

## Beneficios del Yoga en los niños

Cuando hacen yoga, los niños/as adquieren conciencia de su propio cuerpo, aprenden a reconocer cada una de sus partes y a adoptar buenas posturas para evitar futuros problemas, por ejemplo, de espalda. Además, fortalecen los músculos y adquieren flexibilidad. A nivel mental, gracias a los ejercicios de respiración consiguen relajar la mente y calmarse. El yoga les ayuda a concentrarse mejor, estimula la creatividad y elimina el estrés y los complejos. Además, en el yoga para niños/a se fomenta el compañerismo y la amistad, ya que muchas veces se trabaja por parejas o en grupos. El respeto hacia el medio ambiente, la paz, o el amor son temas que juegan un papel importante en cada una de las sesiones.



**En este punto te presento algunos beneficios del Yoga**

Beneficios	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aumenta la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio</b></li> </ul>	Los niños/as suelen ser muy flexibles, pero es importante que practiquen ejercicios que les permitan mantener esa flexibilidad cuando crezcan. En ese caso, el yoga es una actividad ideal, sobre todo a edades tempranas. Además, esta actividad también fomenta la coordinación y el equilibrio, así como el sentido del ritmo y la fuerza muscular.
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Promueve la armonía</b></li> </ul>	A diferencia de otros deportes, el yoga brinda un espacio en el que los niños/as pueden relacionarse de forma no competitiva. ellos pueden aprender a trabajar en equipo y respetar a sus compañeros, sin necesidad de competir entre sí. Además, estos ejercicios estimulan la armonía interior, que constituye la base para que en un futuro los niños/as puedan construir una vida más equilibrada.
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Canaliza la energía</b></li> </ul>	Muchos padres piensan que, si su hijo/a es inquieto o hiperactivo, no podrá practicar yoga. Sin embargo, en realidad no es así. El yoga infantil les ayudará a canalizar esa energía en exceso, les enseñará a relajarse y fomentará la concentración.
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Crea hábitos saludables</b></li> </ul>	es un excelente ejercicio, por lo que, si se practica desde pequeños, los niños/as aprenderán a seguir un estilo de vida más activo que les ayude a mantener a raya el sobrepeso y la obesidad. Además, al enseñarles a calmar la mente, el yoga también contribuye a evitar el problema de la ingesta emocional.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mejora la autoestima</b></li> </ul>	no solo es beneficioso a nivel físico sino también mental. De hecho, es una práctica excelente para los niños/as más tímidos y vergonzosos ya que les ayudará a perder el miedo a relacionarse. Estos ejercicios fomentan la confianza en sus capacidades y eleva su autoestima.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Estimula el autocontrol</b></li> </ul>	Los ejercicios de yoga son muy eficaces para estimular el autocontrol y lograr que el niño/a desarrolle sus propias estrategias para gestionar sus emociones. De hecho, el yoga les ayudará a lidiar con la frustración y la ira, enseñándoles a ser pacientes y canalizar mejor esas emociones negativas.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fomenta el autoconocimiento</b></li> </ul>	El yoga no solo potencia el conocimiento del cuerpo sino también de los estados mentales. Estos ejercicios les permiten a los niños/as aprender más sobre sus emociones y pensamientos, a la vez que les enseña que los límites físicos pueden ser superados. De hecho, el yoga es un excelente ejercicio para los niños/as que tienen ciertos tipos de problemas motores.

### Estrategias para estimular el yoga en los niños y niñas

- Anímalos a que elijan que postura de yoga podemos hacer, la duración del ejercicio y el momento del día
- Animarlos a que te ayuden a preparar la habitación para la actividad
- Déjalo seleccionar el tipo de ropa cómoda que utilizara para esta actividad
- Comienza con un periodo corto, paso a paso y pequeños objetivos siempre.
- Divide una pose en pasos y comienza a enseñar un paso a la vez.
- Muestra el tiempo que la pose se va a mantener
- Incorpora accesorios que sirvan de ayuda para enseñar ciertas habilidades
- Usa un temporizador de cuenta regresiva visual que marque el tiempo
- Incluye cosas que le sirvan de refuerzo.