

Āguila

Garudasana



Águila

Garudasana

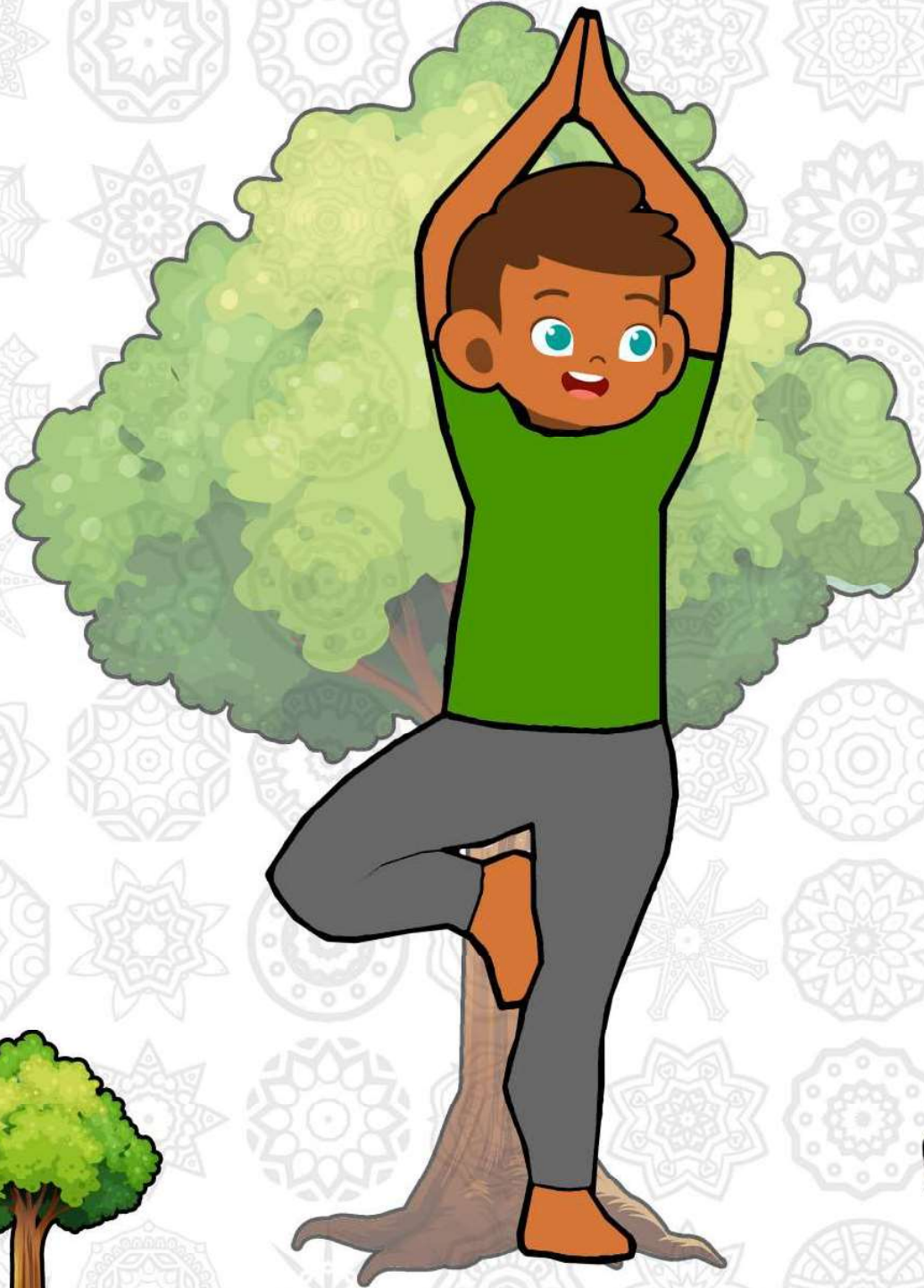
TÉCNICA: Ponte de pie en Tadasana, flexiona ligeramente tus rodillas. Levanta tu pie izquierdo del suelo y mientras te mantienes en equilibrio sobre el pie derecho, cruza la pierna izquierda sobre la derecha. Apunta con los dedos del pie izquierdo en dirección al suelo y ponlo detrás de tu talón derecho o si puedes, coloca el empeine detrás de tu gemelo derecho. Estira los brazos hacia adelante, manteniéndolos paralelos al suelo y con las palmas de las manos en dirección al cielo. Cruza los brazos de manera que el brazo derecho esté por encima del brazo izquierdo. Dobla tus codos e intenta juntar las palmas de tus manos justo enfrente de tu nariz. Aplica presión en las palmas de las manos tanto como te sea posible, y eleva los codos y estira las manos y los dedos en dirección al cielo.

BENEFICIOS: Fortalece las piernas y estira los tobillos y las pantorrillas. También estira los muslos, las caderas, los hombros y la espalda superior. Mejora la concentración y el sentido del equilibrio.

Yoga Maya Kids



Ārbol Vrksasana



Arbol Vrksasana

TÉCNICA: Comienza de pie, mira hacia delante y fija la vista en un punto. Respira profundamente y centra la mente. Levanta el pie derecho y utiliza las manos para colocar el pie sobre el muslo izquierdo. Junta las palmas de las manos en posición de oración, frente al pecho. Alcanzado el equilibrio, levanta las palmas juntas por encima de la cabeza. Aguanta 20-30 segundos. Espira y baja los brazos y las piernas. Repite de pie sobre la pierna derecha.

BENEFICIOS: Fortalece los muslos, pantorrillas, tobillos y columna vertebral. Estira las ingles, el pecho y los hombros. Mejora el sentido del equilibrio. Alivia la ciática y reduce los pies planos.

Yoga Maya Kids



Avión

Virabhadrasana



Avión

Virabhadrasana 3

TÉCNICA: Empezamos de pie en la postura de la montaña. Levanta los brazos y colócalos en forma de cruz, cada uno hacia un lado con las palmas hacia abajo. Nuestro cuerpo ahora lo sujetaremos nada más que con el pie derecho, el pie izquierdo lo vamos subiendo a medida que también doblamos la cadera y bajamos la espalda para colocarnos paralelos al suelo. Estira todo tu cuerpo desde la punta de los dedos de las manos hasta el talón levantado. Por último, levanta ligeramente la cabeza y mira hacia el suelo, unos metros por delante de tu cuerpo. Asegúrate de no comprimir la parte posterior del cuello.

BENEFICIOS: Fortalece toda la parte posterior del cuerpo, las piernas, los hombros, las pantorrillas, los tobillos y la espalda. También tonifica y fortalece los músculos abdominales. Mejora el equilibrio, la postura y la coordinación de todo el cuerpo. Ayuda a mantener la mente calmada y enfocada.

Yoga Maya Kids



Bailarina

Natarajasana



Bailarín

Natarajasana

TÉCNICA: Colócate de pie y toma consciencia de tu postura.

Lentamente, comienza a pasar el peso hacia tu pierna derecha, con una exhalación, flexiona tu rodilla izquierda, despegando el pie del suelo y llevando el talón al glúteo para cogerlo por fuera con la mano izquierda. Ajusta la posición de tu pierna derecha, para asegurarte que siga siendo una base sólida y firme. Con una inhalación, empuja con el pie izquierdo, sintiendo la resistencia en la mano que lo sostiene. Comienza a llevar la pierna hacia atrás, de modo que el muslo quede paralelo al suelo.

Lleva el torso hacia adelante, lo suficiente como para hacer contrapeso. Asegúrate de mantener la zona del pecho abierta. Evita contraer el cuello y aleja los hombros de las orejas. Extiende el brazo hacia adelante, paralelo al suelo. Exhala para salir de la postura lentamente y repite el ejercicio con la otra pierna.

BENEFICIOS: Trabaja la flexibilidad y equilibrio ayudando a mejorar tu balance. Fortalece la musculatura de las piernas y tobillos. Abre los omóplatos y mejora la movilidad de los hombros. Fortalece la musculatura abdominal.

Yoga Maya Kids



Buho



Buho

TÉCNICA: Nos colocamos de cuclillas. Estiramos bien la espalda y levantamos los brazos bien altos y en línea con los hombros.

BENEFICIOS: Fortalece las piernas y la columna y tonifica los tobillos y los brazos. Es un buen ejercicio de equilibrio lo cual aumenta la conciencia sobre todo nuestro cuerpo y elimina tensiones.

Yoga Maya Kids



Cigüeña



Cigueña

TÉCNICA: Comienza en postura de montaña de pie. Apoya todo tu peso en el pie izquierdo, levanta la pierna derecha, dóblala y abraza la rodilla contra el pecho. Mantén la espalda recta y mira al frente para mantener mejor el equilibrio, para ello también puedes abrir los brazos. Repite lo mismo apoyando tu peso en el pie derecho.

BENEFICIOS: Fortalece la parte inferior del cuerpo y los abdominales. Tonifica la espalda y mejora el equilibrio y la concentración.

Yoga Maya Kids



Flamenco

Natarajasana



Flamenco Natarajasana

TÉCNICA: Comienza en postura de montaña de pie. Apoya todo tu peso en el pie izquierdo, levanta la pierna derecha, dóblala y abraza la rodilla contra el pecho. Mantén la espalda recta y mira al frente para mantener mejor el equilibrio. Repite lo mismo apoyando tu peso en el pie izquierdo.

BENEFICIOS: Fortalece la parte inferior del cuerpo y los abdominales. Tonifica la espalda y mejora el equilibrio y la concentración

Yoga Maya Kids



Luna

Ardha Chandrasana



Media Luna

Ardha Chandrasana

TÉCNICA: Esta postura no es apta para niños menores de 8 años ya que requiere fuerza y mucho equilibrio.

Comenzamos de pie, separamos bien las piernas y las alineamos con las caderas. Da un paso hacia un lado para separar los pies un metro. Inspira y levanta los brazos a la altura de los hombros con las palmas hacia abajo. Gira el pie derecho 90° y dobla la rodilla. Gira el tronco lateralmente, coloca el brazo derecho junto a la pierna derecha y muy poco a poco lo vas estirando y levantando la pierna izquierda hasta formar un ángulo recto. Estira el brazo izquierdo y sube el hombro para abrir el pecho. Repite hacia el otro lado.

La adaptación para los más peques sería de pie, recto con las manos estiradas hacia arriba y nos inclinamos hacia un lado y hacia el otro para estirar los costados.

BENEFICIOS: Fortalece el abdomen, los tobillos, los muslos, las nalgas y la columna vertebral. Estira las ingles, los isquiotibiales y pantorrillas, los hombros, el pecho y la columna vertebral. Estimula la digestión y reduce problemas gastrointestinales. Mejora la coordinación y el sentido del equilibrio. Aporta flexibilidad, principalmente la columna vertebral y ayuda a aliviar el estrés.

Yoga Maya Kids

