

Departamento Psicopedagógico

Actividades para hacer en casa

Día cuatro.

EJERCICIOS DE YOGA

OBJETIVO.- Movilizar las articulaciones y fortalecer los músculos, mejora el equilibrio, favorece la tranquilidad.



1. Postura de la mariposa

Ayuda a calentar las piernas. Para realizarla la espalda debe estar recta, coordinar ejercicios de respiración lenta y suave.

Departamento Psicopedagógico

Actividades para hacer en casa

2. Postura de la cobra

La postura de la cobra nos recuerda a una serpiente con la cabeza levantada. Este ejercicio lo deben hacer solo los niños que no padezcan problemas de lumbares o espalda. Sirve para estirar los abdominales y flexibilizar las lumbares. Nos tumbaremos en el suelo y apoyaremos las manos a la altura de los hombros, estirando los brazos todo lo que podamos sin hacernos daño en la espalda. Mantendremos la mirada hacia arriba. Mantendremos la postura entre 30 y 40 segundos.



Departamento Psicopedagógico

Actividades para hacer en casa

3. Postura del arco



La postura del arco nos ayuda a estirar la parte abdominal del cuerpo y flexibiliza la columna. Además también debemos de mantener un ligero equilibrio para no balancearnos y caer hacia delante. Nos agarraremos las piernas con las manos y tiraremos de las piernas hasta sentir solamente la cadera apoyada en el suelo. Mantener la postura sin caerse durante 40 segundos. Los niños con problemas de espalda, especialmente en la zona lumbar, no deben hacer esta postura.

Departamento Psicopedagógico

Actividades para hacer en casa

4. Postura del camello



La postura del camello es para cuerpos flexibles. Debemos echar hacia atrás el cuerpo hasta tocarnos con las manos los talones. Apoyaremos nuestro cuerpo en los talones para poder estirar toda la parte delantera del cuerpo. La mirada debe ser hacia arriba. Podemos regular la intensidad de nuestro estiramiento, y si no podemos llegar hasta las piernas, nos echaremos simplemente atrás con las manos en las lumbares. Se puede estirar un brazo hacia arriba, como tocando al techo y mantener el equilibrio durante 40 segundos.

Departamento Psicopedagógico

Actividades para hacer en casa

5. Postura de la rueda



La postura de la rueda sirve para estirar toda la parte abdominal y el pecho, y crear elasticidad en la columna. Se debe comenzar tumbados en el suelo, colocando las manos a los lados de la cabeza y mirando hacia nosotros. Poco a poco comenzaremos a subir los glúteos hasta quedar lo más redondos posible. Si no podemos subir del todo, subiremos hasta donde lleguemos. Mantener la postura 30 segundos.

Departamento Psicopedagógico

Actividades para hacer en casa

6. La postura del niño



La postura del niño nos recuerda a un feto dentro del vientre de su madre. Sirve para estirar la espalda y para relajar el cuerpo tras una sesión de yoga. Se deben apoyar los glúteos sobre los talones y estirar los brazos hacia delante, apoyando las manos sobre el suelo. La frente debe apoyar en el suelo para poder relajar el cuello. Se puede mantener la postura el tiempo que queramos.

Departamento Psicopedagógico

Actividades para hacer en casa

7. La postura del perro



La postura del perro es una de las más utilizadas en yoga. Estira toda la parte posterior de las piernas y el tronco. Se debe mantener los dos pies pegados al suelo por completo, sin levantar los talones, y la cabeza se debe esconder entre los brazos, para no forzar el cuello. Mantener 40 segundos y levantarnos despacio para no marearnos.

Departamento Psicopedagógico

Actividades para hacer en casa

8. La postura del árbol



La postura del árbol es una buena manera de aprender a mantener el equilibrio. Primero se hace con una pierna y luego con la contraria, y se debe mantener la postura durante 40 segundos con cada pierna.

Departamento Psicopedagógico

Actividades para hacer en casa

9- La posición del guerrero



La posición del guerrero sirve para estimular los músculos del cuádriceps. Se debe hacer con la pierna de delante doblada ligeramente hasta notar que se nos endurece el cuádriceps, y la de atrás totalmente estirada. Los dedos de los pies de la pierna delantera deben mirar al frente, mientras que el pie de la pierna posterior debe estar de lado. Mantener la postura con cada pierna durante 40 segundos.

Departamento Psicopedagógico

Actividades para hacer en casa

10. La postura de la vela



La postura de la vela es una postura invertida, eso quiere decir, que tendremos la cabeza más baja que el cuerpo. Sirve para estirar la columna y fortalecer los abdominales, y ejerce un agradable efecto de relajación. Para subir las piernas es mejor doblarlas hacia el pecho, y desde allí, estirarlas hacia arriba. Nos ayudaremos con los antebrazos apoyados en el suelo. Mantener la postura 40 segundos.

Siempre se deben terminar las sesiones de yoga con una relajación; para ello nos tumbaremos boca arriba en la colchoneta durante 10 minutos, con una respiración pausada.