



T-Cuida

... en el tiempo libre.

Actividades Extraescolares 2014 -2015.

Yoga

El yoga es una disciplina psicofísica con la que se alcanzan condiciones de gran bienestar para el cuerpo y la mente. Las posturas del yoga se inspiran en los elementos de la naturaleza, según explican los expertos. Animales, plantas, formas, que permiten a quien las practica entrar en sintonía con el propio cuerpo y como reflejo, con las manifestaciones energéticas que estas posturas recuerdan.

- Los niños, son más receptivos y dúctiles que los adultos y reciben muchos beneficios a través del yoga.

- Una musculatura, en general, y una columna vertebral, en particular, más fuertes.
- Una postura correcta que reduce las desviaciones y el dolor de espalda.
- Una elevación de las defensas inmunitarias y un estado de ánimo más sereno y equilibrado.

El secreto está en la respiración. El niño aprende a respirar de forma correcta y profunda, con la nariz, y no con la boca abierta; con la barriga y no sólo con el tórax. Esta técnica mejora el funcionamiento del aparato respiratorio y calma la mente, porque cuanto más tranquila y regular es la respiración, más se aplacan los pensamientos.

Sólo es necesario llevar camiseta y pantalones cómodos y de algodón, un par de calcetines o con los pies descalzos. Una vez aprendidos los ejercicios, se pueden practicar en casa, por la mañana, para prepararse y afrontar el día con energía o por la noche, para favorecer la relajación y descargar tensiones.

El yoga, es un estilo de vida, más que un simple ejercicio por lo que es más que probable que esta práctica, por los beneficios que les aporta, se mantenga en sus vidas para siempre, como un eficaz recurso para controlar el estrés, el cansancio y las emociones negativas que conducen a las adicciones y otros problemas en la madurez, al ayudarles a conseguir equilibrio en todos los aspectos, aumentando la capacidad de concentración, el autoconocimiento y el "yo interior", lo que puede darles muchas respuestas a cuestiones vitales. Además el yoga aporta incuestionables beneficios físicos en todos sus órganos internos y los músculos y articulaciones, la mejora de la circulación sanguínea, etc.