

Estrella de Mar Savasana



Estrella de mar

Savasana

TÉCNICA: En la postura del cadáver o “del muerto”, nos tumbamos en el suelo mirando hacia arriba y con la espalda recta. Deja que los pies caigan hacia los lados y relaja todo el cuerpo. A algunos niños no les gusta hacer esta postura y podemos ponerle una manta por encima para que tenga sensación de calidez y seguridad. También se pueden poner boca abajo, si al niño le resulta más cómodo, en los ejercicios de relajación. En calma ponemos la atención a la respiración. Si estamos haciendo la estrella o la estrella de mar, podemos también hacerla de pie; abrimos los brazos en cruz y separamos un poco las piernas.

BENEFICIOS: Relaja el cuerpo y baja la presión sanguínea; Calma la mente.

Yoga Maya Kids



Sirena



Sirena

TÉCNICA: Túmbate boca arriba y dobla las rodillas dirigiendo las piernas hacia un lado del cuerpo; el tronco se mantendrá recto. Estiramos el brazo contrario y la cabeza también mirará hacia este lado. Repetiremos la postura dirigiendo las piernas hacia el lado opuesto y cambiando también la posición del brazo y la cabeza.

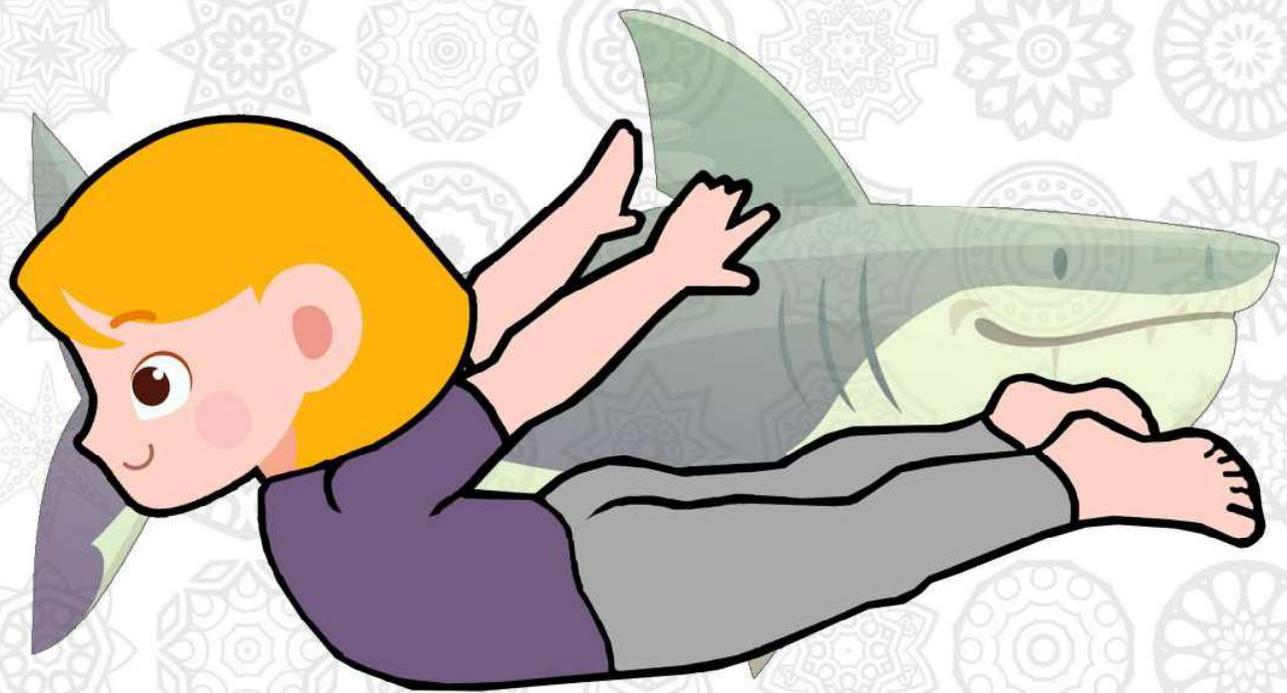
BENEFICIOS: Estira las piernas, la cintura, la espalda y el cuello. Relaja tensiones.

Yoga Maya Kids



Tiburón

Salabhasana



Tiburón

Salabhasana

TÉCNICA: Túmbate boca abajo bien estirada. los brazos a los lados pegados al cuerpo y las palmas hacia arriba. Inspira a la vez que levantas la cabeza, el pecho y las piernas del suelo. También levanta los brazos paralelos al suelo. Aguanta la postura 20 segundos o el tiempo que te sientas cómoda respirando normalmente. Espira al bajar las extremidades.

BENEFICIOS: Fortalece y estira las piernas, brazos y abdominales. También flexibiliza y fortalece la espalda. Mejora la circulación sanguínea. Regula y mejora la función intestinal, hígado, páncreas y riñones. Ayuda a liberar estrés.

Yoga Maya Kids



Alga Gomukhasana



Alga Gomukhasana

TÉCNICA: Siéntate en el suelo con las piernas estiradas delante de ti y la espalda recta. Flexiona las rodillas acercándolas a tu pecho y colocando las plantas de los pies en el suelo cerca de ti. Desliza el pie derecho por debajo de la pierna izquierda y lleva tu talón derecho a tocar con el costado de tu glúteo izquierdo. Con la pierna izquierda cruza por encima de la pierna derecha y lleva tu pie izquierdo al costado del glúteo derecho. Asegúrate de que las rodillas están justo una encima de la otra y alineadas con tu ombligo; Siéntate repartiendo equitativamente el peso sobre ambos glúteos. Levanta el brazo derecho y dóblalo hacia atrás. Lleva el brazo izquierdo hacia atrás desde la cintura. Engancha los dedos de las manos y estira los codos en direcciones opuestas. Siéntate recto y mira hacia el frente. Para los niños menores de 6 años mantendremos los brazos delante del cuerpo apoyados de manera cómoda sobre las piernas.

BENEFICIOS: Flexibiliza y fortalece los músculos de la espalda y la cadera. Tonifica y estira los brazos. Fortalece los músculos del cuello ayudando a prevenir dolores de cabeza. Mejora tu capacidad de coordinación. Trae calma mental y libera el estrés.

Yoga Maya Kids 

Almeja Baddha Konasana



Almeja

Baddha Konasana

TÉCNICA: Partimos desde Dandasana (postura del bastón) sentados en la esterilla con la espalda y las piernas bien rectas; flexionamos las rodillas hacia los lados y unimos las plantas de los pies. Acercamos las piernas al cuerpo y los talones hacia el perineo. Presionamos con energía y fuerza los isquiones contra el suelo mientras estiramos la columna hacia el cielo. Debemos conseguir que las rodillas se acerquen más al suelo, siempre con delicadeza y hasta que el cuerpo esté cómodo.

BENEFICIOS: Estiramiento profundo de los aductores (La cara interna de los muslos) flexibilizando las caderas, las ingles y las piernas. Alivia la tensión de la espalda. Disminuye los dolores menstruales. Estimula los órganos abdominales. Mejora la circulación en las piernas y da flexibilidad a las rodillas.

Yoga Maya Kids



Tortuga Kurmasana



Tortuga kurmasana

TÉCNICA: Sientate con las piernas estiradas y juntas. Mantén la espalda estirada y alárgate desde los ligamentos de las caderas hasta el cuello. Trata de dar firmeza a la zona abdominal, que te permitirá bajar la espalda con facilidad. Ahora, desde la firmeza, dobla las piernas para meter los brazos debajo de ellas, de manera que queden extendidos desde delante hacia atrás por debajo de las piernas. A continuación, sin acortar la distancia entre el pubis y el ombligo, es decir, sin perder la línea abdominal, flexiona el tronco hacia delante, hundiendo la ingle hacia la pelvis para notar como ésta se estira.

*Trata de mantener el tronco en el suelo si puedes, durante unos segundos. Para que te resulte más fácil, al principio puedes colocar las piernas dobladas con las plantas de los pies juntas y los brazos debajo de las piernas.

BENEFICIOS: Mejora el funcionamiento de sus sistemas digestivo y respiratorio, le relajará el cuello, la cabeza y los hombros. Estimula los órganos abdominales y alivia la flatulencia. La postura libera los nudos apretados en las áreas lumbares y del sacro de su cuerpo. Mejora su memoria aumentando el flujo de sangre al cerebro.

Yoga Maya Kids 