

YOGA

DE LA

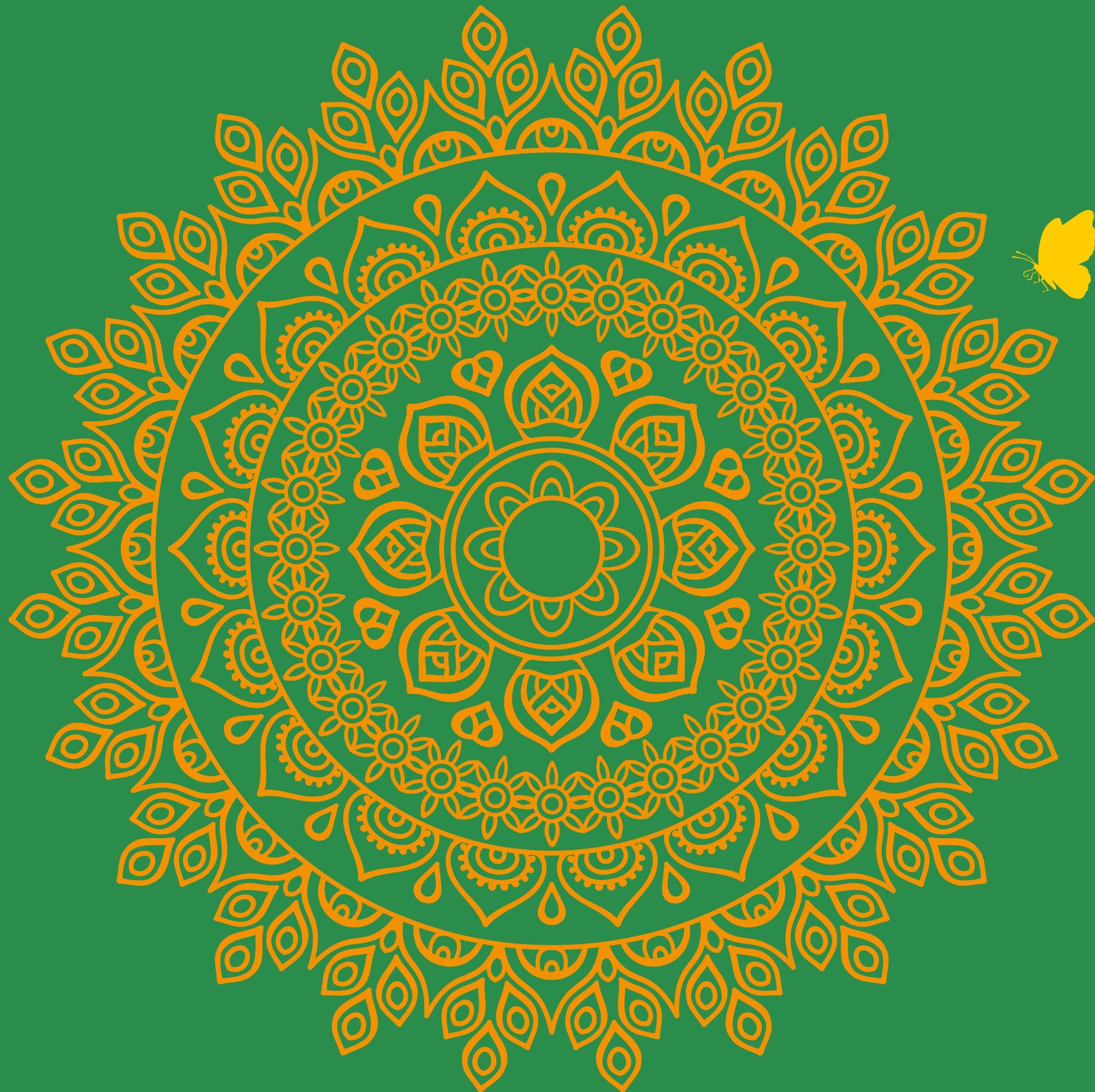
NATURALEZA



Textos de Carmen Sepúlveda Almonacid

Ilustraciones de Lucía Benito





YOGA DE LA NATURALEZA

Textos: Carmen Sepúlveda Almonacid

Ilustraciones: Lucía Benito

© 2021 Carmen Sepúlveda Almonacid

© 2021 Lucía Benito

© 2021 Planeta Sostenible EIRL

Edición general: Juan Francisco Bascuñán

Edición: Susana Flores y Paloma González

Diseño y diagramación: Alejandra Figueroa

Corrección de textos: Francisco Fabres

Corrección de pruebas de maqueta: Juan Fonseca

Primera edición: noviembre 2021

ISBN: 978-956-6154-09-9

Impreso en Chile en los talleres de Láser Impresores

www.planetasostenible.cl

Planeta  Sostenible

YOGA DE LA NATURALEZA



Textos de Carmen Sepúlveda Almonacid

Ilustraciones de Lucía Benito



Planeta  Sostenible

INTRODUCCIÓN

Vivimos actualmente en una sociedad de consumo rápido, donde el estrés afecta no solo a los adultos, sino también a niños y niñas. Incluso en la escuela la competencia siempre está presente y pesan sobre sus pequeños hombros obligaciones como tener que ser buenos, atentos, estar concentrados y además ser estudiantes dedicados. Es por esto que los pequeños necesitan espacios recreativos para relajarse y divertirse. Si tus niños son muy activos, si percibes que muchas veces se encuentran con la cabeza en el aire o, por el contrario, son introvertidos y tímidos, es posible que en algún momento necesiten “descomprimirse”.

A ello puede contribuir el libro “Yoga de la naturaleza”, que es el resultado de un proyecto colaborativo entre YogaKiddy y Editorial Planeta Sostenible. A través de ilustraciones coloridas de las posturas del yoga, el libro te permitirá descubrir junto a tus niños y niñas un mundo fascinante.

El yoga ofrece una excelente oportunidad para estimular el desarrollo infantil en varios aspectos: fortalece su autoestima, mejora su concentración, aumenta su creatividad; otorga una mayor capacidad para autorregular sus reacciones emocionales; contribuye a las habilidades sociales. También mejora las relaciones dentro de la familia y en el entorno escolar; y permite dormir mejor, puesto que posibilita lograr un descanso reparador, ayudando a prevenir los trastornos del sueño. Junto a todo lo anterior, gracias a los estiramientos y a la respiración consciente, el yoga libera a los pequeños de sus tensiones, estrés, miedos y ansiedades.

El objetivo principal de la práctica del yoga con niños y niñas es recrearse aprendiendo, lo que lo hace muy divertido. Puede ser

abordada a través de juegos guiados o de la imitación de los adultos, quienes tendrán la oportunidad de iniciarse también en el hermoso camino de esta disciplina.

El aspecto lúdico del yoga puede reforzarse a través de historias, así como con las ilustraciones de las diferentes posturas, lo que estimulará la imaginación de los pequeños y les ayudará a aprender sobre la naturaleza, conocer su cuerpo y sus capacidades tanto físicas como mentales. Debemos ayudarles a encontrar el equilibrio entre su mente y su cuerpo de una manera divertida. Cada actividad o ejercicio ha de permitir a niños y niñas expresarse libremente, favoreciendo el equilibrio físico y emocional. “Yoga de la naturaleza” te acompañará a lo largo de un gran viaje.



ÁGUILA

Garudasana



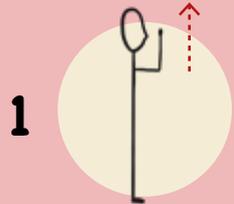
Las águilas son aves grandes, muy fuertes, tienen garras poderosas y un pico grande; pueden cazar presas de mayor tamaño que ellas. Su imagen ha sido utilizada en los escudos de diversos países, al igual que en las insignias de equipos deportivos y entidades de educación, como símbolo de poder, majestuosidad y también belleza. Al realizar esta postura, fortaleceremos nuestras piernas, brazos, espalda, todo lo que necesitamos para convertirnos en águilas poderosas. Además, mejoraremos nuestra capacidad de concentración.

ÁGUILA

Garudasana



¿Cómo realizarla?



1

Esta postura se lleva a cabo de pie. Levanta el brazo izquierdo con el codo doblado y la mano apuntando hacia arriba.



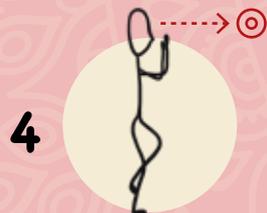
2

Cruza el brazo derecho por debajo del codo. Trata de juntar las manos palma contra palma. Hay que fijarse que los codos queden a la altura de los hombros.



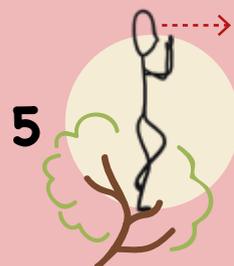
3

Flecta un poco las rodillas, luego cruza la pierna izquierda por encima de la derecha. Engancha el pie detrás de la pantorrilla.



4

Para mantener el equilibrio es importante poner la mirada en un punto fijo.



5

Mientras tanto, imagina que eres un águila observando desde las alturas de un árbol.



6

Permanece en la postura unos segundos. Luego hazla con el pie derecho y la mano izquierda.



7

Importante: al terminar haz el ejercicio de la Montaña durante 3 respiraciones largas y profundas.

Repeticiones: por lo menos una vez cada lado.



Beneficios:

- Se trata de un *asana* de equilibrio un poco difícil de mantener, pero ayuda a desarrollar la musculatura de las piernas. Además, suaviza el cuerpo y desbloquea la parte superior de la espalda, estirando los hombros, el pecho y los tríceps.
- Es ideal para reducir el estrés y el cansancio.
- Con esta postura tanto los riñones como los órganos abdominales se activan y ejercitan, lo cual mejora la digestión y se favorece el buen funcionamiento del sistema renal.