

EL YOGA AYUDARÁ A LOS NIÑOS EN SU LARGO CAMINO HACIA EL DOMINIO FÍSICO Y PSÍQUICO



¿Te parece difícil que tu hijo o hija consiga mantenerse quieto, callado y concentrado en una de las posiciones del yoga? Seguro que a muchos padres les parecerán casi imposible, pero la verdad es que la practica del yoga os demostrará que todo es posible. Todo dependerá de la motivación, de la paciencia, persistencia, y del trabajo conjunto entre los padres y el profesor de yoga del niño.

Cuándo mi hijo puede practicar el yoga

Las experiencias del yoga con niños dicen que 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 práctica 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- Harmonización 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. En razón de eso, es conveniente que en una clase de yoga no haya más de 15 niños reunidos. Los niños deben sentirse muy a gusto. Deben vestirse con ropas holgadas, ligeras, confortables, y que les permitan hacer cualquier movimiento con comodidad. Las clases deben ser ministradas 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 narinas 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.