



Aggi Corbelli

3 Postura del árbol

Con esta postura se divertirán mucho, y el hecho de tratar de encontrar el equilibrio será un buen reto para que su hijo se mantenga concentrado y propicie la coordinación y el equilibrio.

- ▶ Las piernas están abiertas a lo ancho de la cadera y los pies verticales (como en el primer paso de la Postura de la Montaña).
- ▶ Pídale a su hijo que cierre los ojos y que visualice un árbol enfrente de él, que se imagine sus raíces fuertes y creciendo debajo de la tierra y que vea la suavidad de sus ramas con movimiento.
- ▶ Luego, debe abrir los ojos y muy lentamente apoyar el pie izquierdo en la ingle derecha. Es ideal que al apoyar el pie lo presione ligeramente sobre la parte interna del muslo, para que no se resbale y gane estabilidad. La espalda está recta y la mirada en un punto fijo al frente. La respiración es suave y los hombros relajados.
- ▶ Puede permanecer un minuto trabajando con el pie izquierdo y luego repetir la postura con el pie derecho sobre la ingle izquierda. Trate de hacer la postura con su hijo.



4

Postura del niño Balasana

Esta postura relajará todo su cuerpo y le ayudará a sentir paz.

- ▶ La postura imita a un bebé que está adentro del vientre materno.
- ▶ Puede decirle a su hijo que al hacerla recordará la sensación de estar en su vientre.
- ▶ El niño debe sentarse sobre los talones y simplemente poner la frente en el piso, con los brazos relajados por completo a los costados.

1 www.yoga.com.mx
www.yogakids.com