

Yoga para niños

BENEFICIOS Y EJERCICIOS

WideMat
freedom matters



Yoga para niños.

El Yoga para niños les enseña a tranquilizarse, tener mejores relaciones con familia y amigos, y más beneficios para su salud mental y física.

Los niños no son adultos en pequeño. Hay que aprender a tratar con ellos de una forma distinta a cuando nosotros éramos niños y hablábamos con nuestros amigos. La relación ahora es distinta. Ahora eres la madre o el padre de un niño, que depende de ti para desarrollarse física, emocional e intelectualmente.

Tienes que enseñarles respeto por los mayores, obediencia, que tienen que estudiar y aprender, ser buenos con los otros niños, no discriminar al diferente... y muchas cosas más. Pero hacerlo es más difícil que decirlo. Y una buena forma de hacerlo es a través del Yoga para niños.

Hay niños hiperactivos que parece que no escuchan, les cuesta muchísimo hacer sus deberes, y siempre están dando guerra. La solución es enseñarles Yoga para niños y así poder permitirles concentrarse en algo y entender que después de acabar lo que tienen que hacer tienen permiso para jugar.



Yoga para niños.

Yoga para niños Pasarlo bien en familia

El Yoga para niños es divertido, los niños lo ven como un juego y además pasáis un tiempo juntos, en familia. De ahí que, incluso si tu hijo se porta bien, sea una buena herramienta, porque sirve para unir a la familia y transmitirle algunas ideas que tarde o temprano verás que se manifiestan en su vida.

Como el Yoga para niños forma poco a poco esas pequeñas mentes –pequeñas pero llenas de potencial– lo mejor es hacerlo a través de juegos para que no se aburran. Esos juegos tienen que ser variados, no demasiado largos, y hay que aprovechar su imaginación.

Como ejemplo puedes ver los divertidos ejercicios de respiración para niños que usamos en WideMat. Y con esa referencia pasamos a los ejercicios de Yoga para niños.

Yoga para niños Ejercicios

Los ejercicios que te propongo a continuación son unos pocos de todos los que el Yoga para niños te puede ofrecer. Si quieres más, suscríbete a WideMat Blog y no te perderás los que publiquemos en el futuro.

Ejercicio del túnel del perro

Esta es una postura ideal de Yoga para niños. El túnel del Perro consiste en que uno de los niños haga la Postura del Perro, mientras que su compañero pasa por debajo.

Si has llegado hasta aquí buscando algo de ejercicio para tu hijo, o ayudarlo a tranquilizarse, pero no sabes nada de Yoga, puedes ver el enlace anterior a la Postura del Perro. Te diré que, básicamente, esta postura consiste en formar una V invertida. Las manos y los pies son el único contacto con la esterilla de Yoga, estiras los brazos y las piernas, elevas la cadera y listo.



La Rana

La Rana es una postura que trata de introducir a los niños en el Yoga imitando a este anfibio. Esta postura de Yoga para niños es divertida y los niños están haciendo un ejercicio muy sano.

– Ponte de cuclillas con el niño, apoyando las manos delante de ti en la esterilla.

– Estirad la espalda hacia arriba y ¡saltad!

– Haz entre 6 y 10 repeticiones. Dependiendo de la edad del niño, La Rana le cansará más o menos. Aparte del cansancio físico, puede haber un cansancio derivado del aburrimiento. Antes de que se aburra, cambia de postura. Esa es la razón por la que hacemos como mucho 10 repeticiones. Si el niño quiere más, luego podéis volver a ella.

El Globo Más Grande del Mundo

El Globo Más Grande del Mundo es un ejercicio para aprender a respirar bien. Como la respiración puede ayudar a relajarte es una buena forma de que los niños aprendan esto a través de un juego.

El niño y tú debéis imaginaros que estáis hinchando un globo, pero no uno cualquiera, sino el Globo Más Grande del Mundo.

Como es un globo enorme, hay que respirar muy profundamente y llenar los pulmones, recordando siempre que se respira por la nariz.

Si les ves respirando por la boca, corrígeles, siempre con paciencia. Volved a coger aire, esta vez por la nariz. Recuerda, muy profundamente, llenando los pulmones.

Al expulsarlo, llévate los dedos índice y pulgar a los labios, y con la otra mano sujeta el globo imaginario, que irá creciendo y creciendo.

La Estrella

Esta postura de Yoga para niños es un buen estiramiento. Se realiza así:

– Ponte de pie y estira la espalda. Luego separa los pies y levanta los brazos como formando una V.

– Inclínate hacia un lado, mantén la posición y sube.

– Repite hacia el otro lado.

El Náufrago

Dile al niño que se imagine que es un náufrago. Iba en un barco que se hundió y tuvo que nadar hasta una isla. Está viviendo ahí hasta que un día ve un avión que viene a rescatarle. Para conseguir que le vean, El Náufrago hace lo siguiente:

– De pie, estira los brazos tan alto como puede.

– Pone los brazos en cruz y luego los lleva hacia arriba, cruzándose.

Por fin le ven los del avión y se acercan. El Náufrago está tan contento que empieza a saltar mientras agita los brazos.

El Ascensor

En esta posición de Yoga para niños se necesita un compañero. Mucho mejor si es de su edad, para que la altura sea similar, si estáis solo, haz El Ascensor con él. Van a subir y bajar varias veces:

- Que se pongan de pie, frente a frente. Tiene que haber algo más de medio metro entre ellos, aproximadamente.
- Ahora se cogen de las manos y cada uno se inclina un poco hacia atrás.
- Hay que bajar y subir manteniendo las manos agarradas y los pies quietos.

El Avión

El Avión es una postura de Yoga para niños muy fácil de hacer. Simplemente hay que estar de pie con la espalda recta, poner los brazos en cruz, y bajar la parte superior del cuerpo hasta ponerla en posición paralela a la WideMat o al suelo.

Yoga para niños hiperactivos

Si crees que tu hijo no va a hacer estos ejercicios porque no para quieto, te equivocas. También puedes usar el Yoga para niños hiperactivos que se aburren enseguida. La forma de traer calma a la mente de los niños hiperactivos es alternar periodos de silencio con los juegos.

Es decir, al principio no van a aguantar 5 minutos callados y quietos. No pasa nada, la solución es parar durante un minuto entre juego y juego. Un minuto sí que pueden hacerlo. Con el tiempo aguantarán un poco más, un poco más... y verás un gran avance en tu hijo.

Esa capacidad de concentración va siendo cada vez mejor, y atenderán más en clase, no se distraerán al pasar una mosca, y serán más tranquilos.

Una buena forma de hacer Yoga para niños hiperactivos es realizar varias veces el Saludo al Sol. Para los adultos es mejor aprenderlo despacio, y luego buscar un ritmo que se adapte mejor, pero para los niños podemos ir cambiando de ritmo, alternando repeticiones rápidas con lentas, o hacerlo rápido.

Entre esas repeticiones diles a los niños que descansen, quietos y en silencio.

Otros problemas infantiles actuales

Hay estudios que indican que los niños en la actualidad tienen más problemas que antes, porque a los que otras generaciones han podido sufrir, se les suman los derivados del abuso de videojuegos y una alimentación cada vez peor.

La obesidad infantil es un problema que afecta a un número creciente de niños, y es algo totalmente evitable. En España llega a superar el 7% entre los menores de hasta 12 años, acercándonos a los niveles de EE.UU.

Este problema se puede evitar en parte con el Yoga para niños, porque fomenta la actividad física. Si tu hijo realiza deporte, corre, etc. es menos propenso, lógicamente a tener obesidad y los problemas que la misma acarrea.

Esa obesidad se debe a la mala alimentación y a la vida sedentaria, que es algo muy triste cuando hablamos de niños, que deberían estar jugando, no en el sofá viendo la tele. El abuso de videojuegos es algo que les impide disfrutar de la naturaleza y el deporte.

Relacionado con lo anterior están las relaciones de amistad. Muchos niños con sobrepeso (el 21% en España) se ven marginados en clase. Puedes ayudarles gracias al Yoga para niños, por dos razones: serán más fuertes mentalmente y sabrán que esa paz y bienestar depende de ellos mismos, no de lo que piensen los demás; bajarán de peso, por lo que serán en menor medida el centro de las burlas.

Tan acostumbrados están los niños a pasar de una cosa a otra, de un videojuego a otro, de una página web a otra, que pierden la capacidad de atender a algo durante mucho tiempo. No profundizan en las cosas porque Internet siempre tiene algo nuevo que ofrecerte. ¡Si nos pasa a nosotros, cómo no les va a pasar a ellos! Es un problema de falta de atención, que repercute en su comprensión lectora, y por tanto en sus estudios.

Gracias al Yoga para niños, pueden concentrarse, enfocar y mantener la atención en algo, y tú notarás que también mejoran sus amistades y sus notas.

Yoga para niños vídeos

He elegido estos pocos vídeos como muestra, para que veas lo divertidas que son las sesiones de Yoga para niños.

Yoga para niños: Solsticio de invierno

<https://www.youtube.com/watch?v=8KwqBgDUfqk>

Yoga para niños: Federico González y la Canción del Rey

<https://www.youtube.com/watch?v=vWZDjPaBwn8>

Yoga para niños Beneficios

El Yoga para niños tiene beneficios muy claros, que mejoran la vida de los niños y la de toda la familia. Cuando ves a tu hijo feliz, tú estás feliz, y el ambiente en casa es distinto, para mejor. Entre los beneficios del Yoga para niños destaco:

- El niño aprende poco a poco qué es el Yoga, sus conceptos básicos y sus posturas más importantes.
- El niño se divierte, juega contigo y/o con los demás niños, aprendiendo a establecer relaciones de amistad.
- Esas relaciones están basadas en valores del Yoga como el respeto a los demás, la obediencia, generosidad con otros niños, etc.
- Los niños aprenden lo que es el trabajo en equipo, al realizar posturas de Yoga en pareja, como la del Túnel del Perro o El Ascensor. Si hacen las cosas juntos, cada uno contribuyendo, estarán haciendo de su grupo algo mejor.
- Mejoran su comportamiento y aprenden a controlarse y ser educados.
- Mejora su capacidad de atención.
- Desarrollan la coordinación en una etapa de su vida en la que esto es necesario para proseguir con su desarrollo físico y mental.
- Aumenta su autoestima y confianza. Como aprenden a respetar al diferente, si ellos algún día se ven diferentes, no pensarán que son peores que el resto. Sabrán que merecen el mismo respeto que los demás.
- Los niños hiperactivos aprenden a portarse bien y a tener tranquilidad.
- Los niños con sobrepeso perderán grasa, mejorando su salud y autoestima. En el caso de la obesidad, tanto el ejercicio como la mejora de la autoestima les harán sentirse bien.
- Aprenden a respirar correctamente, lo que es muy bueno para los niños con problemas respiratorios, como el asma.
- Usan el potencial de su mente para adornar las historias de sus juegos, usan su imaginación.

- Si el compañero es alguien de la familia, mejoran las relaciones del día a día, más allá de lo que es el Yoga, viviendo en una atmósfera positiva que influirá en toda su vida.
- Por no extenderme más, te diré que hay muchos más beneficios del Yoga.

Conclusión sobre Yoga para niños

El Yoga para niños está pensado específicamente para atraer a los niños, hacer que se diviertan y aprendan valores, al mismo tiempo que aprenden qué es el Yoga. Poco a poco asimilan que los demás niños merecen ser respetados, mejorando el ambiente en clase y en casa.

Probad en casa estos ejercicios de Yoga para niños, invita a amigos de tus hijos para que se lo pasen bien y aprendan. Seguro que os lo pasaréis estupendamente.

