



“YOGA PARA NIÑOS Y NIÑAS”

PSICÓLOGA:
NAYADET FRÍAS G



YOGA

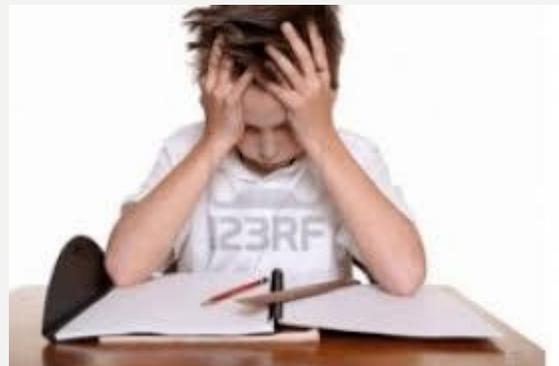
- El yoga es una disciplina psicofísica con la que se alcanzan condiciones de gran bienestar para el cuerpo y la mente.
- Además es una forma divertida de desarrollar importantes habilidades en los niños (as).
- El encontrarse en una atmósfera de calma y bienestar es muy favorable para el desarrollo físico y emocional, ya que les ayuda a relajarse y a la vez divertirse.
- Gracias a la practica del yoga, los niños (as) aprenden a respirar de forma correcta y profunda por medio de la respiración abdominal, es decir, con la nariz y la barriga.
- Esta técnica mejora el funcionamiento del aparato respiratorio y calma la mente.
- Las posturas del yoga están inspiradas en elementos de la naturaleza como los animales y plantas, permiten que quien las practica entre en sintonía con el propio cuerpo.



A TENER EN CUENTA



- Los niños y niñas al igual que los adultos sufren de estrés y ansiedad. Ellos también necesitan parar de vez en cuando y desconectarse de todo para recargar sus energías.
- Hoy en día con el confinamiento por el covid-19 los niños (as) han tenido un cambio significativo en su rutina, lo cual les afecta significativamente en el área emocional. Ya no pueden salir, visitar a sus familiares, ver a sus amigos y compañeros, realizar las mismas actividades que antes. Esto sin duda, puede traer consigo cuadros ansiosos o depresivos.
- Una forma de prevenir lo mencionado anteriormente, es realizar ejercicios de relajación. Donde el yoga al ser practicado en forma lúdica puede resultar muy beneficioso si se adquiere como hábito en nuestra vida.



BENEFICIOS DEL YOGA PARA NIÑOS (AS)

- Desarrollo y destreza de los músculos, los fortalece.
- Mejora la flexibilidad.
- Aumenta la fuerza y resistencia.
- Mejora de los hábitos posturales de la columna vertebral.
- Masaje de los órganos internos.
- Mejoría en los hábitos de respiración.
- Estimulación de la circulación sanguínea.
- Mejora la autoestima.
- Baja el nivel de estrés infantil.
- Perfeccionamiento de los sentidos.
- Agilidad y entereza.
- Estiramiento.
- Armonización de la personalidad y el carácter.



BENEFICIOS DEL YOGA PARA NIÑOS (AS)

- Canalización de la energía física.
- Ayuda a la coordinación.
- Favorece la conciencia corporal.
- Mejora la atención, concentración, memoria e imaginación.
- Mantiene la sensación de calma.
- Relaja la mente.
- Permite conectarse mas profundamente con su yo interior.
- Mejor comprensión e interacción con los demás.
- Desarrolla una relación íntima con el mundo natural que les rodea y una gran autoconfianza.
- Promueve el respeto hacia el medio ambiente, la paz y el amor.



BENEFICIOS DEL YOGA PARA NIÑOS (AS)

- La practica de asanas o posturas en el yoga refuerza el nivel de concentración de los niños (as), de su memoria y su conciencia corporal. Además por medio de las técnicas de respiración y relajación se apacigua y calma el sistema nervioso reduciendo estados de ansiedad, tensión y estrés.
- La practica del yoga, se trabaja a través del establecimiento de una serie de rutinas repetitivas y sistemáticas lo cual disminuye la impulsividad, mejora el conocimiento de su cuerpo y potencia la mejor organización de su cerebro.
- A través de la relajación se logra disminuir la activación motora o hiperactividad, disminuyendo su inquietud y tensión corporal , desarrollando también una mayor coordinación.
- Trabajando las posturas corporales de una forma lúdica, se desarrolla la capacidad de centrarse en una sola cosa, desechando los estímulos poco relevantes, lo cual beneficia su capacidad de atención.
- El objetivo de las diferentes posturas es ir calmando los órganos interiores.



LO QUE DEBEMOS SABER QUE ANTES DE COMENZAR:

- Los niños deben sentirse cómodos y relajados.
- Deben vestirse con ropas holgadas, ligeras y confortables, que les permitan hacer cualquier movimiento con comodidad.
- Los ejercicios deben realizarse en un ambiente limpio, tranquilo, ventilado y silencioso. ¡No olvides desconectar móviles y aparatos tecnológicos!
- Se pueden utilizar colchonetas o alfombrillas apropiadas.
Los niños pueden estar descalzos o con calcetines.
- El yoga puede ser practicado a cualquier hora del día, pero el mejor horario es en la mañana.
- Se recomiendan como mínimo 2 sesiones a la semana para que se vayan acostumbrando.
- Evitar en lo posible la ingesta de alimentos sólidos dos horas antes de su práctica. Si tuviese hambre, puede comer algo suave (una fruta por ejemplo).
- El yoga requiere de mucha paciencia, tal vez las posturas no saldrán a la primera, pero ten en cuenta que con la práctica mejorarás cada vez más.



RESPIRACIÓN EN EL YOGA

- La respiración es una parte integral del yoga. El inhalar y exhalar por la nariz es esencial para que el niño pueda estirarse y obtener el equilibrio necesario para empezar a practicar las posturas del yoga. Una vez que el niño (a) logre controlar su respiración se dará paso a practicar las posturas.

1.- Toma de conciencia: pregunta al niño (a) si sabe respirar y que te muestre cómo lo hace.

2.- Explica la diferencia entre inhalar y exhalar: inhalar es coger aire y exhalar es botar el aire o sacarlo afuera.

3.- Observa por donde Inhala y Exhala: generalmente inhalan por la nariz y exhalan por la boca. Dile que para comenzar inhalaremos y exhalaremos por la nariz.

4.- Recuerda que es un niño y que el yoga debe ser presentado como un juego.



¿CÓMO RESPIRAR?

- Para comenzar inhalaremos y exhalaremos por la nariz.
- Dile que el juego consiste en que respire con la boca cerrada, llenado de aire sus pulmones y estómago.
- Esto es bueno para aumentar la capacidad respiratoria pulmonar.
- Empezaremos contando 2 para inhalar, contenemos el aire contando hasta dos y contaremos 2 nuevamente para exhalar. Luego aumentaremos la cantidad de números llegando de a poco hasta 6.



ALGUNOS TIPOS DE RESPIRACIÓN DE YOGA INFANTIL



RESPIRACIÓN GLOBO

(a partir de 3 años) es la respiración abdominal, esta les ayudará a calmarse y relajarse.

- Le decimos al niño que se estire (es muy bueno hacerla en la cama, antes de dormir), le diremos que se imagine que su barriguita es un globo, que lo vamos a inflar y desinflar, cuando inhala, lo inflo, y lo desinflo al exhalar, por la nariz. Al principio se inflara poco, pero motiva al niño (a) cada noche a que vea que con la práctica, cada día se infla un poco más, puedes ponerle también un osito de peluche para que vea como sube y baja cuando respira



RESPIRACIÓN COHETE

(a partir de 5 años) amplia la capacidad respiratoria.

- Las manos juntas a la altura del pecho, los pulgares en el esternón, inhalando por la nariz e ir subiendo manos juntas y los brazos hacia arriba, los separare por los costados cuando necesite exhalar . Mis manos son un cohete que se encuentra en una base, esperando para el despegue, puedo mentalmente cuando este inhalando contar hacia atrás 5-4-3-2-1 y cero..... separamos manos y dejamos que los brazos bajen por los lados. Empezamos contando por 3-2-1-0, y el juego consiste en que vayan sumando números antes de separar las manos y finalizar el despegue del cohete.



RESPIRACIÓN SILBIDO

(a partir de 6 años) abre los canales de energía, cuando veas que el niño (a) está cansado.

- Dile que respire silbando, inhalar silbando y exhalar silbando.



RESPIRACIÓN DE PERRO

(a partir de 3 años) les ayuda a liberar el exceso de energía.

- Haz que saque la lengua afuera y jadee como un perro.



RESPIRACIÓN DE SERPIENTE

(a partir de 4 años) relaja el diafragma.

- Inhalar por la nariz y exhalar a través de los dientes apretados, realizando el sonido siseante de serpiente, podemos utilizar las manos y moverlas como si fueran serpientes.



RESPIRACIÓN DEL LEÓN

(a partir de 3 años) purificar y limpiar la garganta.

- Sentado sobre los talones con las manos en el suelo, dile que saque la lengua y ruja como lo hace un león.



RESPIRACIÓN DE ABEJORRO

(a partir de 4 años) les ayuda a concentrarse , y tomar conciencia de su mundo interior, relaja el diafragma.

- Con los ojos cerrados, dile que se tape con el dedo índice cada oído, con los dientes apretados que exhale e inhale por la nariz.



RESPIRACIÓN SOL Y LUNA

(a partir de 7 años) les ayuda a equilibrarse y a armonizarse.

- Consiste en tapar una fosa nasal con el dedo pulgar e inhalar y exhalar por la nariz por la otra fosa, al orificio derecho le llamamos sol, y al orificio izquierdo le llamamos luna. Respirar por el orificio derecho les activa y respirar por el orificio izquierdo les relaja. Deja que experimente y se dé cuenta el solo (a) de cómo puede cambiar su estado emocional y mental a través de esta respiración.



**AHORA YA ESTAMOS LISTOS PARA
COMENZAR A PRACTICAR NUESTRAS
POSTURAS DE YOGA!!**



ASANAS O POSTURAS EN YOGA

- Son movimientos o posturas que nos ayudaran a relajar y disminuir la tensión de nuestro cuerpo.
- Las realizaremos luego de hacer nuestros ejercicios de relajación.
- Mantendremos cada postura alrededor de 30 a 40 segundos.



POSTURA DE LA MARIPOSA

- Esta es una de las favoritas de los niños (as). Se puede hacer al principio de la sesión de yoga para calentar las piernas. Nos sentaremos al estilo indio, apoyando las plantas de los pies una contra la otra, a continuación nos agarraremos con las manos los pies y moveremos las rodillas de arriba abajo como si aleteásemos. La espalda debe estar recta. Podemos hacer esta postura durante el tiempo que queramos.



POSTURA DEL ÁRBOL



- La postura del árbol es una buena manera de aprender a mantener el equilibrio. Primero se hace con una pierna y luego con la contraria. Se debe mantener la postura durante 40 segundos con cada pierna.

POSTURA DEL PERRO

- Es una de las posturas más utilizadas en yoga. Debes estirar toda la parte posterior de las piernas y el tronco. Se deben mantener los dos pies pegados en el suelo, por completo, sin levantar los talones. Y la cabeza se debe esconder entre los brazos, para no formar el cuello. Mantener 40 segundos y levantamos despacio para no marearnos.



LA POSICIÓN DEL GUERRERO

- Sirve para estimular los músculos del cuádriceps. Se debe hacer con una pierna adelante doblada ligeramente, hasta notar que se nos endurece el cuádriceps, y la pierna de atrás debe estar totalmente estirada. Los dedos de los pies de la pierna delantera deben mirar al frente, mientras que el pie de la pierna posterior debe estar de lado. Mantener la postura con cada pierna durante 40 segundos.



LA POSTURA DE LA VELA

- Es una postura invertida, eso quiere decir que tendremos la cabeza mas abajo que el cuerpo. Sirve para estirar la columna y fortalecer los abdominales, también ejerce un efecto de relajación. Para subir las piernas es mejor doblarlas hacia el pecho, y desde allí, estirarlas hacia arriba. Nos ayudaremos con los antebrazos apoyados en el suelo. Mantener la postura durante 40 segundos.



POSTURA DE LA RUEDA

- Sirve para estirar toda la parte abdominal y el pecho, y también para crear elasticidad en la columna. Se debe comenzar tumbados en el suelo, colocando las manos a los lados de la cabeza y mirando hacia nosotros. Poco a poco comenzaremos a subir los glúteos hasta quedar lo más redondos posible. Si no podemos subir del todo, subiremos hasta donde lleguemos. Mantener la postura durante 30 segundos.

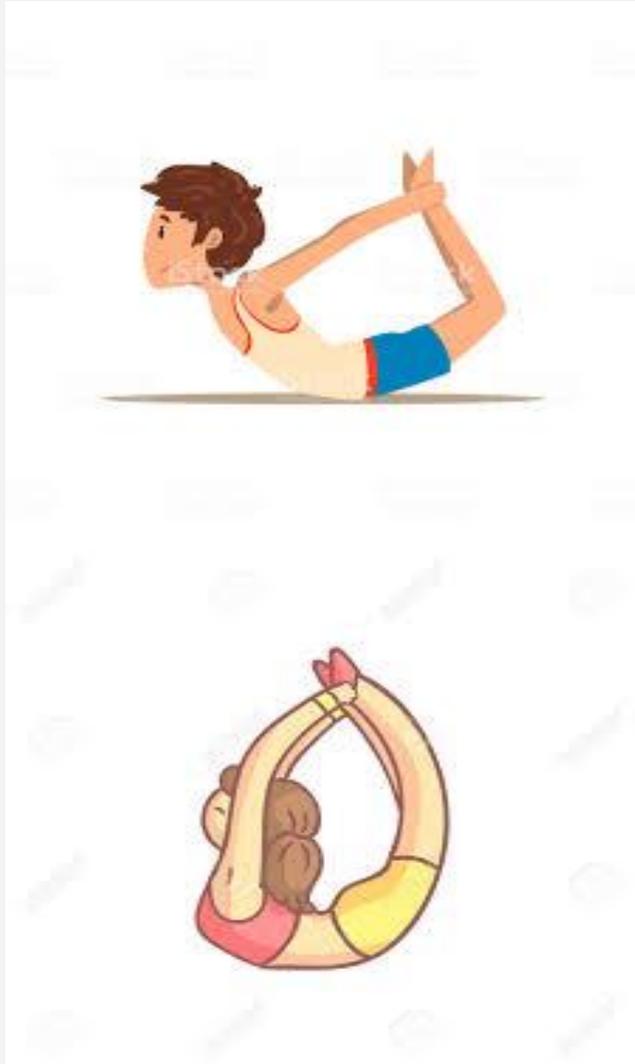


POSTURA DEL CAMELLO

- Es para cuerpos flexibles. Debemos echar hacia atrás el cuerpo hasta tocarnos con las manos los talones. Apoyaremos nuestro cuerpo en los talones para poder estirar toda la parte delantera del cuerpo. La mirada debe ser hacia arriba. Podemos regular la intensidad de nuestro estiramiento, y si no podemos llegar hasta las piernas, nos echaremos simplemente atrás con las manos en las lumbares. Se puede estirar un brazo hacia arriba, como tocando al techo y mantener el equilibrio durante 40 segundos.



POSTURA DEL ARCO



- Nos ayuda a estirar la parte abdominal de nuestro cuerpo y flexibiliza la columna. Además, también debemos mantener un ligero equilibrio para no balancearnos y caer hacia adelante. Nos agarraremos las piernas con las manos y tiraremos de las piernas hasta sentir solamente la cadera apoyada en el suelo. Mantener la postura sin caerse durante 40 segundos. Los niños con problemas de espalda, especialmente en la zona lumbar, no deben hacer esta postura.

POSTURA DE LA COBRA

- Lo deben hacer solo los niños que no padezcan de problemas lumbares o de espalda. Sirve para estirar los abdominales y flexibilizar las lumbares. Nos tumbaremos en el suelo y apoyaremos las manos a la altura de los hombros, estirando los brazos todo lo que podamos, sin hacernos daño en la espalda. Mantendremos la mirada hacia arriba. Mantendremos la postura entre 30 y 40 segundos.



LA POSTURA DEL NIÑO



- Esta postura nos recuerda a un feto dentro del vientre materno. Sirve para estirar la espalda y para relajar el cuerpo tras una sesión de yoga. Se deben apoyar los glúteos sobre los talones y estirar los brazos hacia adelante, apoyando las manos sobre el suelo, para poder relajar el cuello. Se puede mantener la postura el tiempo que queramos.

OTRAS POSTURAS

ÁRBOL I



ÁRBOL II



MONTAÑA



GUERRERO



SUPERGUERRERO



SALUDO DE PIES



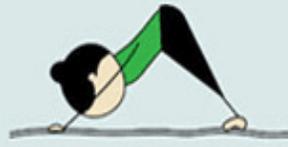
MARIPOSA



SALUDO AL SOL



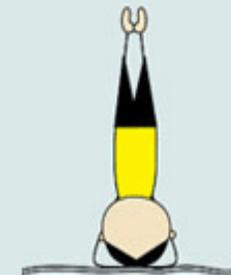
PERRO



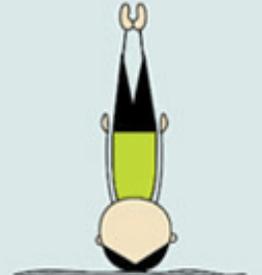
VELA DE BARCO



BANDERA



EQUILIBRIO



OTRAS POSTURAS

DORMIDO



STILIA



BARCO



CHATURANGA



COBRA



PUENTE



CIGÜEÑA



MONO



REMANDO



VACA



LANGOSTA

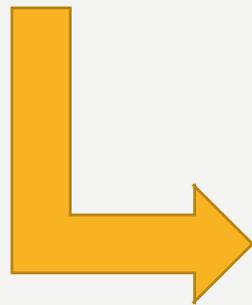


GATO



RECUERDA

- No debes exigirles a los niños (as) que repitan la misma postura una y otra vez, ya que esto podría convertirse en algo aburrido para ellos (as).
- Hay que ir variando las posturas y los movimientos despacio y a un ritmo que los pequeños no pierdan su concentración.
- Anima al niño a continuar y dale ánimo, aunque cometa errores, la motivación es crucial, el respeto, la moderación, junto con una actitud positiva y alegre.
- Practicando yoga frecuentemente se pueden obtener muchos beneficios tanto físicos como psicológicos.



**MUCHAS GRACIAS POR SU
ATENCIÓN!!**

