

# La Posición Del Niño

Renovación y Restauración

por Julie Carmen

Lograr trazar el nombre de una posición de yoga nos puede ayudar a encontrar el efecto que ésta tiene en nuestro diario vivir. Por esta razón, los sabios del yoga nombraron muchas de estas posiciones en relación a ciertos movimientos de los animales, partes del cuerpo, los grandes maestros y los sentimientos que nos brindan estas posiciones.

Lo que llamamos la posición del niño tiene un nombre similar en el Sánscrito, el antiguo idioma utilizado por los sabios meditadores. La posición

del niño se traduce en *pindasama*; pinda significa embrión. Estos nombres tienen un sentido intuitivo ya que si observamos la forma de la posición, podemos ver una gran similitud a la posición fetal que los niños usan cuando duermen. Es una posición que brinda gran relajación y es por ello que los maestros de yoga nos piden que cuando descansemos nos relajemos en dicha posición para poder evitar sobre exigirnos durante una sesión.

A veces nos referimos a *Pindasana* como la "posición de la sabiduría" lo cual es simbólico. Esta es la posición perfecta para recordarnos del primer Yoga Sutra del maestro Patanjali que dice "yoga es ahora." Cuando la mente y la respiración se hacen presentes en la posición del niño, sentimos un sorprendente sentimiento de paz. Es como si estuviéramos encarnando el "estar aquí ahora" del filósofo Ram Dass.



All clothing by Delilah's Energy Center Life Clothing Line. [Delilahsenergycenter.com](http://Delilahsenergycenter.com). Photo: Adam Latham, [angeladam.com](http://angeladam.com)



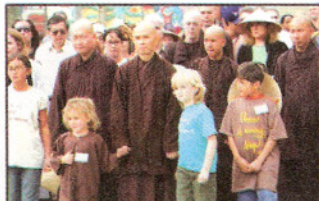
## Peace is every step

with **Thich Nhat Hanh**

**SATURDAY, SEPTEMBER 29, 2007**

**9:30 AM**

**MACARTHUR PARK, LOS ANGELES**



Co-Sponsored by **LAYOGA** STRAIGHT AND BEAUTY

Visit the web page, call or email for locations and more info:  
[www.PeacelsEveryStepLA.org](http://www.PeacelsEveryStepLA.org) [PeacelsEveryStepLA@sbcglobal.net](mailto:PeacelsEveryStepLA@sbcglobal.net) 818-569-3009