

No. 62011

Poesía del Cuerpo: Tarjetas de Yoga



El yoga es un ejercicio para la mente, el cuerpo y el espíritu. Sus beneficios principales son la creación de un equilibrio entre el sistema nervioso y el sistema endocrino que produce y secreta hormonas en el torrente sanguíneo y fluidos intestinales y órganos del cuerpo. Las metas del yoga son el alcance de la paz mental, un mejoramiento de concentración, el logro de la relajación profunda y el apoyo de relaciones armoniosas con otros.

Nuestra primera meta con Poesía del Cuerpo: Tarjetas de Yoga es dar a los niños un ejercicio que pueden hacer en el aula por veinte minutos cada día que promueve un estilo de vida sano.

Use nuestras Poesía del Cuerpo: Tarjetas de Yoga como herramienta de aprendizaje para integrar la actividad física en el día ajetreado. Hemos diseñado estratégicamente dieciséis posturas de yoga y las hemos organizado en tres niveles desafiantes.

Tarjetas Verdes: Fácil

Tarjetas Amarillas: Intermedio

Tarjetas Rojas: Desafiante

En el reverso de cada tarjeta se encuentran instrucciones ilustradas de cómo realizar las posturas y los movimientos. Consejo: fotocopie y ate con sujetapapeles las instrucciones de esta guía al reverso de las tarjetas para una referencia rápida.

Consejos de Yoga:

1. ¡La respiración es esencial para el yoga! Siempre hay que empezar el yoga con unos ejercicios de respiración.

2. Empiece y termine su sesión con unos estiramientos de calentamiento/enfriamiento. Puede ser que los niños jóvenes no necesiten el calentamiento antes de hacer ejercicios, pero es una costumbre maravillosa a desarrollar. Consejo: el estiramiento es una buena manera de desarrollar disciplina en sus rutinas, especialmente si las posturas cambian de un día a otro. Cuando una rutina de calentamiento ya está firmemente establecida, pida a diferentes estudiantes que dirijan los estiramientos.

3. Cuando ya están calentados los niños, pídeles que hagan una de las posturas de Poesía del Cuerpo y que la mantengan por treinta segundos. Su meta debería ser mantener la postura por dos minutos enteros, pero empiece con treinta segundos y paulatinamente aumente el tiempo durante un periodo de varias semanas.

4. Practique las posturas de Poesía del Cuerpo con el estómago vacío o espere una media hora después de comer antes de realizar estos movimientos. ¡Se sentirá mucho mejor!

Tarjetas Verdes/Nivel Principiante

Globo Aerostático

1. Párese con los pies separados a la anchura de las caderas, brazos abajo y relajados.

2. Doble las rodillas y la parte superior del cuerpo, permitiendo las puntas de los dedos tocar el suelo.

3. Inhale mientras sube de nuevo, levantando los brazos altos por encima de la cabeza, inclinándose un poco hacia atrás.

4. Exhale mientras baja los brazos y junte las manos delante del pecho.

5. Respire profundamente cinco veces y repita este movimiento.

Duración: Repita el movimiento a menos 3 veces antes de la próxima postura.

Norma: Cualquier persona con problemas de la espalda debería arquear la espalda hacia atrás.

Beneficios: El cuerpo se llenará de energía y oxígeno. Estimula la circulación.



Flor Matutina

1. Párese con los pies separados a la anchura de las caderas, brazos abajo y relajados.

2. Inhale mientras estira los brazos hacia afuera a los dos lados, lo más ancho posible.

3. Inclínese hacia atrás, moviendo las caderas hacia adelante con la cabeza orientada hacia el techo.

4. ¡Exhale mientras regresa a la posición de partida y repita!

Duración: Mantenga esta posición por 30 segundos hasta 2 minutos.

Norma: Relaje y afloje los músculos del cuello. Proceda cuidadosamente si usted tiene problemas de la espalda.

Beneficios: Abre el pecho; estira tanto la columna vertebral como la parte delantera del cuerpo.

Fuente

1. Párese con los pies separados a la anchura de las caderas, poniendo las palmas de las manos en la parte baja de la espalda con los dedos orientados hacia abajo.

2. Exhale mientras mueve la pelvis hacia adelante, incline la espalda y oriente el pecho hacia arriba, los brazos doblados y la cabeza mirando hacia arriba al techo.

3. Inhale mientras regresa a la posición de partida.

Duración: Mantenga la posición por 30 segundos hasta 2 minutos.

Norma: Mantenga la cabeza hacia arriba y mire el techo. No incline la cabeza hacia atrás completamente. Proceda cuidadosamente si usted tiene dolores de la parte baja de la espalda. No es necesario doblar la espalda demasiado hacia atrás.

Beneficios: Fortalece la parte baja de la espalda, tonifica los riñones, glándulas adrenales y músculos abdominales.

Tabla de Planchar

1. Párese con los pies separados a la anchura de las caderas, brazos abajo y relajados, rodillas dobladas un poco.

2. Inhale mientras extiende los brazos hacia los lados y hacia arriba por encima de la cabeza.

3. Exhale mientras usted inclina la parte superior del cuerpo hacia adelante, dejando que se bajen el cuello y los brazos y que se cuelguen delante de usted. Las rodillas deberían estar dobladas permitiendo las puntas de los dedos tocar los pies.

4. Permita la parte superior del cuerpo que se cuelgue un momento.

5. Levante lentamente la parte superior del cuerpo al poner las manos en los muslos para asistir esta acción.

Duración: Cuelguese hacia abajo por 1 minuto.

Norma: Para los que tienen la presión sanguínea alta, solo cuelguese hacia abajo por 30 segundos máximo. ¡Para que esta postura sea menos extenuante para la espalda, doble las rodillas más!



Beneficios: Fortalece la columna vertebral y ayuda a aliviar tensión en la parte baja de la espalda.

Puente de Madera

1. Empiece al separar los pies y brazos lo más ancho posible.
2. Gire el pie derecho aproximadamente 90 grados (los dedos orientados hacia afuera), y póngase de pie sobre la bola del pie izquierdo.
3. Inhale mientras dobla ligeramente la rodilla derecha hasta que se sienta el estiramiento. Gire la cabeza hacia el brazo derecho.
4. Asegúrese de mantener las caderas y los hombros paralelos.
5. Exhale mientras endereza la pierna y repita el movimiento en el otro lado.

Duración: Mantenga esta postura por 1 minuto. Repita en el otro lado.

Norma: Los que sufren de una condición cardíaca no deberían hacer esta postura.

Beneficios: Fortalece y tonifica músculos de las piernas y órganos abdominales.



Tarjetas Amarillas/Nivel Intermedio

Árbol en el Viento

1. Párese con los pies separados a la anchura de las caderas, brazos abajo y relajados.
2. Inhale mientras entrelaza los dedos juntos y levante los brazos por encima de la cabeza. Proceda al girar las manos al revés y empujarlas muy altas hacia el techo.
3. Exhale. Use las caderas, dóblese hacia el lado derecho permitiendo que el brazo izquierdo toque la oreja izquierda.
4. Inhale mientras se coloca nuevamente a la postura del centro, empujando las manos hacia el techo.
5. Repita este movimiento en el otro lado.

Duración: Mantenga la posición por 30 segundos. Repita dos veces en ambos lados.

Normas: Si descubre que la oscilación del cuerpo se hace un problema durante este movimiento, meta por dentro el cóccix. Esto protegerá también la parte baja de la espalda.

Beneficios: Estira y tonifica los lados de la parte superior del cuerpo.

Monopatín

1. Empiece este movimiento al mantener los pies y brazos separados muy anchos con las palmas orientadas hacia abajo.
2. Gire el pie derecho aproximadamente 90 grados y el pie izquierdo ligeramente hacia adentro.
3. Inhale y después exhale mientras se baja, doblando la parte superior del cuerpo hacia el derecho y agarre el tobillo derecho. Extienda el brazo izquierdo con los dedos orientados arriba hacia el techo.
3. Inhale y exhale mientras vuelve a una posición vertical, relájese y repita el movimiento en el otro lado.

Duración: Mantenga una vez por 30 segundos. Aumente el tiempo que mantiene esto hasta dos minutos. Repita en el lado opuesto.

Normas: Para los que tienen problemas de las caderas y la parte baja de la espalda, hagan esta postura suavemente.

Beneficios: Fortalece y tonifica el cuerpo entero. Mejora la



flexibilidad de las articulaciones de las caderas.

Resbaladera

1. Párese con los pies juntos, brazos abajo y relajados.
2. Inhale mientras sube en los dedos de los pies.
3. Exhale mientras se sienta en cuclillas, poniendo las puntas de los dedos en el suelo.
4. Extienda la pierna izquierda hacia afuera y mantenga esta posición.
5. Repita en el otro lado.

Duración: Mantenga una vez por 30 segundos. Siga repitiendo esto hasta que pueda mantenerlo por 2 minutos.

Normas: Aborde esta posición suavemente si es que tiene problemas de las rodillas o caderas.

Beneficios: Ayuda a aliviar rigidez en las articulaciones de las caderas, las rodillas y los tobillos.

Reloj de Pie

1. Párese con los pies juntos, brazos abajo y relajados.
2. Inhale mientras extiende el brazo derecho por encima de la cabeza.
3. Doble el brazo izquierdo detrás de la espalda. Exhale mientras dobla el brazo derecho detrás de la espalda y alinee ambas manos para que se toquen. Trate de entrelazar los dedos y mantenga esta posición por un instante.
4. Repita en el otro lado.

Duración: Mantenga una vez por 30 segundos. Siga repitiendo esto hasta que pueda mantenerlo por 2 minutos.

Normas: Si las manos no se pueden tocar, use una regla y suba hacia arriba.

Beneficios: Esta postura promoverá una mejor postura. Abre el pecho, aflojando los brazos, las axilas y el pecho.

Girasol que Oscila

1. Párese con los pies separados a la anchura de las caderas.
2. Inhale mientras levanta el brazo izquierdo afuera hacia el lado y arriba por encima de la cabeza. Siga este movimiento con los ojos permitiendo que el antebrazo se doble mientras está por encima de la cabeza. El brazo derecho debería estar extendido hacia afuera en el lado.
3. Mientras exhale, repita este movimiento con el brazo derecho al levantarlo por encima de la cabeza.

Siga este movimiento con los ojos y asegúrese que el brazo izquierdo se encuentre hacia afuera del lado.

Duración: Mantenga una vez por 30 segundos. Repita hasta que usted pueda mantenerlo por 1 minuto.

Normas: Mantenga el cuello y la espalda los más rectos posibles con el mentón hacia abajo.

Beneficios: Fortalece la zona de la axila, afloja los hombros.

Escalera de Mano

1. Párese con los pies separados a la anchura de las caderas, brazos abajo y relajados mientras la pelvis está doblada hacia adentro.
2. Inhale mientras estira el brazo izquierdo hacia arriba.
3. Exhale mientras desliza lentamente la mano derecha justo abajo hacia la rodilla.
4. Inhale mientras endereza el cuerpo y exhale mientras baja el brazo derecho.



Una vez que usted se sienta cómodo con las poses, pruebe algunas de nuestras rutinas. Anime a los niños a coreografiar sus propios ejercicios únicos.

“En el parque”: tema Fuente (verde)
Puente de Madera (verde)
Resbaladera (amarillo)
Anillos de Trapecio (rojo)

“La naturaleza”: tema Flor Matutina (verde)
Árbol en el Viento (amarillo)
Girasol que Oscila (amarillo)
Brote (rojo)

“Alrededor de la casa”: tema Tabla de Planchar (rojo)
Reloj de Pie (amarillo)
Escalera de Mano (amarillo)
Irrigador (rojo)

“Transporte”: tema Globo Aerostático (verde)
Monopatín (amarillo)
Cohete (rojo)
Avión (rojo)

5. Repita este movimiento en el otro lado.

Duración: Mantenga una vez por 60 segundos. Repita hasta que usted pueda mantenerlo por 3 minutos.

Normas: Para que esta postura sea menos extenuante para la espalda, doble las rodillas un poco más.

Beneficios: Ayuda a promover la flexibilidad. Fortalece las zonas de la cintura, la cadera y el abdomen.



ayudará a mejorar su equilibrio para las siguientes etapas.

2. Lentamente doble la pierna derecha hacia atrás de usted, usando la pierna izquierda como soporte de apoyo. Usando la mano derecha, agarre el tobillo derecho. Mientras balancee el brazo izquierdo arriba delante de usted.

3. Incline el cuerpo ligeramente hacia adelante, mientras levanta la rodilla derecha lo más alto posible sin sentir incomodidad.

4. Mantenga esta posición por un instante, exhale y después repita en el otro lado.

Duración: Mantenga una vez por 30 segundos. Repita hasta que usted pueda mantenerlo por 2 minutos.

Normas: Haga la postura de los 'Anillos de Trapecio' antes de intentar esto.

Beneficios: Ayuda a mejorar concentración, estabilidad física y autoconfianza.

Cohete

1. Imagine que la pierna izquierda esté arraigada al suelo. Enfóquese en un punto en la pared y empiece a levantar la pierna derecha. Doble la pierna derecha y ponga la planta del pie en el interior del muslo izquierdo.

2. Ponga las palmas de las manos juntas en el nivel del pecho y después levántelas por encima de la cabeza, manteniendo juntas las palmas. Mantenga esta posición por un instante y después repita en el otro lado.

Duración: Mantenga una vez por 30 segundos. Repita hasta que usted pueda mantenerlo por 2 minutos.

Normas: Usted puede usar las manos para poner el pie en su lugar. Para que esta postura sea más fácil, ponga el pie derecho encima del pie izquierdo. Para que este movimiento sea ligeramente más difícil, ponga el pie derecho encima de la parte superior del muslo izquierdo.

Beneficios: Ayuda a mejorar concentración, estabilidad, postura y confianza.

Avión

1. Párese con los pies separados a la anchura de las caderas, brazos abajo y relajados.

2. Inhale mientras se levanta en los dedos de los pies; los brazos levantados en cada lado manteniéndolos al nivel de los hombros.

3. Exhale mientras se agacha en cuclillas, todavía manteniéndose en las bolas de los pies, manteniendo la espalda enderezada y las rodillas relajadas.

4. Inhale mientras se levanta para volver a la posición de partida.

Duración: Mantenga una vez por 30 segundos. Repita hasta que usted pueda mantenerlo por 1 minuto.

Normas: Proceda suavemente si usted tiene problemas de las rodillas o los tobillos.

Beneficios: Ayuda a desarrollar la concentración. Fortalece las caderas, los muslos y las rodillas.



Tarjetas Rojas

Brote

1. Párese con los pies separados a la anchura de las caderas, brazos abajo y relajados.

2. Inhale mientras levanta los brazos afuera hacia los lados y arriba por encima de la cabeza. Las palmas deberían estar juntas mientras se levanta en los dedos de los pies.

3. Exhale mientras dobla las rodillas y agáchese en cuclillas, apoyándose en las bolas de los pies. Las manos deberían estar al nivel del pecho, con las palmas juntas. ¡Mantenga por un instante y después empiece a levantarse!

4. Inhale mientras se levanta en los dedos de los pies estirando los brazos por encima de la cabeza.

5. Por último exhale mientras baja los brazos y manos, dirigiendo los talones hacia el suelo.

Duración: Empiece al mantenerlo por 30 segundos. Repita hasta que usted pueda mantenerlo por 2 minutos.

Normas: Evite esta postura si tiene problemas de las rodillas.

Beneficios: Ayuda a mejorar la coordinación, el equilibrio y la estabilidad física.

Anillos de Trapecio

1. Párese con los pies separados a la anchura de las caderas, brazos abajo y relajados. ¡Enfóquese en un punto delante de usted! Esto ayudará a mejorar su equilibrio para las siguientes etapas.

2. Lentamente doble la pierna derecha hacia atrás de usted, usando la pierna izquierda como soporte de apoyo. Usando la mano, agarre el tobillo derecho y tráigalo cerca de las nalgas. Trate de mantener juntas las rodillas.

3. Mientras inhale balancee el brazo izquierdo arriba por encima de la cabeza.

4. Mantenga esta posición por un instante y después repita en el otro lado.

Duración: Mantenga una vez por 30 segundos. Repita hasta que usted pueda mantenerlo por 2 minutos.

Normas: Meta adentro el cóccix, manteniendo enderezados la espalda y el cuello.

Beneficios: Ayuda a desarrollar confianza y concentración. Fortalece los músculos de las piernas.

Irrigador

1. Párese con los pies separados a la anchura de las caderas, brazos abajo y relajados. Si se enfoca en un punto delante de usted, esto

