

Macarena Kojakovic

YOGA PARA NIÑOS

Ilustraciones de Bárbara Gillmore

10
OJ
BUS

@-book

Son innumerables los beneficios que proporciona la práctica de yoga a los niños: les ayuda a mejorar su autoestima, su concentración, les entrega tranquilidad y, en algunos casos, les permite corregir dolencias físicas congénitas o adquiridas.

Yoga para niños, con coloridas y divertidas ilustraciones, es un manual práctico para introducir a los pequeños lectores en ejercicios fáciles y entretenidos que son comúnmente utilizados por adultos estresados, o que desean devolver fuerza y flexibilidad a sus cuerpos.

Sin duda, estas páginas apoyarán a nuestros niños y niñas en la exploración de innovadoras aunque milenarias herramientas de conexión y equilibrio, teniendo al yoga como mano derecha, las ilustraciones como leales y honestas compañeras y la devoción y entrega de su autora como guía y espíritu.

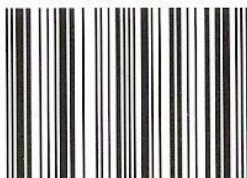
Que muchos niños y niñas descubran más allá del papel, su ser, con alegría, libertad y, sobre todo, mucha paz.

María Paz Garafulic
Fundación Había una Vez

Este libro es una gran contribución a nuestra sociedad, pues está científicamente demostrado que crear una estrecha relación entre padres e hijos desde temprana edad los hace más sensibles, cariñosos y les permite desarrollarse de la mejor manera posible. Leerles historias a los niños, practicar yoga con ellos es, para mi gusto, asegurarles un futuro mejor.

Gustavo Ponce
Director Fundador Yogashala

ISBN 956-258-281-7



e-book

Macarena Kojakovic

YOGA PARA NIÑOS

Ilustraciones de Bárbara Gillmore

@-book

YOGA PARA NIÑOS

© 2005, Macarena Kojakovic

© 2005, Random House Mondadori S.A.

Monjitas 392, of. 1101, Santiago de Chile

Teléfono: 782 8200 / Fax: 782 8210

E-mail: editorial@randomhousemondadori.cl

www.randomhousemondadori.cl

Primera edición: febrero de 2006

ISBN Nº 956-258-281-7

Registro de Propiedad Intelectual Nº 152.348

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Ilustraciones de portada e interiores: Bárbara Gillmore

Diseño de interiores: Josefa Méndez

Impreso por Salesianos S.A.

Agradecimientos

A Valentina y Nicolás por ayudarme a entender
y descubrir el mundo de los niños.



Introducción para los padres

Los niños, al igual que todas las personas, viven en una sociedad que impone un ritmo de vida estresante. Esta presión y competencia con que crecen los hace convertirse en pequeños adultos, con horarios, rutinas y normas estructuradas. El yoga surge para ellos -de la misma manera que para sus padres- como un espacio para recuperar la energía y relajarse.

Esta disciplina de origen indio, relacionada con la naturaleza y el alma humana, trabaja mediante un sistema de ejercicios físicos, técnicas de respiración y meditación que mejoran la salud, tonifican el cuerpo y llevan a la persona a un estado de equilibrio y armonía.

Enseñando yoga a los niños me he dado cuenta de que para ellos estirar el cuerpo, respirar y relajarse son actividades naturales. Al parecer los seres humanos tenemos originalmente incorporados sus fundamentos; pero, en la medida en que crecemos, vamos perdiendo la capacidad de conectarnos con nuestro cuerpo, mente y espíritu.

Lo que más me ha llamado la atención es justamente lo que hace la diferencia entre ser niños y adultos: la capacidad que ellos tienen de vivir y sentir el presente.

Por ejemplo, cuando les pido que hagan la postura del árbol, ellos no sólo la hacen sino que se convierten en verdaderos árboles; durante ese instante su mente y cuerpo logran fusionarse de manera perfecta.

Los niños también necesitan relajarse, salir de su rutina y ser capaces de soltar su cuerpo y mente para descansar de tanta actividad y movimiento de la vida de hoy. Al final de cada sesión de yoga, siempre realizamos una relajación, y me encanta ver cómo llegado el minuto los niños toman su frazada y se acuestan en el piso. Durante las primeras clases da trabajo centrarlos en la inactividad, en el no hacer nada, pero a medida que avanzan en la práctica del yoga, son ellos los que me preguntan: "¿Y ahora la relajación, cierto?".

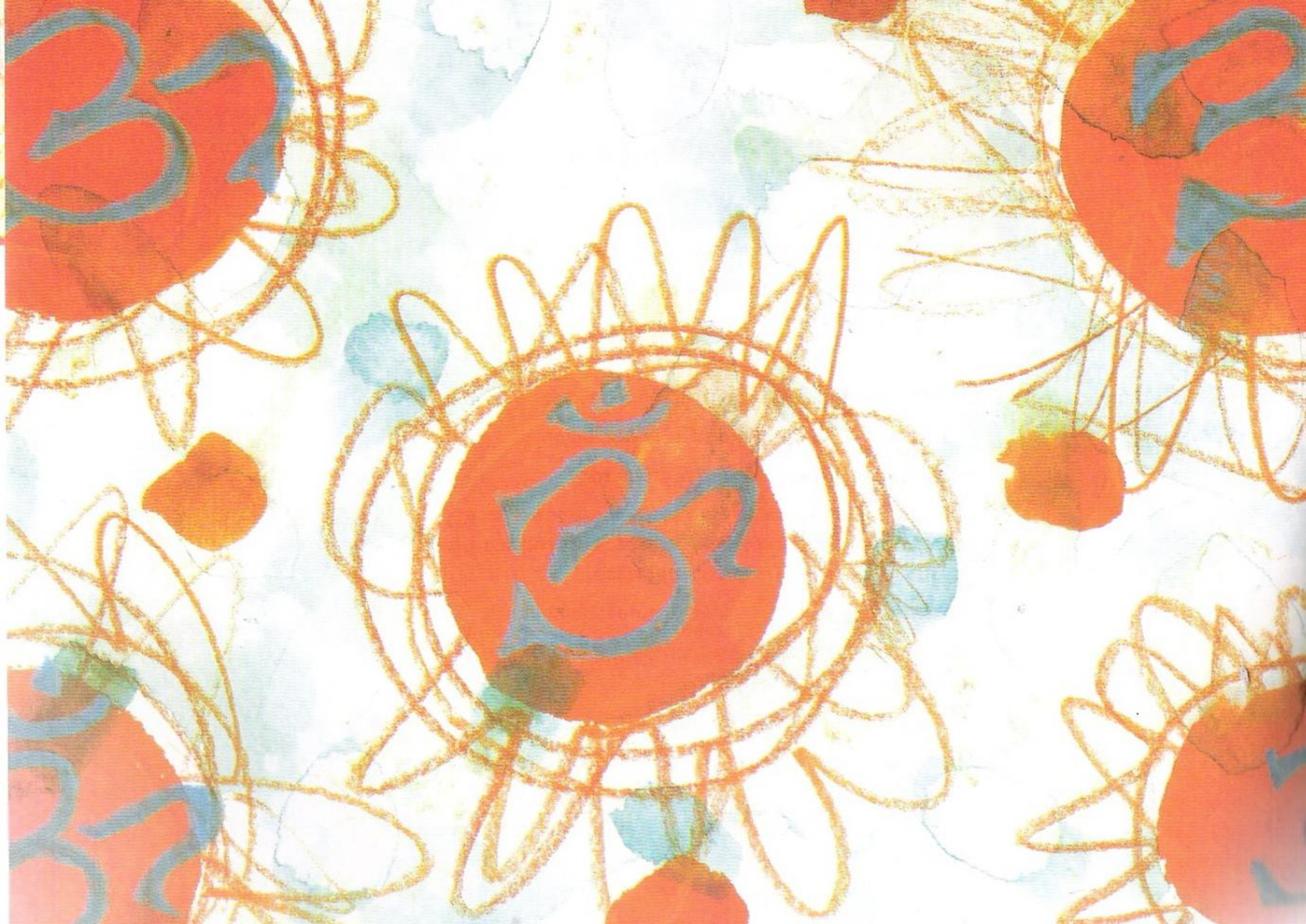
El yoga se presenta para los niños como un juego donde pueden desarrollar creatividad e imaginación, tomar conciencia de sus cuerpos, conectarse con su respiración, y relajarse de todas las exigencias que impone el mundo moderno.

La única forma de descubrir el yoga es practicándolo; él nos enseña a explorar en nosotros mismos y conectarnos con nuestras emociones.



Beneficios del yoga en los niños

- Desarrollan conocimiento y conciencia corporal.
- Desarrollan fuerza, equilibrio, coordinación, resistencia y flexibilidad.
- Mejoran la postura corporal.
- Incrementan la concentración y la memoria.
- Potencian su creatividad e imaginación.
- Aprenden a respirar correctamente.
- Desarrollan técnicas de relajación liberando estados de ansiedad, tensión y estrés. La práctica de yoga ayuda a calmar el sistema nervioso.
- Aumentan su autoestima y autoconocimiento.
- Aprenden a conectarse con su espiritualidad y a reflexionar sobre distintas situaciones.
- Mejoran su metabolismo.
- Toman conciencia del cuidado de sus propios cuerpos.
- Comprenden lo fundamentales que son el respeto, la tolerancia, la no violencia hacia ellos y hacia todos los seres que habitan el planeta.



Elementos claves para la secuencia de yoga

Cómo usar este libro

Este libro es un manual de yoga para niños; pero la idea es que los padres también puedan participar de su lectura y práctica.

Los protagonistas son dos niños encargados de guiar el recorrido por la secuencia de yoga. Cada asana (postura) tiene un pequeño cuento que introduce a los niños con un personaje y una visualización de lo que se va a hacer. Luego se explica paso a paso cuál es la forma correcta de realizar el ejercicio. Los beneficios tienen la finalidad de que los padres sepan cómo actúa y para qué sirve cada posición.

Este manual ha sido pensado y diseñado como una clase de yoga para niños, comenzando en el ejercicio número 1 y terminando en el número 18. Si no se cuenta con tiempo suficiente para seguir el orden del libro, se pueden escoger sólo algunas posiciones. Lo importante es realizar siempre los ejercicios 1 y 18.

Meditación: Comenzar siempre la práctica con una pequeña meditación, de esta forma preparamos la mente y el cuerpo para la clase de yoga. La desconexión y la conexión con uno mismo, son claves para la concentración de los niños.

Respiración: Desde el comienzo de la práctica de yoga, se pone énfasis en la respiración. Es importante recordarle a los niños que respiren sólo por la nariz (inhalación y exhalación) y que traten de coordinar el movimiento con la respiración.

Posturas: Las posturas deben ser realizadas "paso a paso", para que ellos aprendan cómo se llega a las asanas y luego a desarmarlas. A los niños que hacen yoga no es tan importante exigirles la alineación correcta de la postura, sino que disfruten haciéndolo; no mantener la asana por mucho rato, con sólo un par de respiraciones es suficiente.

Relajación: Después de haber terminado la secuencia de yoga es vital realizar una relajación, pues con ella además se crea en los niños la costumbre y necesidad de relajar sus cuerpo y mente.



Recomendaciones para antes, durante y después de hacer yoga

- No hagas yoga luego de haber comido. Espera un par de horas antes de practicar. Si tienes hambre antes de la práctica ingiere algo liviano, como un jugo o un par de galletas.
- Usa ropa cómoda para hacer yoga. Recuerda sacarte los zapatos y calcetines para practicar.
- Para hacer yoga, busca un espacio de tu casa que sea tranquilo, ventilado y limpio. Apaga la televisión, el computador y el teléfono. La idea es desconectarse y relajarse.
- Es bueno que respetes tu cuerpo, tu estado emocional y mental. No te exijas demasiado. Si tu cuerpo está cansado, entonces descansa. Si estás triste es bueno que lo expreses, igual que si estas contento.
- El yoga es una actividad no competitiva, así que si practicas en grupo no te preocupes si a los demás les resulta una postura y a ti no. Si no sale hoy, saldrá mañana. Paciencia y persistencia son las claves para el yoga.
- Las posturas no deben ser mantenidas durante un rato muy largo, sólo un par de respiraciones es suficiente.
- Para los niños, basta hacer yoga una o dos veces a la semana.
- El descanso y la relajación son primordiales después de practicar yoga.
- Trata de aplicar lo que aprendes en yoga a otras áreas de tu vida; por ejemplo, a relajarte y usar tu concentración en el colegio, a ser paciente y tolerante con todas las personas que te rodean, a respirar profundo y por la nariz si te cuesta quedarte dormido.

1 Postura del indio (Sukhasana)

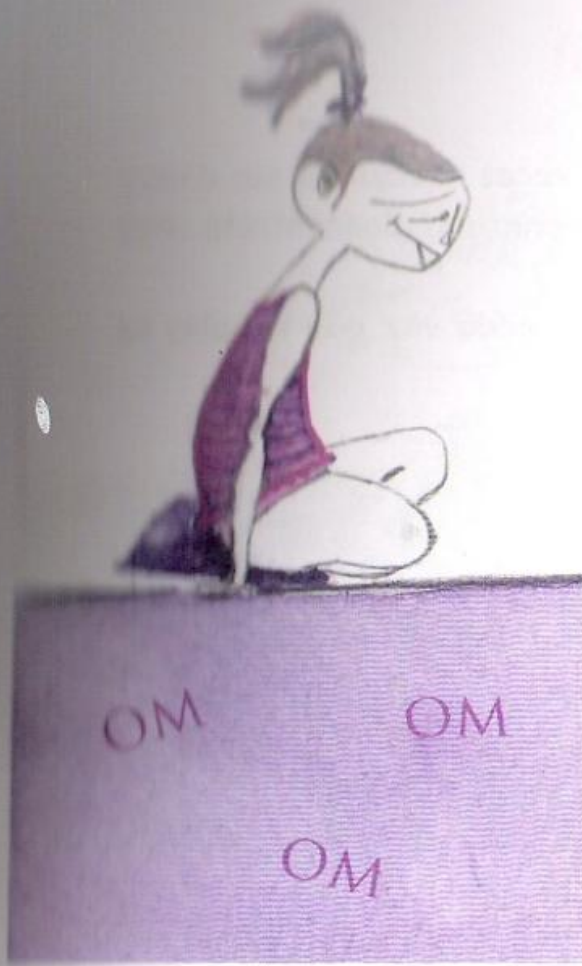
La práctica de yoga la iniciamos siempre en la postura del indio. Trata de permanecer un minuto o más en silencio y concentrado en tu respiración (inhalación y exhalación por la nariz).

Imagina que eres una roca gigante y no te puedes mover, trata de vaciar tu mente alejando los pensamientos. Para ello concéntrate en el sonido de tu respiración y en las sensaciones de tu cuerpo: si tienes frío o calor, cómo sientes tu espalda y qué partes de tu cuerpo están en contacto con el piso.



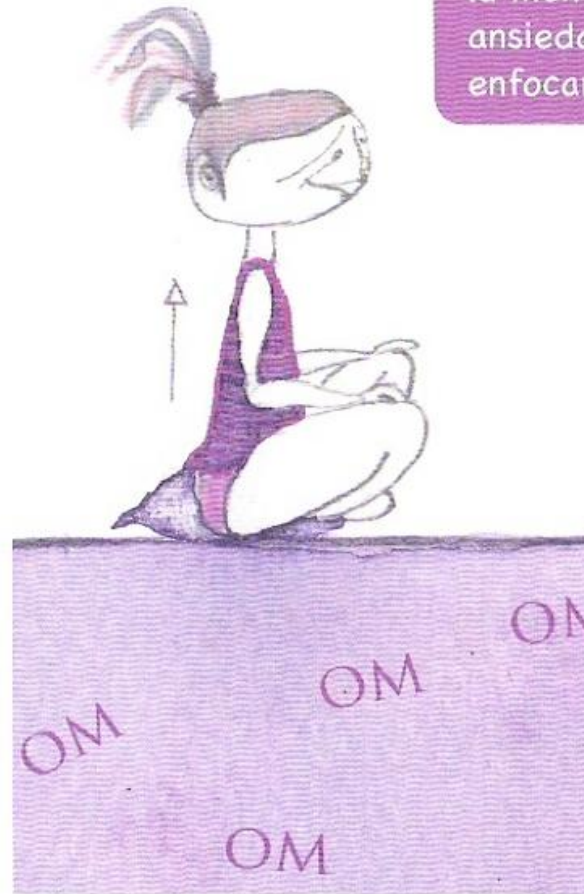
Beneficios

Esta postura ayuda a preparar el cuerpo y la mente para la práctica de yoga. Elimina la ansiedad y relaja los músculos, además de enfocar la atención en la respiración.



Paso a paso

1 Siéntate con las piernas cruzadas en el suelo o en el borde de una frazada doblada o de un cojín.



2 Estira tu espalda, lleva los hombros hacia atrás y abajo abriendo el pecho, hunde suavemente el ombligo.

3 Cierra los ojos y relaja todo tu cuerpo.



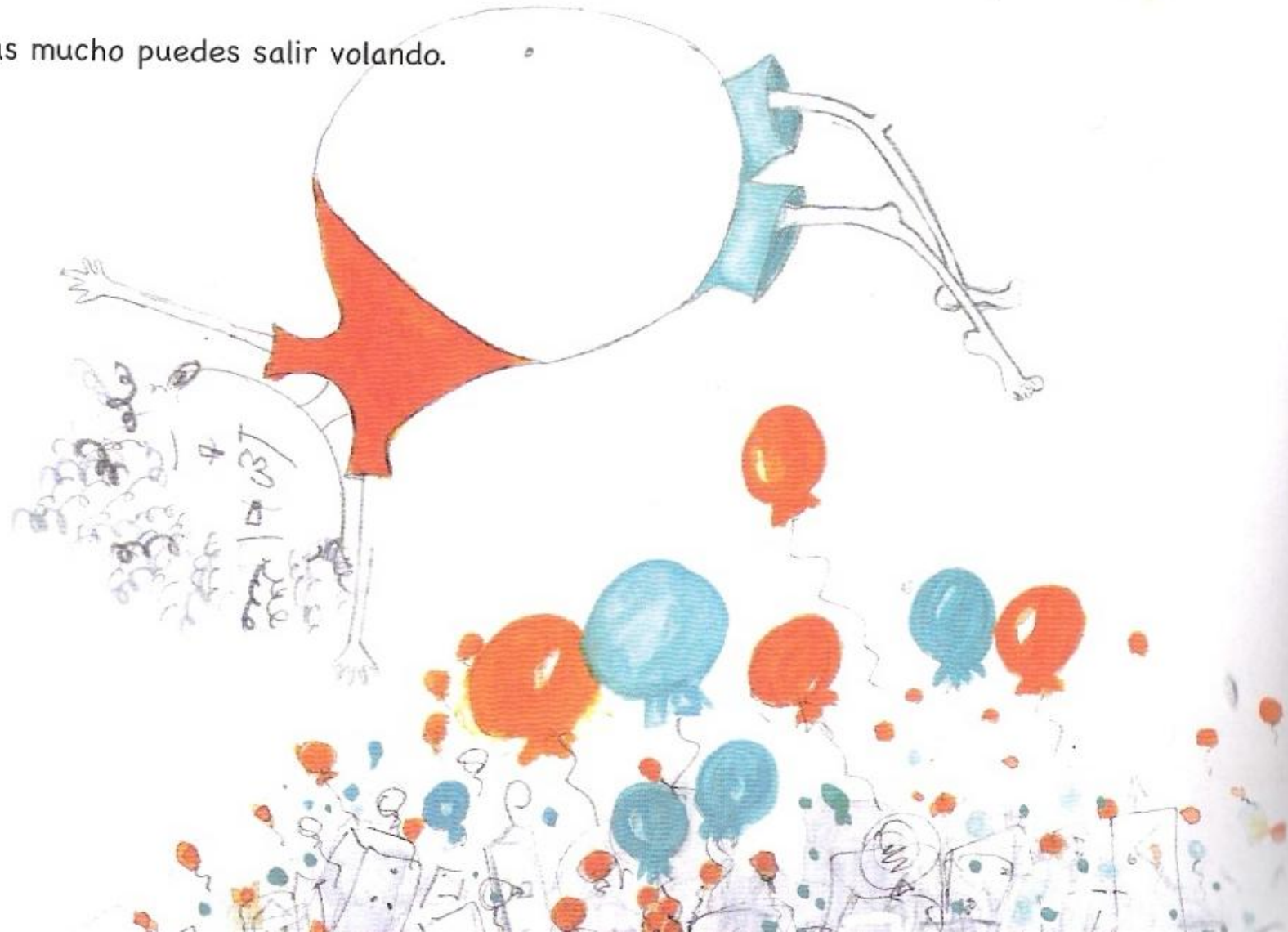
4 Junta tus manos al centro del pecho en namaste y canta tres veces el mantra OM.

2 Respiración de globo (Pranayama)

Respiramos de día y de noche. Estamos tan acostumbrados a ello que muchas veces ni siquiera nos damos cuenta de que lo hacemos. ¿Sabías que la respiración nos entrega oxígeno y energía? Concéntrate unos minutos en tu respiración y verás lo bien que te sientes.

Imagina que en tu guatita tienes un globo y cada vez que inhalas se infla y cada vez que exhalas se desinfla.

¡Ten cuidado! Si lo inflas mucho puedes salir volando.



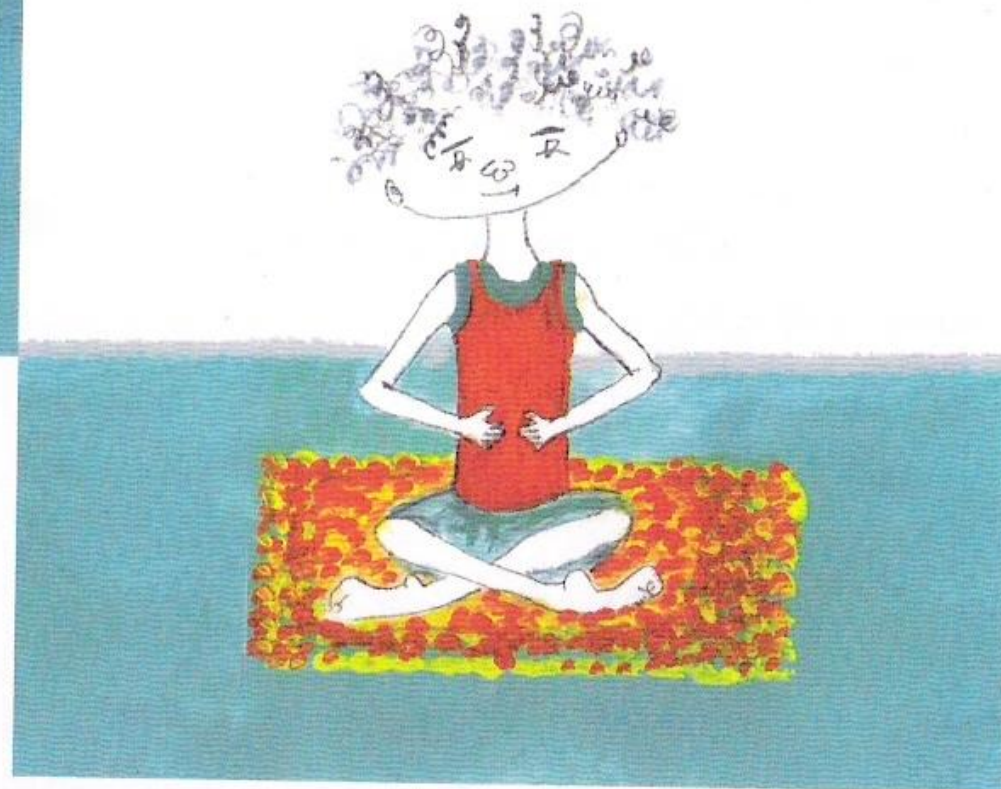
Beneficios

Este ejercicio familiariza a los niños con la respiración, además de enseñarles a usar el diafragma para respirar de manera profunda y completa. Los ejercicios de respiración les ayudan a relajar el cuerpo y la mente, otorgándoles calma y serenidad cuando sienten ansiedad o están nerviosos.



Paso a paso

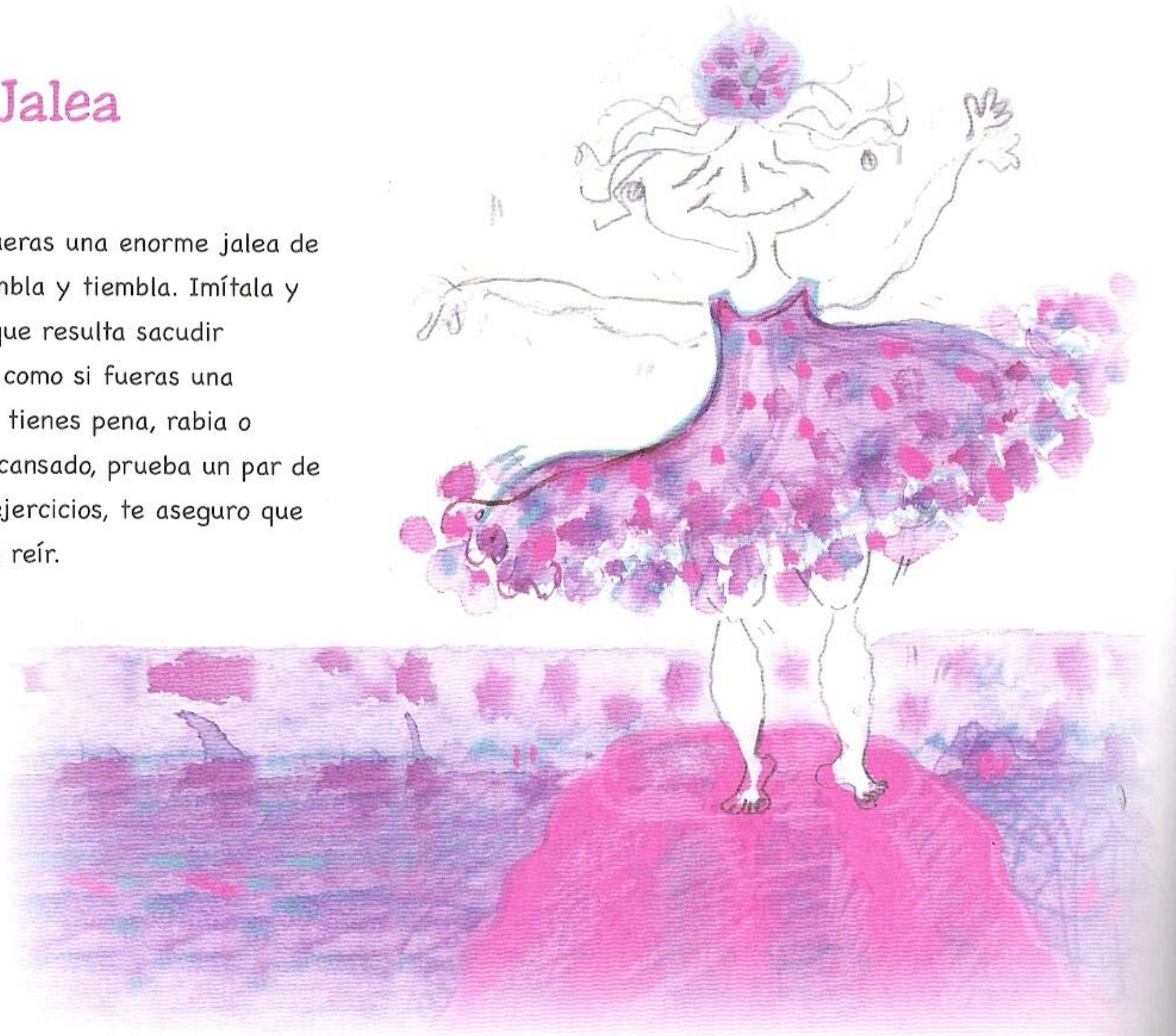
- 1 Siéntate con las piernas cruzadas y la espalda larga, también puede ser acostado de espalda.
- 2 Coloca tus manos en la guatita (abdomen) con los dedos separados.
- 3 Sin sacar las manos de la guatita, inhala por la nariz y observa cómo crece tu panza y cómo los dedos de tus manos se van separando.



- 4 Al botar el aire por la nariz (exhalar), la guatita se empieza a desinflar y los dedos de las manos vuelven a juntarse. Repite este ejercicio cuatro veces.

3 Jalea

Muévete como si fueras una enorme jalea de frambuesa que tiembla y tiembla. Imítala y verás lo divertido que resulta sacudir y mover tu cuerpo como si fueras una jalea de verdad. Si tienes pena, rabia o simplemente estás cansado, prueba un par de minutos con estos ejercicios, te aseguro que finalmente te vas a reír.



1 Mueve tu cabeza, luego sacude los brazos, mueve las muñecas, las manos, la cintura, las piernas y los pies. Si puedes, mueve todo tu cuerpo al mismo tiempo.

2 Baila o salta de un lado a otro. Lo importante es estar en constante movimiento.

Beneficios

Esta serie de movimientos ayuda a soltar y calentar el cuerpo. Alivia tensiones, otorga energía y además ¡es muy divertido!

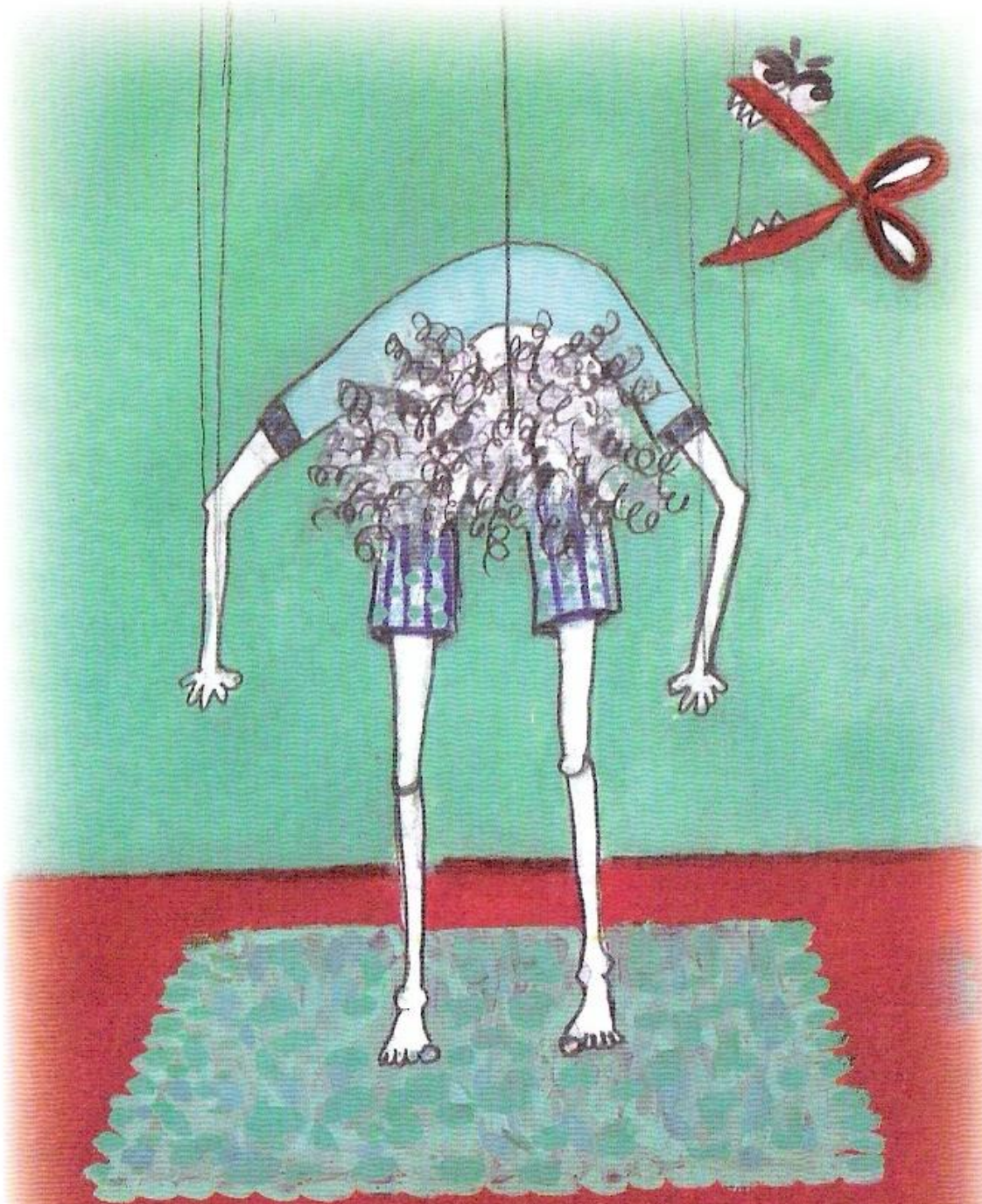


4

Marioneta

(Urdhva Hastasana
a Uttanasana)

Muévete igual que si fueras una marioneta. Siente cómo tu cuerpo es manejado por hilos invisibles que te hacen mover brazos, tronco, piernas y cabeza. De repente aparecen unas enormes tijeras que se encargan de cortar los hilos, lentamente comienzas a notar que la cabeza, el tronco y los brazos, se sueltan.



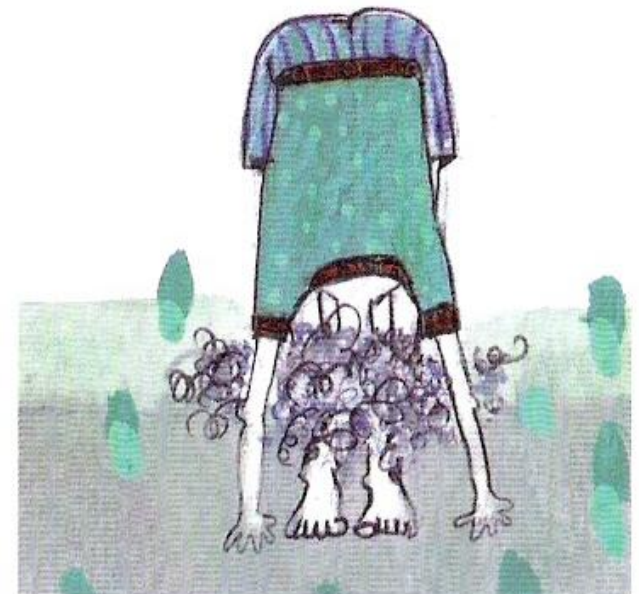


Paso a paso

1 Párate derecho con tus pies paralelos a tus caderas, tus brazos relajados a los lados del cuerpo y respira profundo un par de veces.



2 Inhala, llevando tus brazos sobre la cabeza y aprovecha de estirarte al máximo.



3 Exhalando por la boca con el sonido "Ja" empieza a bajar desde la cintura como si fueras una marioneta. Dobla las rodillas. Al llegar abajo deja que tus brazos, cabeza y tronco cuelguen relajadamente.

4 Sube muy despacio y repite tres veces más el ejercicio.

Este ejercicio es usado como una forma de calentamiento, ayuda a relajar el cuerpo y alivia tensiones. La respiración "Ja" relaja el estrés y ayuda a respirar mejor limpiando los pulmones.

5 Montaña (Tadasana)

La montaña es la postura principal de yoga, ya que nos enseña a estar derechos, tranquilos y centrados. Cierra los ojos y observa tu cuerpo como una gran montaña. Puedes sentir que estás lleno de rocas o de nieve.

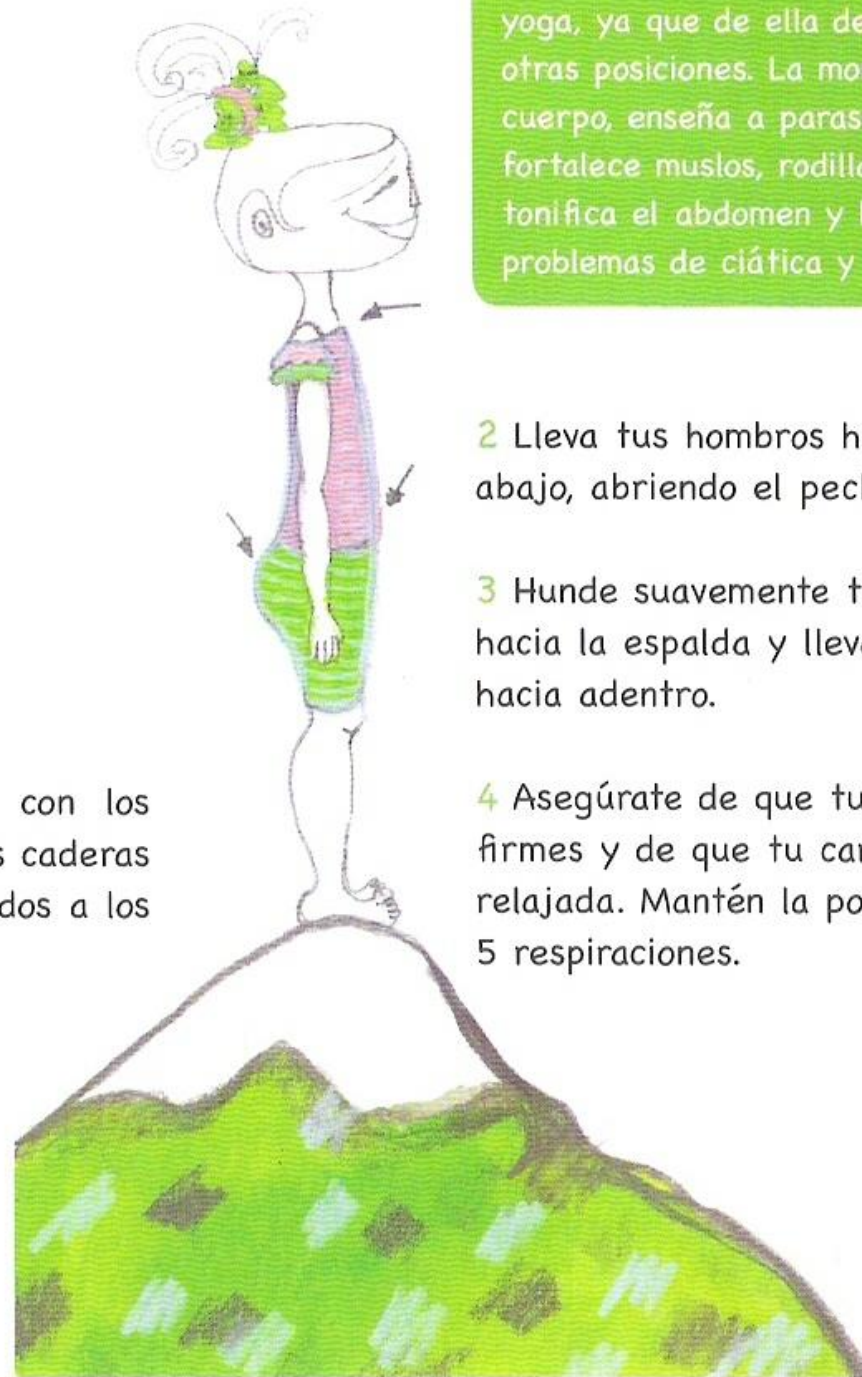
Puedes convertirte en una montaña en cualquier lugar donde estés, incluso en la fila del supermercado o en la que haces para entrar a clases.





Paso a paso

1 Párate derecho con los pies paralelos a tus caderas y los brazos relajados a los lados del cuerpo.



La montaña es una postura clave en yoga, ya que de ella derivan muchas otras posiciones. La montaña alinea el cuerpo, enseña a pararse correctamente, fortalece muslos, rodillas y tobillos, tonifica el abdomen y los glúteos, alivia problemas de ciática y de pie plano.

2 Lleva tus hombros hacia atrás y abajo, abriendo el pecho.

3 Hunde suavemente tu ombligo hacia la espalda y lleva tu colita hacia adentro.

4 Asegúrate de que tus piernas estén firmes y de que tu cara se encuentre relajada. Mantén la posición durante 5 respiraciones.

6 Árbol (Vrksasana)

Ahora imagina que eres un árbol y estás en un bosque, tienes miles de años y sigues ahí estable, tranquilo y fuerte. Tus pies son las raíces que necesitan estar conectados con el piso para no caerse, tus piernas son el tronco y tus brazos las ramas en las que pueden crecer flores o frutas. Estírate y siente cómo tus ramas llegan hasta el cielo.

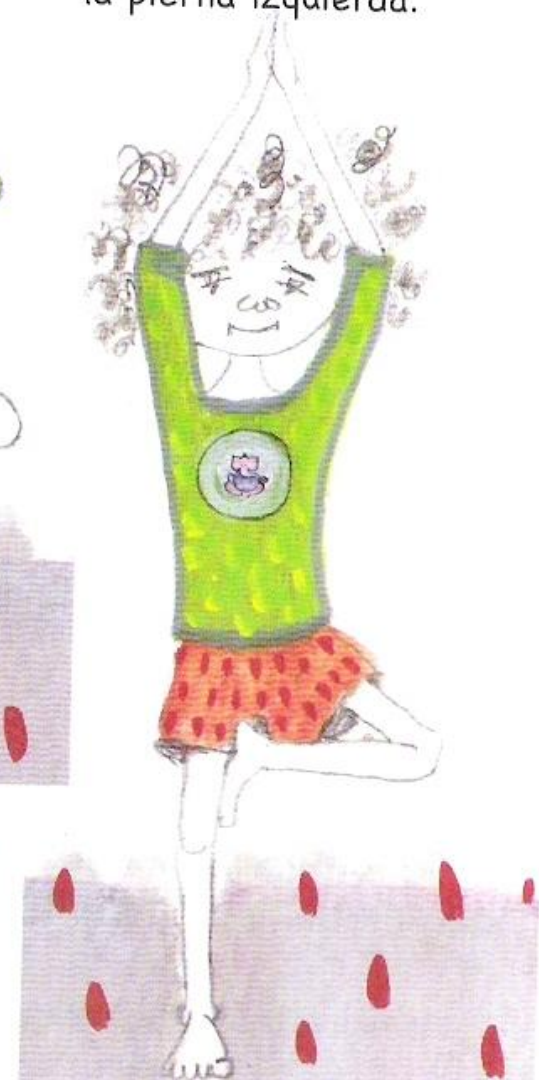


1 Párate en la postura de la montaña.

2 Levanta el pie izquierdo al interior del muslo izquierdo. del pecho en Namaste.

encuentras estable, lleva las manos arriba de tu cabeza, y mantén la postura durante 4 respiraciones.

5 Baja los brazos, luego la pierna derecha y repite con la pierna izquierda.

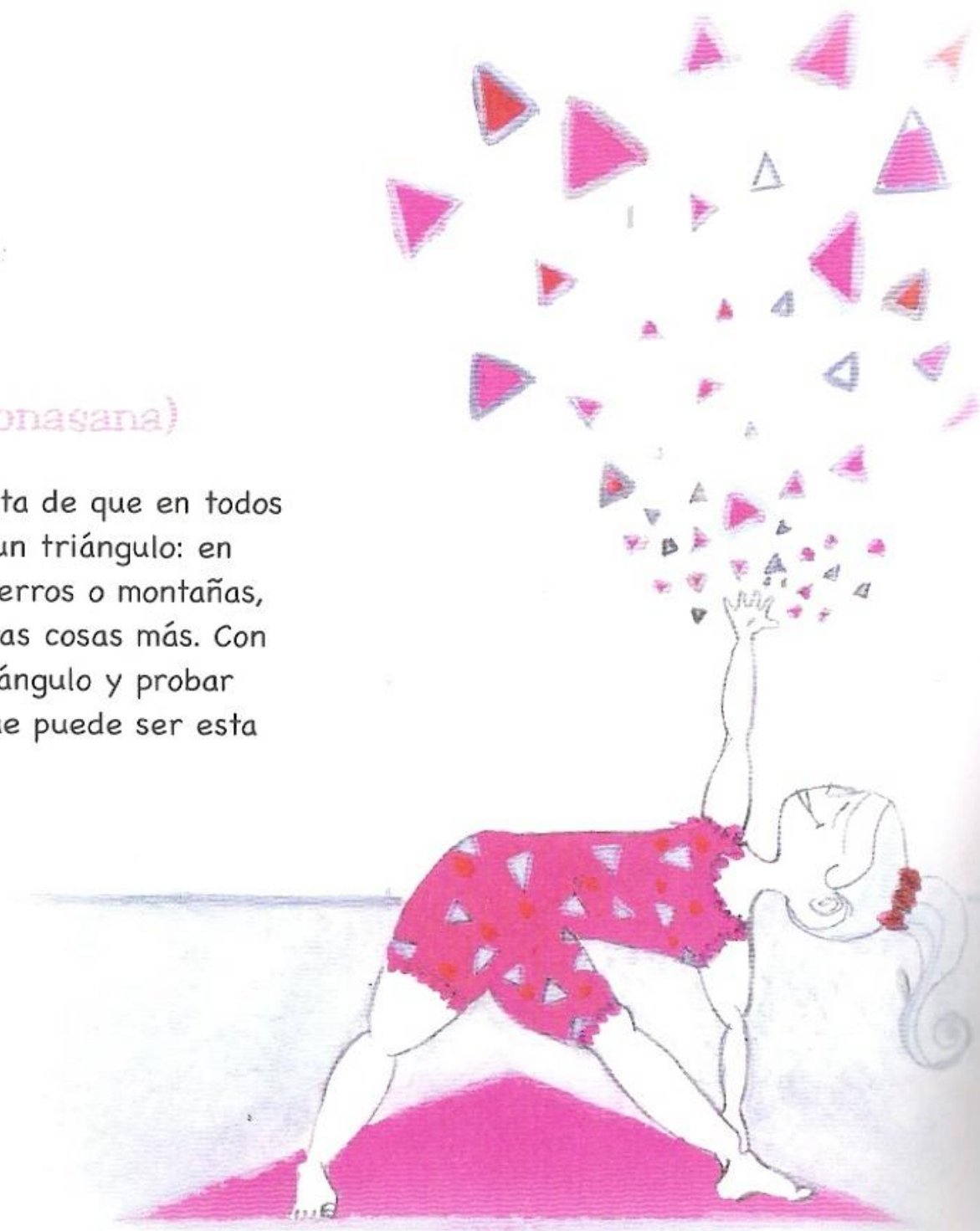


Beneficios

La postura del árbol ayuda a desarrollar el equilibrio, la concentración, además de generar una sensación de calma. Fortalece los pies y las piernas, flexibiliza caderas y rodillas, ayuda a abrir el pecho y a reducir el pie plano.

7 Triángulo (Utthita Trikonasana)

Si observas, te puedes dar cuenta de que en todos lados podemos ver la forma de un triángulo: en los techos de las casas, en los cerros o montañas, en las esquinas y en muchas otras cosas más. Con tu cuerpo puedes formar un triángulo y probar lo fuerte, estable y relajante que puede ser esta forma geométrica.





Beneficios

La postura del triángulo ayuda a fortalecer y flexibilizar la espalda, las caderas, las piernas y los pies. Abre el pecho, estimula órganos abdominales ayudando a la digestión. Alivia el estrés y además puede ser usada como una postura terapéutica para la ansiedad y el pie plano.



Paso a paso

- 1 Párate en la postura de la montaña con las manos en el pecho.
- 2 Salta separando brazos y piernas.



- 3 Gira tu pie derecho hacia fuera. El arco de tu pie izquierdo debe quedar en línea con el talón del pie derecho.

- 4 Exhala y extiende tu cuerpo desde la cintura hacia el lado derecho. Con tu mano derecha toma el tobillo derecho y extiende tu brazo izquierdo hacia arriba.



- 5 Gira la cabeza hacia arriba para mirar tu mano izquierda. Respira suavemente tratando de mantener el pecho abierto y las piernas firmes.
- 6 Vuelve arriba y repite la postura hacia el lado izquierdo.

8 Guerrero II (Virabhadrasana II)

¿Quieres ser un verdadero guerrero? El guerrero en el que te tienes que convertir es fuerte, noble, valiente y lucha para que todos los seres que habitan el planeta estén en paz. Al convertirte en un guerrero no pienses que tienes que pelear, ya que el yoga es una actividad pacífica, no violenta.



La postura del guerrero ayuda a fortalecer las piernas, la espalda, los hombros y los brazos. Abre el pecho y los pulmones, estimula los órganos abdominales, aumenta la circulación sanguínea y la resistencia.

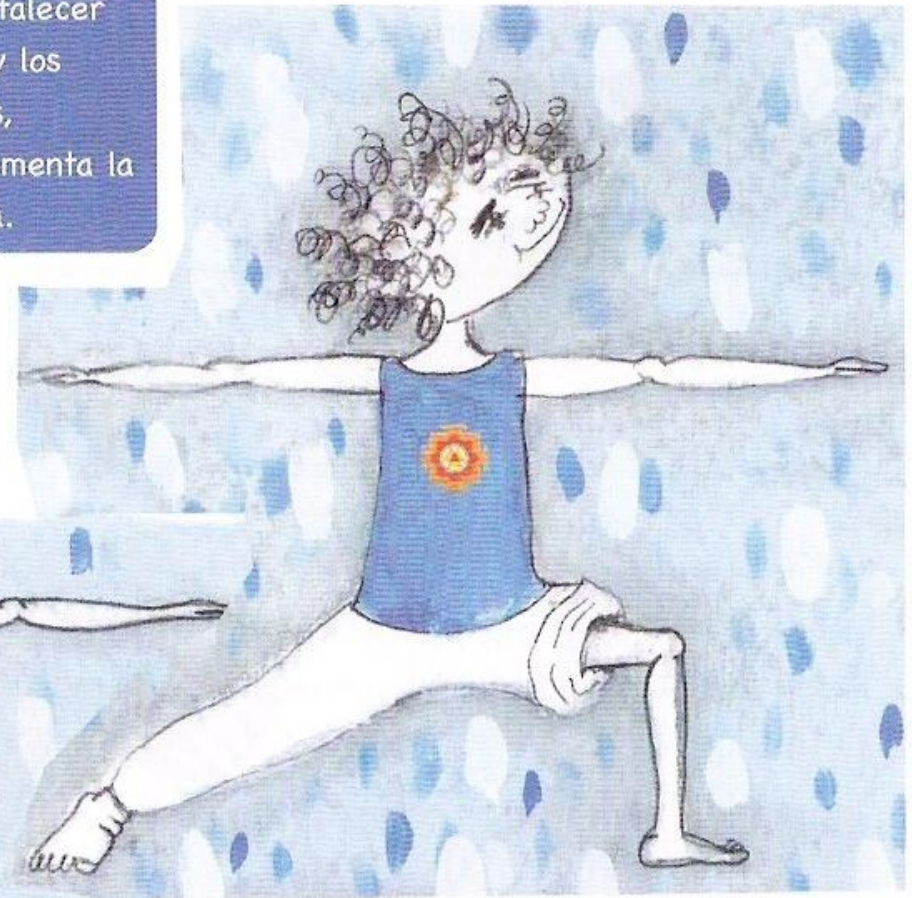


Paso a paso

1 Párate en la postura de la montaña con las manos en el pecho. Salta separando brazos y piernas.



2 Gira tu pie derecho hacia fuera, el arco de tu pie izquierdo debe quedar en línea con el talón del pie derecho.

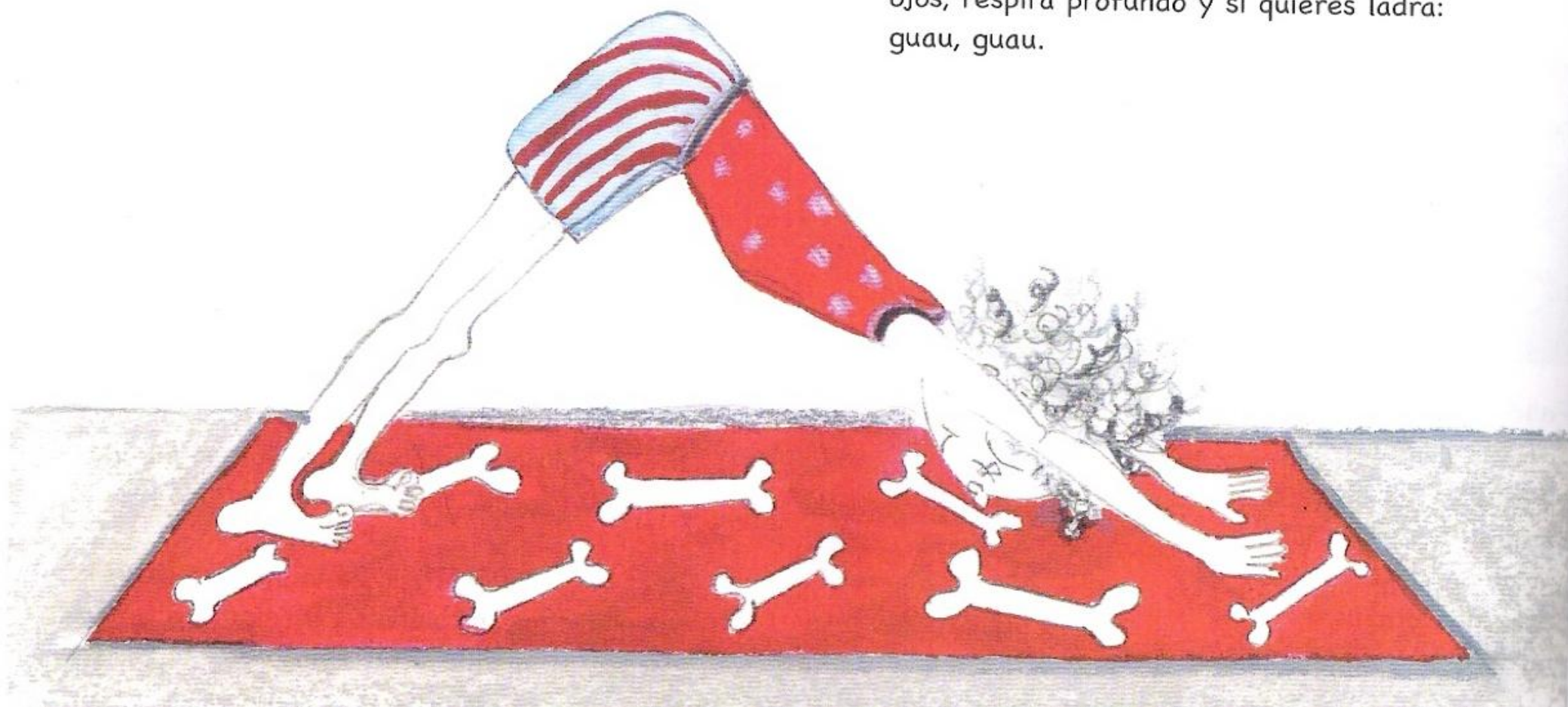


3 Exhalando, flexa tu pierna derecha, mantén tu rodilla derecha en línea con tu pie derecho, suavemente gira la cabeza llevando la mirada hacia tu mano derecha.

4 Para salir de la postura estira tu pierna derecha y relaja los brazos, cuando estés listo repite el Guerrero II hacia el lado izquierdo.

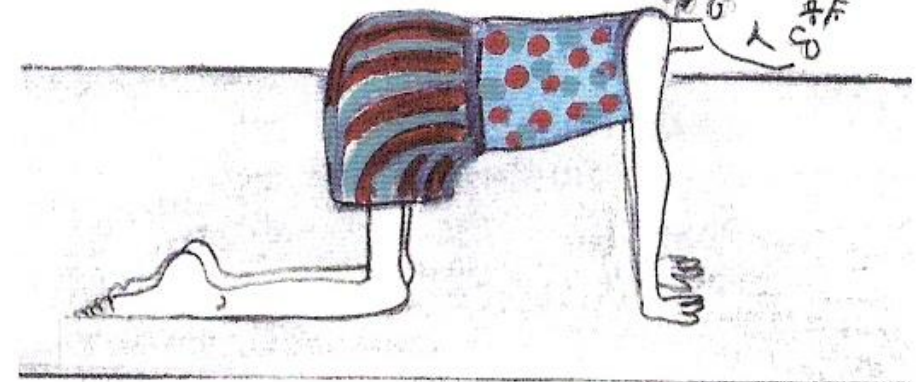
9 Perro (Adho Mukha Svanasana)

Imagínate que eres un perro. Puedes ser grande o chiquitito, peludo o no tanto, gruñón o amistoso. Tú eliges. Ahora levántate del piso y estírate, cierra los ojos, respira profundo y si quieres ladra: guau, guau.





1 Arrodíllate, separa las rodillas al ancho de tus caderas y las manos al ancho de tus hombros, con la espalda recta. Tu cabeza debe seguir la línea de la columna.



2 Apoya los dedos de los pies en el piso, inhala y presiona con las manos estirando los brazos y las piernas.



3 Al estirar piernas y brazos quedas en una V al revés. Mantén la postura y respira -inhala y exhala- por unos cuantos segundos.

4 Al bajar, quedas en la postura del niño (Balasana). Apoya la cola en los talones y la frente al piso. Los brazos pueden quedar estirados hacia adelante o a los lados del cuerpo.



Beneficios

La postura del perro ayuda a relajar la mente y aliviar el estrés, además de entregar energía al cuerpo. Esta postura es rejuvenecedora, ya que aumenta la circulación de sangre en el cerebro. El perro estira los hombros, pantorrillas, arcos de los pies, manos, espalda, caderas.

10 Gato I y II

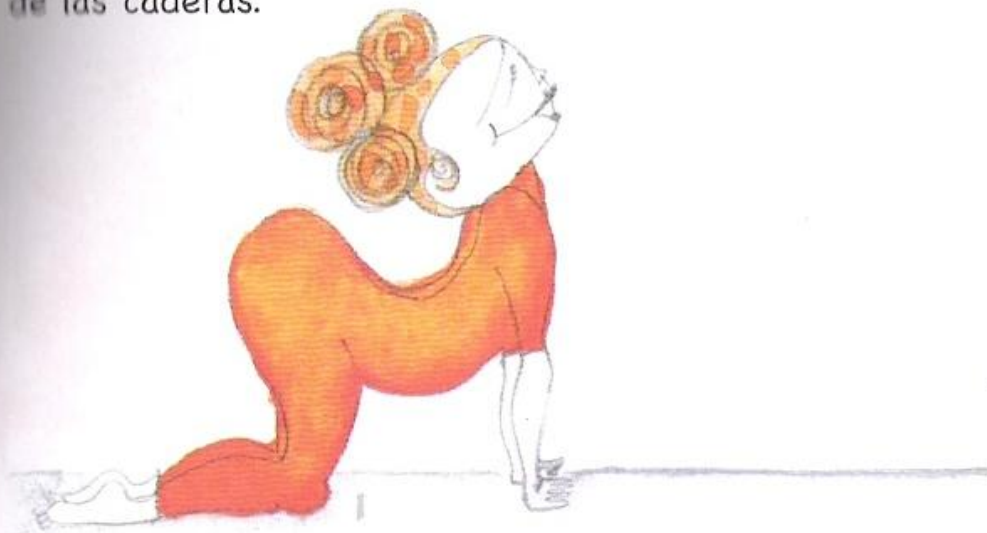
¿Haz visto los gatos cuando curvan su espalda? Imagina que eres un gatito muy peludo, que cuando está enojado lleva su ombligo adentro metiendo su cabeza y la cola entre las patas y cuando está contento levanta su cabeza y colita. Recuerda que los gatos son muy temperamentales, así que hay que tratarlos con cariño y conversar en su mismo idioma: miauuuu.





Paso a paso

1 Apoya tus rodillas y manos en el piso. Tu espalda tiene que quedar en línea con el suelo. Separa las manos al ancho de los hombros y los pies al ancho de las caderas.



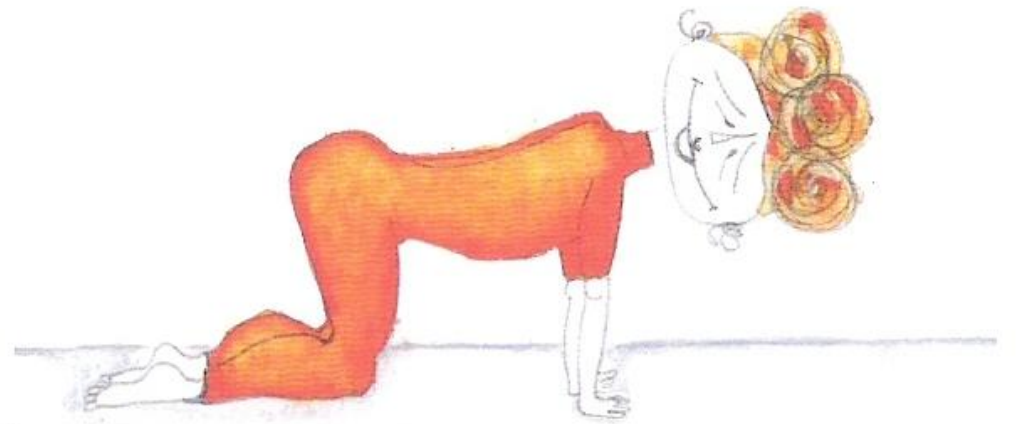
3 Al inhalar, curva tu espalda hacia el suelo, levantando tu cabeza y colita.



2 Exhalando, curva tu espalda hacia arriba y lleva tu cabeza y cola hacia adentro.

Beneficios

Este ejercicio ayuda a flexibilizar la columna, aumenta la circulación sanguínea, relaja el corazón, además de alinear correctamente los órganos del cuerpo.



4 Repite este ejercicio 4 veces más, coordinando movimiento con respiración. Al terminar, queda con tu espalda paralela al piso.

11

Mariposa (Baddha Konasana)

¿Has visto cómo las mariposas mueven sus alas para volar? Apuesto que sí. Entonces ahora cierra los ojos e imagina que tus piernas son las alas de una mariposa, ¿de que color serían? Lleva tus dedos a la cabeza, convirtiéndolos en las antenas y muévelos si quieres. Las mariposas van de flor en flor oliendo sus distintos perfumes. Si quieres puedes hacerlo acercando tu nariz a los pies. UFFFFFF, no eran flores, eran pies....



La postura de la mariposa ayuda a abrir las caderas, flexibiliza la pelvis, mantiene el abdomen saludable y estira la espalda. Ayuda a aliviar la ansiedad y el cansancio.



Paso a paso

1 Siéntate en el piso con las plantas de los pies juntas. Mantén tu espalda larga.

2 Con tus manos, tómate los pies, y mueve las rodillas hacia arriba y hacia abajo varias veces.

3 Extiéndete suavemente hacia delante, manteniendo tu espalda derechita. Cuando no puedas más, curva un poco tu espalda tratando de llegar con tu nariz a los pies.

4 Vuelve arriba con tu espalda y estira las piernas.

12

Gaviota

(Urdhva Mukha Prasarita Padottanasana I)



Imagina que eres una gaviota, y estás todo el día volando sobre el mar. Al extender tus piernas hacia los lados de tu cuerpo, piensa que estás abriendo tus alas para comenzar el vuelo. ¿Hacia dónde irás esta vez?, ¿te has dado cuenta de lo entretenido que es volar?

La gaviota ayuda a desarrollar el equilibrio y estira la parte posterior de la piernas.



Paso a paso

1 Siéntate en la postura de la mariposa, con la espalda recta, y tómate los dedos gordos de los pies.

2 Busca tu equilibrio sentándote sobre los isquiones (huesos de la cola) y lentamente estira las piernas.



3 Si no puedes estirar completamente las piernas no importa. Trata de mantener tu equilibrio y tu espalda derecha.

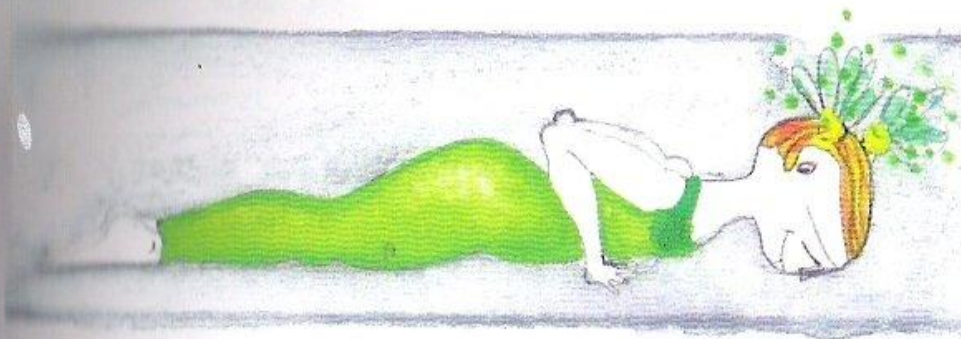
4 Vuelve a la postura de la mariposa.

13 Cobra (Bhujangasana)

Conviértete en una cobra larga y llena de colores. Ahora que eres una serpiente, mira un poco más arriba del piso, levanta tu pecho y tu cabeza. Al hacer este movimiento puedes sacar la lengua y hacer el sonido ZZZZZZZ. ¿Qué miran las cobras?



1 Acuéstate boca abajo, con los pies juntos y la frente al piso.



2 Pon las manos en el piso debajo de los hombros, inhala profundo y estira los brazos dejando los codos doblados. Levanta la cabeza, el cuello, el pecho, llevando los hombros hacia atrás y abajo.



Beneficios

Esta postura abre el pecho, fortalece y flexibiliza la columna, los brazos y la espalda. Alivia problemas respiratorios como el asma, ya que fortalece el diafragma. Mejora la digestión, estimula la tiroides y los riñones. Elimina el estrés y la fatiga.

3 Respira en la postura y trata de llegar a tu máxima extensión (la mirada va al techo).



4 Al exhalar, baja y descansa con la frente en el piso. Repite la postura una vez más.



Niños: recomendaciones para antes, durante y después de hacer yoga

- No hagas yoga luego de haber comido. Espera un par de horas antes de practicar. Si tienes hambre antes de la práctica ingiere algo liviano, como un jugo o un par de galletas.
- Usa ropa cómoda para hacer yoga. Recuerda sacarte los zapatos y calcetines para practicar.
- Para hacer yoga, busca un espacio de tu casa que sea tranquilo, ventilado y limpio. Apaga la televisión, el computador y el teléfono. La idea es desconectarse y relajarse.
- Es bueno que respetes tu cuerpo, tu estado emocional y mental. No te exijas demasiado. Si tu cuerpo está cansado, entonces descansa. Si estás triste es bueno que lo expreses, igual que si estas contento.
- El yoga es una actividad no competitiva, así que si practicas en grupo no te preocupes si a los demás les resulta una postura y a ti no. Si no sale hoy, saldrá mañana. Paciencia y persistencia son las claves para el yoga.
- Las posturas no deben ser mantenidas durante un rato muy largo, sólo un par de respiraciones es suficiente.
- Para los niños, basta hacer yoga una o dos veces a la semana.
- El descanso y la relajación son primordiales después de practicar yoga.
- Trata de aplicar lo que aprendes en yoga a otras áreas de tu vida; por ejemplo, a relajarte y usar tu concentración en el colegio, a ser paciente y tolerante con todas las personas que te rodean, a respirar profundo y por la nariz si te cuesta quedarte dormido.

Paso a paso

1 Mueve tu cabeza, luego sacude los brazos, mueve las muñecas, las manos, la cintura, las piernas y los pies. Si puedes, mueve todo tu cuerpo al mismo tiempo.

2 Baila o salta de un lado a otro. Lo importante es estar en constante movimiento.

Beneficios

Esta serie de movimientos ayuda a soltar y calentar el cuerpo. Alivia tensiones, otorga energía y además ¡es muy divertido!



Paso a paso

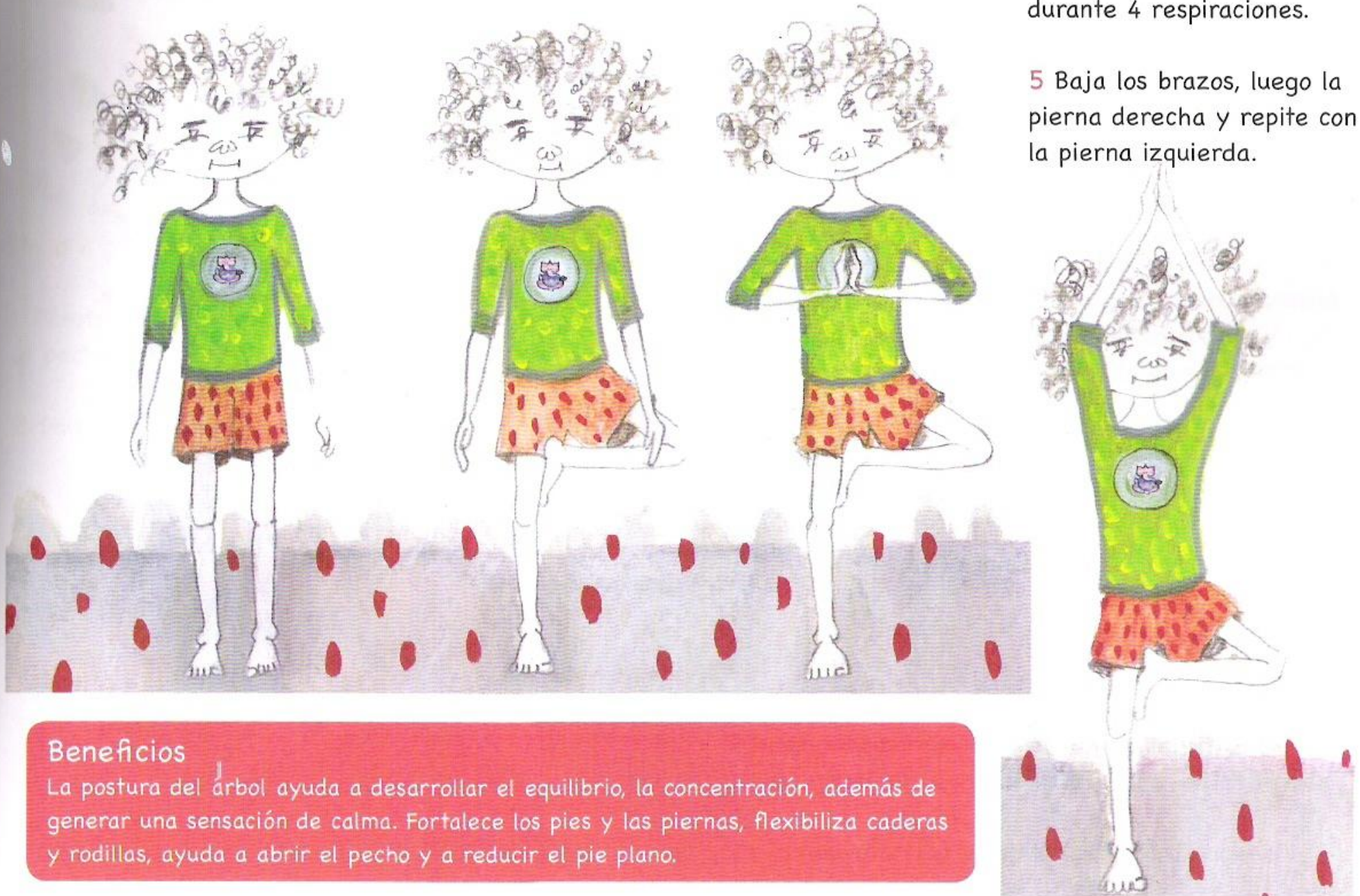
1 Párate en la postura de la montaña.

2 Inhala y lleva tu pie derecho al interior del muslo izquierdo.

3 Junta tus manos al centro del pecho en Namaste.

4 Cuando sientas que te encuentras estable, lleva las manos arriba de tu cabeza, y mantén la postura durante 4 respiraciones.

5 Baja los brazos, luego la pierna derecha y repite con la pierna izquierda.

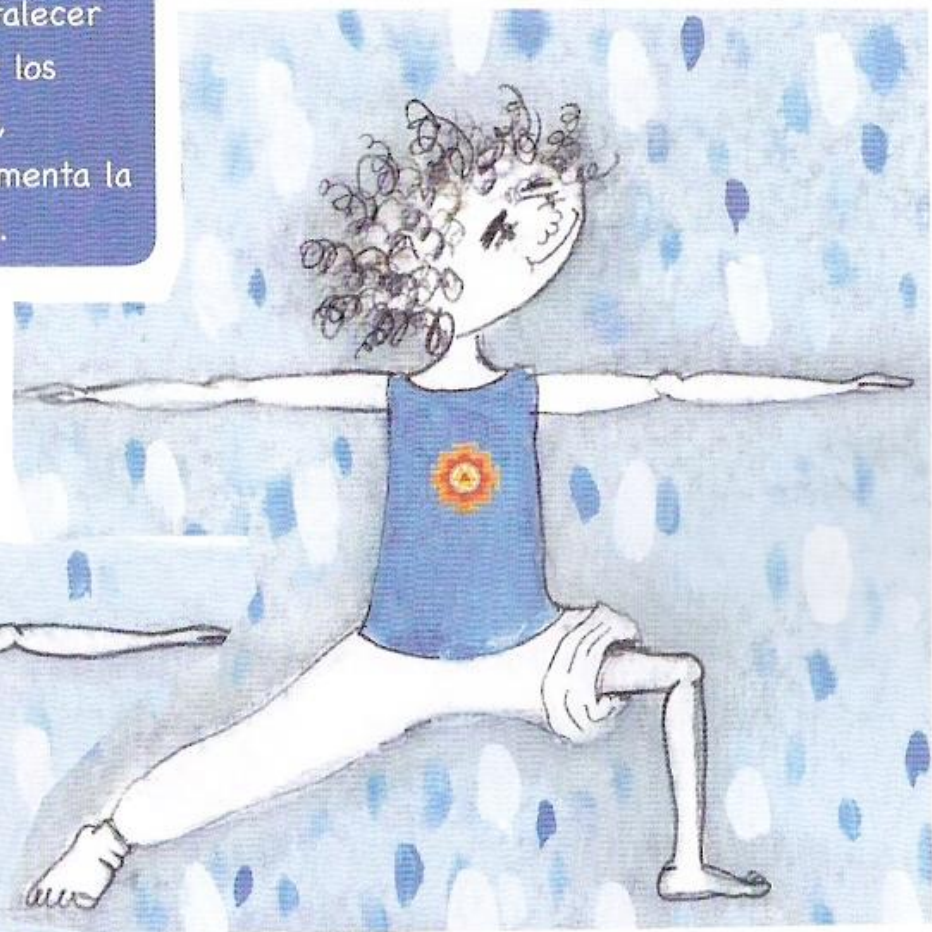


Beneficios

La postura del árbol ayuda a desarrollar el equilibrio, la concentración, además de generar una sensación de calma. Fortalece los pies y las piernas, flexibiliza caderas y rodillas, ayuda a abrir el pecho y a reducir el pie plano.

Beneficios

La postura del guerrero ayuda a fortalecer las piernas, la espalda, los hombros y los brazos. Abre el pecho y los pulmones, estimula los órganos abdominales, aumenta la circulación sanguínea y la resistencia.



Paso a paso

1 Párate en la postura de la montaña con las manos en el pecho. Salta separando brazos y piernas.

2 Gira tu pie derecho hacia fuera, el arco de tu pie izquierdo debe quedar en línea con el talón del pie derecho.

3 Exhalando, flexa tu pierna derecha, mantén tu rodilla derecha en línea con tu pie derecho, suavemente gira la cabeza llevando la mirada hacia tu mano derecha.

4 Para salir de la postura estira tu pierna derecha y relaja los brazos, cuando estés listo repite el Guerrero II hacia el lado izquierdo.

Paso a paso

1 Arrodíllate, separa las rodillas al ancho de tus caderas y las manos al ancho de tus hombros, con la espalda recta. Tu cabeza debe seguir la línea de la columna.

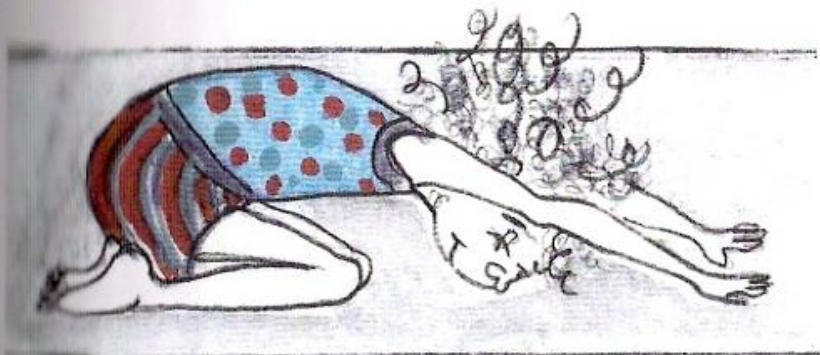
2 Apoya los dedos de los pies en el piso, inhala y presiona con las manos estirando los brazos y las piernas.

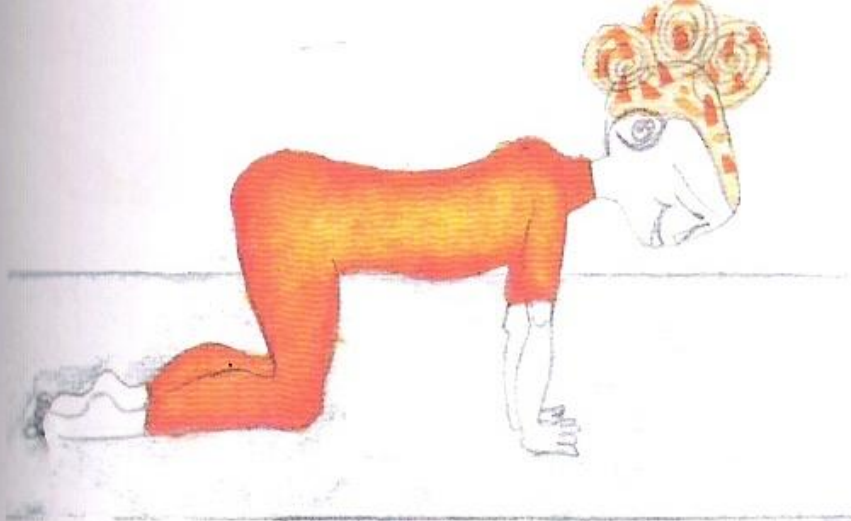
3 Al estirar piernas y brazos quedas en una V al revés. Mantén la postura y respira -inhala y exhala- por unos cuantos segundos.

4 Al bajar, quedas en la postura del niño (Balasana). Apoya la cola en los talones y la frente al piso. Los brazos pueden quedar estirados hacia adelante o a los lados del cuerpo.

Beneficios

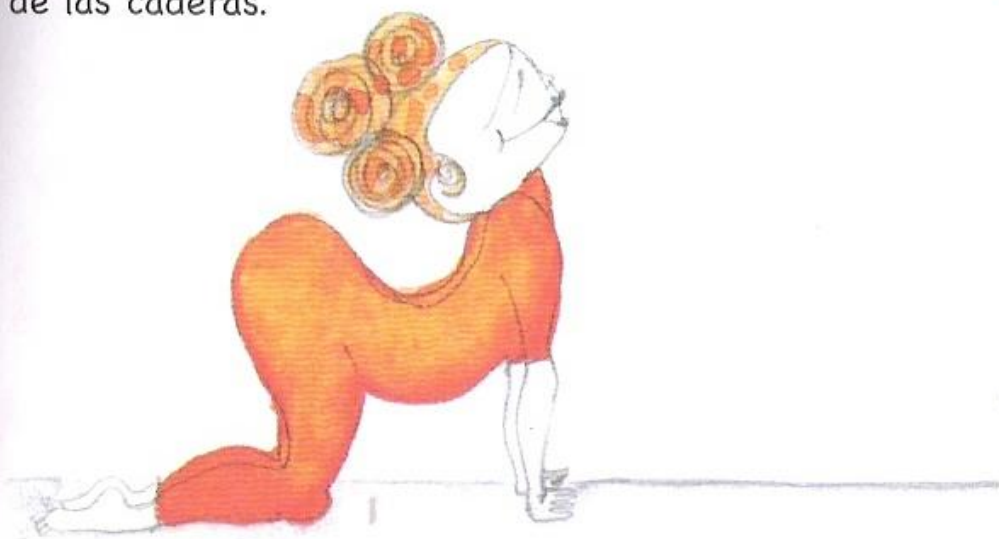
La postura del perro ayuda a relajar la mente y aliviar el estrés, además de entregar energía al cuerpo. Esta postura es rejuvenecedora, ya que aumenta la circulación de sangre en el cerebro. El perro estira los hombros, pantorrillas, arcos de los pies, manos, espalda, caderas.





Paso a paso

1 Apoya tus rodillas y manos en el piso. Tu espalda tiene que quedar en línea con el suelo. Separa las manos al ancho de los hombros y los pies al ancho de las caderas.



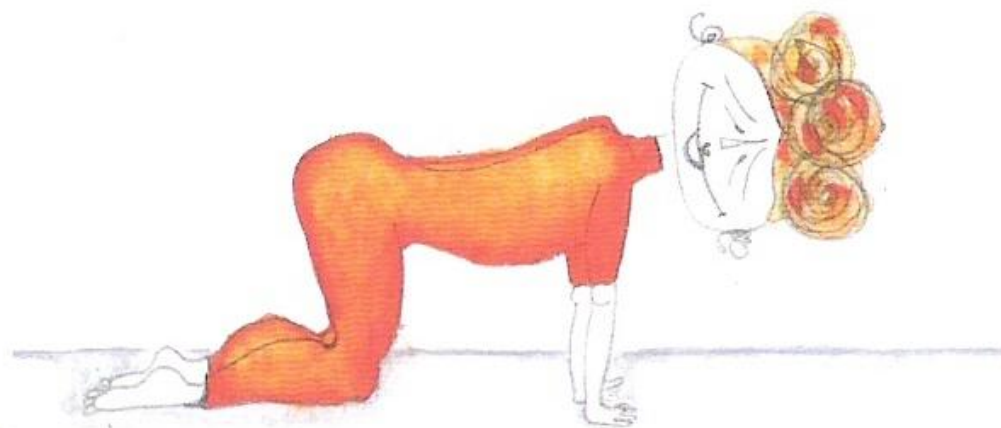
3 Al inhalar, curva tu espalda hacia el suelo, levantando tu cabeza y colita.



2 Exhalando, curva tu espalda hacia arriba y lleva tu cabeza y cola hacia adentro.

Beneficios

Este ejercicio ayuda a flexibilizar la columna, aumenta la circulación sanguínea, relaja el corazón, además de alinear correctamente los órganos del cuerpo.



4 Repite este ejercicio 4 veces más, coordinando movimiento con respiración. Al terminar, queda con tu espalda paralela al piso.

Beneficios

La postura de la mariposa ayuda a abrir las caderas, flexibiliza la pelvis, mantiene el abdomen saludable y estira la espalda. Ayuda a aliviar la ansiedad y el cansancio.



Paso a paso

1 Siéntate en el piso con las plantas de los pies juntas. Mantén tu espalda larga.

2 Con tus manos, tómate los pies, y mueve las rodillas hacia arriba y hacia abajo varias veces.

3 Extiéndete suavemente hacia delante, manteniendo tu espalda derechita. Cuando no puedas más, curva un poco tu espalda tratando de llegar con tu nariz a los pies.

4 Vuelve arriba con tu espalda y estira las piernas.

Paso a paso

1 Acuéstate boca abajo, con los pies juntos y la frente al piso.



2 Pon las manos en el piso debajo de los hombros, inhala profundo y estira los brazos dejando los codos doblados. Levanta la cabeza, el cuello, el pecho, llevando los hombros hacia atrás y abajo.



3 Respira en la postura y trata de llegar a tu máxima extensión (la mirada va al techo).



Beneficios

Esta postura abre el pecho, fortalece y flexibiliza la columna, los brazos y la espalda. Alivia problemas respiratorios como el asma, ya que fortalece el diafragma. Mejora la digestión, estimula la tiroides y los riñones. Elimina el estrés y la fatiga.

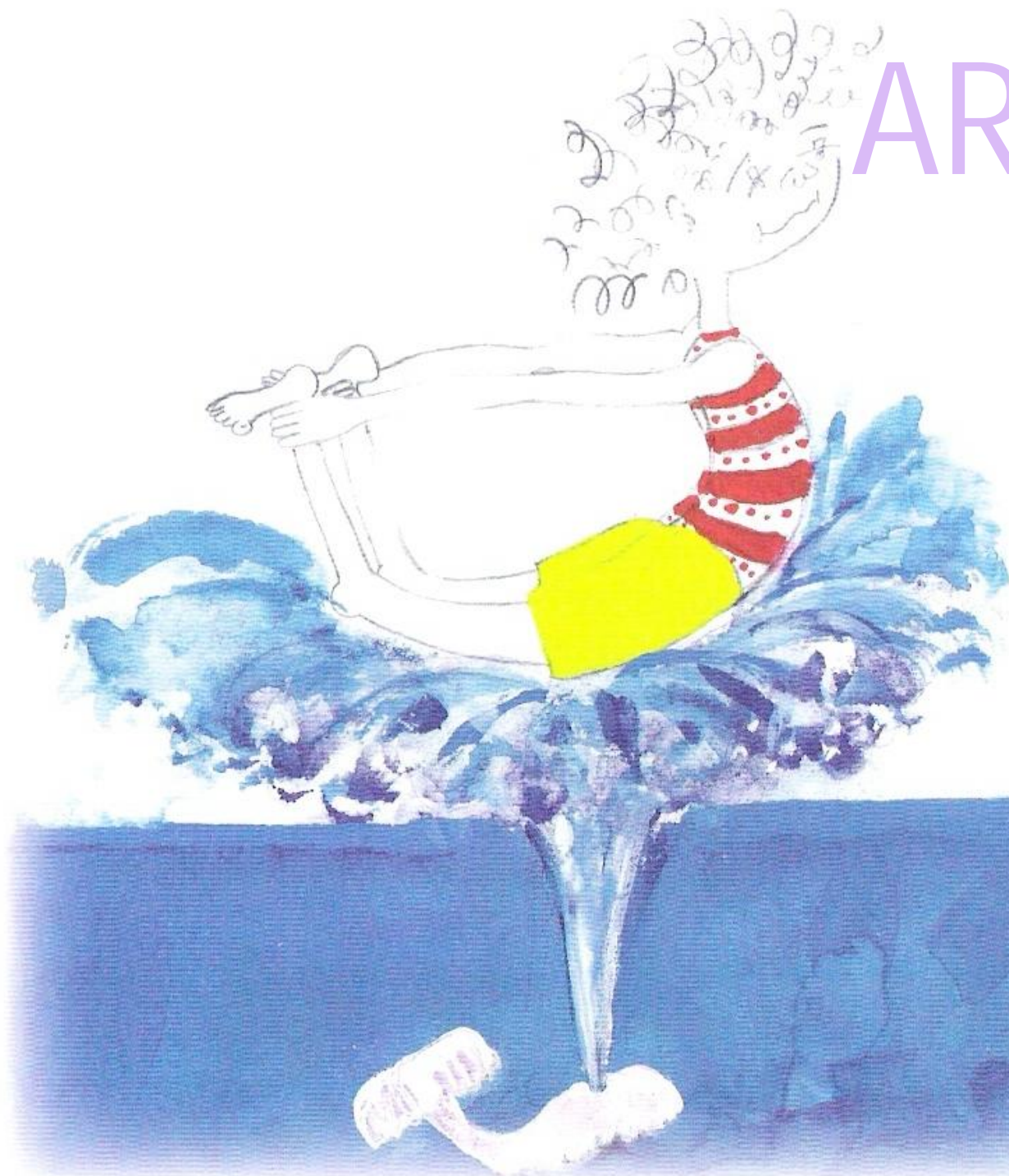
4 Al exhalar, baja y descansa con la frente en el piso. Repite la postura una vez más.



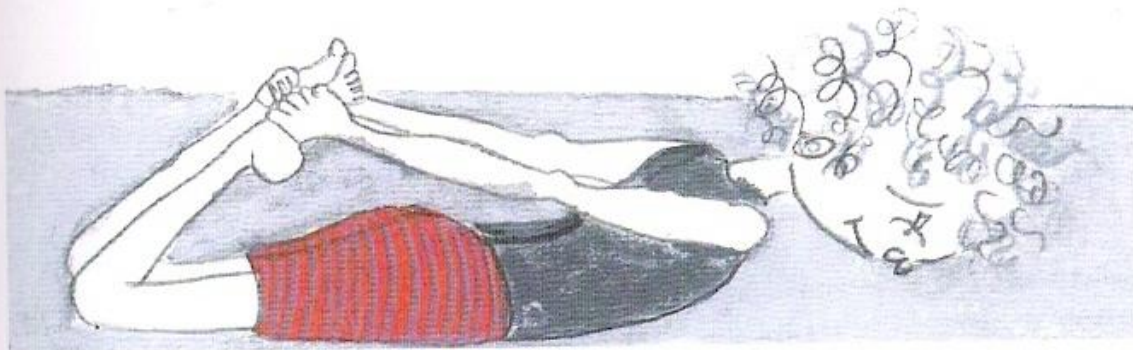
ARCO

Barco

(Dhanurasana)



Los barcos navegan por el mar y cruzan el océano. Si te conviertes en un barco, ¿adónde te gustaría ir? Puedes elegir el país que quieras. Si te fijas bien, tu guatita es el casco del barco; ahí es dónde está la estabilidad para no darse vuelta ni hundirse, así es que ¡mucho fuerza en el casco para sostener al barco!



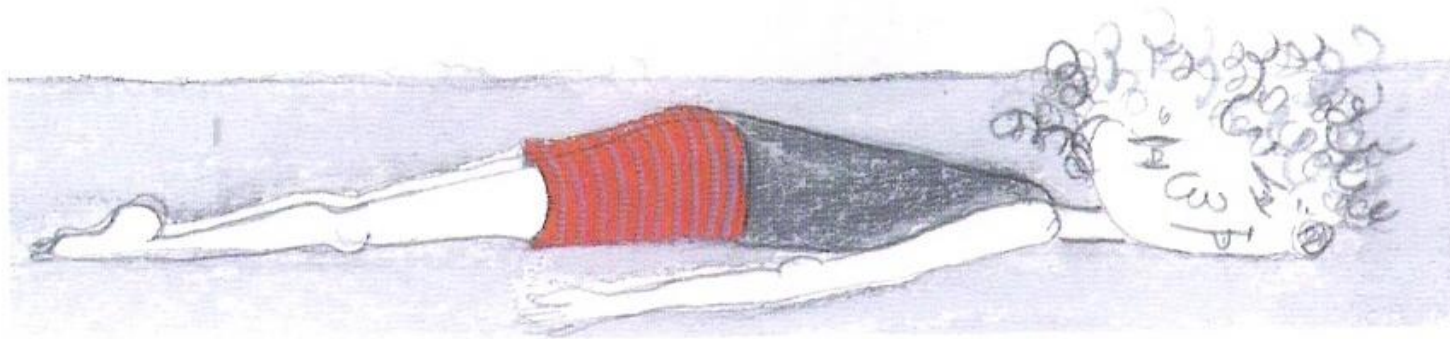
Paso a paso

1 Acuéstate boca abajo
dobla las rodillas y toma tus
tobillos con las manos.

2 Al inhalar, eleva el pecho, los hombros y la cabeza. Trata de llegar lo más arriba que puedas, siempre que te sientas cómodo en la postura. También lleva tus piernas arriba y fija la mirada al techo. Quédate aquí un par de respiraciones.

Beneficios

Esta postura estira completamente la parte delantera del cuerpo: tobillos, muslos, ingle, abdomen, pecho, garganta. Estira también los músculos de la espalda y tonifica órganos abdominales.

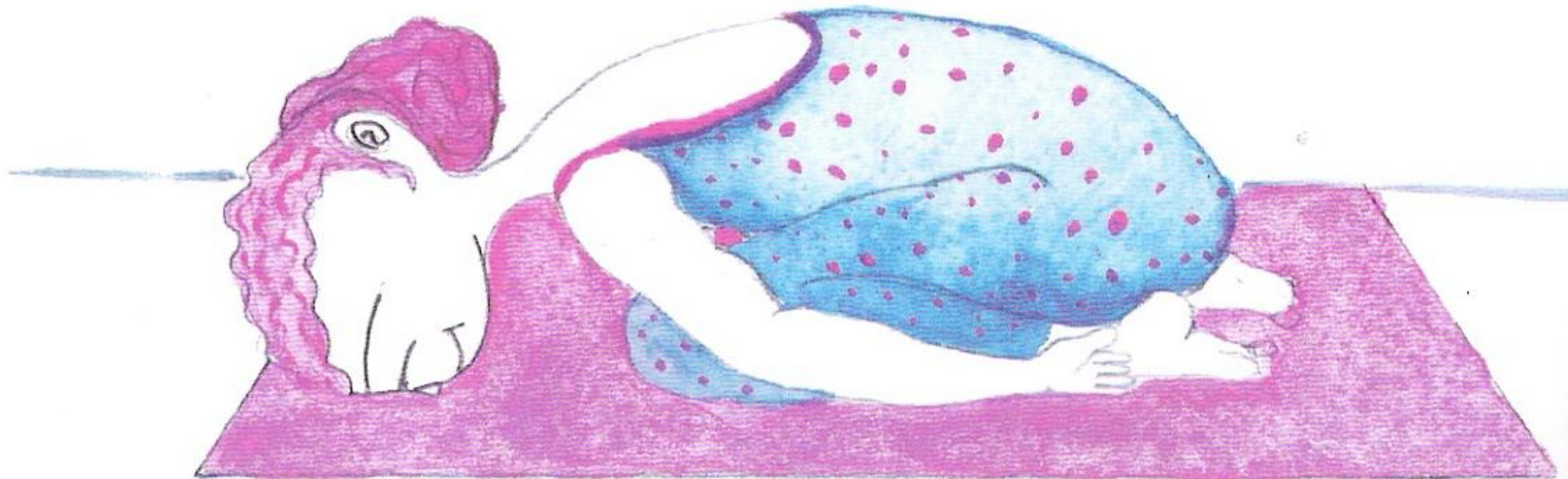


3 Al exhalar, baja suavemente llevando el pecho y la cabeza al piso, suelta las piernas y descansa aquí. Repite una vez más. (Su contrapostura es Balasana, el ejercicio 15.)

15

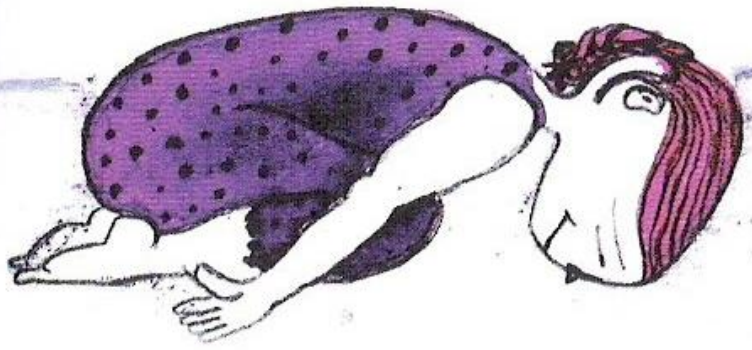
Postura del niño (Balasana)

La postura del niño nos ayuda a relajarnos. Úsala siempre que estés cansado y, sobre todo, después de la postura del barco para que descansen tu mente y tu corazón. Trata de estar muy cómodo y ojalá sin moverte.



Beneficios

La postura del niño es usada como contrapostura del barco o la cobra. Con ella, se estiran suavemente las caderas, los muslos, los tobillos y la columna. Calma la mente, alivia la fatiga y el estrés.



Paso a paso

- 1 Siéntate sobre tus talones, lleva la frente al piso y los brazos a los lados del cuerpo.
- 2 Vas a quedar en la postura del niño un par de respiraciones, relajando cuello, hombros, brazos, manos, espalda y estómago.



- 3 Suavemente y con la ayuda de tus manos, sube sentándote sobre tus talones.

16 Puente (Setu Bandha Sarvangasana)

Imagina que eres un puente y que debajo de ti hay un río. El puente es el responsable de que los autos, camiones y personas puedan cruzar de un lugar a otro. Es fuerte, ya que resiste el paso de muchas cosas sobre él, pero a la vez es flexible, porque se adapta a distintas situaciones; al viento, la lluvia o el calor. Trata de hacer la postura del puente pensando en su fortaleza y flexibilidad.

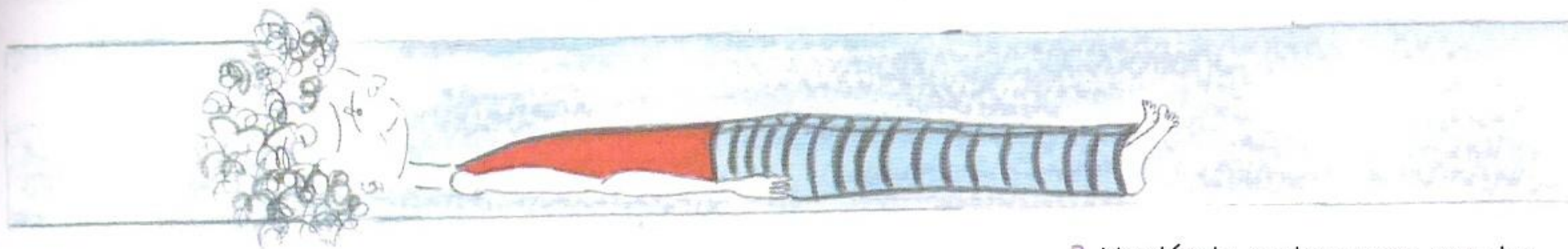




Paso a paso

1 Acuéstate de espalda con los brazos a los lados del cuerpo, separa piernas al ancho de las caderas.

2 Apoya las plantas de los pies en el piso justo debajo de tus rodillas. Al inhalar, eleva tus caderas hacia arriba sin que los hombros se muevan del piso, presiona con tus manos el suelo.



3 Mantén la postura unas cuantas respiraciones, luego baja despacio al piso y descansa.

Beneficios

El puente abre el pecho, estira el cuello y la columna. Ayuda a relajar la mente, aliviando el estrés y la depresión. Estimula órganos abdominales, pulmones y la tiroides. Alivia piernas cansadas y dolor de cabeza. Reduce la ansiedad y la fatiga.

17

Vela (Salamba Sarvangasana)

¿Has visto alguna vez el mundo al revés? La vela cambia la forma en que miramos nuestro alrededor y te permite tener por un rato la cabeza en el lugar de los pies y los pies en el lugar de la cabeza. ¿No te parece divertido? Trata de alcanzar el cielo con tus pies, para agarrar una estrella o, tal vez, la luna.



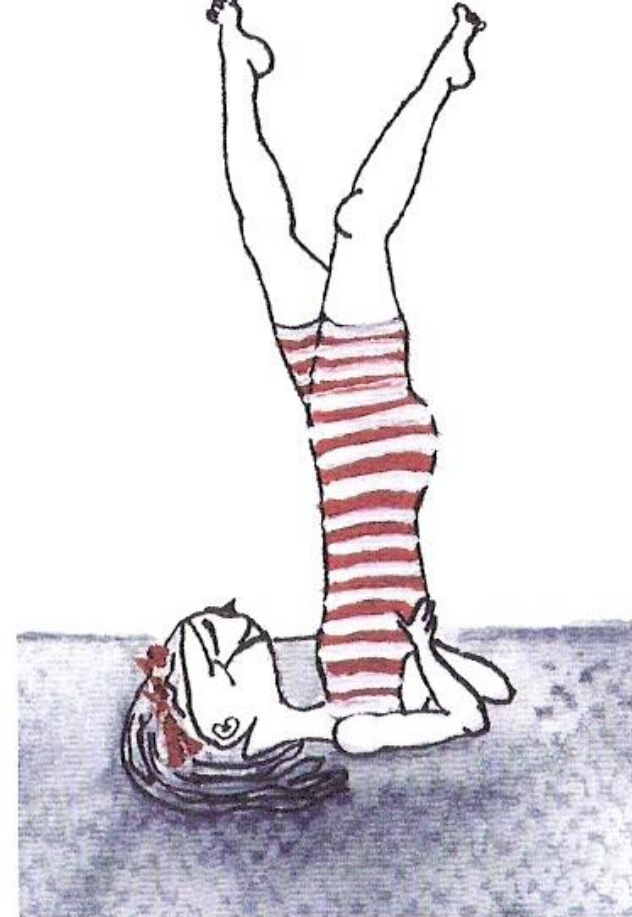


Paso a paso

1 Acuéstate de espalda y lentamente lleva las piernas hacia arriba, mantén las manos en la espalda o las caderas.



2 Trata de quedar un par de respiraciones en la postura. Si quieres, puedes mover las piernas como sacudiéndolas.



3 Baja apoyando primero tu espalda y luego las piernas en el piso. Descansa.

Beneficios

Al ser una postura invertida, ayuda a refrescar la mente, alivia el estrés, el insomnio y la fatiga. Fortalece la parte alta del cuerpo, el pecho, los hombros y el cuello. Tonifica las piernas y la cola. Mejora la digestión y la circulación de la sangre.

Relajación

(Shavasana)

Y por fin la relajación. Cierra los ojos e imagina que te acuestas en una nube, una de esas bien gorditas que parecen de algodón y que estás flotando en el cielo. Nada te puede molestar; tu cuerpo y mente están completamente relajados. Cada vez eres más liviano, no pesas casi nada, hasta que finalmente te conviertes en una plumita que desciende suavemente del cielo a la tierra. Al llegar, lentamente empiezas a volver a la realidad pero con la sensación de haber flotado por el cielo.





Beneficios

La relajación calma, alivia el estrés, centra y rejuvenece el cuerpo, la mente y el espíritu. Reduce el cansancio, el dolor de cabeza y entrega una sensación de paz y quietud.

Paso a paso

1 Acuéstate de espalda, deja los brazos a los lados del cuerpo con las palmas hacia arriba, las piernas separadas al ancho de las caderas deja que los pies caigan relajados hacia los lados. Si tienes frío, tápate con una frazada.

2 Cierra los ojos, sintiendo el contacto de toda la parte posterior del cuerpo con el piso. Suelta y relaja todo el cuerpo, para esto puedes ir repasando mentalmente sus distintas partes, por ejemplo: relaja tu mano derecha, los dedos de la mano derecha, tu brazo derecho y continúa el recorrido por todo el cuerpo.

3 Queda en la relajación al menos 5 minutos. La idea no es dormir sino relajar el cuerpo, la mente y el espíritu, con conciencia.

4 Para salir de la relajación, lentamente mueve los dedos de las manos, de los pies y suavemente gira la cabeza hacia un lado y hacia el otro. Cuando estés listo, voltea tu cuerpo hacia el lado derecho, quédate un par de respiraciones en esta postura y, de a poco, siéntate con las piernas cruzadas, la espalda recta y los ojos cerrados. Junta las manos en el pecho y canta Om Shanti, Shanti, Shanti Hari Ommm (paz para el cuerpo, la mente y el espíritu). Namaste.