

Asanas o posturas de yoga para niños

Tomando en cuenta el contexto en que vivimos actualmente a nivel mundial los queremos invitar a participar junto a sus hijos a poner en práctica algunos Asanas o posturas de Yoga, que nos ayudaran a desarrollar sus capacidades cognitivas, emocionales y creativas, las Asanas o posturas que a continuación presentamos ayudaran a nuestros niños a través de ejercicios de respiración a olvidar las posibles situaciones de presión o estrés que vayan apareciendo, adoptando una actitud tranquila, reduciendo tensiones y facilitando su concentración y autocontrol. Estos ejercicios los podemos realizar todos los días, sobre todo antes de comenzar a trabajar en las actividades pedagógicas que hemos enviado. En lo posible, poner una música de relajación como pueden ser las de meditación o sonidos de naturaleza con aguas, bosques, aves, entre otros.

EQUILIBRIO ESTÁTICO	
Imagen	Descripción
	<p>Debe sentarse en el suelo con los pies cruzados, las manos apoyadas sobre las rodillas, los pulgares rosándose con los índices y los ojos cerrados.</p> <p>El ejercicio consiste en realizar 10 respiraciones profundas y lentas. El estudiante debe inhalar y sentir cómo se llenan sus pulmones y estómago con el aire. Intentar que la exhalación dure lo mismo que la inspiración.</p>
	<p>Desde la posición de pie, el estudiante debe tocarse la punta de los pies y luego de 5 segundos avanzar con las manos hacia adelante hasta formar un puente. Debe estar siempre en contacto con toda la palma de las manos y planta de los pies, y manteniendo las rodillas extendidas.</p> <p>En esa posición, realizará 5 respiraciones profundas y volverá a la posición inicial llevando sus manos hasta sus pies, flectará las rodillas hasta quedar en cuclillas y luego se pondrá de pie.</p>
	<p>Desde la posición sentado en el suelo, el estudiante debe levantar las extremidades inferiores (piernas y muslos) manteniendo las rodillas extendidas y sin apoyar la espalda.</p> <p>En esa posición, realizará 5 respiraciones profundas y volver a la posición inicial.</p>
	<p>Desde la posición de pie, el estudiante elevará el pie izquierdo y apoyará su planta en la parte interna de la rodilla derecha.</p> <p>En esa posición, realizará 5 respiraciones profundas y volver a la posición inicial.</p> <p>Luego, realizará el ejercicio levantando el pie derecho apoyando su planta en la parte interna de la rodilla izquierda y realizará 5 respiraciones profundas y volver a la posición inicial.</p> <p>Los brazos pueden ir a los lados (como si fuera un avión) para ayudar al equilibrio. Si es muy sencillo para el estudiante, podrá llevar las manos juntas sobre la cabeza.</p>
	<p>Desde la posición de pie, el estudiante dará un paso largo con el pie derecho hacia el costado derecho, mientras flexiona la rodilla derecha. Levantará ambos brazos hasta llegar a la línea horizontal y su cabeza quedará mirando hacia su mano derecha.</p> <p>En esa posición, realizará 5 respiraciones profundas y volver a la posición inicial.</p> <p>Luego, realizará el mismo ejercicio pero hacia el lado izquierdo, mirando hacia su mano izquierda, realizando 5 respiraciones profundas y volviendo a la posición inicial.</p>



Para finalizar, el estudiante repetirá la primera postura en la que debe sentarse en el suelo con los pies cruzados, las manos apoyadas sobre las rodillas, los pulgares rosándose con los índices y los ojos cerrados. Desde esta posición, realizará 10 respiraciones profundas y lentas. El estudiante debe inhalar y sentir cómo se llenan sus pulmones y estómago con el aire. Intentar que la exhalación dure lo mismo que la inspiración.