Yoga para crianças e os benefícios de praticar mindfulness

Atualmente vivemos expostos a inúmeras situações de stress, pressão e ansiedade, que acabam por afetar a concentração, hiperatividade e outros sintomas que se refletem na saúde do nosso corpo, prejudicando o crescimento saudável e harmonioso dos mais novos.

Incentivar a prática de atividades que permitam desenvolver não só a parte física, mas também emocional, torna-se ideal para um crescimento em perfeito equilíbrio mental e físico. A meditação *Mindfulness* alia-se ao Yoga enquanto ferramenta que potencia um desenvolvimento mais consciente de si e dos outros. Descubra todos os benefícios do yoga para crianças e do mindfulness.

A importância do yoga para as crianças

Quando falamos de atividades físicas para os mais novos, pensamos desde logo na prática de algum tipo de desporto. Apesar de todos os benefícios que a prática de desporto traz para as crianças, existe uma alternativa que complementa na perfeição o exercício físico associado a outros desportos: o yoga.

O yoga ajuda na autoestima da criança e é uma ótima opção para ser praticado em grupo, pois instiga a colaboração mútua. Além disso, é uma atividade sem competição, o que faz com que todos os praticantes se sintam mais à vontade para interagir.

O que é o *Mindfulness* ou Atenção Plena?

O Mindfulness é inspirado na meditação budista, adaptada para técnicas de focalização da atenção e do estado de presença. Ou seja, como prestar atenção de uma forma específica, com uma intenção e no momento presente, sem julgamentos.

8 benefícios do *Mindfulness*

Mas, na prática, quais os verdadeiros benefícios da prática de *mindfulness* nas crianças?

1. Torna
   o pensamento mais positivo
2. Reduz
   o stress e a ansiedade
3. Reforça
   a capacidade de memória
4. Potencia
   o foco
5. Aumenta
   a ponderação
6. Cresce
   a flexibilidade cognitiva
7. Contribui
   para fortalecer as relações
8. Protege
   o organismo

Quais os benefícios de yoga para as crianças?

Música, histórias e jogos são apenas alguns dos métodos lúdicos utilizados pelos professores de yoga. Além disso, todos os exercícios são pensados, exclusivamente, para as necessidades de cada idade. Descubra alguns dos benefícios que a sua prática traz para a vida das crianças.

Aumenta a concentração e o equilíbrio emocional

Conseguir realizar todas as posturas do yoga requer muito foco. A prática constante de yoga ajuda as crianças a terem mais concentração no dia a dia.

Diminui a ansiedade e o stresse

As crianças também sofrem com a ansiedade e o stresse. A rotina e a pressão que as atividades

escolares podem colocar nos mais novos faz com que o yoga os auxilie a acalmar, diminuir os batimentos cardíacos, controlar a respiração e, assim, aumentar a qualidade de vida.

Não há competição

Apesar de um pouco de competição poder ser saudável para os mais novos, um dos grandes benefícios do yoga para crianças é ensinar que cada um é diferente e que existem formas diferentes de cada um lidar com as situações.

Aumenta a flexibilidade

A prática de yoga ajuda as crianças a terem mais flexibilidade. As posturas realizadas durante as aulas, além de trabalharem as articulações, também auxiliam no seu crescimento. Ter flexibilidade é essencial para prevenir futuras lesões.

Controla a respiração

A respiração é um ponto importante no yoga. Para ter um bom resultado, é preciso que esteja em harmonia com o momento. Saber como respirar corretamente diminui a ansiedade, traz mais tranquilidade à vida das crianças e liga o corpo com a mente, numa perfeita harmonia. A longo prazo, o sono das crianças torna-se mais saudável e calmo.

Aumenta a empatia

A expressão “namastê”, muito comum no yoga, é uma forma de cumprimento que significa que reconhecemos a essência da outra pessoa e nos curvamos em sinal de respeito. A capacidade de ver o outro para além do seu corpo, e entender como ele se sente, é fundamental para o crescimento dos valores dos mais novos.

Ajuda a compreender o corpo em pleno

O yoga ajuda as crianças a ligarem-se ao seu próprio corpo. Além de ajudar as crianças a conhecerem-se melhor, o yoga possibilita descobrir os seus limites e saber como expandi-los.

Ter amor pelo próximo

Um dos conceitos do yoga é o respeito. Viver em harmonia connosco e com os outros, cria uma perfeita harmonia com o ambiente onde nos inserimos. As crianças que praticam yoga sabem a importância de amar as outras pessoas e cuidar de tudo à nossa volta.

Cria autonomia

Desenvolver a autonomia das crianças é uma capacidade bastante valiosa, já que irá transformar-se numa ferramenta útil para várias áreas da sua vida. O yoga potencia a ligação aos limites, forçando a ir para além daquilo que pensamos possível.

Aumenta a motivação

O yoga é uma atividade que estimula a motivação das crianças, importante para que os mais novos tenham sucesso nas atividades da escola e fora dela. O yoga permite aumentar a motivação, através do entendimento sobre o equilíbrio necessário através da concentração e disciplina.

Agora que conhece a importância da prática da yoga para crianças e os seus benefícios, considere incluir essa atividade no dia a dia dos pequenos. É durante a infância que muitos dos conceitos do ser humano são formados, tanto físicos quanto emocionais, algo que faz parte das bases do yoga.