



Vida
Sana



**Pepa
Benavent**

Periodista

Una lección de vida

El yoga ayuda a rebajar el estrés y la tensión, aporta calma, autoconfianza y seguridad a quien lo practica, motiva un sueño profundo y reparador y contribuye a llevar una vida en paz y armonía. Prácticalo con toda tu familia y, además de estos beneficios, añade una mayor conexión con tus hijos y un fuerte vínculo familiar.

El intenso ritmo de vida de la sociedad actual perjudica a adultos y niños por igual, provocando, en muchas ocasiones, estados de ansiedad y pérdida del control que dañan

al individuo y afectan a la convivencia familiar y a las relaciones con los otros. En situaciones así, es muy recomendable la práctica del yoga en familia, para rebajar los niveles de estrés y favorecer los vínculos afectivos entre sus miembros. En el caso de los niños, además, las sesiones se suelen desarrollar con juegos, cuentos, canciones y bailes, donde se van poniendo en práctica las técnicas adaptadas a cada edad, lo que fomenta también su imaginación y creatividad.

La práctica regular del yoga aporta ventajas físicas y emocionales a los adultos y también a los niños, y ayuda a todos a estar en forma, tanto física como mentalmente. El reto está en convencer a los más pequeños de que esta actividad, que se basa fundamentalmente en la concentración, la relajación y la serenidad, puede ser algo muy divertido. Para ello la clave está en convertir el yoga para niños en un juego, de forma que el juego sea la llave para introducirles en esta actividad milenaria basada en la respiración, las posturas ?asanas? y la relajación.

Aprender jugando

Las clases de yoga con niños o en familia se basan en la máxima de que la mejor forma de aprender es jugando. Por ello se juega a respirar o a soltar emociones; se juega a meditar, a hacer posturas para mantener el equilibrio ?muchas inspiradas en distintos movimientos animales? o a saltar. De esta forma, jugando, los niños aprenden a hacer los diferentes ejercicios de yoga casi sin darse cuenta y los van incorporando a su vida y a su rutina diaria de manera lúdica y divertida.

Un tipo de yoga especialmente adaptado a niños o a la práctica en familia puede empezar a realizarse con niños a partir de cuatro años, momento en que, según los expertos, el cuerpo aún mantiene su flexibilidad original, los niños empiezan a ser conscientes de su cuerpo y mente y pueden aprender a controlarlos. Son clases en las que padres e hijos comparten unos sencillos y divertidos ejercicios que luego pueden seguir ejercitando en casa.

Las enseñanzas que nuestros hijos aprenderán con el yoga ?relajarse, concentrarse y mantener la atención (lo que lo hace especialmente indicado para niños con TDAH) escucharse, meditar, gestionar sus emociones, mantener buena postura corporal, alinear y coordinar las distintas partes de su cuerpo, desarrollar la elasticidad de sus músculos y la flexibilidad de sus articulaciones, o potenciar su equilibrio físico y mental, entre otras? les resultarán beneficiosas a lo largo de su vida.

Para todas las edades

La práctica del yoga está recomendada para todo tipo de niños, ya sean tus hijos introvertidos y retraídos ?a los que esta actividad ayuda a abrirse al mundo y a tener confianza en sí mismos; ya sean niños muy activos e inquietos ?a los que ayuda a relajarse, reposar y estar en calma?.

Y, a diferencia de otras actividades, como el yoga no es un ejercicio competitivo sino una

actividad donde lo importante es la evolución física y mental del individuo, los niños se divierten, liberan estrés, no se sienten presionados por ganar ninguna competición, cooperan e interactúan con la familia o el grupo que lo practica, interactúan y se apoyan mutuamente, y disminuyen sus niveles de agresividad, lo que también repercute en su autoestima, equilibrio mental, confianza y salud general.

Hacer yoga con tus hijos contribuirá a que ellos sean niños sanos, física, mental y emocionalmente, lo que los convertirá en adultos tolerantes, generosos y comprensivos. Pero no sólo ellos se verán beneficiados de esta actividad milenaria; ayudará a toda la familia, a ti también.

EXPERTO:
Pepa Benavent
Periodista

Licenciada en Periodismo y Publicidad y experta en comunicación corporativa, marketing, organización de eventos y relaciones institucionales.