

Actividad:

YOGA

OBJETIVOS

- Aprender a relajarse

DURACIÓN

Entre 30 y 35 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 5 años

MATERIAL

- Un ordenador, móvil, televisión, tablets... Cualquier cosa en la que se puedan reproducir videos.
- Tiempo

DESARROLLO

La infancia es una parte muy importante en el desarrollo vital de cualquier niño. Será muy útil que nuestros pequeños comiencen a desarrollar su lado más espiritual y reflexivo desde los primeros años de su vida. Esto les ayudará en el presente y en el futuro. A través del yoga los niños y niñas, tanto si tienen alguna discapacidad como si no la tienen, ejercitan su relajación y aprenden a relajarse.

El yoga infantil no puede ser igual que el de los mayores porque son mundos completamente diferentes. Se trata de una disciplina sabia y abierta para todos los que lo quieran practicar, pero se debe adaptar a la mentalidad de los peques y crear ejercicios creativos e imaginativos. El contexto siempre debe ser divertido y que los niños lo vivan desde la postura de valientes guerreros, árboles, animales. Que vivan una experiencia relajante, fuera de su cuerpo y que les parezca entretenida.

Para ello os dejo aquí un enlace, solo tenéis que pinchar aquí: [YOGA CON ANIMALES](#) y os llevará directos a un video donde se imitaran los animales, para que les llame mas la atención.

Beneficios de que los niños/as practiquen yoga son muchos:

- Aumenta su capacidad de concentración y enfoque ya que la relajación que supone hace que los niños se centren con más facilidad.
- A nivel físico, desarrolla su fuerza, coordinación y flexibilidad.
- Gracias al yoga, pueden experimentar una calma emocional que les ayuda a manejar las emociones.
- Todo esto puede suponer que afronten mejor los problemas.
- Tendrán una postura más saludable que mantendrán toda su vida.
- Equilibra el ciclo del crecimiento y ayuda a eliminar las molestias.
- Promueve la autodisciplina y auto relajación.
- Mejora su autoestima, conocerse mejor a sí mismos y al mundo que los rodea.
- Calma la mente.