

YOGA PARA NIÑOS

UNA DIVERSIÓN MUY SALUDABLE

Acercar los beneficios de esta milenaria práctica a nuestros hijos puede contribuir a que en el futuro sean adultos más conscientes y felices.

Cada vez es mayor el número de adultos que practica yoga debido a los innumerables beneficios físicos y mentales que les aporta. Y si para nosotros esta práctica es tan buena, ¿por qué no debería serlo también para los niños?

Niños sobrecargados. En la actualidad los niños realizan muchas actividades extraescolares (danza, inglés, arte, deporte...) que les dejan muy poco tiempo para el ocio. Estas rutinas conducen a que también ellos padezcan estrés, algo para lo cual el yoga es una alternativa ideal: un momento de relajación que mejora su predisposición a la hora de enfrentarse a los desafíos cotidianos.

Mayor autoconfianza. A través del yoga los más pequeños aprenden a concentrarse de manera lúdica con ejercicios que mejoran su sentido del equilibrio, motricidad y salud física. Además, el hecho de asistir a clases en grupo les ayuda a desarrollar sus habilidades sociales y mejora su autoconfianza. Para los preadolescentes, la práctica de yoga es un recurso eficaz para afrontar las turbulencias propias de ese momento de sus vidas.

Aprender a respirar. Durante las clases, los niños toman conciencia de su respiración y aprenden técnicas para profundizar en esta herramienta poderosa para la gestión del estrés y las emociones. Muchos médicos y pediatras recomiendan la práctica de yoga a niños con hiperactividad, pues el trabajo con su respiración calma y relaja el sistema nervioso.

JUGAR A TRAVÉS DEL YOGA

Momentos felices. Las clases de yoga para niños son muy distintas de las sesiones con adultos porque se trata de que se diviertan, disfruten y se sientan libres y felices. Para conseguirlo, los profesores utilizan canciones, bailes, dibujos, cuentos o disfraces a través de los cuales integran las asanas o posturas y los ejercicios de respiración.

Una actividad global. El trabajo con ellos es completo, se estiran, respiran, se relajan, crean, comparten y disfrutan de los beneficios del yoga, a la vez que entran en contacto con la música y el movimiento y hacen manualidades o teatro. Suelen finalizar con alguna relajación guiada. ▶

1 Pecho de paloma

• **Comienza** con los pies juntos al inicio de la esterilla. Suelta los brazos a los lados del cuerpo y haz una respiración profunda con las manos juntas en tu pecho. Ahora, sonríe... ¡Vas a empezar tu sesión de yoga!

• **Colócate** en la posición del Gato o de los cuatro apoyos, con las manos en el suelo debajo de tus hombros y las rodillas en el suelo y abiertas el ancho de tus caderas.

• **Desliza** la rodilla derecha hacia delante de manera que puedas colocarla entre tus manos.

• **Baja** las caderas y estira la pierna izquierda empujando el suelo con el empeine.

• **Inhala** alargando el tronco y abriendo al mismo tiempo el pecho. Lleva el cóccix hacia adelante y junta los omóplatos activando el abdomen.

• **Intenta** que las caderas queden en la misma línea, estira el cuello y dirige el mentón hacia el pecho.

Los talones deben permanecer en todo momento alineados.

El movimiento ha de acoplarse a la respiración para sentir la calma.



2 Haz un triángulo perfecto

• **De pie,** da un gran paso atrás con la pierna derecha.

• **Estira los brazos** hacia los lados, con los hombros a la misma altura y los dedos estirados y activos.

• **Inhala y alarga** el tronco hacia adelante y, al exhalar, deja caer la mano izquierda sobre tu pierna.

• **Inhala alargando** el brazo derecho hacia el cielo, lleva la mirada hacia los dedos de la mano y mantén las piernas estiradas y activas.

• **Quédate** así cinco o seis respiraciones suaves y profundas y sal en una exhalación para repetir con la otra pierna.

A cualquier edad. Los niños pueden empezar la práctica a cualquier edad, sin embargo, les resulta más fácil mantener la atención a partir de los seis o siete años. Por eso, lo más común es que las clases se dividan en grupos para adaptarlas a las necesidades de cada etapa.

Yoga adaptado. Los más pequeños, por ejemplo, trabajan más los sentidos y el movimiento, y los de siete u ocho años responden de manera diferente y están preparados para realizar visualizaciones y ejercicios de respiración más avanzados.

DE CUATRO A OCHO AÑOS
Posturas de animales. La sesión que proponemos está pensada para que niños de entre cuatro y ocho años se entretengan realizando, entre otras, posturas que imitan la forma de animales. A través de su práctica mejoran su concentración, flexibilidad, fuerza y equilibrio, pero sobre todo pasarán un rato divertido en familia, con otros niños o con sus cuidadores. ☸

ALEJANDRA VIDAL, profesora de yoga



3 Y ahora imantén el equilibrio!

- **De pie,** lleva el peso de tu cuerpo hacia la pierna izquierda y levanta el brazo de este mismo lado.
- **Inhala,** dobla la pierna derecha hacia atrás y elévala. Al exhalar, coge el tobillo con la mano derecha, mira al frente y estira la pierna hacia atrás y arriba muy despacio.
- **Lleva el brazo** izquierdo hacia adelante y une las puntas de los dedos índice y pulgar de esa mano.
- **Haz 5 o 6** respiraciones rítmicas y profundas y deshaz soltando el pie mientras exhalas.



4 ¡Vuela libre, libélula!

- **Desde la posición** del Gato (asana 1), eleva las caderas estirando las piernas (es la postura del Perro boca abajo).
- **Inhala** y salta hacia adelante para llevar los pies por fuera de tus manos.
- **Exhala,** dobla las rodillas y baja las caderas para quedarte en cuclillas.
- **Mete** los brazos ahora por debajo de las rodillas y dobla los codos hasta que puedas sentarte encima de ellos. Poco a poco, lleva el peso hacia tus manos, que deben permanecer abiertas y empujando con fuerza el suelo, e intenta elevar los pies del suelo.
- **Inhala,** estira las piernas, abre el pecho y lleva la mirada hacia adelante.

5 Cuclillas a lo indio

Los niños adoptan naturalmente esta postura para ponerse en cuclillas, aunque para algunos adultos mantenerla dos respiraciones o más puede parecer una eternidad.

- **Separa** las piernas un poco más del ancho de caderas, gira los pies ligeramente hacia fuera, flexiona las rodillas y baja hasta colocarte en cuclillas.

- **Procura** mantener los talones en el suelo, pero si no te llegan, coloca una manta enrollada debajo de ellos.
- **Junta las manos** en tu pecho y pon los codos en el interior de tus piernas para que sientas con cada inhalación cómo tus caderas se van abriendo.
- **Abre el pecho,** aleja los hombros de las orejas y alarga la columna. Mantén unas cinco o seis respiraciones profundas y suaves.



6 Diversión con la familia

- **El adulto debe** colocarse estirado en el suelo, boca arriba, las rodillas flexionadas y los pies en el suelo abiertos el ancho de las caderas.
- **El niño debe** situarse junto a las piernas del adulto, de pie y mirándolo de frente.
- **Después** de entrelazar los dedos de las manos, el adulto debe colocar los pies en el tronco del niño
- justo sobre el hueso de ambas caderas para conseguir de esta manera una mayor estabilidad.
- **El niño** debe traspasar el peso de su cuerpo hacia adelante al mismo tiempo que el adulto, poco a poco, comienza a estirar las rodillas y los brazos.
- **Para salir** de la postura el adulto debe doblar poco a poco las piernas hasta que el niño pueda volver a pisar el suelo nuevamente.