



Posturas de Yoga para hacer con peques



mimontessori
y nuestra forma de conectar



Adho Mukha Svanasana

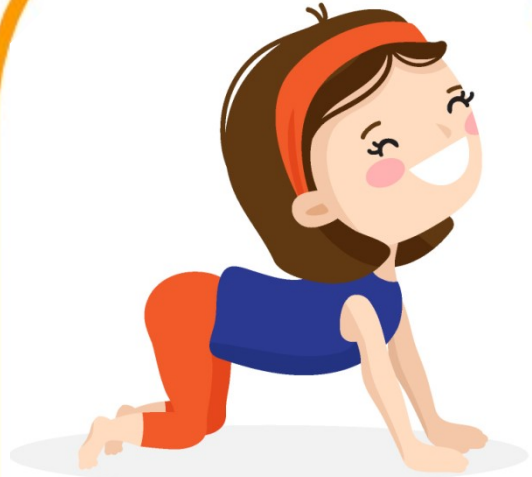
o postura del "perro boca abajo" porque es la postura que realizan los perros al estirarse. Es una postura que nos ayuda a mejorar la espalda junto a muchos otros beneficios.

mimontessori
y nuestra forma de conectar



Virabhadrasana

O postura del guerrero, y que tiene tres versiones diferentes. La primera es ésta, en la segunda abrimos los brazos en forma de cruz. Y en la tercera colocamos el tronco y la pierna derecha paralelos al suelo, los brazos estirados hacia delante, con las manos juntas.



Bitilasana

O postura de la vaca. Es una de las posturas más fáciles de aprender y que suele realizarse alternándose con la postura del gato.



Utkatasana

O postura fuerte o postura de la silla. En esta postura hay que colocar las piernas formando un ángulo de 90° y los brazos en línea con la espalda, apuntando hacia arriba.



Navasana

O postura del barco., es una postura que fortalece nuestro abdomen. Tiene muchas variaciones. En general, las piernas no suelen estar estiradas, sino algo dobladas y los brazos en línea con ellas.



Ardha Chandrasana

O postura de la media luna. Se realiza de pie y ayuda a mejorar el equilibrio del cuerpo. La idea principal de esta asana es el fortalecimiento del abdomen y las piernas



Eka pada raja kapotasana

O postura de la paloma. Activamos varios músculos, como son los tríceps al estirar los brazos hacia atrás para sujetar el pie, activamos y estiramos los músculos de los muslos y la espalda.



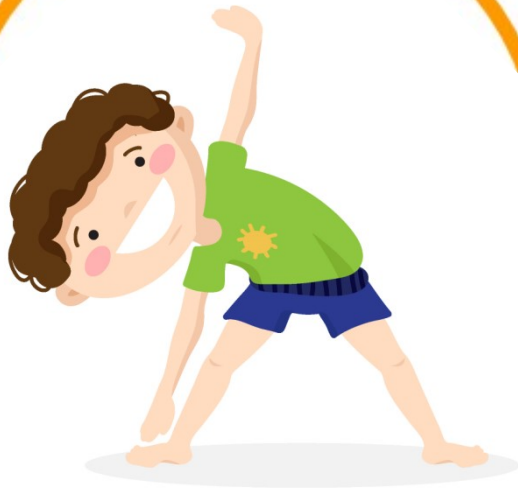
Bhujangasana

○ postura de la cobra. Esta postura promueve la apertura del pecho y ayuda a aliviar problemas respiratorios, ya que genera apertura en los pulmones y por lo tanto una respiración más plena. Las piernas deben estar estiradas sobre el suelo, con el empeine apoyado.



Utthita Hasta Padangusthasana

○ postura del canguro extendido. Esta postura de equilibrio nos ayuda a tomar conciencia de nuestro cuerpo, sintiendo la gravedad que nuestro peso ejerce sobre la Tierra y desarrollando el sentido del equilibrio y de los movimientos originados en el centro del cuerpo.



Trikonasana

O postura del triángulo extendido. Es una postura que ofrece equilibrio y flexibilidad, al mismo tiempo que una hermosa conexión de la respiración y el cuerpo.



Natarajasana

O la postura del bailarín o del señor de la danza. La postura del bailarín de Yoga es una asana que se realiza de pie, extendiendo la columna y que además requiere una buena movilidad de caderas y hombros, flexibilidad y equilibrio.



Virabhadrasana

O postura del guerrero. Esta postura tiene beneficios en la cadera porque favorece su apertura. Además, por ser una postura de equilibrio, trabaja los pequeños músculos del pie y los tobillos, que ayudan a mejorar la estabilidad.



Parivrta Parsvakonasana

O pose del ángulo lateral extendido. Es una variación del triángulo invertido, que además no es para iniciados. Trabaja las piernas, la movilidad espinal y el equilibrio.



Vrksasana

o postura del árbol, es una de las posturas de equilibrio más sencillas de realizar. Nos ayuda a fortalecer las piernas y los glúteos. Y favorece la concentración.



Ardha padmasana

o postura del medio Loto. Es una de las posturas de meditación más básicas y fáciles de realizar. es una pose de yoga que promueve la meditación, ayuda a serenar la mente y alivia ciertas dolencias físicas.



Utkata konasana

O postura del ángel o del dios. Es una postura que fortalece las piernas, la pelvis y los glúteos. Además, es una pose perfecta para relajarse.

