



FLASHCARDS

YOGA FOR KIDS



ÁRBOL

De pie, con las piernas ligeramente abiertas y alineadas con los hombros. Se llevan las manos unidas y dobladas delante del pecho y, al mismo tiempo, se dobla una pierna, apoyando la planta del pie a la altura del tobillo, del gemelo o de la ingle de la otra pierna. Se repite del otro lado. El cuerpo está relajado y en equilibrio estable, sin tensiones. La postura favorece la concentración y la atención sobre sí mismo, fortalece las piernas y entrena el equilibrio.



POSTURA DEL GRAN ÁNGULO

Con las piernas abiertas y los pies bien apoyados en el suelo. Se lleva el tronco hacia delante con los brazos extendidos, pero no rígidos, hasta tocar el suelo entre las piernas. El cuerpo está relajado. Esta postura ayuda a estirar toda la musculatura de la espalda y de la parte posterior de las piernas.



PINZA

De pie, con las piernas ligeramente abiertas. Se lleva el tronco hacia delante hasta, si es posible, tocar los tobillos. La barriga está metida, los pies bien asentados, el cuello y la espalda están relajados y la mirada se dirige hacia los pies o las piernas. La pinza ayuda a calmar la mente y a estirar la musculatura de todo el cuerpo.



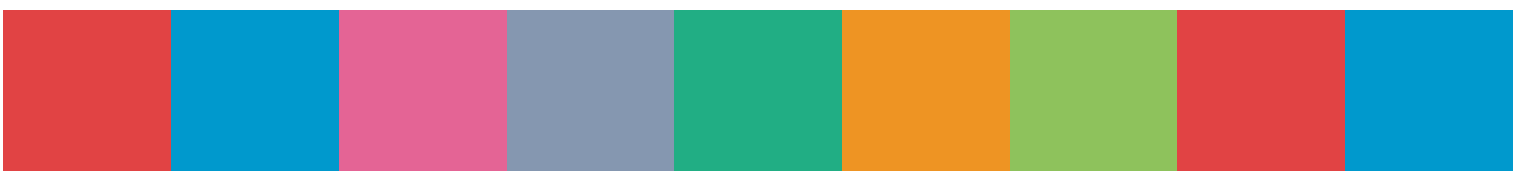
TRIÁNGULO

De pie, con las piernas más abiertas que la línea de los hombros. Se baja lateralmente con el tronco en rotación hacia el exterior, manteniendo la cabeza y la mirada al frente, hasta llegar con un brazo al suelo, manteniendo el otro estirado hacia el techo. Se vuelve a la postura de partida y se repite hacia el otro lado. Esta postura ayuda a estabilizar el centro de gravedad, a entender la alineación cadera-hombro y a fortalecer las piernas y la zona dorsal.



NAMASTÉ

De pie, con las piernas rectas y ligeramente abiertas, las rodillas están relajadas y la espalda recta. Se respira y se llevan las manos unidas hacia el pecho, con las puntas de los dedos hacia el exterior o hacia arriba, y se pronuncia el saludo «Namasté». Esta postura ayuda a concentrarse y a relajarse, y suele hacerse al principio y al final de una secuencia.



MONTAÑA

De pie, con las piernas juntas, los pies bien apoyados y los brazos a los lados del tronco. Se levantan lateralmente los brazos hasta cruzar las manos por encima de la cabeza, con las palmas hacia arriba y, al mismo tiempo, se levantan los talones, permaneciendo de puntillas, y se respira. El cuerpo está relajado, la barriga contraída, el culo contraído y la mirada al frente. La montaña ayuda a entrenar el equilibrio a estirar toda la musculatura y refuerza las caderas, los glúteos y los abdominales.



GUERRERO

De pie, con las piernas abiertas más allá de la línea de los hombros, se gira un pie hacia el exterior y, al mismo tiempo, la pelvis, doblando la pierna correspondiente. La pierna opuesta está extendida. Se vuelve a la posición de salida y se hace del otro lado con el otro pie. La postura del guerrero ayuda a reforzar toda la musculatura.



SILLA

De pie, con las piernas ligeramente abiertas, se llevan los brazos, paralelos, para adelante y hacia arriba a la altura de las orejas (o hasta donde se llegue sin forzar) con las palmas paralelas entre ellas, y se doblan ligeramente las piernas llevando la pelvis hacia dentro y manteniendo la espalda recta. La espalda, el cuello y la cabeza están relajados y la mirada al frente. La silla ayuda a reforzar los abdominales, los glúteos y a estirar los músculos de la espalda.



RANA

Posición con las piernas abiertas, se hace una sentadilla con los pies bien apoyados en el suelo y las puntas ligeramente hacia el exterior. La barriga está contraída, las manos están delante del corazón con las palmas unidas y los dedos hacia arriba. Todo el cuerpo está relajado y, sobre todo, la cabeza, el cuello, los hombros y la espalda están rectos, y la mirada al frente. La postura de la rana ayuda a estirar los músculos.



LEÓN

Sentados, con las piernas dobladas debajo del culo, las manos apoyadas sobre los muslos y los brazos relajados. Se emite un rugido sacando la lengua y el aire. Con la mirada al frente, la cabeza, el cuello, los hombros y todo el cuerpo alerta pero relajados. La postura del león ayuda a aumentar la seguridad en sí mismos, alivia el estrés y la rabia y permite entender la respiración correcta, manteniendo tónica la musculatura.



PERRO BOCA ABAJO

De rodillas, con las manos apoyadas en el suelo, se plantan los pies, llevando el peso del cuerpo hacia delante sobre las manos y los brazos extendidos, pero no rígidos, y después estirando las piernas rectas y levantando el culo. La espalda y el cuello están relajados y la mirada entre las piernas. El perro boca abajo ayuda a estirar la parte posterior de las piernas, reforzando los brazos y estirando la columna vertebral.



GATO

En el suelo, de rodillas, con las manos y las rodillas bien apoyados en el suelo, se arquea la espalda hacia el exterior, inspirando y llevando la cabeza hacia arriba, y se flexiona expirando y llevando la cabeza hacia abajo. La cabeza, el cuello y la espalda están relajados y la barriga contraída. La postura del gato ayuda a relajar la columna vertebral y a modular la respiración.



COBRA

Tumbados en el suelo boca abajo. Se doblan los brazos a la altura de los hombros. Con los codos ligeramente doblados, se levanta el tronco empujándolo hacia atrás y contrayendo los glúteos. Apoyar el peso sobre los brazos, que están estirados o ligeramente doblados, y sobre las manos. La cabeza, el cuello y la espalda están rectos, pero nunca rígidos. La pelvis y las piernas están bien apoyadas en el suelo y la mirada se dirige al frente. El rostro está relajado y sonriente. La cobra ayuda a ensanchar el tórax y mejora la flexibilidad y la postura.



FLOR DE LOTO

Sentados en el suelo, con las piernas cruzadas y las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia arriba. La espalda, el cuello y la cabeza están rectos, pero no rígidos, la pelvis está ligeramente contraída y la mirada al frente. La flor de loto ayuda a la concentración, la respiración y refuerza la musculatura de la pelvis.



ARCO

Tumbados, con la barriga apoyada en el suelo, se llevan hacia atrás las piernas dobladas y ligeramente abiertas y los brazos, hasta tocarse las manos, que se agarran a los tobillos o a las puntas de los pies, arqueándose como un arco que está a punto de lanzar una flecha. La cabeza, los hombros y la cabeza están relajados y la mirada al frente, ligeramente hacia arriba. El arco ayuda a aumentar la elasticidad de la columna vertebral.



MARIPOSA

Sentados en el suelo, se llevan las piernas dobladas con las plantas de los pies unidas hacia la ingle, las manos están unidas para sujetar los pies; los hombros, el cuello y la cabeza están rectos, pero no rígidos. Se mueven las piernas de arriba a abajo rítmicamente, simulando el aleteo de las mariposas. La mariposa ayuda a relajar y estirar la columna vertebral, a extender la musculatura del interior del muslo y a relajar las caderas.



VELA

Tumbados en el suelo, boca arriba y con los brazos laterales respecto al tronco. Se levantan las piernas perpendiculares al suelo, con las puntas de los pies alineadas a las piernas y hacia arriba, contrayendo el abdomen hasta formar una vela con el cuerpo. Los brazos, doblados, se colocan con las manos apoyadas a la zona lumbar para sostener la espalda. La cabeza, el cuello y los hombros están relajados y se respira. Se vuelve a la postura de partida. La vela ayuda a extender la musculatura posterior del cuello y a reforzar los músculos de la columna vertebral y los abdominales.



SALUDO

Sentados, se cruzan las piernas y los brazos, con las manos a la altura del corazón, y se saluda diciendo «Namasté». La espalda está recta, la cabeza, el cuello y los hombros están relajados, y el abdomen contraído. Variante: se puede colocar un cojín debajo del culo para ayudar la postura de la espalda recta. Esta postura ayuda a relajarse y concentrarse.

