

Cápsula # 4 YOGA PARA NIÑOS (y familia)

Los niños y niñas junto a los adultos, estamos viviendo períodos de encierro, incertidumbre, angustia, etc., Y es por ello que realizar YOGA nos ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo, postura, respiración, concentración, conciliar el sueño, etc.,

Pero antes, aquí van unas recomendaciones generales...

- Buscar un lugar tranquilo en donde no seamos molestados durante 10 a 15 minutos
- Utilizar ropa cómoda y flexible.
- Luz natural o artificial suave.

Les invitamos a “Jugar a hacer Yoga”. Pero antes, deben ver este video... y después realizar el saludo al sol (por lo menos 3 veces)

SALUDO AL SOL CANTADO | MiniPadmini (Yoga para niñas y niños

https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8

SALUDO AL SOL PARA NIÑOS



Cinta Aragonés Ferrer

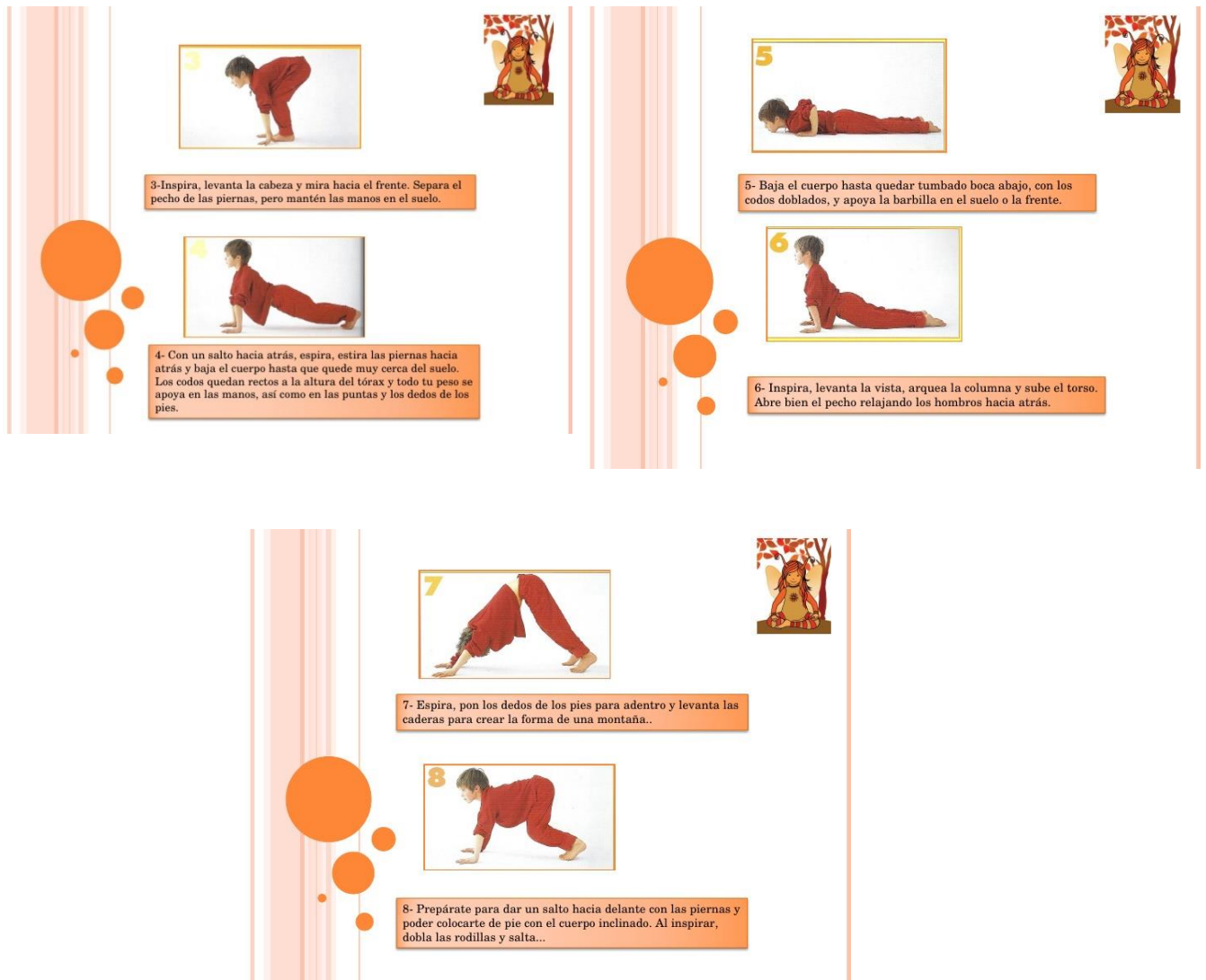


1- Posición de partida, con los pies juntos y las manos a los lados, inspira, levanta los brazos hacia el cielo, con las manos juntas como una flecha.



2- Espira y dobla el cuerpo hacia delante, dejando caer la cabeza hacia las rodillas y tocando el suelo con las manos.





Los beneficios del Saludo al Sol

- Mantiene fuerte y flexible la columna vertebral y aumenta la coordinación en los movimientos y el equilibrio.
- Fortalece los músculos de la espalda y el cuello previniendo contracturas y lesiones y reduciendo lesiones y dolores de cabeza.



Tía Miriam Zamora

Rajsaran Kaur