

Buenos días

Tras haberos divertido con el Juego de la Oca de pruebas en las vacaciones, os traigo una propuesta diferente: “YOGA”.

A lo largo de este documento os adjunto una serie de actividades o posturas que se asemejan a animales para que probéis todos varias veces en casa, os observéis unos a otros o saquéis fotos el primer día y luego tras un par de prácticas volváis a prestar atención a la ejecución para que veáis la evolución que habéis tenido y cómo con un poco de constancia y en poco tiempo se mejora muchísimo.

Hay que tener en cuenta que la práctica de yoga requiere **concentración**, por lo que se refuerza su nivel, al igual que mejora la **memoria** y la **atención**. A su vez nos ayudará también a:

- ✓ Reducir la ansiedad y el estrés
- ✓ **Relajarnos.**
- ✓ Liberar la mente.
- ✓ **Fortalecer** los músculos y huesos.
- ✓ Aumentar la flexibilidad, la coordinación y el **equilibrio**.
- ✓ Aliviar el dolor.
- ✓ Aumentar la calidad del sueño.
- ✓ Fomentar el **autoconocimiento**.

Las semejanzas con los animales suelen gustarles a los niños ya que facilitan la comprensión de la postura. Os explico en total nueve posturas, tres de cada grupo de animales y seguidamente os dejo ejemplos de otras existentes con una imagen por si queréis hacerlas.

Con los más pequeños (infantil) os recomiendo que vayáis contando una historia que enlace las posturas, por ejemplo: un paseo por el bosque en el que nos vamos encontrando con los distintos animales. Con los de Primaria, podéis hacer una “visita al zoológico” en donde ellos pueden decir animales que podremos imitar aunque no tengamos la postura de yoga; y a su vez repasar contenidos escolares, como pueden ser tipo de animal (vertebrado, invertebrado; y subcategorías como reptiles, anfibios, aves,...), medio en el que se desenvuelve (selva, jungla, desierto; agua, aire, tierra), alimentación (carnívoro, fructívoro,...), forma de reproducción (ovíparo, vivíparo,...), características (escamas, simétricos, forma de desplazamiento, posición de ojos, domésticos,...), etc.

Vamos con las tres primeras, hacen referencia a 3 **animales de tierra**:

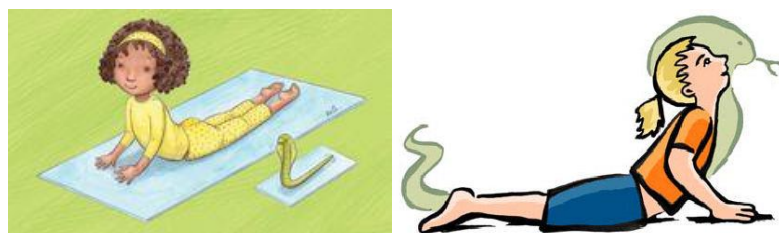
- **El perro:** *la postura se asemeja al perro cuando se desmereza.* Nos colocamos en el suelo boca abajo, apoyando en él, las manos, las rodillas y los pies. Cogemos aire profundamente y vamos a ir soltándolo suavemente a medida que elevamos la cadera hacia el techo despegando las rodillas del suelo y manteniendo los brazos estirados, intentamos estirar completamente las piernas y llevar los talones al suelo. Volver a apoyar las rodillas en el suelo. Se puede repetir 5 veces.



- **El gato y la vaca:** *nos recuerda a la curvatura de la espalda de la vaca y a la del gato cuando se estira.* Nos colocamos boca abajo con las manos, las rodillas y los pies apoyados en el suelo. Las manos deben estar apoyadas debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Inhalamos aire y cuando lo exhalamos llevamos la barbilla al pecho/la nariz al ombligo, redondeando la espalda como el gato. Cogemos aire de nuevo y bajamos el ombligo hacia el suelo curvando la espalda a la inversa todo lo que podamos a la vez que miramos hacia arriba. Como si quisiésemos juntar la nuca y los glúteos por arriba exagerando la “curvatura” de la espalda de la vaca.



- **La cobra:** *se asemeja a la cobra cuando se encuentra en posición de ataque.* Tumbados boca abajo con la frente en el suelo, apoyamos las manos debajo de los hombros. Cogemos aire y elevamos el tronco separando la cabeza, los hombros, el pecho y las costillas del suelo. Miramos hacia arriba y soltamos el aire entre los dientes haciendo el sonido de la cobra “Sssshhh”. Cogemos aire y nos tumbamos otra vez con la frente en el suelo.



Existen más posturas con animales de tierra, como:



- el tigre,



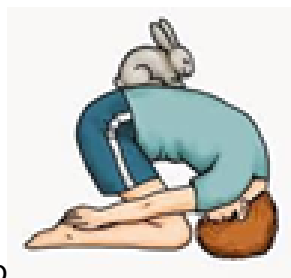
- el león



- el ratón



- el conejo



- la jirafa

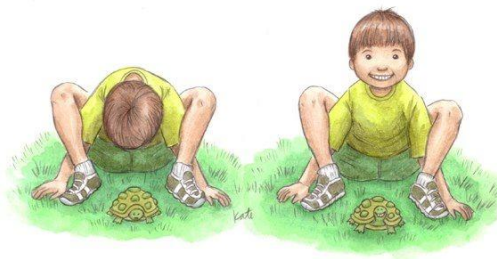


- La rana, que está entre terrestre y acuático



Ahora vamos con otras tres que representan a algún **animal marino**:

- **La tortuga:** *la postura se asemeja a la forma de su caparazón.* Sentados en el suelo con la espalda bien recta, las rodillas dobladas y las plantas de los pies juntas. Con una exhalación nos doblamos un poquito para poder introducir el brazo derecho por debajo de la rodilla derecha y el brazo izquierdo por debajo de la rodilla izquierda. Así notaremos la espalda curvada como el caparazón de la tortuga. Aguantamos la posición un rato y volvemos a la posición inicial.



- **El tiburón:** *simula con la forma del tiburón.* Tumbados boca abajo con los brazos estirados a los lados de nuestro cuerpo y las palmas de las manos mirando hacia arriba. Con la vista hacia delante, inhalamos y levantamos la cabeza, los hombros y las costillas del suelo. Luego estiramos los brazos hacia atrás y acercamos las manos para entrelazarlas simulando la aleta de tiburón. Aguantamos la posición un par de segundos y exhalamos tumbándonos de nuevo.



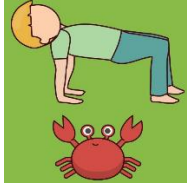
- **La estrella de mar:** *tiene similitud con la forma de la estrella.* Tumbados boca arriba, estiramos las piernas y las abrimos todo lo que podamos. También estiramos los brazos colocándolos por encima de la cabeza y los abrimos. Así adoptamos la forma de una estrella. Cerramos los ojos e intentamos quedarnos quietos sin hacer ruido, estando atentos a todo lo que escuchamos.



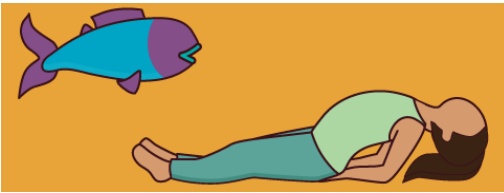
Aquí tenéis otras como:



- el delfín



- el cangrejo



- el pez



- el cisne

, al igual que la rana, se podría clasificar en distintos grupos.

También existen posturas que hacen referencia a elementos relacionados con el agua:

- la lluvia,



- el barco,



- la cascada,



- el arco iris,



- el puente

Para terminar, vamos a ver tres posturas de los **animales de aire**:

- **La mariposa:** tiene *similitud con la forma de la mariposa*. Sentados con la espalda recta, flexionamos las rodillas y juntamos las plantas de los pies, sujetamos los pies con las manos; de esta forma tenemos las alas de la mariposa. A continuación, vamos a mover esas alas rápidamente para volar durante 1 minuto.



- **El flamenco:** *simula la posición del flamenco*. Nos colocamos de pie, apoyando bien firme los pies en el suelo. Elevamos el pie derecho hacia el glúteo y lo sujetamos con la mano derecha. Intentamos mantener la posición estática el mayor tiempo posible respirando suavemente. Luego bajamos el pie derecho y lo hacemos con el pie izquierdo.



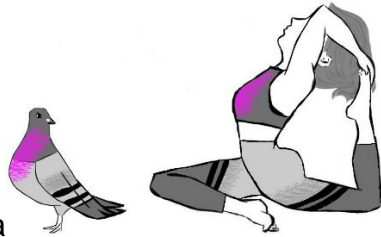
- **La abeja:** nos sentamos con las piernas cruzadas y la espalda recta. Respiramos profundamente y cuando soltamos el aire, presionamos con el dedo índice sobre las orejas, tapando los oídos, cerramos los ojos y emitimos el sonido “ommmm” hasta echar todo el aire.



Existen más como:



- el pájaro



- La paloma



- El dragón



- el águila entre otras.

Os dejo estos dos enlaces a dos videos de YouTube para los niños en los que podéis ver y entender mejor algunas de las posturas o simplemente seguir los pasos de los videos para imitarlos:

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUgAY>

Espero que os sea productivo y ¡¡¡mucho ánimo con el tercer trimestre!!!
¡Ya queda menos!