

Yoga para niños

Beneficios del yoga

- Las investigaciones han demostrado que una clase de yoga puede ayudar a reducir la ansiedad en los adolescentes (de 13 a 18 años) diagnosticados con cáncer y en los padres de los niños con cáncer.¹
- Se ha demostrado que la práctica del yoga disminuye el dolor en los niños diagnosticados con la enfermedad de células falciformes y de tumores.²
- El yoga puede incidir en forma positiva en las funciones mentales complejas de la corteza pre frontal, incluso en la ejecución de funciones complejas y en las habilidades de planificación.³
- Las posturas del yoga y la respiración profunda pueden mejorar la fuerza y la flexibilidad, aumentar la circulación de oxígeno en el cuerpo, promover la captación de oxígeno, y aumentar las funciones hormonales.⁴

Todas las edades se benefician con el yoga. Las posturas del yoga provienen de movimientos que los niños realizan naturalmente. Los niños pequeños disfrutan fingiendo que son diferentes tipos de animales. Los niños pueden incorporar el yoga a una vida sana, desarrollar el autoestima, y aumentar la conciencia de sí mismo.

Usted siempre debe estar presente cuando su niño practica yoga. Hacer estas posturas del yoga junto con su niño es una excelente forma de pasar un buen momento con su niño. Consulte con su médico si tiene preguntas sobre si su niño puede practicar yoga.

Respiración

La respiración es la base del yoga. Es importante respirar en forma lenta, profunda, y con ritmo para relajar el sistema nervioso.¹ Esto significa que su niño debe respirar desde la pancita y que sus hombros no deben moverse para arriba y para abajo.

1. Descanse cómodamente: Puede sentarse con las piernas cruzadas y las palmas hacia arriba sobre las rodillas o acuéstese boca arriba con las piernas estiradas, los brazos a los costados, y la cabeza relajada.
2. Inhale profundamente. Mire como su barriga se infla llenándose de aire como si fuera un globo.



El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Yoga para niños

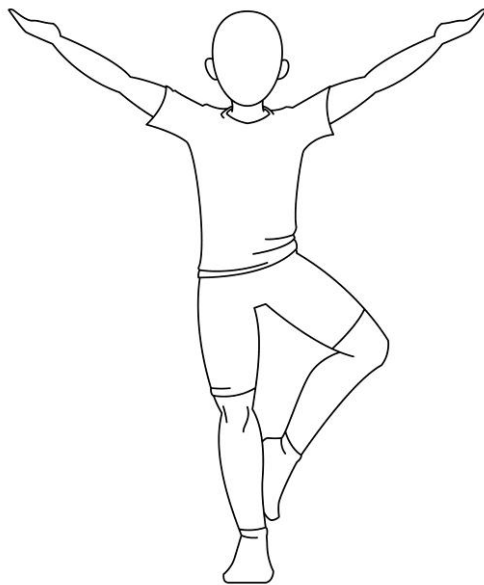
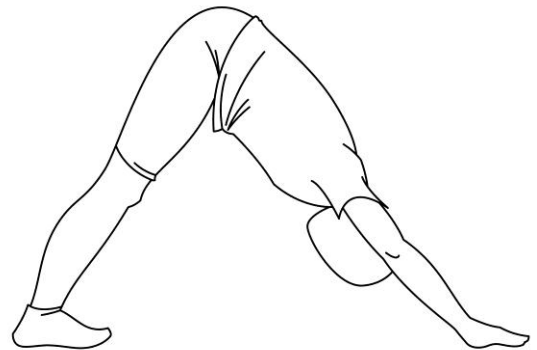
3. Exhale el aire de su barriga como si se estuviera desinflando el globo y mire como su barriga se vacía.
4. Repita esto de 5 a 7 veces.

Posturas

Anime a su niño para que haga yoga al nivel en el que él se sienta cómodo. La práctica del yoga tiene que ser una experiencia positiva que desafíe a su niño estirando su cuerpo y relajando la mente. Las posturas deben mantenerse de 10 a 20 segundos. Sin embargo, no se debe motivar al niño a que mantenga una postura si le causa dolor.

Perro mirando hacia abajo

1. Comience apoyándose sobre los pies y las manos como un perro!
2. Estirar las rodillas de manera que la cadera y la cola se estiren hacia arriba
3. Mirar hacia el piso debajo suyo y mantener la postura de 10 a 15 segundos.
4. Tomar aire cuando sea necesario.

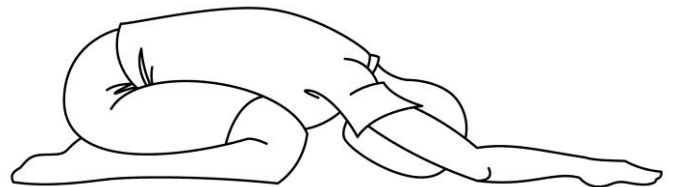


Árbol

1. Apoye los dos pies en el piso como el tronco de un árbol y cruzar los brazos encima del pecho
2. Lentamente levante un pie y apóyelo sobre el tobillo de la otra pierna. Si tiene equilibrio, intente mover el pie hacia la rodilla de la pierna estirada.
3. Cuando esté bien en equilibrio levante las manos por arriba de la cabeza y estírelas como las ramas del árbol. Estírelas como intentando alcanzar las hojas.
4. Mire hacia delante y mantenga la postura de 10 a 15 segundos.
5. Descanse cuando lo necesite. Ahora intente con la otra pierna.

Postura del Niño

1. Arrodillarse y sentarse sobre los pies con las rodillas hacia adelante. Las rodillas deben estar



El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

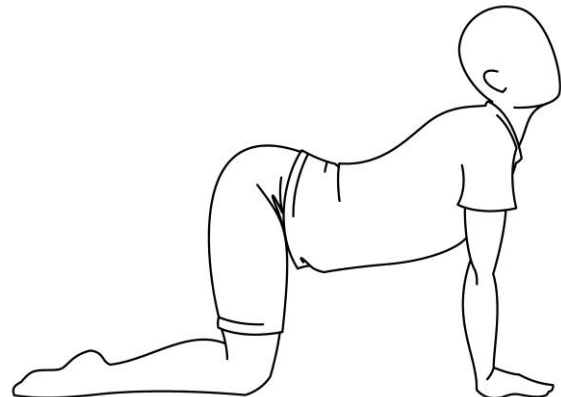
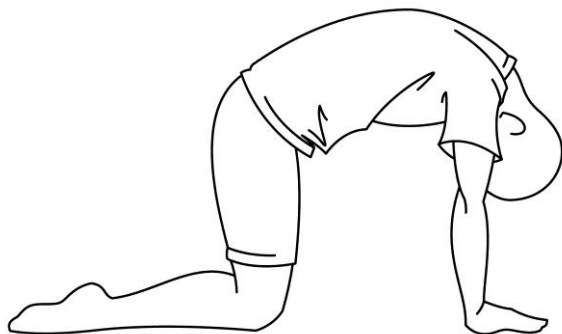
Yoga para niños

separadas para que su barriga se apoye cómodamente sobre ellas.

2. Pase los brazos hacia adelante por encima de la cabeza y estírese hacia adelante lo máximo posible. Dóblese en la cintura y estire los brazos hacia adelante y hacia abajo hasta que los brazos y la frente toquen el piso.
3. Inhale profundamente y exhale asegurándose de que la frente se mantenga en el piso, con los brazos estirados, y siempre manteniéndose sentado sobre los pies.

Gato/Vaca

1. Arrodílese en cuatro patas (rodillas y manos) con las rodillas debajo de la cadera, las manos debajo de los hombros y la espalda derecha como una mesa.
2. Al exhalar mire hacia el cielo y baje la barriga hacia el piso y doble la espalda hacia abajo como una vaca.



3. Al exhalar arquee su espalda hacia arriba como un gato y mire para abajo.
4. Repita esta secuencia 10 a 15 veces. Descanse cuando lo necesita.

¿Preguntas?

Si tiene preguntas o dudas sobre si su niño debe hacer yoga, le pedimos que hable con el médico de su niño o llame a Servicios de Rehabilitación al 901-595-4319.

Fuentes:

1. Thygeson MV, Hooke MC, Clapsaddle J, Robbins A, Moquist K. *Peaceful Play Yoga: Serenity and Balance for Children With Cancer and Their Parents. Journal of Pediatric Oncology Nursing* 2010; 27(5) 276–284.
2. Moody K, Daswani D, Abrahams B, Santizo R. *Yoga for Pain and Anxiety in Pediatric Hematology-Oncology Patients: Case Series and Review of the Literature. Journal of the Society for Integrative Oncology*, 2004; 8(3) (Summer), 2010: p. 95
3. Manjunath N, Telles S. *Improved performance in the Tower of London test following yoga. Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 2001; 45(3),351- 354.
4. Parshad O. *Role of yoga in stress management. West Indian Medical Journal*, 2004; 53(3), 191-194.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.