



El Yoga Postural Básico en las primeras etapas de la vida

La pubertad y la adolescencia son etapas claves para la adquisición de buenos hábitos posturales, hábitos que una vez incorporados serán los que prevendrán futuras dolencias en la etapa adulta.

Desde que ponemos nuestros pies en el suelo e intentamos dar los primeros pasos ya podemos estar creando formas incorrectas de permanecer de pie y de caminar. Esas actitudes posturales erróneas sostenidas en el tiempo van creando retracciones que evolucionan en malas posturas que no son estructurales sino producto de esos malos hábitos aprendidos.

Sobre esta base se suma el hecho que niños y jóvenes están expuestos a diario al peso de las mochilas escolares, al uso prolongado de las PC o de instrumentos musicales, a la práctica de deportes, entrenamientos físicos o de danza sin una correcta elongación posterior lo que lleva a que determinados grupos musculares se vean recargados comprometiendo también a las articulaciones relacionadas provocando que el cuerpo adopte posturas no naturales, se resienta y aparezcan frecuentes dolores de espalda, hombros, cabeza.

El Yoga Postural Básico-YPB- aporta las herramientas para ir recuperando los ejes posturales ideales, lograr las amplitudes articulares normales y así adoptar buenos hábitos para permanecer de pie, sentados, caminar. A diferencia de la práctica del Yoga físico tradicional **el YPB trabaja el cuerpo globalmente, respetando la anatomía** logrando así que el organismo recupere su condición ideal. El joven toma conciencia de la propia actitud física, de los apoyos, de los ejes corporales pudiendo entonces hacerse cargo de su propio bienestar físico.

La práctica de la relajación ayudará también a transitar esta etapa de cambios con menos ansiedades.

Si bien el Yoga Postural Básico es para todos, un espacio exclusivo para púberes y adolescentes crea el ámbito propicio para la práctica entre pares.