

YOGA PARA NIÑOS



El Túnel del Perro

- Esta es una postura ideal de Yoga para niños. El túnel del Perro consiste en que uno de los niños haga la [Postura del Perro](#), mientras que su compañero pasa por debajo.
- Te diré que, básicamente, esta postura consiste en formar una V invertida. Las manos y los pies son el único contacto con la esterilla de Yoga, estiras los brazos y las piernas, elevas la cadera y listo.



La Rana

- La Rana es una postura que trata de introducir a los niños en el Yoga imitando a este anfibio. Esta postura de Yoga para niños es divertida y los niños están haciendo un ejercicio muy sano.
- Ponte de cuclillas con el niño, apoyando las manos delante de ti en la esterilla.
- Estirad la espalda hacia arriba y ¡saltad!
- Haz entre 6 y 10 repeticiones. Dependiendo de la edad del niño, La Rana le cansará más o menos. Aparte del cansancio físico, puede haber un cansancio derivado del aburrimiento. Antes de que se aburra, cambia de postura. Esa es la razón por la que hacemos como mucho 10 repeticiones. Si el niño quiere más, luego podéis volver a ella.



El Globo Más Grande del Mundo

- El Globo Más Grande del Mundo es un ejercicio para aprender a respirar bien. Como la respiración puede ayudar a relajarte, es una buena forma de que los niños aprendan esto a través de un juego.
- El niño y tú debéis imaginaros que estáis hinchando un globo, pero no uno cualquiera, sino el Globo Más Grande del mundo.
- Como es un globo enorme, hay que respirar muy profundamente y llenar los pulmones, recordando siempre que se respira por la nariz.
- Si les ves respirando por la boca, corrígeles, siempre con paciencia. Volved a coger aire, esta vez por la nariz. Recuerda, muy profundamente, llenando los pulmones.
- Al expulsarlo, llévate los dedos índice y pulgar a los labios, y con la otra mano sujeta el globo imaginario, que irá creciendo y creciendo.



La Estrella

- Nos tumbamos boca arriba, estirando las piernas y llevando los brazos por encima de la cabeza.
- Separamos los pies y la manos todo lo que podamos para hacer la forma de estrella de mar, cerramos los ojos un momento intentamos quedarnos quietos sin hacer ruido, para ver si logramos escuchar el sonido de las olas.
- Ahora las piernas se quedan dónde están y llevamos las manos hacia la tripa, vamos a enfocarnos en la respiración.
- Con una inhalación vemos como la tripa va llenándose de aire y nuestras manos van subiendo hacia arriba separándose un poquito.
- Con una exhalación vemos como la tripa va vaciándose de aire y como nuestras manos van a su posición original repetimos las exhalaciones, inhalaciones un par de veces más.
- Terminamos sacudiendo las piernas y los brazos.



El Náufrago

- Dile al niño que se imagine que es un náufrago. Iba en un barco que se hundió y tuvo que nadar hasta una isla. Está viviendo ahí, hasta que un día ve un avión que viene a rescatarle. Para conseguir que le vean, el Náufrago hace lo siguiente:
- De pie, estira los brazos tan altos como puedas.
- Pone los brazos en cruz y luego los lleva hacia arriba, cruzándose.
- Por fin le ven los del avión y se acercan. El Náufrago está tan contento que empieza a saltar mientras agita los brazos.



El Ascensor

- En esta posición de Yoga para niños se necesita un compañero, puede ser el adulto que esté con él. Van a subir y bajar varias veces:
- Que se pongan de pie, frente a frente. Tiene que haber algo más de medio metro entre ellos, aproximadamente.
- Ahora se cogen de las manos y cada uno se inclina un poco hacia atrás. Hay que bajar y subir manteniendo las manos agarradas y los pies quietos.



El Cangrejo

- Sentados en el suelo doblamos las rodillas para tener los pies bien enraizados y llevamos las manos al lado de las caderas con las palmas de las manos en el suelo.
- Con una inhalación empujamos fuerte los pies y las manos para subir el cuerpo hasta arriba, haciendo la forma de una caja.
- Miramos hacia el cielo y después de mantener la postura cinco segundos probad a hacer uno pasos de cangrejo como estos ;hacia adelante y hacia atrás...
- Con una exhalación volvemos a bajar para sentarnos otra vez.
- Descansar y repetir al menos cinco veces.



El Tiburón

- Nos tumbamos boca abajo con los brazos estirados a los lados de nuestro cuerpo y las palmas de las manos hacia arriba.
- Mirando adelante inhalamos y levantamos la cabeza, los hombros e incluso las costillas del suelo.
- Estiramos los brazos hacia atrás y vemos si podemos entrelazar los dedos para hacer nuestra aleta de tiburón, nos mantenemos 5 segundos exhalando.
- Soltamos las manos y volvemos a bajar al suelo.
- Repetimos al menos cinco veces.



El Avión

- El Avión es una postura de Yoga para niños muy fácil de hacer.
- Simplemente hay que estar de pie con la espalda recta, poner los brazos en cruz, y bajar la parte superior del cuerpo hasta ponerla en posición paralela al suelo.



Yoga para niños hiperactivos

- Si crees que tu hijo no va a hacer estos ejercicios porque no para quieto, te equivocas. También puedes usar el Yoga para niños hiperactivos que se aburren enseguida. La forma de traer calma a la mente de los niños hiperactivos es alternar periodos de silencio con los juegos.
- Es decir, al principio no van a aguantar 5 minutos callados y quietos. No pasa nada, la solución es parar durante un minuto entre juego y juego. Un minuto sí que pueden hacerlo. Con el tiempo aguantarán un poco más, un poco más... y verás un gran avance en tu hijo.
- Esa capacidad de concentración va siendo cada vez mejor, y atenderán más en clase, no se distraerán tanto, y serán más tranquilos.
- Una buena forma de hacer Yoga para niños hiperactivos es realizar varias veces el [Saludo al Sol](#).
- Para los adultos es mejor aprenderlo despacio, y luego buscar un ritmo que se adapte mejor, pero para los niños podemos ir cambiando de ritmo, alternando repeticiones rápidas con lentas, o hacerlo rápido.
- Entre esas repeticiones diles a los niños que descansen, quietos y en silencio.