

Yoga en familia.

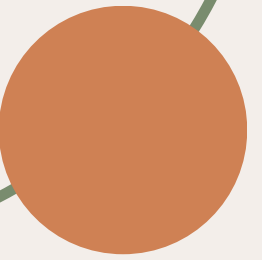
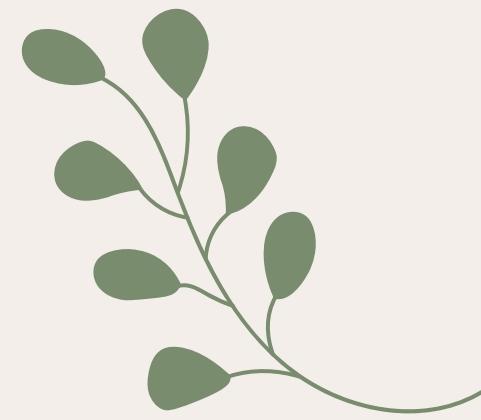
BIENESTAR Y MOVIMIENTO



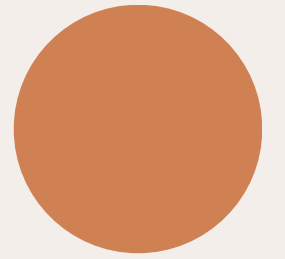
¿QUÉ ES EL YOGA EN FAMILIA?

Es una práctica que integra posturas físicas, ejercicios de respiración, relajación y atención plena (mindfulness), permitiendo que niñas, niños y personas adultas compartan momentos de bienestar, juego y conexión emocional.

Más que una actividad física, favorece el desarrollo integral, fortaleciendo la salud física, emocional, mental y social de las y los integrantes de la familia.



BENEFICIOS



FÍSICOS

- Mejora la flexibilidad y el equilibrio
- Favorece la conciencia, coordinación y postura corporal
- Incrementa la fuerza muscular
- Promueve una respiración más eficiente
- Ayuda a desarrollar hábitos de actividad física desde la infancia

EMOCIONALES

- Reduce el estrés y la ansiedad
- Favorece la relajación
- Ayuda a reconocer y regular las emociones
- Incrementa la autoestima y la confianza

FAMILIARES

- Fortalece el vínculo afectivo
- Favorece la comunicación y la cooperación
- Promueve el respeto, la empatía y el trabajo en equipo
- Genera espacios de convivencia de calidad

APRENDIZAJE

- Mejora la atención y la concentración
- Favorece el autocontrol
- Estimula la memoria y las funciones ejecutivas
- Promueve una mejor disposición para aprender



POSTURAS SENCILLAS



1. Árbol (Vrksasana)

- Permanecer sobre un pie
- Colocar el otro pie sobre la pierna de apoyo (según el equilibrio de cada persona)
- Mantener las manos unidas sobre la cabeza

Beneficio:

- Mejora el equilibrio y la concentración



2. Gato-vaca (Marjaryasana)

- Apoyarse en manos y rodillas
- Arquear la espalda hacia arriba y luego hacia abajo lentamente

Beneficio:

- Favorece la movilidad de la columna y libera tensiones



3. Perro boca abajo (Adho Mkha Svanasana)

- Manos y pies apoyados (4 puntos de apoyo) elevar las caderas formando una V invertida

Beneficio:

- Estira piernas, espalda y hombros, mejora la circulación sanguínea



POSTURAS SENCILLAS



4. **Mariposa** (Baddha Konasana)

- Sentarse con las plantas de los pies juntas
- Mover suavemente las rodillas como si fueran alas

Beneficio:

- Mejora la movilidad de la cadera, lubrica articulaciones y coyunturas de las rodillas, favorece la relajación



5. **Niño** (Balasana)

- Sentarse sobre los talones, inclinarse hacia adelante abriendo el compas y extender los brazos hacia adelante

Beneficio:

- Relaja la espalda, la pelvis y disminuye el estrés

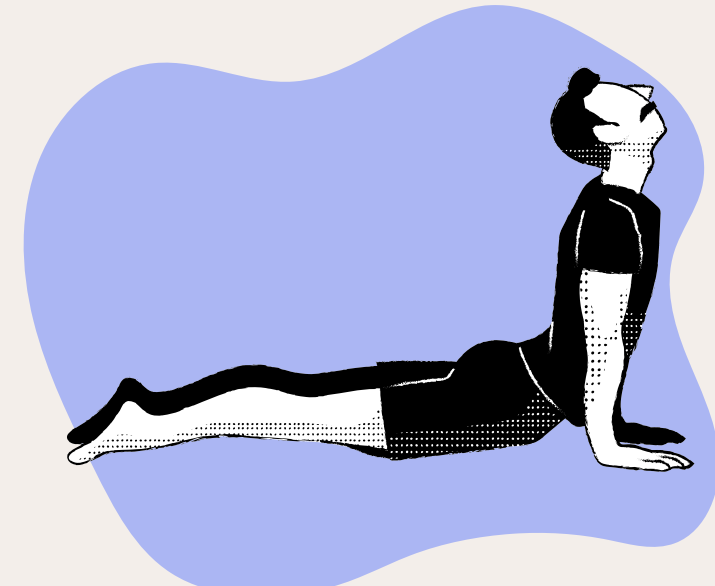


6. **Cobra** (Bhujangasana)

- Acostarse boca abajo con las piernas estiradas y las palmas de las manos debajo de los hombros
- Elevar la cabeza mirando hacia arriba, el pecho y la parte superior del abdomen

Beneficio:

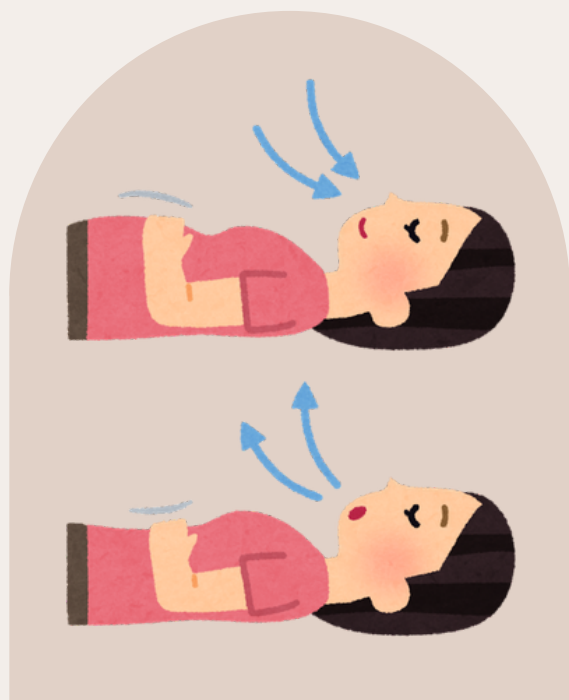
- Fortalece la espalda, mejora la movilidad y flexibilidad de la columna vertebral
- Abre el pecho, facilitando una respiración más profunda
- Mejora la digestión



PRANAYAMAS (TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN)

1. Respiración abdominal (Diafragmática)

Colocar las manos en el abdomen mientras se inhala expandiéndolo y exhalar lentamente. Favorece la relajación, la concentración y reduce el estrés



2. Respiración de la flor y la vela

Imaginar que se huele una flor al inhalar y se sopla una vela al exhalar. Ideal para niñas y niños, mejora la concentración y el control de la respiración



3. Bhramari (Respiración de la abeja)

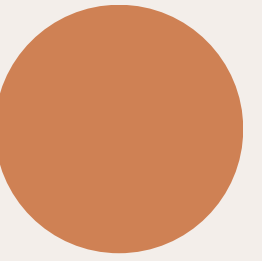
Inhalamos por la nariz y al exhalar por la boca se emite un suave zumbido como una abeja. Ayuda a disminuir la ansiedad y promueve la calma



4. Nadi Shodhana (Respiración alterna)

En una posición cómoda, se alterna la respiración inhalando por un orificio y exhalando, por el contrario, entre ambas fosas nasales. Favorece el equilibrio entre ambos hemisferios cerebrales, la concentración y la relajación

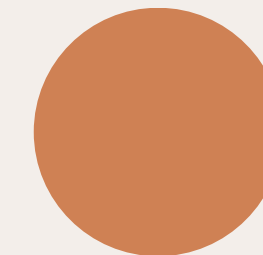




RECOMENDACIONES PARA PRACTICAR EN FAMILIA

- Realizar sesiones de 10 a 30 minutos, según la edad
- Practicar en un espacio tranquilo y seguro
- Evitar competir, cada persona avanza a su propio ritmo
- Escuchar y respetar los límites del cuerpo
- Convertir la práctica en un momento de juego y convivencia
- Finalizar con unos minutos de respiración o relajación





REFERENCIAS

- Consejo Nacional de Población. (2019). ¿Conoces los beneficios del Yoga?.
<https://www.gob.mx/conapo/articulos/conoces-los-beneficios-del-yoga-en-zona-libre-este-sabado-3-de-agosto-te-los-decimos>
- Lan, Xuan. (S.f). Posturas de yoga. <https://xuanlanyoga.com/posturas-de-yoga/>
- Liencres, Lucía. (s.f.). Tipos de yoga, Guía de todos los estilos. <https://www.theclassyyoga.com/que-es-yoga/tipos-yoga/>
- Organización de las Naciones unidas. (2026). Yoga: un planeta, una salud.
<https://www.un.org/es/observances/yoga-day>
- UNAM Global, revista. (2023). El fascinante mundo del yoga: beneficios físicos y emocionales.
https://unamglobal.unam.mx/global_revista/el-fascinante-mundo-del-yoga-beneficios-fisicos-y-emocionales/

