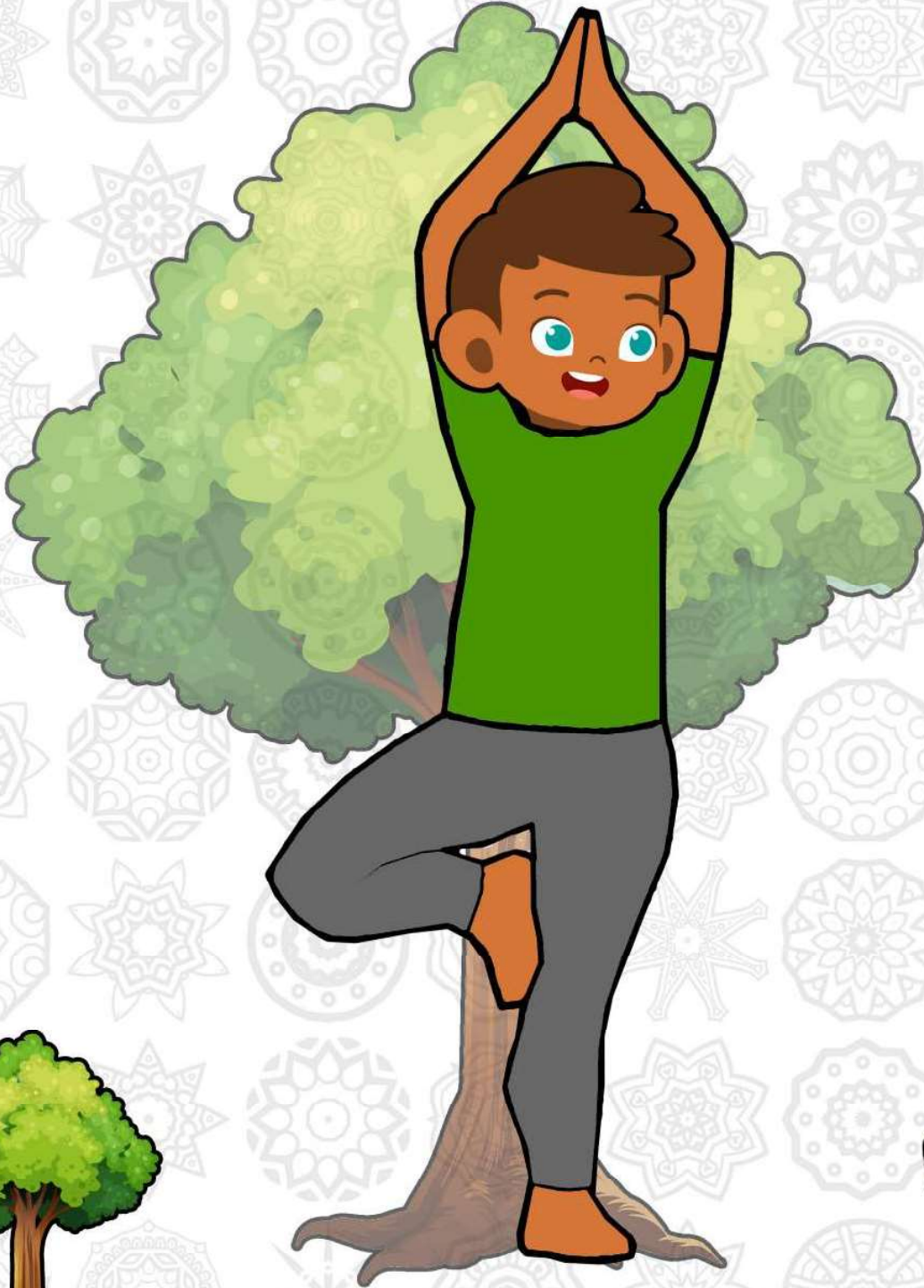


Ārbol Vrksasana



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



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



Cocodrilo



Cocodrilo

TÉCNICA: Comienza tumbado boca abajo. Estira bien todo el cuerpo; eleva las piernas y el pecho. Dobla los codos manteniendo las manos a la altura de los hombros. Inspira y arquea un poco más la espalda, espira y descansa.

BENEFICIOS:

Tonifica todos los músculos del cuerpo y ayuda a relajarlo.

BENEFICIOS: Tonifica todos los músculos del cuerpo y ayuda a relajarlo.

Yoga Maya Kids



León Simhasana



León

Simhasana

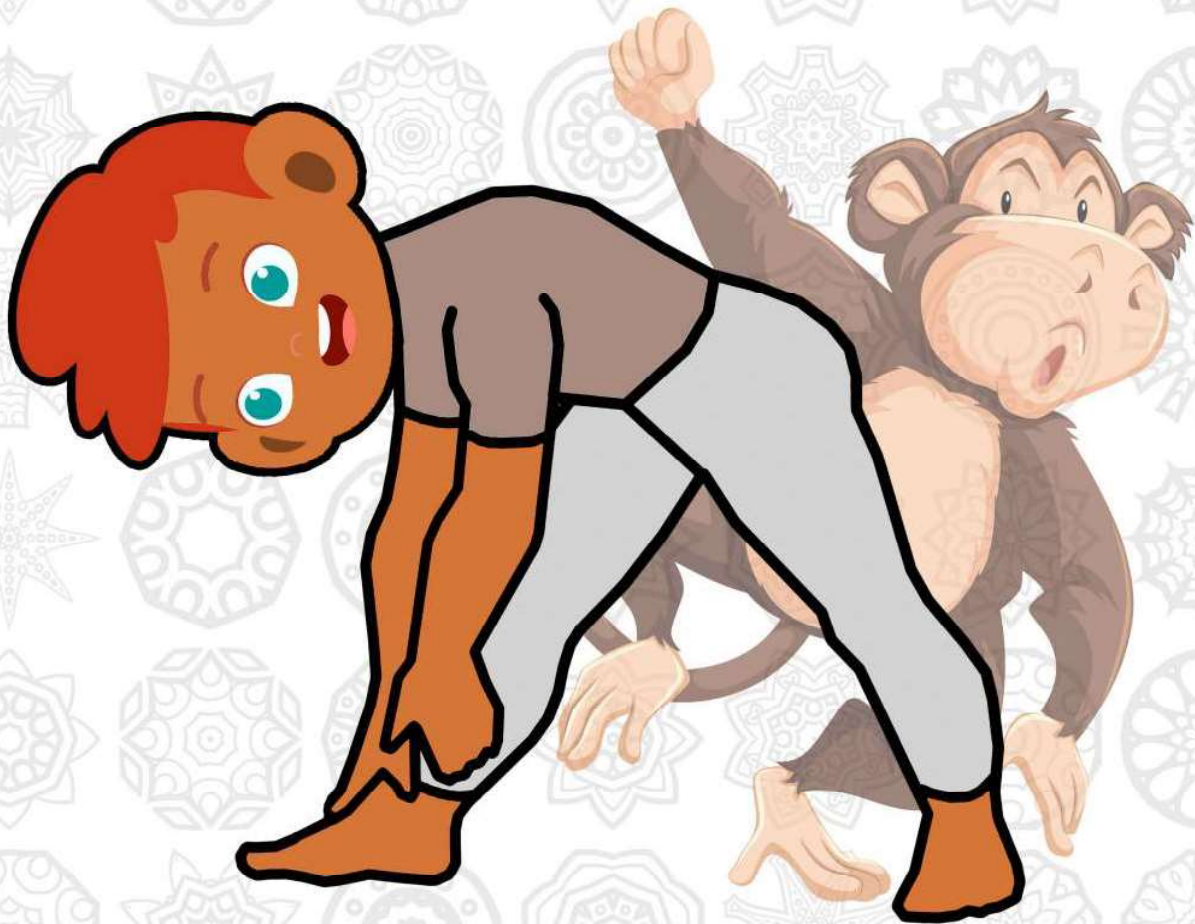
TÉCNICA: Nos sentamos sobre los talones con las rodillas juntas y colocamos las manos encima de estas separando todos los dedos entre sí. Abrimos ampliamente la boca y sacamos la lengua hacia afuera y abajo en dirección a la barbilla lo más posible. Dirigimos la mirada hacia el entrecejo o la punta de la nariz. Mantener esa actitud alrededor de 30 segundos respirando por la boca.

BENEFICIOS: La práctica continua facilita la expresión y la comunicación, recomendable para tartamudos. Mejora el funcionamiento de las cuerdas vocales y el tono de voz. Aumenta el riego sanguíneo en toda la zona de la mandíbula y es un automasaje facial. Es excelente para prevenir enfermedades de la garganta, oídos y boca. La contracción máxima de los músculos del cuello tonifica la tiroides por la compresión que ejerce en esta zona. Revitaliza el cuerpo en general. En este ejercicio yoga hay que bizquear al máximo, lo que ejercita los músculos de los globos oculares.

Yoga Maya Kids



Mono Parsvottasana



Mono

Parsvottanasana

TÉCNICA: Comienza de pie. Da un paso lateral para separar los pies. Gira a la derecha la cabeza, los hombros, las caderas y los dos pies. Planta los pies firmemente en el suelo. Inspira, echando atrás la cabeza para mirar arriba. Espira, inclinándote lentamente hacia delante desde las caderas. Relaja el cuello, baja la coronilla y la cara hacia la rodilla. Aguanta 20 segundos y respira normalmente. Inspira y vuelve a la posición de pie. Repite con inclinación a la izquierda. Repite de nuevo, pero con los pies mirando al frente y con inclinación al centro.

BENEFICIOS: Estira y flexibiliza la columna vertebral, los hombros y las muñecas, las caderas y los tendones de la corva, fortalece las piernas. Estimula los órganos abdominales y mejora la digestión.

Yoga Maya Kids



Oso Balasana



Oso *Balasana*

TÉCNICA: Es una de las mejores posturas para relajarse, recuperarse y descansar. Colócate de rodillas y ábrelas a lo ancho de tus caderas, junta los pulgares de los pies y siéntate sobre los talones con la espalda recta. Una vez ahí, exhala y lleva la frente a tocar el suelo dejando que el pecho se apoye en las rodillas y colocando los brazos hacia atrás dejando las palmas de las manos hacia arriba a la altura de los pies.

BENEFICIOS: Estira los hombros y toda la musculatura de la espalda, en especial, la zona lumbar. Estira las caderas suavemente, así como los muslos y las rodillas. Se usa también para aliviar los dolores de cabeza o para relajar la mente y la fatiga. es muy recomendable hacer esta postura antes de irte a la cama si tienes problemas para conciliar el sueño.

Yoga Maya Kids

