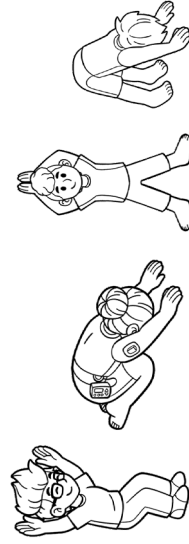


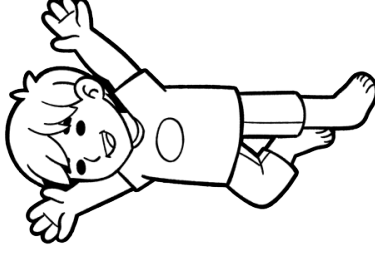
Inclinarse y estirarse

Yoga divertida para los estudiantes pequeños



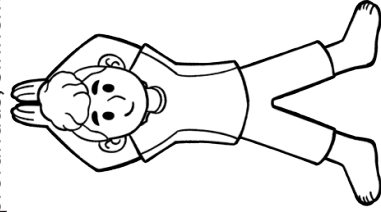
Pose de árbol

1. Párate derecho con tus pies juntos.
2. Cambia tu peso a tu pie izquierdo.
3. Levanta tu pie derecho y colócalo en tu pierna izquierda, ya sea arriba o abajo de tu rodilla (no sobre la rodilla).
4. Junta tus manos enfrente de tu pecho, como el tronco de un árbol.
5. Alza tus brazos arriba de tu cabeza lentamente, extendiéndolos como ramas.
6. Enfócate en un lugar enfrente de tí para ayudar a mantener tu equilibrio.
7. Toma unas respiraciones profundas, sintiéndote fuerte y estable.



Pose de casa

1. Párate derecho con tus pies juntos.
2. Da un paso hacia un lado con los pies separados a manera que estén más anchos que tu cadera.
3. Junta tus manos arriba de tu cabeza, crea una figura punteaguda para el techo.
4. Estira tus brazos a lo alto, estirándote hacia el cielo.
5. Mantén tu vista viendo hacia adelante.
6. Toma unas respiraciones profundas, sintiéndote fuerte y firme.



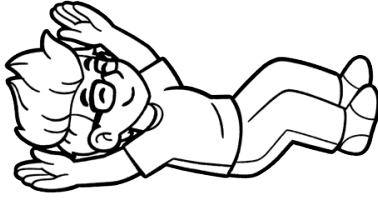
Pose de perro inclinado

1. Empieza de manos y rodillas inclinadas, como la parte de arriba de una mesa.
2. Empuja tu cadera hacia el cielo, enderezando tus piernas.
3. Tu cuerpo debe verse como una V al revés.
4. Oprime tus manos con firmeza al suelo y mantén tus pies separados a lo ancho de tu cadera.
5. Mira tus piernas u ombligo.
6. Toma unas respiraciones profundas, sintiéndote fuerte y estirado.



Pose de silla

1. Párate derecho con tus pies juntos.
2. Dobla tus rodillas lentamente como si estuvieras a punto de sentarte en una silla invisible.
3. Levanta tus brazos derechos hacia el cielo, manteniéndolos cerca de tus oídos.
4. Asegúrate que tu espalda se mantenga derecha y que tu pecho esté levantado.
5. Enfócate en un punto enfrente de tí para ayudarte a mantener el equilibrio.
6. Toma unos respiros profundos, sintiéndote fuerte y estable.



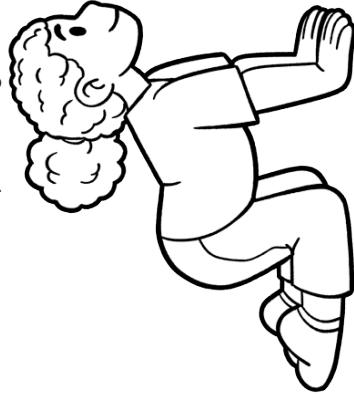
Pose de niño

1. Empieza de manos y rodillas como la parte de arriba de una mesa.
2. Suavemente siéntate en tus talones, bajando tu cadera.
3. Estira tus brazos enfrente de tí, estirándote lo más posible.
4. Deja que tu frente toque el suelo y relájate.
5. Toma unos respiros profundos, sintiéndote calmado y tranquilo.



Pose de Gato/Vaca

1. Empieza con las manos y rodillas en el suelo, como la parte de arriba de una mesa.
2. Levanta tu espalda hacia el techo, metiendo tu barbilla hacia tu pecho como un gato temeroso.
3. Baja tu panza hacia el suelo, levantando tu cabeza y coxis como una vaca feliz.
4. Alterna las poses entre un gato y vaca, moviéndote lenta y suavemente.
5. Inhala al hacer la pose de vaca y exhala al hacer la pose del gato.



Pose de guerrero

1. Párate derecho con los pies juntos.
2. Tome un paso hacia adelante con tu pie derecho.
3. Dobla tu rodilla derecha sobre tu tobillo. Mantén tu pierna izquierda derecha.
4. Levanta tus brazos hacia el cielo, las manos una frente a la otra.
5. Mira hacia adelante, sintiéndote como un guerrero valiente.
6. Toma unos respiros profundos.
7. Regresa al inicio y repite con tu pie izquierdo adelante.

