



YOGA PARA LOS
ESTUDIANTES,
EN COMPAÑÍA
DE SUS PADRES
Y ADULTOS.

Yoga para niños

YOGA

- EL yoga es un método integral de origen hindú que data de hace mas de 3000 años y que a lo largo del tiempo ha ido en aumento su práctica convirtiéndose en un fenómeno global por los beneficios para la salud mental, en el incremento de la fuerza y la flexibilidad.

INSTRUCCIONES

- Hacerlo en compañía de un adulto, pueden participar todos en casa.
- El adulto es el instructor y practicante de los ejercicios.
- Explicar de una manera clara y entretenida.
- Escuchar música suave.
- Felicitar al niño en cada ejercicio.
- Al finalizar vea algún video de música entretenida.

POSTURA DE LA TORTUGA



EL VALOR DE LA HONESTIDAD

La Tortuga

POSTURA MONTAÑA

Técnica

De pie, piernas ligeramente separadas y manos juntas a la altura del corazón (concentrarse en la respiración lenta y profunda).

Beneficios

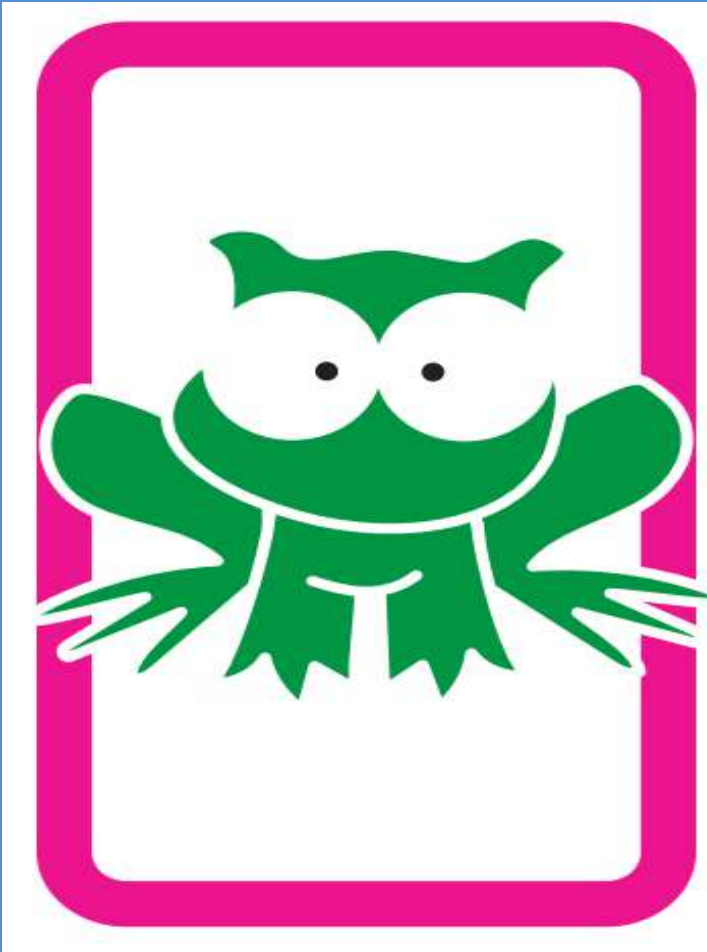
Concentración y autoconocimiento Reconocer por que uno se encuentra aquí.

Tiempo

10-15 segundos



POSTURA EL SAPO DE CRESTA



EL VALOR DE LA INCLUSIÓN

El Sapo de Cresta

POSTURA DOBLEZ

Técnica

De pie manos juntas con dirección al cielo después se baja con las palmas de las manos en el piso.

Beneficios

Conexión con la naturaleza

Tiempo

5 – 10 segundos
(2 repeticiones)



POSTURA EL JAGUAR



EL VALOR DEL ORDEN

El Jaguar

POSTURA TABLITA

Técnica

Se brinca hacia atrás y se baja al piso con rodillas y palmas, se encorva la espalda y se finaliza extendiéndola.

Beneficios

Equilibrio

Tiempo

5 – 10 segundos
(3 repeticiones)



POSTURA EL TLACUACHE



EL VALOR DE LA AMABILIDAD

El Tlacuache

POSTURA COBRA

Técnica

Acostado boca abajo, se extienden los pies en el piso, (boca abajo) y se estira el cuerpo levantando el pecho y la cara.

Beneficios

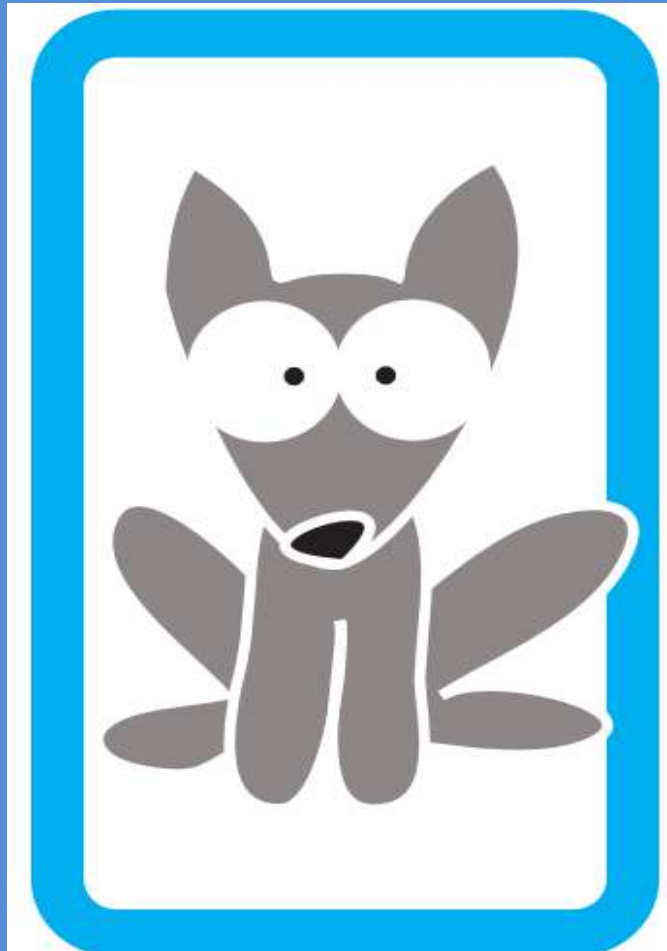
Mejora de la digestión, la postura y la flexibilidad.

Tiempo

10 segundos
(2 repeticiones)



POSTURA EL LOBO MEXICANO



EL VALOR DE LA SOLIDARIDAD

El Lobo Mexicano

POSTURA DE PERRO

Técnica

De pie se estira las piernas con las pompis hacia el cielo y se coloca la espalda hacia abajo, haciendo una v.

Beneficios

Relajación
Mejora la circulación sanguínea.

Tiempo

5-10 segundos
(2 repeticiones)



POSTURA EL MURCIELAGO



EL VALOR DE LA JUSTICIA

El Murciélago

POSTURA EL ÁRBOL

Técnica

De pie, se sube la planta del pie poco a poco hacia la rodilla y se colocan las manos juntas hacia el cielo (realizar el ejercicio de ambos lados).

Beneficios

Estabilidad y concentración

Tiempo

5- 10 segundos
(2 repeticiones por lado)



POSTURA EL AGUILA REAL



EL VALOR DEL RESPETO

El Águila Real

POSTURA EL GUERRERO

Técnica

De pie, se lleva pierna derecha hacia enfrente doblando esa rodilla y estirando los brazos hacia los lados teniendo la vista siempre hacia el frente.

Beneficios

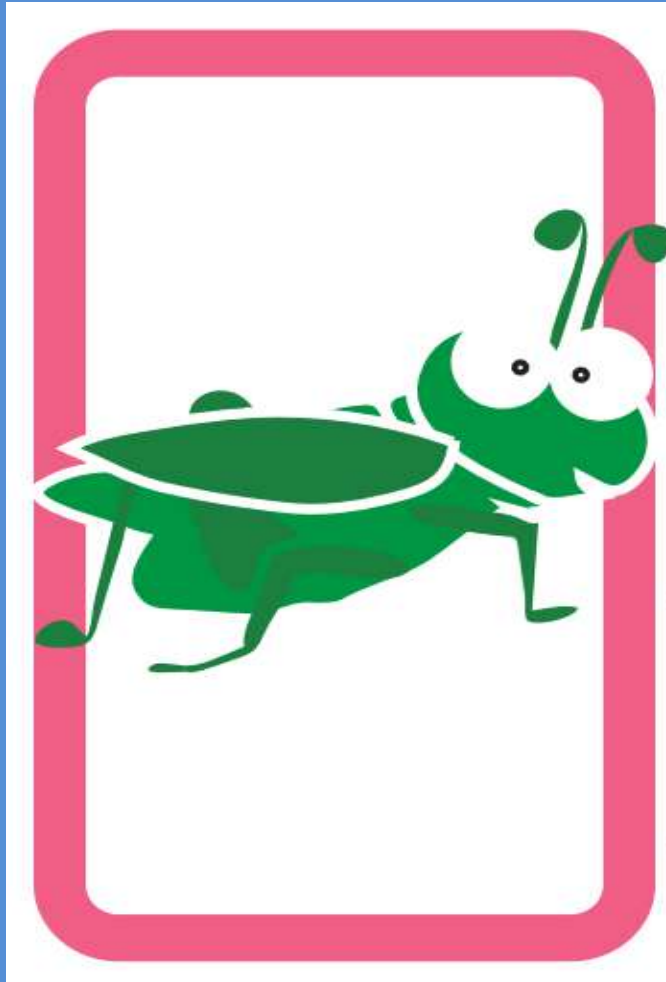
Concentración y balance de energía.

Tiempo

5 – 10 segundos
(2 repeticiones por lado)



POSTURA EL SALTAMONTES



EL VALOR DEL AMOR

El Saltamontes

Técnica

Acostado boca abajo, se levanta la mirada, se extienden los brazos en ambos lados del cuerpo hacia atrás y se levanta las piernas metiendo el abdomen.

Beneficios

Favorece la digestión, estimula la circulación y mejora la postura.

Tiempo

5 – 10 segundos
(2 repeticiones)



POSTURA LA MARIPOSA MONARCA



EL VALOR DE LA RESPONSABILIDAD

La Mariposa Monarca

POSTURA ACOSTADO

Técnica

Acostado boca arriba se extienden los pies a lo ancho de los hombros y se coloca las palmas de las manos hacia arriba (concentrarse en la respiración lenta y profunda).

Beneficios

Relajación y descanso del sistema nervioso

Tiempo

30 segundos – 1 minuto





¡FELICIDADES!

Lo hiciste muy bien