

# **TESIS TERAPEUTA TRANSPERSONAL**

1er Año de formación  
Mayo/2.010

Concha Herranz Varea

# Tema: Los niños y el mundo transpersonal. Una educación para el futuro.

## **Indice:**

1. Presentación
2. Los niños que llegan
3. El mundo transpersonal
4. Proyecto talleres
5. Los niños y el yoga
6. Los niños y el reiki
7. Los niños y la meditación
8. Conclusiones
9. Bibliografía

## 1. PRESENTACION

Definitivamente, ser madre me ha cambiado la vida.

Nunca tuve expectativas, ni imaginé como sería mi vida con hijos; sólo en un juego de infancia con amigas me aventuré a decir que si pudiera elegir tendría dos hijos, un niño y una niña, él mayor que ella, por el hermano mayor que nunca tuve. Aquello que un día fue fantasía infantil, hoy la vida me lo ha regalado.

La maternidad ha sido una llamada de atención que mi cuerpo me gritaba de diversas formas, como si hubiera llegado a un cenit: era el momento. Mi cuerpo me guió, y siguiendo sus requerimientos todo fue sencillo y mágico desde el primer momento. Había que dejarse llevar por el torbellino de sensaciones y emociones que te hacía subir y bajar de la ternura al llanto desconsolado, de los movimientos dentro de ti al dolor físico, de la atracción a la repulsión, dentro de un cuerpo que se transforma cada día. Decidí que sólo leería el Larousse de los padres, sección anatomía para saber lo que iba a suceder medicamente, lo demás lo dejaba al azar, a la naturaleza.

Recuerdo entre otras experiencias, su compañía en mis trayectos de la vida cotidiana, comunicándome con la mano sobre la barriga, consciente del momento que estaba viviendo, siempre acompañada por una presencia llena de paz y ganas de ser.

También las clases de yoga y una meditación en la que nos teníamos que llevar la mano al corazón y yo, instintivamente lleve cada mano a lugares distintos de mi cuerpo mientras danzábamos.

Los masajes metamórficos nocturnos, mayor emotividad y un nuevo modo de relacionarme socialmente, todo es más relativo, menos trascendente y más intenso: la pareja, la relación con las figuras materna y paterna, nuevos roles sociales.

Como otras muchas embarazadas yo no había estado nunca ingresada en un centro hospitalario y me asustaba pensar en cómo se desarrollaría todo hasta el momento del parto.

Pero este es otro tema, del que me gustaría tratar en otro momento: se trata debidamente la maternidad (bebé-madre) en nuestra sociedad? Es necesario que te traten como a un enfermo, en

centros pensados para patologías? Y esos potros de tortura en los que nos colocan, pasan algún test de calidad emocional previo?

Agradezco, como el mejor regalo, a mi ginecólogo y a mi pareja, como figuras masculinas, con lo que eso implica, en ese momento de la llegada al mundo de un nuevo ser (en dos ocasiones), la ternura, la espera y la compañía... después la mirada de mamá y su abrazo, ahora ya éramos cómplices de un mundo de detalles inexplicables.

De repente te replanteas tu vida a la luz de los nuevos acontecimientos y emociones, dejándote llevar por el instinto y empiezas a cuestionarte asuntos que antes veías muy "claros".

Ya están aquí, han llegado y comienzas a observar actitudes inimaginadas, a través de su inocencia, espontaneidad, su intuición, naturalidad, y necesitas respuestas a algunos comportamientos y saber que estás haciendo lo mejor por ellos, que son libres y que puedes ayudarles a acceder a su felicidad, intentando que la sociedad mediatice lo menos posible en la relación, pero con la mayor autenticidad. Vas a intentar hacer las cosas lo mejor posible y comienzas por mejorarte a tí mismo, para poder transmitir lo mejor de lo que eres capaz.

Un día vino a casa a comer un amigo muy especial, que fue quien me dijo: "este niño es índigo" y acompañó la frase de alguna explicación que intuía cargada de alguna verdad, pero a la que no quise prestar toda la atención. Luego vino Africa, y el círculo se cerraba. Compruebas de primera mano las diferencias, las formulaciones, la sensibilidad, el cuestionamiento de la autoridad, la necesidad de conocer el porqué de cada cosa, la intuición en sus preguntas, el interés y curiosidad por asuntos como la tecnología o las estrellas, poniéndote al límite continuamente.

Seguían cayendo en mis manos, casualmente, diversas lecturas y conociendo a diversas personas, que me acercaban a una explicación, una más, de la realidad que tanta curiosidad me provoca. Luego Escuela de terapeutas transpersonales y Julieta, la tutora idónea para sacar de mí este proyecto, y vosotros lectores de esta tesis a los que doy las gracias por dejarme ser.

Ahora llega el momento de proyectar.

**Dedicado a esos seres de luz que inspiran mi vida**

## 2. LOS NIÑOS QUE LLEGAN

### 3. VISION TRANSPERSONAL



En los últimos tiempos todos podemos observar, y en cierta medida somos conscientes, de los cambios en el patrón de conducta de niños y jóvenes, que no parecen obedecer a antiguos comportamientos que cabría esperar y sorprendiéndose la sociedad sobremanera ante los nuevos modos de comunicación, redes sociales, roles, estética, actitud frente a los papeles de autoridad, inquietudes, precocidad, que podemos leer en prensa y ver en los noticieros en los casos más extremos.

Con más proximidad en nuestras vidas cotidianas, todos tenemos e hijos y/o tenemos relación con hijos de amigos, familiares, vecinos, amigos de amigos que nos cuentan las curiosidades de ese niño tan peculiar, de lo que le ha sucedido en el colegio, o cuando salió de marcha... su inconformismo, su enfrentamiento, su hipersensibilidad, esa curiosa respuesta que te dio, esa aparente ambigüedad o intercambio de roles masculino-femenino, su interés por asuntos trascendentes...

Sin lugar a dudas, la juventud siempre ha sido un momento en la vida de todos más emprendedora, arriesgada, inconformista y rompedora, pero en los últimos tiempos, estos cambios son más marcados y mucho más rápidos de lo que nos podríamos imaginar, lo que está suponiendo una continua adaptación, que no se acompaña en todos los campos de la vida. Ambitos como el familiar-afectivo son los primeros en ponerse en contacto con las nuevas realidades y reaccionar, otros como el educativo, sanitario, laboral... también en contacto en segundo lugar con la realidad más inmediata requieren una revisión profunda en sus contenidos y en lo que ofrecen ya que no se adaptan a la demanda del futuro, que también habría que revisar.

En este contexto es en el que me surge y me planteo nuevas dudas, me incorporo al replanteamiento de algunos grupos sociales como observadora y se me ocurre un nuevo "servicio" que ofrecer una nueva visión perspectiva, desde mi humilde contribución, ya que una vez que te pones a estudiar el tema, descubres que hay grandes aportaciones

anteriores y actuales que complementan mi idea y que van más allá abarcando otras áreas y profundizando más ampliamente.

Para empezar quiero hacer una presentación de la teoría que hacen algunos autores, con crítica incluida, a los cambios actuales si bien hay que tomarlas con precaución, que reciben distintas aclaraciones, matices y categorizaciones dependiendo de los autores, y que se basa en los niños Indigo como punto de partida de la investigación.

Entre dichos autores debo destacar a la antropóloga francesa Noemí Paymal, profesional de la docencia y autora de Pedagogía 3000, a quien tuve el gusto de escuchar en la presentación de su curso en Madrid los días 7-8-9 de mayo de quien destacaría su actitud de "constante búsqueda por entender y atender las necesidades de los alumnos del Tercer Milenio".

Ciertamente a todos nos gustaría pensar que nuestros hijos están predestinados a mejorar la humanidad, y que tienen atributos excepcionales, sin embargo, el sentido común y las propias lecturas de Lee Carroll o Edckar Tolle entre otros nos hacen a todos seres únicos con una misión especial para la Totalidad, motivo por el cual he decidido incorporar una visión crítica del asunto para no perder la perspectiva.

## ¿Qué es un Niño Índigo?



Un niño índigo es aquél que muestra una nueva y poco usual serie de atributos psicológicos con un patrón de comportamiento no documentado aún. Este patrón tiene factores comunes y únicos que sugieren a quienes interactúan con los niños (los padres en particular) que deben cambiar la forma de tratarlos y de criarlos para poder lograr un equilibrio adecuado. Ignorar estos nuevos patrones de comportamiento es crear desequilibrio y gran frustración potenciales en la mente de estas preciosas nuevas vidas.

### **Algunos de los patrones de comportamiento más comunes:**

- Ellos vienen a este mundo con un sentimiento de **realeza** (y frecuentemente se comportan de ese modo).
- Ellos tienen la sensación de "**merecer estar aquí**" y se sorprenden cuando otros no comparten eso.
  - La **autoestima** no es para los niños índigo un gran tema de preocupación. Con frecuencia les dicen a sus padres "quiénes son ellos".

- Ellos tienen **dificultad en aceptar una autoridad absoluta** sin ninguna explicación y sin alternativa.
- Ellos simplemente no harán ciertas cosas; por ejemplo: esperar en una fila es muy difícil para ellos.
- Se frustran con sistemas rituales que no requieren **pensamiento creativo**.
- Con frecuencia ellos encuentran mejores formas de hacer las cosas, tanto en casa como en la escuela, lo que los hace parecer **rebeldes, inconformes** con cualquier sistema. (
- Parecen **antisociales a menos que se encuentren entre niños de su misma clase**. Si no hay otros con un nivel de consciencia similar, a menudo se tornan introvertidos, sintiendo que ningún ser humano los entiende. La escuela a menudo es muy difícil para ellos desde el punto de vista social.
- Ellos no son tímidos a la hora de expresarle a usted lo que necesitan. **No responderán** a la disciplina de "**culpa**" ("espera que tu padre llegue a casa y se entere de lo que has hecho").

La expresión "Niños Índigo" viene del color del aura de estos niños. A mediados de los años 70, Nancy Ann Tappe, fue autora del libro llamado Understanding Your Life Through Color (Entendiendo tu vida a través del color). En este libro aparecen los primeros datos acerca de lo que ella llamó "Niños Índigo".

¿Cómo ve ella los colores? ¿Cuán preciso es eso? Nancy ha sido diagnosticada con una situación en que dos de sus sistemas neurológicos se cruzan, y eso hace que ella pueda ver literalmente el aura humana. Ella ve campos electromagnéticos, los colores y las frecuencias.

### **Tipos según "autores internacionales" exponen en sus libros y forma parte de la cultura de Niños Índigo**

Hay cuatro tipos diferentes de Índigos, cada uno con un propósito:

**1. El humanista:** el primero es el Índigo humanista que está destinado a trabajar con las masas. Ellos son los médicos, abogados, profesores, comerciantes, ejecutivos y políticos del mañana. Ellos servirán a las masas y son muy hiperactivos y extremadamente sociables. Ellos hablarán con todo el mundo, siempre en forma muy, pero muy amigable. Ellos son torpes y muy hiperactivos. Algunas veces se estrellarán contra una pared porque olvidaron poner los frenos. Ellos no saben cómo jugar con un juguete, pero le sacarán todas las partes que contengan y probablemente después no lo vuelvan a tocar. Son del tipo de persona al que hay que recordarles las cosas permanentemente, porque a menudo se olvidan de las órdenes simples y se distraen. Son lectores feroces.

**2. El conceptual:** Los Índigos conceptuales están más interesados en proyectos que en personas. Ellos serán los ingenieros, arquitectos, diseñadores, astronautas, pilotos y militares del mañana. Ellos no son torpes, por el contrario, son niños muy atléticos. Son controladores y la

persona que más tratan de controlar es a su madre si son niños, y a su padre si son niñas. Este tipo de Índigo tiene tendencia a la adicción, especialmente a drogas durante la adolescencia. Sus padres deben vigilar estrechamente sus patrones de comportamiento.

**3. El artista:** El Índigo Artista es mucho más sensible y su cuerpo a menudo es más pequeño, aunque eso no es una regla general. Están más inclinados hacia el arte, son muy creativos y serán los profesores y artistas del mañana. Sea lo que sea a lo que se dediquen, siempre estarán orientados hacia el lado creativo. Dentro del campo de la medicina, serán cirujanos o investigadores. En el campo de las artes, serán los actores. Entre los 4 y los 10 años, ellos pueden involucrarse en hasta 15 actividades creativas diferentes, le dedicarán 5 minutos a una y luego la abandonarán.

**4. El interdimensional:** El Índigo interdimensional es mucho más grande que los demás índigos, desde el punto de vista de la estatura. Entre los 1 y 2 años ya no les podrá decir nada. Ellos dirán: "Yo ya lo sé" o "Yo puedo hacer eso", o "Déjame sólo". Son ellos quienes traerán nuevas filosofías y espiritualidad a este mundo. Pueden llegar a convertirse en bravucones y jactanciosos porque son mucho más grandes y también porque no encajan en ningún patrón de los otros 3 tipos.

- **¿Qué podemos hacer?** Hay algunas reglas básicas que debemos tener en cuenta para no perdernos el brillo de estos niños.
  - Trate a los Índigo con **respeto** - Honre su existencia en la familia.
  - Ayúdelos a crear sus **propias soluciones** disciplinarias. Siempre deles a **elegir**.
  - Nunca los desprecie ni los haga sentir pequeños
  - Explíqueles siempre el por qué de las instrucciones que usted da. Escuche esas **explicaciones**. No use la estúpida frase de: "porque yo lo digo". Si usted usa semejantes expresiones, entonces reconsidere sus instrucciones y corríjalas. Ellos la/lo respetarán por ello y esperarán. Pero si usted les da órdenes autoritarias y dictatoriales, sin bondad ni razones sólidas, estos niños lo derrotarán. Simplemente no obedecerán o, lo que es peor, le darán una lista de razones que descalifican sus intenciones. La honestidad vencerá como nunca antes.
  - Conviértalos socios en su propia crianza.
  - Desde la temprana infancia **explíqueles todo** lo que usted está haciendo. Tal vez ellos no entiendan, pero ellos percibirán su consciencia y su honra por ellos.
  - Proporciónale **seguridad** cuando usted le brinde apoyo. Evite críticas negativas. Siempre hágales saber que usted los **apoyará** en todo momento. Ellos crecerán de acuerdo a sus verbalizaciones y lo sorprenderán en el proceso. No los haga hacer simplemente, sino permita que ellos lo hagan con apoyo.
  - No les diga quiénes son, ni quiénes serán en el futuro. Déjelos que ellos decidan lo que les interesa. No los fuerce a que entren en el oficio

familiar o en algún tipo de negocio porque la familia lo haya estado haciendo durante generaciones. Estos niños **no serán seguidores** en absoluto.

### Consejos para la relación con Índigos

· Los Índigo son **abiertos y honestos** - esto no es una debilidad, sino su mayor fortaleza. Si no son honestos y abiertos con ellos, ellos seguirán siendo los mismos con ustedes: sin embargo, no los respetarán.

· El aburrimiento puede traer arrogancia en los Índigos, así que no dejen que se aburran. Si actúan con arrogancia, significa que necesitan un nuevo desafío y nuevos límites. Alimente sus cerebros y manténgalos ocupados de la mejor forma posible.

- Los padres, maestros y auxiliares tienen que ser capaces de establecer y mantener **límites claros**, y sin embargo, lo suficientemente **flexibles** para cambiar y ajustar esos límites cuando sea necesario, basados en el crecimiento emocional/mental, pues los Índigos crecen rápido. Ser firmes, pero justos, es necesario para el bien de ellos y el nuestro.
- El mensaje dado y transmitido por los adultos debe ser más placentero que doloroso, y más basado en el amor que en el miedo.
- Mantenga al niño **informado e involucrado** en los asuntos.
- Evite malentendidos simplemente dando **explicaciones**.
- No pierda la **paciencia** con su niño.
- Evite dar órdenes (verbos en imperativo). En vez de usar órdenes verbales, use el **tacto** para llamar su atención. Ellos son muy sensibles al contacto (toque en el hombro, apretón de manos, abrazo, etc.)
- Mantenga su palabra
- Negocie en cada situación.
- No esconda nada ni use lenguaje ofensivo.
- Deje que sus emociones le muestren **amor**, y no odio.
- Discuta la situación generadora de la reprimenda después de ésta.
- Después de todo, siempre acérquesele al niño y vea si hubo un aprendizaje y crecimiento tras la reprimenda.
- Importante: Recuerde que el **castigo no funcionará** con estos niños. El castigo es diferente de la reprimenda. El castigo está basado en la culpa, mientras que la reprimenda se basa en un crecimiento o mejoramiento.
- **Problemas de los métodos educacionales en las escuelas**  
En la educación y al elegir una escuela, debemos tener en mente que debemos enseñar a los niños **CÓMO** pensar y no **QUÉ** pensar. Nuestro papel no es transmitir conocimiento, sino transmitir sabiduría. La sabiduría es el conocimiento aplicado. Cuando le damos a los niños sólo

conocimiento, les estamos diciendo qué pensar, lo que supuestamente deben conocer y lo que queremos que ellos creen como verdad.

Cuando les transmitimos sabiduría a los niños, no les estamos diciendo lo que deben pensar o lo que es verdad. En cambio, les decimos a ellos cómo hacer para encontrar su propia verdad. Por supuesto, no podemos ignorar el conocimiento cuando enseñamos sabiduría, porque sin conocimiento no hay sabiduría. Una cierta cantidad de conocimiento debe pasar de una generación a la siguiente, pero debemos permitir que los niños la descubran por sí mismos. El conocimiento con frecuencia se pierde, pero la sabiduría nunca se olvida.

Los viejos patrones de energía se basan en la creencia fundamental de que los niños son simples vasos vacíos que deben ser llenados de conocimiento por expertos, los profesores. Los profesores utilizan técnicas de avergonzar y comparar a los estudiantes, con la idea de que eso les dará motivación. En esta atmósfera, cualquier niño que no encaja en el modelo es considerado un niño problemático.

El problema con este sistema es que los niños aprenden a suplir su necesidad de atención y reconocimiento de forma negativa.

## Indigo o Cristal?

La distinción entre las energías Indigo y Cristal aún genera muchas dudas. ¿Cómo los diferenciamos?

Para responder a esta pregunta, se presenta a continuación un fragmento de la 3ª parte del libro Conciencia Índigo.

"Detrás" y "bajo la protección" de la energía rebelde Índigo, está llegando una nueva ola de niños: los niños "de vibración de Cristal" o niños "de Cristal", cuya personalidad, es distinta en muchos aspectos. Según comenta Brian Murphy, "Los Índigo fueron correctamente llamados 'Quebrantadores de Sistemas' y como tales fueron programados para crear 'violencia' donde estuviera justificada, y para probar los límites allí donde los hubiera. Para esto necesitaban ser robustos y caóticos. Los Cristal en cambio son 'Los Pacificadores' y han nacido para liderar a través del ejemplo. Por ello, sus atributos serán aquellos de una naturaleza pacífica y gentil. Ellos no mecerán el barco o probarán límites al grado en que lo hacen los Índigo, pero se defenderán a sí mismos y a los asuntos por los que se apasionen.

Esa palabra 'pasión' resume a los Cristal: una pasión por la vida y el amor, por la justicia y el juego limpio, y una pasión por la verdad. Estas son las características de los Cristal."

Presentamos a continuación dos tablas, muy esquemáticas en las cuales pueden apreciarse las características comunes y diferentes de los niños. Obviamente, existen todos los matices del caso así como gran diversidad, según la especialidad con la que llegue y/o que esté desarrollando / despertando / aceptando cada niño.

**Tabla 1. Características comunes más sobresalientes de los Índigo, Cristal y otros niños y jóvenes de la nueva generación**  
**INDIGO y CRISTAL**

- Son más sensibles.
- Son más perceptivos, hasta psíquicos (en varios grados).
- Tienen un importante propósito de vida global.
- Son congruentes entre corazón, mente, palabras y acciones.
- Perciben la falta de integridad y honestidad.
- Tiene mucha pasión: una pasión por la vida, el amor, la justicia.
- De jóvenes y adultos tienen en sentido agudo de servicio y ayuda humanitaria.
- Por naturaleza, no juzgan.
- En general, tienen un alto sentido del humor.
- Necesitan agua, naturaleza, arte, ropa de fibra natural, ejercicio físico y un entorno seguro tanto física, como emocional, psíquica y espiritualmente.
- Requieren de la presencia en su entorno inmediato de adultos emocionalmente estables.

**Tabla 2. Diferencias generales más sobresalientes entre Índigo y Cristal**

<b>INDIGO</b> <b>Espíritu de Guerrero</b> <b>“El Rompedor de Sistemas”</b>	<b>CRISTAL</b> <b>Espíritu de Pacificador</b> <b>“Los Pacificadores”</b>
<b>Meta</b>	<b>Meta</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abrir camino.</li> <li>• Denunciar.</li> <li>• No aceptar lo que no sirve ahora.</li> <li>• Aversión aguda a la mentira, engaño y manipulación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir el camino abierto por la generación Índigo.</li> <li>• Construir con energías más sutiles.</li> <li>• “Pulsar” con una fuerza interior extraordinaria (para alzar la frecuencia / nivel energético de la sociedad).</li> </ul>
<b>Especialidad</b>	<b>Especialidad</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Denunciar.</li> <li>• Probar los límites físicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liderar a través del ejemplo.</li> <li>• Probar los límites psíquicos.</li> </ul>
<b>Personalidad</b>	<b>Personalidad</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En general extrovertidos.</li> <li>• De pionero (es decir son testarudos, originales, autosuficientes, creativos).</li> <li>• Determinación, tenacidad.</li> <li>• Mucha energía y ningún miedo a afrontar las cosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Más tranquilos, pacíficos y gentiles. En general un poco introvertidos.</li> <li>• Aun más espirituales.</li> <li>• Aun más telepáticos.</li> <li>• Aun más sensibles.</li> </ul>

#### Pautas de conducta

- Este niño va a pedir y exigir.
- No teme la confrontación.
- Rebelde.

#### **Características físicas y otras**

- Robustos físicamente.
- Fuertes mentalmente.

#### **Sus características pueden ser erróneamente diagnosticadas como**

- ADD (Déficit de Atención).
- ADDH (Déficit de Atención con Hiperactividad).

Es precoz en el hablar.

#### Pautas de conducta

- Habla con pocas palabras pero muy profundas, y sólo si se lo pide.
- Irradia paz y tranquilidad.
- Armoniza naturalmente la energía que le rodea.
- Muy afectuoso con la gente y percibe sus necesidades.
- Este niño se calla y se retira si hay conflictos, evita la confrontación.
- Integra las 12 leyes de la inteligencia espiritual

#### **Características físicas y otras**

- Menos robusto física y mentalmente.
- Vulnerable emocionalmente.
- Habilidades psíquicas "activadas" desde su nacimiento.
- A veces sufre de alergias, es más delicado.

#### **Sus características pueden ser erróneamente diagnosticadas como**

- Enfermedad de Aspergers (una forma templada de autismo, común en los EE UU dentro de la profesión de programadores, informáticos, ingenieros de sistemas).
- Autismo.
- Ser percibidas por los demás como las de un niño "Desconectado".

Puede ser que hable tardíamente, en general porque le toma un tiempo darse cuenta –o que alguien le explique– que los adultos en general no entienden la comunicación telepática que tiene tendencia a utilizar innatamente.

**Necesidades, en general**

- Nutrir sus talentos de pioneros y de líderes
- Herramientas de organización del trabajo
- Aprender la diplomacia y la cortesía.

**Necesidades, en general**

- Utilizar y nutrir sus habilidades y sus talentos de "pacificadores".
- Técnicas de limpieza psíquica sencilla.
- Intercambio de energía con la naturaleza.

Es importante resaltar que en el niño de Cristal hay que cuidar atentamente:

- los daños psicológicos y emocionales,
- la violencia física, la cual les aterroriza,
- las alergias,
- los campos electromagnéticos,
- y la contaminación psíquica.

Barbara Rother nos recuerda: "Por ahora, veo la luz en los ojos de todos los niños, su curiosidad natural y su entusiasmo por la vida. Les doy la bienvenida a los nuevos niños. Todos los niños son un recordatorio para que retome a la niña que llevo dentro de mí, y para que disfrute con gran emoción los momentos interesantes que están por venir".

Existen desde aproximadamente después de la 2ª Guerra Mundial diversos sistemas de enseñanza libre: Montessori, Wardolf... así como nuevas propuestas de educación holística en Iberoamérica y otros países, que contemplan el crecimiento integral de la persona físico, espiritual, mental... si bien como sabemos no es la norma.

Otra llamada de atención se hace en referencia al uso médico abusivo del Ritalin (medicamento utilizado desde 1950 en casos graves de hiperactividad) en Estados Unidos, en niños sanos pero con las características descritas, los cuales padecen las secuelas de su uso.

Ciertamente hay que decir que hoy por hoy, aunque hay indicios, no existen pruebas concluyentes referentes a la modificación en el ADN de estos niños, ni se han comparado estudios científicos comparándoles con niños "normales" por lo que conviene ser prudentes en estas afirmaciones, e incluir a cualquier niño, adolescente o adulto, en cualquiera de los proyectos de carácter holístico educacional o transpersonal, con la única condición de la voluntariedad y libertad del implicado en el proyecto.

Hay que tener en consideración igualmente que los problemas neurológicos, de SDAH, psicológicos o diagnósticos psiquiátricos seguirán existiendo, y no deberán ser confundidos con estas nuevas características ya que requerirán un tratamiento específico, si bien a la luz de los nuevos acontecimientos.

Todos en mayor o menor medida somos índigo, todos dignos, todos únicos, no convirtamos esto en un movimiento elitista y discriminador. Sarita y Abraham Toyber fundadores de Conciencia Holística afirman:

“El termino índigo se ha asignado a la frecuencia mental que la persona maneja (no solo los niños). A través de enseñanzas de los sabios de la cultura china e hindú, se conoce que hay centros de energía llamados chakras que están a lo largo del cuerpo y distribuyen la bioenergía a través de los canales de acupuntura o meridianos en el cuero, y el color índigo corresponde al manejo de la mente. Pero esto no quiere decir que los índigo sean mejores que los de aura verde o amarilla, ya que cada persona tiene cualidades, destrezas, habilidades que reciben de herencia o que van desarrollando, y esto es lo que distingue a cada persona, pero nadie es mejor que otro. Cada quien va evolucionando según su capacidad, experiencia, nivel de comprensión y madurez. No se puede pretender esperar crear robots que sean iguales, porque entonces no habría un libre albedrío, ni posibilidad de evolucionar. Por lo tanto cualquier persona puede alcanzar el nivel índigo a lo largo de su vida conforme va aprendiendo y puliendo su forma de ser, abriendo su mente como si estuviera utilizando un software mas avanzado a lo largo de su existencia. Esto nos lleva a comprender que índigo no es solo un don que algunos tienen el privilegio de alcanzar, sino que todos tenemos la oportunidad de utilizar más la capacidad de nuestra mente.

A lo largo de la historia siempre ha habido personas índigo que se han distinguido por aportar a la humanidad formas de mejoramiento social y prevención de enfermedades, métodos para vivir en forma más practica, descubrimientos que han logrado hacer cambios relevantes en la ciencia y en la medicina, formulas e implementos que han revolucionado la tecnología, pero antiguamente no se hablaba del término índigo porque en ese entonces no se conocía ni tampoco se podía comprobar de alguna manera. Entonces pensemos... que tiene de nuevo, raro o extraño el que ahora se esté dando que las nuevas generaciones vengán con ideas y propuestas más evolucionadas, no es acaso natural que a través del error y aprendizaje se puede avanzar y mejorar?

Todas las personas de cualquier edad que muestran alteraciones en sus actitudes, pensamientos, conducta, emociones y sentimientos son personas que han sufrido de carencias o impactos fuertes desde la infancia o al estarse gestando, y todos son el reflejo de una educación, ejemplos o influencias de cómo hay que pensar, que hay que comer, como se debe vivir. La cultura en la actualidad está basada en el consumismo, comida basura, estilo de vida deformado por una tendencia de competencia sin ética, estar a la defensiva, responder agresivamente ante cualquier circunstancia, falta de tolerancia hacia los demás en cualquier condición (económica, cultural, racial, religiosa). Por esto es de vital relevancia pensar en la clase de mundo que les vamos a

heredar, y tratar de evitar que solo algunos controlen la vida intelectual, social y económica y los demás seamos sirvientes de ellos .

No dejemos en manos del destino incierto y grupos o fundaciones de dudosa respetabilidad el futuro de nuestras vidas y de nuestros hijos , hagamos reflexión y conciencia y cambiemos nuestros hábitos Holisticamente (Cuerpo, mente, espíritu)

Estudiemos técnicas, y aprendamos el uso las herramientas que están a nuestro alcance como la buena comida, la vida sana, el buen dormir, el estar siempre contento y feliz de empezar el día dar gracias que tenemos nuestro trabajo y nuestras metas sin importar las inclemencias y mensajes negativos que escuchamos en las noticias y medios produciendo estrés, aprehensión, miedo, angustia, y tratan de controlar nuestra economía haciendo que nos estemos constantemente comparando con un modelo o patrón a seguir, creando insatisfacción, sensación de carencia y privación, Debemos empezar cada quien dando el ejemplo de que vivir esta vida en forma optima no es solo privilegio de aquellos con poder adquisitivo, sino es estar bien internamente con nosotros mismos y con lo que nos rodea . Cuidemos el ambiente ya que un lugar sano y limpio, con una mente despejada da paz y trae amor..

Todos los niños y adultos pueden ser índigo todos tenemos el potencial de ser buenos seres humanos solo necesitamos reprogramar hábitos y disciplinas mentales y culturales.

Si los niños tienen mucho que aportar y enseñar a los adultos, podemos escucharlos y tratar de entenderlos, ayudarles a que puedan compartir nuevas formas más armoniosas de conceptuar la realidad, pero a la vez, como adultos, debemos de guiarlos para que no lleguen a los extremos de no poderse controlar ni aprender a convivir con los demás o con la realidad que les ha tocado enfrentar.

## 4. PROYECTO TALLERES



Incorporando todo lo aprendido a lo largo de estos meses de visión transpersonal, a mi bagaje personal anterior en el yoga y la meditación y a las aportaciones de las teorías mencionadas sobre la energía índigo y los cambios que deben producirse en la pedagogía futura, en las que he profundizado más al realizar esta tesis, se me ocurrió aunarlas, ya que en esencia son la misma, y crear un nuevo proyecto formativo destinado inicialmente a los niños y ampliable a mujeres embarazadas, así como a los padres y pedagogos que están en contacto diario con los niños en su papel de hijos/alumnos.

El proyecto tendría una visión transpersonal priorizando la vivencia del presente y la espiritualidad y trascendencia de la vida, accediendo al disfrute de la vivencia del mundo exterior como proyección de una vida interior plena y completa a la cual hay que acercarse, como en otras materias, desde edades tempranas y de mano de un entorno de confianza y comprometido con el crecimiento integral del niño, más adelante persona adulta.

Este nuevo aprendizaje habría que circunscribirlo siempre dentro de una educación holística, que contempla al ser humano como un todo en el que cada parte influye definitivamente, es un suma y sigue para el crecimiento integral

En cuanto al lugar de realización, sería ideal acercarlo lo más posible a su entorno físico emocional, de modo que el niño lo viera y asumiera como algo normalizado incluido en su rutina diaria desde edades temprana, incorporándolo en su aprendizaje diario, de modo que pudiera recurrir a estas técnicas y a los beneficios espirituales-emocionales-físicos-social-multicultural-ecológico-ético-estético/creativo-cognitivo-psíquico/intuitivo siempre que le fuera necesario para asumir los retos, problemas, dificultades a los que deba enfrentarse en la vida.

Para ello, previa aceptación y compromiso de los profesores, sería ideal incorporar este proyecto en el propio centro escolar, en un espacio adecuado con un tiempo diario (más o menos extenso según la actividad a realizar) y a todas las edades.

Sería ideal iniciar y finalizar cada jornada escolar con 10 minutos de meditación que ayudaran y centraran la atención, relajando y

distendiendo el ambiente de la clase, creando un ambiente de confianza y confianza propicios para el trabajo común y el aprendizaje.

Asimismo, podría aplicarse siempre que los alumnos estén inquietos por alguna causa que impida el desarrollo de la clase, o en cualquier situación, individual o grupal que el profesor considerara oportuno, quedando a su criterio o al del propio alumno, así como acompañar la misma o la práctica del yoga con masajes por los beneficios físicos y psíquicos que aporta.



Otra posibilidad, sería realizarlo en la casa del niño, especialmente si es pequeño, con la complicidad y participación activa de los padres, que serán los que continúen el trabajo iniciado, a lo largo del tiempo, así como en espacios adecuados en centros públicos o privados como una actividad más.

En cuanto a las cualidades que debería tener la figura docente, además de la formación específica de estas técnicas, debería ser una persona con una permanente actitud de entrega y amor incondicional que debe con respecto al niño:

1. Alentarle para fortalecer su autoestima. No comparar
2. Dejarles que hagan las cosas por sí mismos, que exploren
3. Evitar castigos y recompensas. No sobreprotegerles
4. Siendo firmes, no autoritarios.
5. Ser honesto, respetuoso con uno y con los demás
6. Respetar su tiempo, su privacidad. Que sean independientes y responsables de sus actos
7. Cooperar, no hacer las cosas por obligación
8. Relajarse, pedir perdón y reconocer errores cuando sea necesario
9. No dramatizar, cuidar el tono de voz

Ante todo los niños aprenden jugando, divirtiéndose, hay que ser creativos y enseñar creativa y constructivamente.

La visión de entrega amorosa debe ser siempre la actitud de referencia, sin perder de vista el fin último y superior del bien común del que todos formamos parte, y del que hay que hacer partícipe a cada alumno.

Será importante en este aprendizaje el contacto permanente con la naturaleza, con la tierra, como madre protectora que nos provee de todo lo necesario para la vida, a la que hay que respetar y proteger.

## 5. LOS NIÑOS Y EL YOGA



Aún recuerdo como mi hijo intentaba imitar mis posturas en el jardín desde pequeño, y el respeto y dedicación en nuestra 1ª clase juntos hace unos meses. Espero que sigamos creciendo juntos.

### **Cuándo puede un niño practicar yoga**

La mejor edad para que el niño empiece con los ejercicios del yoga es a partir de los 4 años. A esta edad, los niños ya pueden entender perfectamente lo que se puede esperar y lo que se quiere de ellos. El yoga está indicado a todos los niños y niñas. Su objetivo esencial es la búsqueda del equilibrio y de la armonía, y el control del sentido de la disciplina. Es una buena base para una vida adulta alegre y saludable.

### **Beneficios de la práctica del yoga con los niños**

El yoga es una practica positiva en la etapa de crecimiento de los niños. A través del yoga, los niños ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse, para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas, y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual. El yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico.

- 1-Desarrollo y destreza de los músculos motores
- 2-Flexibilidad en las articulaciones
- 3-Mejoría de los hábitos posturales de la columna vertebral
- 4-Masaje de los órganos internos
- 5-Mejoría en los hábitos de la respiración
- 6-Estimulación de la circulación sanguínea
- 7-Mejoría de la autoestima
- 8-Baja en el nivel de estrés infantil
- 9- Perfeccionamiento de los sentidos
- 10- Agilidad y entereza
- 11- Calma y relajamiento
- 12- Estiramiento
- 10- Mejor desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación
- 11- Armonización de la personalidad y carácter
- 12- Oportuna canalización de la energía física
- 13- Mejor comprensión e interacción con los demás

## Recursos y práctica del yoga con niños

Las clases de yoga asocian el trabajo corporal y mental. Tratándose de niños, la motivación es un factor muy importante. Será conveniente que en una clase de yoga no haya más de 15 niños reunidos. Los niños deben sentirse a gusto. Deben vestirse con ropas holgadas, ligeras, confortables, y que les permitan hacer cualquier movimiento con comodidad. Las clases deben ser dadas en un ambiente limpio, tranquilo, ventilado, y silencioso. Se puede utilizar colchonetas o alfombrillas apropiadas. Y los niños pueden estar descalzos o con los pies vestidos con calcetines de algodón.

El yoga puede ser practicado a cualquier hora del día, pero el mejor horario para su práctica es por la mañana. Es recomendable que se evite la ingestión de alimentos sólidos dos horas antes de las prácticas.

## La respiración del Yoga

La respiración es una parte integral del yoga. El inhalar y exhalar por las fosas es esencial para que el niño pueda estirarse y obtener el equilibrio necesario para empezar a practicar las posturas. Una vez que el grupo controle su respiración, el profesor empezará con las posturas. El sentido de las posturas es, desde los órganos exteriores, ir calmando a los órganos interiores. Con los niños, las posiciones hay que ir practicándolas poco a poco. Lo ideal, al principio, es que aprendan a respirar, relajar, después a concentrar. Para los niños, el yoga debe ser practicado como se tratara de un juego. No se debe exigirles a que repitan una postura una y otra vez. Eso puede convertirse en algo aburrido. Hay que ir variando las posturas y los movimientos, despacio, y a un ritmo en que los pequeños no pierdan la concentración. Como ya hemos dicho, el ánimo y la motivación son cruciales en este sentido. El respeto, la moderación, y una actitud positiva y alegre, también.

## POSTURAS DE YOGA PARA NIÑOS

Es recomendable acompañarlos en su práctica, estimulándolos con propuestas que incentiven su imaginación. Comenzando estos ejercicios invitándolos a la plaza o al parque y llevándolos, efectivamente, si el tiempo lo permite. De lo contrario, será un ejercicio de imaginación, que se sumará, aportando sus propios beneficios.



### **Posición de hamaca:**

- Ponte de pie y abre un poco las piernas.
- Vamos a imitar el movimiento de la hamaca, estira bien alto y bien rectos los brazos sobre tu cabeza.
- La hamaca comienza a moverse deja que tu cuerpo y tus brazos se doblen hacia adelante, mientras doblas un poco las rodillas.
- Ahora nuevamente arriba, la hamaca comienza a balancearse hacia los costados, con los brazos estirados, primero hacia un lado, luego hacia el otro.
- Ya puedes bajar los brazos.
- Ahora estira los brazos a cada lado, con los puños cerrados, bien fuerte. Bien estirados y con mucha fuerza cuenta uno, dos y afloja contando tres, cuatro. Otra vez: uno, dos,..., tres, cuatro.
- Afloja los brazos y vuelve a comenzar desde el principio, con ritmo, como si realmente fueses una hamaca.

### **Posición de mecedora:**

- Siéntate en posición de "chinito", con las piernas cruzadas y las manos apoyadas en el piso, a cada lado de tu cuerpo.
- Ahora lleva las manos a tus hombros.
- Mécete suavemente, primero hacia la izquierda, luego hacia la derecha.
- Eres una mecedora, siente que lo eres.
- Sigue el impulso, pero continúa el balanceo muy suave, para no caerte hacia un lado.
- Ahora para adelante y para atrás, recuerda mecerte con suavidad.
- Vuelve a empezar.

### **Posición de pájaro:**

- Siéntate con la espalda bien derecha, junta las plantas de los pies e imagina que eres un pajarito, haciendo equilibrio en lo alto de una rama.
- Agárrate las manos por detrás de la espalda.y trata de juntar los omóplatos suavemente,
- Inclina la cabeza hacia atrás, como si fueras a desperezarte, mientras miras hacia arriba.
- Mantén esa posición y luego afloja, relajando tu cuerpo, parte por parte, a partir de las "alas".
- Baja la cabeza hacia adelante.
- Repítelo varias veces.

### **Posición de hoja:**

- Siéntate con la espalda bien derecha, junta las plantas de los pies y coloca las manos sobre los tobillos.
- Muy suavemente, redondea la espalda.

- Ahora vuelve a tu posición inicial.
- Repíte varias veces.

### **Posición de flor:**

- Siéntate con la espalda bien derecha, junta las plantas de los pies y coloca las manos sobre los tobillos, como si fueras un pequeño pimpollo cerrado.
- Ahora rebota con las rodillas contra el piso, a uno y otro lado, como si fueras una flor y el viento te meciese, muy suavemente.
- Repíte varias veces.

### **Posición de grillo:**

- Siéntate bien derecho con las piernas cruzadas y las manos sobre los tobillos.
- Mira primero hacia el frente y luego hacia arriba y nuevamente hacia el frente.
- Ahora, lleva la oreja derecha hacia el hombro derecho.
- Endereza la cabeza y lleva la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo.
- Nuevamente, endereza la cabeza y repite la secuencia.

### **Posición de búho:**

- Siéntate bien derecho con las piernas cruzadas y las manos a los lados, apoyando las palmas sobre el piso.
- Rota la cabeza y mira hacia un lado por encima del hombro, luego hacia el otro lado, por encima del otro hombro.
- ¿Por qué no girar también el cuerpo? Hazlo, para impulsarte puedes ayudarte con las manos.
- Repite varias veces.

### **Posición de ardilla:**

- Siéntate bien derecho con las piernas cruzadas.
- Levanta los brazos por encima de la cabeza y estira uno de los brazos hacia el techo, mirando hacia arriba.
- Ahora, estira el brazo hacia un lado y haz círculos hacia adelante y hacia atrás, mirando hacia adelante.
- Repite con el otro brazo.

### **Posición de tortuga:**

- Acuéstate boca arriba, las piernas juntas y las rodillas dobladas sobre el pecho, los brazos apoyados en el piso y estirados por encima de la cabeza.
- Mantén firme la parte baja de la espalda sobre el piso, recuerda que tu caparazón pesa mucho y que no puedes voltearte, ni

mover tu espalda. Extiende las piernas hacia arriba con los pies en punta.

- Baja las piernas todo lo que puedas, sin dejar que caigan y toquen el piso.
- Levanta las piernas, nuevamente, flexiónalas y repite.

### **Posición de serpiente:**

- Acuéstate boca arriba con los pies juntos, las rodillas dobladas, las plantas de los pies apoyadas en el piso y los brazos extendidos a cada lado del cuerpo.
- Apoya la parte baja de la espalda, con fuerza sobre el piso, mientras relajas la parte alta de la espalda.
- Ahora inspira muy profundo, para que tu pecho se llene de aire, mientras contraes la panza.
- Manténte así, contando mentalmente hasta tres...uno, ...dos y ...tres.
- Relájate y repíte el ejercicio.

### **Posición de gato:**

- Apóyate en el piso, sobre tus rodillas y tus manos y descende tu espalda hacia el piso, mientras miras hacia adelante.
- Ahora, curva tu espalda, mientras contraes la panza y miras hacia abajo.
- Alterna ambos movimientos y repítelos varias veces

### **Posición de estrella de mar:**

- Acuéstate boca arriba, con los brazos y piernas bien estirados.
- Levanta un brazo, apuntando con él hacia el techo y bájalo.
- Luego levanta una pierna hacia arriba.
- Hazlo con cada brazo y pierna alternadamente.
- Ahora levanta el brazo derecho y la pierna izquierda, al mismo tiempo.
- Alterna levantando el brazo izquierdo y la pierna derecha y repitiendo la secuencia rítmicamente.

### **Posición de foca:**

- Siéntate bien derecho y con las piernas estiradas.
- Gira el cuerpo hacia una pierna y reclínate suavemente sobre ella, tomándola con ambas manos.
- Mantén la posición durante algunos segundos.
- Repíte con la otra pierna.
- Ahora, siéntate derecho, mira hacia el frente, sujeta ambas piernas y déjate caer suavemente hacia delante.
- Luego vuelve a la posición inicial y sosteniéndote con las palmas de las manos en el piso, a cada lado, ensaya hacer punta y flexión de pies, alternando de manera rítmica.

## 6. LOS NIÑOS Y EL REIKI



Reiki es un sistema natural de autosanación del cuerpo a través de la canalización de energía universal, que puede adecuarse para niños, en donde éste aprende a canalizar la energía por su cuerpo y entregarla a sí mismo o a sus seres queridos, mascotas, plantas, etc. Habría que adecuarlo para enseñar al niño de forma entretenida, sobre la energía universal, chakras (puntos energéticos), historia del Reiki y principios

Los niños poseen una mejor canalización de energía (menos bloqueos), mayor sensibilidad, mejor percepción y por supuesto mayor entrega, siempre están dispuestos a ayudar.

Beneficios de un niño iniciado en Reiki:

- Les trae salud física, emocional y mental
- Aumenta su energía áurica, que lo protege espiritual y energéticamente.
- Disminuye considerablemente el déficit atencional, tranquilizando su mente.
- Nivelan sus centros energéticos, por lo cual se tranquiliza al controlar su energía física (hiperactividad)
- Aumento en el rendimiento escolar y en su toma de decisiones
- Los conecta con la espiritualidad y con nuestro Ser Superior
- Sus ideas suelen ser más claras y entendibles
- Aumenta su autoestima, sintiéndose importante para el medio
- Aumenta su solidaridad, teniendo en sus manos una herramienta de ayuda a sus seres queridos.

Los niños son especialmente perceptivos cuando se trata de energía sanadora. Tienen predisposición inmediata a todo lo que implica contacto sutil del cuerpo y sensorialidad, además de contar en general con una capacidad sanadora muy grande que desean brindar con amor.

Para estos niños de mayor evolución es muy importante conectarse con la Energía Universal y poder contar con sus manos para ello, siendo éstas un vehículo de sanación, armonía y equilibrio físico, mental y espiritual.

Al saberse guiados por esta Energía Divina, se sentirán más seguros y fortalecidos, y podrán tener mayor conexión con su familia, estrechándose el vínculo entre todos, siendo estos niños portadores de luz nueva que traerá la armonía necesaria.

Es fundamental el apoyo de los padres en el proceso que se da en el niño, por eso es muy positivo y beneficioso que la Iniciación en Reiki, de ser posible, la reciban juntos, aunque no es requisito esencial.

Esta energía que despertará mayor conciencia en el niño y será también algo que podrá compartir y vivenciar en su entorno social.

Finalmente logrará realizar los trabajos y propósitos para los que ha venido.

Los niños no necesitan de grandes explicaciones ni demostraciones del funcionamiento del Reiki. Lo asumen como algo natural y maravilloso y lo integran en su vida como parte de ellos.

## 7. LOS NIÑOS Y LA MEDITACION



La idea de enseñar a meditar a los niños es bastante nueva en el mundo occidental, aunque en Oriente hace muchísimo tiempo que la meditación constituye una parte esencial de los primeros niveles de la educación escolar, cuando inculcan a los niños una serie de técnicas que les serán beneficiosas a lo largo de toda la vida.

Así pues, espacio va dirigido a todos aquellos adultos que deseen enseñar a meditar a los niños, incluyendo a los padres, profesores, asistentes sociales, psicólogos, y cualquiera que esté en contacto con niños por la profesión que desempeña y que quiera ayudarles a aprovechar al máximo las extraordinarias posibilidades de su mente.

Los niños son seres muy impresionables y muy abiertos a la dirección e influencia de los adultos. Aun así, cualquier intento de introducirles en la meditación se debe hacer con suma prudencia y sensibilidad, y no sólo les tiene que capacitar para meditar, sino también para apreciar, por sí mismos, la utilidad de la meditación. Esa capacidad de evaluación es la que les permitirá decidir si estas técnicas les resultan o no positivas. De entre todas las actividades, la meditación quizá sea una de las pocas en que el éxito depende principalmente de la participación voluntaria. Por otro lado, dado que cada cual tiene que trabajar con su propia mente, los niños deben tener el derecho de aceptarlo o rechazarlo según su criterio.

Este espacio propuesto pretende ayudar a introducir a los niños en la meditación de una forma fácil, eficaz y con la actitud correcta. No es, ni mucho menos, prescriptivo, sino que proporciona una amplia gama de técnicas y conocimientos. Cada cual podrá elegir, con plena libertad, los que sean más apropiados para sus hijos y sus circunstancias.

En la mayoría de los casos que citamos en este espacio hablamos de los niños como un grupo, pero casi todo lo que decimos resulta igualmente aplicable a los padres y a otras personas que trabajen con un solo niño.

Hay que tener presentes tres objetivos generales:

1) Ser capaz de transmitir el valor intrínseco de enseñar a meditar a los niños.

2) Facilitar los conocimientos básicos necesarios para trabajar con niños desde, aproximadamente, los siete años hasta los dieciocho, y ofrecer un abanico, lo más amplio posible, de ejercicios prácticos para que puedas seleccionar los más adecuados para llevar a buen término tu labor docente.

No todos los ejercicios se adaptan a todas las situaciones, y lo que funciona bien en un grupo reducido de niños puede que no sea útil con una clase muy numerosa. Serás tú quien mejor juzgue cuándo debes utilizar los ejercicios tal cual se proponen y cuándo hay que adaptarlos de una u otra forma para que se ajusten al contexto en el que trabaja. La edad de los niños es otra variable muy importante; hablaremos de ella más adelante.

La cualidad imprescindible del profesor es, en realidad, doble: estar interesado en la enseñanza y sentir un profundo afecto por los niños. Un buen profesor no ordena ni obliga a los niños a hacer las cosas, sino que trabaja con ellos y sabe que, con un conocimiento sensible y cooperativo de sus necesidades y de sus vulnerabilidades, se consiguen excelentes resultados ahí donde los gritos y el exceso de autoritarismo suelen fracasar. El buen profesor también es consciente de que no basta con enseñar algo al niño, sino que lo ideal es conseguir que éste se interese al máximo por lo que está aprendiendo. De este modo, es más fácil que lo siga apreciando durante el resto de su vida y que entienda y valore, en su justa medida, la verdadera utilidad de los conocimientos que posee.

A pesar de todo, no hay que extraer la falsa conclusión de que enseñar a meditar requiere un desmesurado esfuerzo por parte del profesor, sino que, en realidad, la meditación es una de las disciplinas más agradables de impartir. Tanto si se trabaja con niños o adultos, es muy reconfortante observar cómo un grupo de personas encuentran la serenidad y la paz en sí mismos, afrontando los retos, las dificultades y los placeres de la vida con una energía y entusiasmo renovados.

## 8. CONCLUSIONES:

A la luz de los nuevos tiempos que se nos avecinan, y teniendo en cuenta la velocidad a la que se mueven los acontecimientos de la realidad, parece fundamental tomar nuevos compromisos personales de índole espiritual, éticos, que nos ayuden a ser más plenamente personas, integrados en el entorno natural, siendo conscientes, y viviendo desde el amor nuestra realidad.

Para ello habrá que tener en cuenta a las próximas generaciones de adultos, hoy niños, a quienes hay que educar en la responsabilidad y la sensibilidad de un compromiso sostenido hacia la realización personal plena y feliz, bien distinta de la realidad social de la sociedad de consumo.

Lo expuesto es sólo una pequeñas muestra de todo lo que se puede hacer, y sólo empleando unas pocas técnicas, otras podrían ser empleadas agrupadas por su complementariedad en la adquisición de conocimientos pero la finalidad sería siempre la misma.

## 9. Bibliografía y referencias

- Biblioteca Nacional de Medicina e Institutos Nacionales de Salud de EE.UU. <http://www.nlm.nih.gov>
- Carrol, L & Tobber, J. (2001) Los Niños Índigo. Barcelona, España. Ediciones Obelisco.
- El Club de los Niños Índigo.  
<http://www.geocities.com/elclubdelosninosindigo/>
- Índigo Kinder en español. Nuevos Niños, Nuevos Hombres. Los Niños Índigos.[http://www.indigokinder.de/die\\_indigo\\_kinder\\_espanol.htm](http://www.indigokinder.de/die_indigo_kinder_espanol.htm)
- Kryon (mensajero celeste). <http://www.kryon.com/>
- Psicopedagogía.Hiperactividad infantil.  
<http://www.psicopedagogia.com/marcos.html?hiperactividad.htm>
- Emoto Masaru. The secret Life of wáter.2005.
- Niños índigo. Nuevo paso en la evolución. 2004.Mª Dolores Paoli
- El yoga para niños, de Ramiro A. Calle
- <http://www.holistica.com.mx/masajes.html>
- La educación de los niños y niñas del nuevo milenio. Guía práctica para padres y educadores. 2007. Espinosa Manso, Walter Maverino y Noemí Paymal
- Pedagogía 3000. Noemí Paymal. [www.pedagoogia3000.info](http://www.pedagoogia3000.info)