

Monografía:

El Yoga en la Infancia y su Importancia en el Desarrollo de los Niños

Autor: Karina Alejandra Hidalgo

Profesor: Juan Lazo

2do año, profesorado de Yoga

Cuando hablamos de yoga, muchos se imaginan adultos en colchonetas, respirando profundo y estirándose como si no tuvieran una sola contractura. Pero la realidad es que el yoga para niños hace rato que viene creciendo, y no es una moda pasajera. Yo, que pasé los 50 hace un tiempito, lo veo cada vez más en escuelas, clubes, colonias y hasta en cumpleaños infantiles. Y no es casualidad: los chicos lo necesitan más que nunca.

Vivimos en un mundo acelerado. Los chicos pasan horas frente a pantallas, comen a las corridas, tienen mil actividades y además cargan con presiones que antes no existían. Por eso, el yoga aparece como una herramienta sencilla, accesible y, sobre todo, muy humana. No hace falta ser flexible, ni tener experiencia previa, ni saber nada raro. Es simplemente volver a conectar el cuerpo con la cabeza, pero de un modo amable y entretenido.

A continuación desarrollo por qué el yoga en la niñez es tan beneficioso, cómo se trabaja y por qué cada vez más familias y docentes lo incorporan.

El yoga como espacio de calma en un mundo acelerado

Los chicos de hoy viven estimulados todo el tiempo: luces, ruidos, mensajes, notificaciones, tareas, horarios. Y aunque uno crea que porque son chiquitos “no se dan cuenta”, la verdad es que sí les afecta. A veces les cuesta dormir, otras se enojan fácilmente, o andan ansiosos sin saber por qué.

El yoga funciona como un pequeño paréntesis. Es ese ratito en el que el chico respira, se escucha, se mueve sin competir con nadie y sin tener que “hacerlo perfecto”. Aprenden a frenar, a registrar cómo se sienten y a entender qué les pasa. Puede sonar simple, pero para muchos chicos es la primera vez que tienen un espacio así.

La respiración es una de las claves. Algo tan básico como inhalar y exhalar (que todos hacemos sin pensar) puede convertirse en una herramienta para calmarse cuando están nerviosos o cuando sienten que “todo los supera”. Yo misma, a esta altura de la vida, he descubierto que muchas veces respiro mal... así que imaginate los chicos.

Beneficios emocionales: regularse sin reto ni castigo

Una de las cosas más lindas del yoga infantil es que trabaja las emociones sin que el chico lo viva como terapia. No es que se sienten a “hablar de sentimientos” (aunque algunos sí lo disfrutan). Es más práctico y corporal. En pocas clases aprenden a identificar cuándo están tensos, cuándo tienen bronca o cuándo están tristes. Y lo más importante: encuentran qué hacer con eso.

Muchos docentes cuentan que los chicos que hacen yoga suelen mejorar la concentración, se frustran menos, discuten menos entre ellos y se llevan mejor en grupo. No es magia; es que el yoga les enseña habilidades que antes sólo se les exigían pero nadie les mostraba cómo desarrollar.

Además, algo fundamental: en yoga nadie gana ni pierde. No hay nota, no hay competencia, no hay comparación. Cada chico hace lo que puede, a su ritmo, y eso baja muchísimo la ansiedad.

Beneficios físicos: moverse sin exigencias exageradas

Si bien el yoga no es un deporte tradicional, ayuda muchísimo con el cuerpo. Los chicos mejoran la postura (algo que hoy es casi una necesidad con tantas horas de pantallas), fortalecen músculos que normalmente no usan, y ganan flexibilidad sin forzar.

Los movimientos del yoga infantil suelen ser lúdicos: posturas de animales, imitar árboles, montañas, barcos... Es una forma divertida de ejercitarse. No necesitan ser “buenos” para disfrutarlo. Y como no hay exigencia de rendimiento, suelen animarse incluso los más tímidos, los que no se sienten cómodos en deportes grupales o los que prefieren actividades tranquilas.

También hay algo muy valioso: el yoga ayuda a mejorar la respiración, la digestión y hasta el sueño. Muchos padres cuentan que después de la clase, los chicos se relajan tanto que duermen mejor.

El juego como puerta de entrada

El yoga para adultos puede parecer más serio, pero en los niños es casi un juego continuo. Se cuentan historias, se inventan posturas, se usan elementos como telas, cintas, pelotitas o hasta música suave. Las clases suelen armarse como una aventura: “hoy viajamos a la selva”, “hoy somos exploradores”, “hoy somos animales marinos”. Los chicos ni se dan cuenta de que están haciendo yoga.

El juego permite que se suelten, que disfruten y que asocien el movimiento con algo placentero. No se trata de obligarlos a quedarse quietos 10 minutos, porque eso no es realista para la mayoría. El yoga infantil respeta su edad, sus tiempos y su energía.

Cómo se trabaja en las clases

Una clase típica de yoga para niños suele tener:

1. Bienvenida y respiración simple.

Nada difícil, apenas un par de respiraciones profundas para que todos se ubiquen.

2. Calentamiento suave.

Movimientos circulares, estiramientos, sacudir brazos y piernas, todo siempre de manera lúdica.

3. Posturas principales.

Árbol, gato, perro boca abajo, estrella... cada postura se explica con un cuento o una imagen.

4. Juego o secuencia dinámica.

Puede ser una mini coreografía con posturas, una carrera de equilibrio o una historia guiada.

5. Relajación o visualización.

Es un ratito corto, con música suave o un cuento tranquilo. Algunos chicos se relajan tanto que casi se duermen.

6. Cierre y charla breve.

Se comenta cómo se sintieron, qué les gustó más o qué postura les salió mejor.

Por qué las escuelas y familias lo adoptan tanto

La realidad es que, más allá de lo físico, el yoga está entrando en áreas educativas porque mejora la convivencia. Los chicos aprenden a manejar la frustración, a respetar su propio cuerpo y el del otro, y a escuchar. Se trabaja la paciencia, que hoy parece una palabra perdida.

Además, es una actividad accesible: no hace falta un gimnasio completo ni materiales caros. Una alfombrita o una manta alcanza. Y en muchas escuelas lo usan como momento de pausa entre materias, o como una forma de ayudar a los chicos antes de exámenes o actividades difíciles.

En casa, los padres notan cambios positivos: menos berrinches, más calma, mejor sueño, y hasta menor ansiedad. Algunos lo hacen en familia, lo cual también genera un espacio compartido muy lindo.

Conclusión

El yoga para niños no es una moda, ni una actividad exclusiva para “familias zen”. Es una herramienta concreta, práctica y accesible para ayudar a los chicos a vivir un poco mejor. En un mundo donde todo pasa rápido, donde hasta los adultos sentimos que no nos alcanzan las horas, el yoga les ofrece un espacio para respirar, moverse, conocerse y estar presentes.

Y si me permito una reflexión personal: ojalá yo hubiera tenido algo así cuando era chica. Quizás me habría ahorrado más de un dolor de panza por los nervios, o esas noches en las que una no podía dormirse porque tenía mil cosas en la cabeza. Por suerte, hoy los chicos tienen esa oportunidad, y me parece maravilloso.