

Um método eficaz de educação

Yoga

para crianças

Se houve em tempos uma certa tendência para negar que as crianças pudessem sentir tensão ou stress, hoje em dia, há muitos estudos que mostram que um número cada vez maior de crianças sofre de níveis elevados de ansiedade e até mesmo de depressão.



Laura Sanchez *

Por um lado, é verdade que as pressões e exigências que se exercem hoje sobre as crianças são cada vez maiores e sobra cada vez menos tempo para brincar e ser criança. Por outro lado, acontece que as crianças sofrem também com a vida agitada que leva uma grande parte dos pais, visto que dependem deles tanto física como emocionalmente, acabando por ser, de certa forma, contagiadas com o stress e a tensão que estes tantas vezes trazem involuntariamente para casa. Assim, não é de estranhar que surjam cada vez mais problemas de comportamento e de aprendizagem nas crianças que parecem ser um reflexo inevitável da forma como, hoje em dia, a agitação constante faz cada vez mais parte das nossas vidas.

A ansiedade nas crianças

Traduz-se de várias formas:

- ❖ **Dificuldades de aprendizagem** (há estudos que indicam que níveis de ansiedade elevados chegam a fazer diminuir a pontuação em testes de QI);

- ❖ **Agressividade;**
- ❖ **Dificuldades na resolução de problemas**, comportamentos de dependência excessiva ou de chamadas de atenção constantes;

- ❖ **Baixa auto-estima** e maus relacionamentos com os colegas ou com os professores.

Além destes sintomas que podem prejudicar seriamente a qualidade de vida da criança, também é verdade que uma criança ansiosa terá mais tendência para se tornar um adulto ansioso, perpetuando assim um ciclo de tensão e mal-estar que, quanto mais tempo durar, mais difícil será de quebrar. Por vezes, há também que ter em atenção que as crianças muito caladas e paradas que, à primeira vista podem parecer apenas bem comportadas e por isso mesmo passaram muitas vezes despercebidas, podem também ter níveis de ansiedade muito elevados e até mesmo de tristeza. O isolamento que podemos ver por vezes naquela criança calada no fundo da sala, que não fala com ninguém e a quem o professor acaba por não prestar atenção, porque vai fazendo tudo o que lhe pedem, ainda que sem resultados muito brilhantes, pode também ser sinal de grande sofrimento psicológico.

- ❖ Diminuir os níveis de ansiedade, os problemas de comportamento;

- ❖ Aumentar a auto-estima;

- ❖ Melhorar a concentração, o rendimento escolar e o relacionamento com professores e colegas.

Foi já demonstrado que o yoga, por contraste com outros programas de desporto, contribui significativamente para diminuir os sintomas de ansiedade nas crianças. Há alguns estudos que mostram que o yoga pode inclusivamente ser benéfico numa perturbação que é cada vez mais excessivamente diagnosticada: a hiperatividade.

O yoga contribui significativamente para diminuir os sintomas de ansiedade nas crianças



Como é que praticar yoga pode beneficiar as crianças?

O asana (posições ou posturas) tem vários benefícios do ponto de vista físico mas também psicológico, visto que ao fazê-lo se pretende que a criança ganhe uma maior consciência corporal, promovendo também uma atitude de aceitação do corpo levando à criação de uma auto-imagem mais positiva. Foi demonstrado em alguns estudos que o yoga pode mesmo dar um contributo significativo para o aumento da aceitação e da satisfação corporal.

O pranayama (exercícios respiratórios) também tem um efeito muito positivo sobre a diminuição dos níveis de stress nas crianças ensinando-as a reconhecer a ligação entre a respiração e os estados emocionais, proporcionando-lhes uma forma eficaz e segura de diminuir os seus níveis de ansiedade e tensão, mesmo nas situações mais difíceis.

Por seu turno, as técnicas de meditação que podem fazer parte de uma aula de yoga para crianças, além de também contribuírem significativamente para uma redução dos níveis de

stress, melhoram muito a sua capacidade de concentração, o que se poderá reflectir em todas as tarefas diárias, melhorando o seu rendimento escolar. Outro lado importante da prática de yoga com crianças são ainda as técnicas de relaxamento. Além de estimularem a imaginação e a criatividade – contribuindo positivamente, entre outras coisas, para uma melhor capacidade de resolver problemas – dão também um contributo significativo para obtenção de um estado de tranquilidade e bem-estar e ajudam a criança a vivenciar de outra forma o seu corpo, tornando-a a mais capaz de o relaxar totalmente, algo que a poderá acompanhar por toda a sua vida adulta. Com estas técnicas de relaxamento podem ser introduzidos também exercícios de visualização que permitem à criança a criação dentro de si de um importante espaço de repouso, de segurança e, eventualmente, até de resolução de problemas. ²

(*) Psicóloga e Professora de Yoga responsável pelo Espaço Vida
www.espaco-vida.com
inforvida@gmail.com

Diferenças nas aulas de yoga para crianças e adultos

As aulas de yoga para crianças devem ser diferentes das dos adultos, não só no tipo de exercícios escolhidos, mas também no sentido de se adaptarem à capacidade de atenção das crianças bem como à sua compreensão. Por isso, uma aula de yoga para crianças deverá ser sempre uma actividade lúdica e divertida, onde a criança encontra também um espaço onde poderá expressar-se e onde poderá aprender a aceitar-se tanto a si como aos outros. Assim, iniciar a prática do yoga na infância é plantar as sementes para que as crianças cresçam como adultos mais felizes, tranquilos, realizados e capazes de conduzir as suas vidas de forma eficiente.