

Isabelle Koch

Delphine Soucail

SIMPLÍSIMO

5-10 años

EL LIBRO

DE YOGA

+ FÁCIL

DEL MUNDO



LAROUSSE

PARA EMPEZAR

El yoga se parece a la gimnasia; sin embargo, **los movimientos que propone son lentos** y siempre van acompañados de una **respiración profunda y regular**, que fortalece el cuerpo y lo protege. Practicamos yoga para nosotros mismos, para **conocer mejor nuestro propio cuerpo**, para situarnos de otro modo en el espacio y **canalizar nuestra energía**.

Con el yoga aprendemos a **concentrarnos** y a usar la imaginación y la memoria. Podemos hacer yoga divirtiéndonos, con los amigos o en familia: hacer el gato, el guerrero o el árbol. **el yoga nunca es una competición:** cada cual lo hace lo mejor que puede, dependiendo de si es más o menos flexible.

Las posturas se representan en un orden fácil de seguir, puesto que se complementan. Los nombres se han escogido para **despertar tu imaginación**, para que te formes imágenes mentales. **Tu padre y tu madre te pueden ayudar**, o incluso pueden practicar yoga contigo. Si todavía no sabes leer, pídeles que te **expliquen los movimientos** que corresponden a los dibujos. Venga, ¡a disfrutar inventando historias!

SUMARIO

Para empezar	2	TENER OJOS DETRÁS DE la CABEZA	24
		Estiramiento del torso	
EL GUERRERO	4	EL SALTAMONTES	26
Estiramiento de la espalda * Equilibrio		Bueno para el corazón	
EL DIOS MONO	6	LA COBRA	28
Concentración		Para tener una espalda tonificada	
LA MONTAÑA	8	EL VUELO DEL PÁJARO	30
Mejor digestión		Estiramiento de los brazos y las piernas	
EI ÁRBOL	10	LA NUTRIA	32
Sentido del equilibrio * Concentración		Libera la energía * Masajea el vientre	
LA MARIONETA	12	LA BARCA	34
Estiramiento de las piernas		Refuerza los músculos	
EL GATO QUE SE ESTIRA	14	EL PUENTE	36
Flexibilidad de la espalda		Proporciona flexibilidad	
* Masaje en el vientre		EI ARADO	38
EL LEÓN	16	Alivia el cansancio	
Libera la nariz, las orejas y la garganta		EL PEZ	40
EL NIÑO	18	Respiración	
Relajación de la cabeza		EL COCODRILO	42
LA TORTUGA	20	Relaja la columna vertebral	
Estiramiento de las piernas		La leyenda del yoga	44
LA OLA	22	Para ir más allá	45
Estiramiento de la columna vertebral			
* Relajación			

EL GUERRERO

1



- * Doy un **paso adelante** con la pierna derecha.
- * **Flexiono la pierna** y pongo las manos en el suelo, a ambos lados del pie.
- * Estiro la pierna izquierda hacia atrás y **respiro profundamente**.

2



- * **Me apoyo en la punta** del pie izquierdo y empujo el talón hacia el suelo.
- * Yergo un poco la cabeza.
- * **Miro hacia delante**, a lo lejos.
- * **Junto las manos** delante del pecho.

3



- * Pongo **las manos una sobre la otra** apoyándolas sobre el muslo derecho.
- * Espiro, **empujo el talón izquierdo** hacia el suelo y enderezo la espalda.

4



- * Inspiro y **levanto los brazos** por encima de la cabeza, como si quisiera alcanzar el cielo.
- * Miro hacia un punto fijo situado delante de mí **para mantener el equilibrio**.
- * Tomo la fuerza del suelo.

*** Estiramiento de la espalda * Equilibrio ***



Soy un guerrero muy fuerte.

EL DIOS MONO

1



- * **Estoy de pie**, con los pies juntos y los brazos junto al cuerpo.
- * Pongo **las palmas de las manos** junto a la cara exterior de los muslos.

2



- * Estiro la pierna izquierda hacia atrás.
- * Solo **la punta del pie** toca el suelo.

3



- * Inspiro.
- * Levanto **el brazo derecho** hacia delante.
- * Vuelvo **la palma de la mano** hacia el cielo, formando un hoyo.

4



- * Espiro y levanto un poco **la pierna izquierda**.
- * Mantengo la mano izquierda sobre el muslo.
- * Vuelvo **a la posición inicial** y repito los mismos movimientos, ahora con la pierna derecha hacia atrás y levantando el brazo izquierdo hacia delante.



Con la mano empujo el aire hacia el cielo.