolupar una imatge corporal saludable.** Practiquem el ioga amb persones de diferents edats, formes, grandàries, fet que fomenta l'autoacceptació.
- **El plaer de compartir** una estona tranquil·la junts.

EXERCICI:

La respiració del globus

Un exercici fàcil per aprendre a fer una respiració completa i així poder aprofitar el màxim la nostra capacitat pulmonar és la **respiració del globus**. Amb la Carla (7 anys) i la Judith (5 anys) seiem a terra amb les cames encreuades i l'esquena ben recta. Portem les mans al ventre. Tanquem els ulls i ens imaginem que el ventre és un globus que s'infla i es desinfla. Quan agafem l'aire pel nas, ens imaginem que inflam el globus i el ventre s'infla. Quan traiem aire pel nas, imaginem que el globus es desinfla i el ventre es desinfla.

Farem la respiració quan hàgim acabat de fer les postures de ioga. Quan ja estiguem acabant, practicarem una o dues respiracions i després ens estirarem a terra amb els ulls tancats per fer la relaxació. Una persona de la família pot llegir un conte. I millor si és un conte que ens aporti valors, com ara *El conte de la felicitat*, *El conte del camí de la font*, *El conte de l'home i el món*.

EXERCICI:

Postura del triangle (Trikonasana)

Com ho fem

Drets. Separem les cames. Girem el peu dret cap enfora. Agafem aire pel nas i portem els braços en creu a l'altura de les espatlles. Traiem aire pel nas flexionant el cos lentament cap a la dreta. La mà dreta toca a terra o el peu dret o fins on arribem. L'altre braç queda ben estirat apuntant enlaire. Som un triangle fort i equilibrat i res no ens pot fer caure (vegeu dibuix).

Com ajuda el nostre cos

- Estira els músculs abdominals, laterals i l'esquena.
- Millora la flexibilitat dels malucs.
- Obre el pit i les espatlles.
- Millora la funció dels ronyons i la tiroide.
- Enforteix les cames, natges i l'engonal.

Com ajuda el nostre humor

- Aporta equilibri i fermesa.
- Alleuja l'estrès i l'ansietat.

