

## Yoga para Crianças

Profa. Maria Ester Massola

E-mail: [ester@insign.com.br](mailto:ester@insign.com.br)

As crianças nascem em uma época de grandes mudanças, tudo parece instantâneo. No mundo externo tudo se transforma rapidamente, mas em nosso mundo interior, o ritmo é outro. Precisamos desenvolver a observação e o olhar interno, para nos relacionarmos de forma mais equilibrada e saudável com nós mesmos e com os outros. Ensinar crianças e adolescentes a relaxar, a meditar, a gostar de permanecer um pouco em silêncio, a cuidar tanto de si como dos outros, a acalmar o corpo e a mente é sem dúvida uma tarefa fundamental e imprescindível em nossa sociedade. A prática de Yoga tem se mostrado uma maneira nova e eficiente para auxiliar no desenvolvimento físico e mental desta faixa etária. Vários trabalhos científicos têm sido publicados e sugerem que ensinar Yoga às crianças e aos jovens é uma atividade que traz benefícios à saúde tanto física como mental. Aparece também como uma forma promissora de terapia complementar, porém é recomendado que mais pesquisas sejam feitas para comprovar de forma mais clara e objetiva seus benefícios e aplicações. Na prática, observa-se nas crianças grande interesse, alegria e facilidade em aprender esta milenar arte indiana para integração de corpo e mente. Ouvir uma criança dizer: “Que silêncio gostoso...” ou “Parece que estou nas nuvens!” indicam que práticas contemplativas como Yoga são muito bem vindas na formação desta nova geração.

**Palavras-chave:** Yoga. Crianças. Ensino.