

# Yoga para bebés

## Ejercicios y posturas de yoga para bebés



A todas las edades, la práctica del Yoga es muy beneficiosa, siempre y cuando se consideren las condiciones particulares de cada ser. Los bebés no son una excepción. La práctica del Yoga para los bebés, tiene algunas características especiales. En principio, se trata de posiciones que tú puedes inducir en el pequeño, siempre con mucho cuidado y suavidad.

No sólo lo beneficiará en determinados aspectos que cada postura en particular favorece, sino que será una oportunidad adicional, de estar en contacto con tu bebé y demostrarle tu amor. Por otra parte, en los recién nacidos, todo estímulo externo constituye un poderoso impulso para el aprendizaje, lo que los favorecerá en el transcurso de su desarrollo y crecimiento posterior.

El Yoga para bebés puede ser introducido, a partir del primer día de vida como método de estimulación. En pequeños con trastornos neurológicos o psicomotores constituye una terapia maravillosa, a cualquier edad que se comience, aunque son notables los cambios favorables que se obtienen con la estimulación temprana para bebés. En todos los casos, el trabajo es inducido por lo que es necesario que prestes mucha atención a cómo realizar los ejercicios.

Para llevar a cabo una sesión de posiciones de Yoga inducidas con tu bebé, en primer lugar, debes elegir una buena música, para ayudar a la relajación. Por otra parte, debes aprender a entender sus preferencias y reclamos y tratar de complacerlo, en la medida de lo posible.

El lugar ideal para la sesión de Yoga con un recién nacido es una alfombra en el suelo. Comienza con una sesión de masajes en los pies, luego sigue con las piernas, el abdomen y brazos, hasta llegar a la cabeza. En todo momento habla con tu bebé y sonríele, él disfrutará de la sesión y se relajará lo suficiente, como para realizar, más tarde, las posiciones inducidas, sin inconvenientes.

## **Ejercicio de pedaleo**

El ejercicio de pedaleo es una de las prácticas que aporta importantes beneficios al bebé. Su inducción, no sólo tonifica los músculos de las piernas, sino que además favorece la coordinación motora y ayuda a la eliminación de los molestos gases, que habitualmente sufren los lactantes. El ejercicio de pedaleo es uno de los ejercicios inducidos que más ayuda al fortalecimiento de los muslos, en particular, y de toda la musculatura de las piernas, en general. Por otra parte, el ejercicio de pedaleo favorece la coordinación motora y aumenta la circulación, especialmente en los miembros inferiores. Además, ayuda a eliminar gases y evita el estreñimiento. De más está decir, que como con otros ejercicios inducidos de yoga, debes ser muy cauto y no forzar o irritar a tu bebé con su realización.

## **La Extensión de brazos**

La Extensión de brazos es uno de los ejercicios que más ayuda al fortalecimiento de la parte superior del cuerpo, favorece la coordinación motora y aumenta la capacidad pulmonar. Además, fomenta la conciencia corporal, ya que el movimiento de extensión, compromete la visión, al mismo tiempo que desarrolla la fuerza muscular. Básicamente, consiste en estimular que, con sus palmas, se aferre fuertemente a tus pulgares, mientras estira sus bracitos para alcanzarlos.

## **Posición de puente**

La postura de puente o medio puente es una de las posiciones inducidas de Yoga, que fortalece especialmente, la zona lumbar, los glúteos y los muslos. Además, de fortalecer la parte baja de la espalda, la posición de puente produce una elongación de la zona lumbar y estimula la flexibilidad de las articulaciones de la cadera. Básicamente, consiste en inducir la elevación de la zona lumbar, estando tu bebé acostado, con los piecitos apoyados y las rodillas flexionadas.

## **Posición de rodillas contra el pecho**

La posición de rodillas contra el pecho se recomienda especialmente, para aliviar al bebé de cólicos y gases. Sus beneficios no se limitan a aliviar a tu pequeño, de estos molestos trastornos intestinales, que son tan frecuentes en los lactantes, sino que, además:

- Contribuye a mejorar los músculos de la espalda y el cuello.
- Ayuda a fortificar los músculos del abdomen.
- Favorece el aumento de la flexibilidad de las caderas y las rodillas.

Recomendación: Es una posición que seguramente, habrás inducido sin conocer sus beneficios, muchas veces al cambiarle los pañales o higienizarlo. Sin embargo, como con otras posturas inducidas, debes ser muy cauto y no forzar o irritar a tu bebé con la postura.

## **Postura invertida**

La Posición invertida es una de las posturas que más estimula el sistema nervioso central de los recién nacidos. Sus beneficios se reducen a la estimulación del sistema

nervioso central, con todas las ventajas que ello implica, al favorecer el desarrollo de la memoria y el intelecto, constituyendo un excelente estimulador del aprendizaje temprano.

### **Postura de cobra**

La Posición de cobra es una de las posturas que más beneficios brinda a los recién nacidos. Entre sus múltiples beneficios se enumeran los siguientes:

- Favorece la elongación de los músculos anteriores del cuerpo.
- Libera la tensión de la parte baja de la espalda y del plexo solar.
- Ayuda a la expansión del tórax.
- Tonifica corazón y pulmones.
- Estimula los nervios craneales.
- Fortifica la zona dorsal y los músculos del cuello.
- Colabora en la corrección de desvíos de la columna vertebral.
- Alivia los cólicos y combate la constipación.

### **Posición fetal**

La Posición fetal es la postura que tanto tú como tu bebé, conocen a la perfección. Tu pequeño la ha mantenido durante nueve meses dentro de tu vientre, aunque fuera de él, es probable que requiera que lo tomes en tus brazos para realizarla. Habrás notado que, en muchas ocasiones, el sólo hecho de alzar a tu bebé, calma su llanto y sus molestias. Esto tiene varias explicaciones, más allá de la tranquilidad y seguridad que, seguramente, tu amor y contención le proporcionan. Los 3 principales beneficios de la postura fetal son:

- Ayuda a mejorar la columna vertebral.
- Reduce la compresión de los discos intervertebrales de la zona baja de la espalda.
- Contribuye a aliviar problemas intestinales, al facilitar la eliminación de cólicos y gases.

### **Posición de barco**

La Posición de barco es una de las posturas recomendadas en los recién nacidos a partir de las seis semanas. Sus beneficios son el desarrollo del equilibrio, la fortificación de los músculos abdominales y torácicos y también, de la musculatura de hombros, cuello y muslos. Además, contribuye a la elongación de la columna vertebral. Posición de barco: Tumba a tu bebé sobre su abdomen y junta sus manitos, por encima de su cabeza. Separa sus piernitas con mucha suavidad y levántalas al mismo tiempo que sus brazos. Luego separa sus brazos y junta sus piernas, mientras las mantienes en alto. Por último, mantén separados sus brazos y piernas, mientras los levantas. Deja que se relaje y descanse antes de continuar.