GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Es recomendable el yoga para niños?

Actualidad Empresarial | 19/01/2022 | 00:00

La infancia es una época clave para que niños y niñas desarrollen sus habilidades de manera integral, pues su cerebro se encuentra en una etapa de crecimiento y fortalecimiento, por lo que absorbe de manera más eficiente la información y todo lo que sucede a su entorno.

Desde temprana edad, pueden aprender a controlar emociones, fortalecer su cuerpo y adquirir técnicas de concentración y memoria. Una de las actividades con mejores resultados y que adquiere cada vez más fuerza es la práctica del yoga para niños, pues trae múltiples beneficios y aportar espacios de esparcimiento y diversión. En este sentido, Kavaalya es un centro que brinda cursos de yoga y mindfulness para niños.

¿Cuáles son los beneficios del yoga para niños?

El yoga permite a los niños explorar su cuerpo y conectarlo con su mente, creando una conciencia y un reconocimiento de sí mismos. Los beneficios se ven tanto a nivel físico como a nivel emocional, pues aprender a respirar no solo fortalece los músculos y mejora la flexibilidad y el equilibrio, sino que además aumenta la confianza y la autoestima. Estos beneficios, además, tienen impacto a largo plazo, pues los más pequeños aprenderán a concentrarse fácilmente y a mejorar su postura, todo esto mientras se divierten.

Otro aspecto fundamental que ofrece el yoga para niños es que aprenderán a hacer frente a situaciones de estrés y ansiedad. Finalmente, el yoga para niños también es ideal para que encuentren un lugar en el cual socializar y mejorar su interacción, ya que hacer actividades en conjunto desarrollarán habilidades sociales.

Las posturas más comunes de yoga para niños

Para que la experiencia de esta actividad sea agradable y divertida para los niños, debe haber diversión de por medio. Por eso, generalmente, los nombres de las posturas se asocian a elementos o animales.

El gato

Una postura clásica del yoga en la que se encorva la espalda hacia arriba y hacia abajo con intervalos de tres a cinco segundos, mientras se está de rodillas y con las manos en el suelo

El árbol

Ideal para estimular el equilibro. Esta postura consiste en flexionar la pierna derecha y apoyar el pie junto a la rodilla izquierda, haciendo una figura de triángulo, mientras se juntan las palmas de las manos al nivel del pecho.

La montaña

El niño se debe sentar con las piernas cruzadas y juntar las palmas de las manos a la altura del pecho, siempre manteniendo una postura recta y mientras respira se levantan los brazos hacia arriba por encima de la cabeza.

En conclusión, centros como Kavaalya recomiendan el yoga como una gran alternativa para que los niños sean conscientes de su cuerpo y aprendan a controlar sus emociones.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/164784-es-recomendable-el-yoga-para-ninos.htm