

Usando los Beneficios de Yoga con Niños

por Megan-Lynette Richmond, M.S., CCC-SLP and Tara Calder, OTR/L

****Antes de comenzar un programa de yoga, o algún programa que envuelva actividad física, consulte al médico de su niño.**



¿Cómo es Beneficioso el Yoga?

El yoga le enseña a los niños a respirar adecuadamente.

Respirar adecuadamente aumenta la cantidad de oxígeno que el cerebro recibe mejorando la concentración, el aprendizaje, y dando soporte vocal (del habla y la voz), así como ánimo a la relajación profunda lo cual ayuda con las técnicas de relajación y regulación en sí mismo. Adicionalmente, la respiración adecuada realza la estabilidad en la postura ya que los mismos grupos de músculos son necesarios en ambas actividades.



El yoga anima la conciencia al cuerpo.

Los niños con necesidades especiales frecuentemente tienen dificultad siendo conscientes de sus cuerpos. El yoga usa movimientos lentos y fluidos que traen reconocimiento a los músculos que nosotros usamos cuando practicamos poses diferentes. Cuando un niño siente un músculo trabajando mientras que se estira y sostiene poses, él refuerza su conciencia y el esquema de su cuerpo. Según el niño practica una pose, él o ella aumenta la fortaleza de sus músculos, el alcance de movimiento, y su flexibilidad. Adicionalmente, muchas poses diferentes de yoga requieren que los niños usen sus músculos en su área de medio alcance en vez de flexión y extensión completa. Esto le enseña a los niños cómo valorar la fuerza de sus movimientos. (Precaución: niños practicando poses de yoga que tienen Parálisis Cerebral o Síndrome de Down deben hacerlo bajo la observación y consejo de un médico y/o bajo la supervisión de un profesional entrenado o un terapeuta).



Los niños con desórdenes del desarrollo, genéticos, o neurológicos tienen necesidades terapéuticas especiales únicas. Aunque no hay un tratamiento terapéutico global para niños con necesidades especiales, el uso de yoga como una intervención terapéutica, puede ser beneficioso para todos los niños. Con la instrucción correcta, el yoga suplementa las intervenciones terapéuticas tradicionales y mejora la fortaleza de la motricidad fina y gruesa, el equilibrio, la coordinación, la conciencia corporal, el soporte respiratorio, la concentración, y las habilidades comunicativas.



La palabra "yoga" es Sanskrit, que significa "unión." Los principios de yoga combinan la relajación, la postura física, e imágenes. Su enfoque permite que casi todas las edades y niveles de habilidad se beneficien. Terapeutas de rehabilitación tienen un largo historial con el uso de yoga como un suplemento de terapia. Hay muchos reportes enfatizando los beneficios terapéuticos de yoga para niños con el Síndrome de Down, Autismo, Parálisis Cerebral, Desorden por Déficit de Atención con Hiperactividad, y Desorden del Proceso Sensorial.



La habilidad de un niño para saber dónde su cuerpo está en "ese espacio" depende en su conciencia de la línea central de su cuerpo y en dónde ubica varias partes de su cuerpo en relación a su línea central. Usando poses de yoga, el niño trabaja en alineando el tronco de su cuerpo, las extremidades, el cuello,

Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)

y la cadera para mejorar su conciencia de su línea central. Durante la práctica de yoga, el niño se mueve y mantiene su cuerpo en las poses diferentes. El maestro de yoga le trae atención a la parte del cuerpo que está trabajando y cómo moverla y sostenerla correctamente en relación a su línea central.

Incorpora el Yoga en las Actividades Diarias

Hagan juegos simples.

Los juegos de yoga son sencillos para jugar. Por ejemplo, haga que los niños pretendan que son un árbol en el bosque. Pídales que mantengan la pose de un árbol con ambas manos sobre la cabeza o en la cadera.



Trabaje con el balance y la concentración observando quienes pueden sostener la pose silenciosamente. Si el niño tiene limitaciones físicas, permita que un asistente le den soporte con la pose. No presione a los niños a sostener la pose por mucho tiempo.

Siempre dé un tiempo de descanso entre poses. Use imágenes para pretender que el viento está soplando y anime movimientos lentos y fluentes como torcer y tambalear.

Hagan poses de yoga durante cuentos.

Use libros y cuentos de niños con animales en ellos para practicar y combinar poses. Por ejemplo, cuando lea acerca de una granja, cada vez que hable acerca de una vaca haga que el niño tome la pose de una vaca (haga que el niño pose en cuatro con las palmas de sus manos presionadas profundamente en el piso y sus rodillas también en el piso, animándole a mantener su espalda plana). Si el cuento habla acerca de un gato, haga que el niño pose como un gato (mientras que el



niño está en pose con sus rodillas y las palmas de sus manos presionadas en el piso, pida que el niño forme un arco como un gato en el día de las brujas). Estos cuentos y poses mantienen al niño interesado en el cuento y lo ayudan a aprender acerca del animal y la pose.

Use imágenes antes de la siesta o la hora de acostarse.

Haga que el niño se acueste con su espalda en el piso (preferiblemente en una alfombra de ejercicio o de yoga) y con sus palmas hacia arriba. Pídales al niño que cierre sus ojos. Empiece a decirle al niño que se concentre en una escena como la playa. Anime al niño a respirar profundamente diciéndole que deje que su estómago suba y baje como las olas en el mar. Use varios adjetivos y pinte un cuadro con lo que el niño ve, oye, y siente cuando está en la playa.



Para más información sobre los beneficios del yoga en niños, por favor visite las direcciones del internet listadas abajo.

Recursos:

<http://www.karmakidsyoga.com/poses.htm>
<http://www.yogakids.com/>
<http://www.childrencyoga.com>
<http://www.specialyoga.com/>
http://www.abilitymagazine.com/news_kidsyoga.html

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com