Una de las ventajas de empezar a practicar yoga a temprana edad es el tema de mejorar la respiración. El “yoga kids”, al tener un carácter más lúdico que el que realizan las personas adultas, permite que el aprendizaje sea más fácil de asimilar.

Es aquí donde el yoga para niños, aporta beneficios tales como mejorar su desarrollo físico, psíquico y también, de ser aplicada correctamente, permite entregar enseñanzas.

Anuncio Patrocinado

La psicopedagoga de la Junta Nacional de Jardines Infantiles, Macarena Franzoy, dice que “realizar diferentes posturas de animales, de elementos de la naturaleza, genera un aprendizaje significativo”. La única indicación que hacen respecto a la actividad es que debe ser a modalidad de juego, nunca como obligación.

La profesora de Educación Física, Educadora de Párvulos e Instructora de Yoga, Pamela Urnia, detalló que “tener una mejor concentración, ayuda en la flexibilidad y la coordinación del cuerpo, desarrollo del equilibrio, mejorar el autocontrol y reconocer su cuerpo, tiene beneficios emocionales también”.

Pamela Urnia reafirma el aprendizaje que entrega el yoga para niños. “Ayuda mucho a estimular la concentración en los niños, uno empieza a jugar con las posturas que se pueden ir desarrollando con nombre de animales, como postura de perro, gato o árbol”, comentó la instructora, quien además indicó que esto debe ir acompañado de tonos de voz distintos y música divertida, lo que permitirá que los niños vayan interpretando formas y sonidos.

“El avance en las posturas y complejidad del ejercicio dependerá en su totalidad en la evolución del niño o niña con el yoga, ya que no hay una edad establecida. “Siempre depende de cada niño, como ser individual e independiente, con todas características diferentes”, puntualizó la profesora de educación física.

y tú, ¿qué opinas?