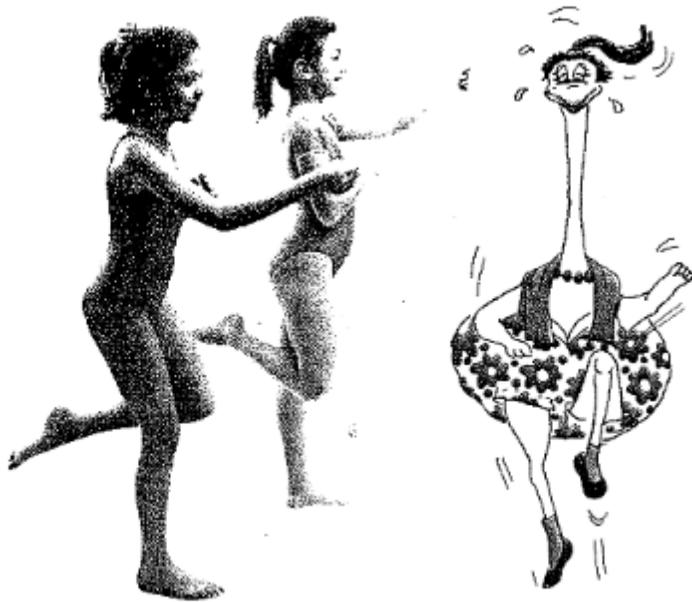


CARRERILLA EN EL MISMO SITIO

¿Quién consigue correr sin alejarse del lugar en que se encuentra? Corred, extendiendo un brazo y después el otro, con las manos cerradas. Tocad el trasero con los talones y respirad por la nariz.

Gana quien corre más tiempo, consiguiendo permanecer siempre en el mismo sitio.



EL ÁGUILA



- 1) De pie, con los brazos extendidos hacia los lados, enrolla una pierna alrededor de la otra. ¿Puedes mantener el equilibrio con un solo pie?
- 2) Ahora, lleva un brazo alrededor del otro y junta las manos.
- 3) Prueba la posición completa, primero sobre un pie y después sobre el otro, como muestra Simón.

Juguemos juntos

¿Cuántos triángulos conoces?

- ¿Quién estira más las piernas?
- ¿Quién consigue llevar la mano al suelo más allá del pie?
- ¿Quién gira más la cabeza hacia arriba?



EL ÁRBOL



- 1) De pie, lleva un pie hacia la otra pierna y pon los brazos en cruz para mantener mejor el equilibrio. Imagínate que eres un gran roble.
- 2) Ahora trata de llevar el pie al muslo y las manos frente al pecho. ¡Qué hermoso pino!
- 3) ¡Eres muy bueno! ¿Qué te parece si juntas las manos sobre la cabeza?

Mantén el equilibrio durante un buen rato, primero sobre una pierna, después sobre la otra.

EL ARCO IRIS

Y ahora... relajémonos

Ahora descansa, sentado sobre los talones con la frente apoyada sobre los puños superpuestos.

Cierra los ojos, respira lentamente y déjate llevar por la fantasía...

Imagínate que caminas, como en un sueño, a lo largo de un camino... ¡de oro! Mientras caminas, observas unas cascadas tintineantes y escuchas el pío de varios pajarillos. Te sientes cada vez más ligero y alegre.



Al final del camino te espera un *arco iris* de maravillosos colores.

Entras en el color rojo, en el anaranjado, en el amarillo, en el verde, en el azul, en el lila y en el violeta.

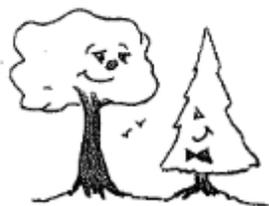
Cuando sales del arco iris te sientes muy bien, lleno de fuerza y de serenidad.

Poco a poco te despiertas, respiras profundamente y te estiras...

Cuenta: ¿qué colores te han gustado más?

¿Qué has visto dentro de cada color?





Juguemos juntos

Imaginaos que sois una gran selva, con árboles diferentes...

- ¿Qué árbol eres?
- Soy un abeto — dice Beatriz.
- Y yo un alto pino — responde Eva.
- ¿Quién sabe ser un roble?



EL CABALLO ALADO

Y ahora... relajémonos

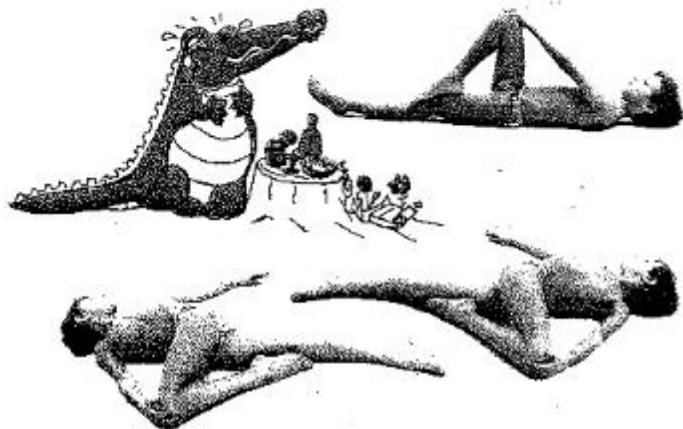
Tendido sobre el vientre, apoya la frente sobre las manos. Cierra los ojos y finge estar dormido. Sientes que tu cuerpo se hace más y más pesado y relajado...

Respira lentamente por la nariz y sueña:...

...tu cuerpo se transforma, como por arte de magia, en un blanco *caballo alado*. Galopas feliz sobre la orilla de un mar grande y maravilloso. De repente te llega un rayo de sol que te transporta, por encanto, hasta el centro del sol.



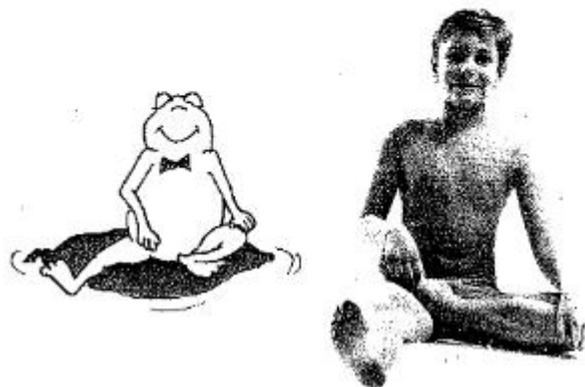
EL COCODRILO



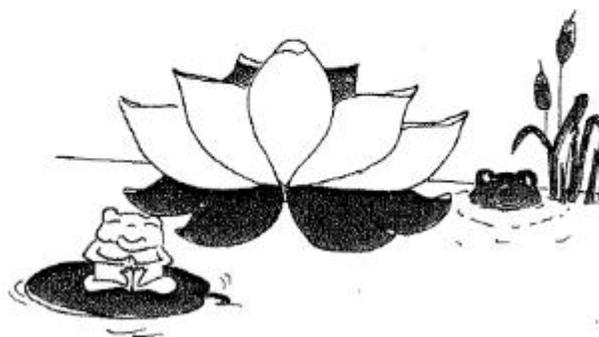
- 1) Tendido sobre la espalda, con los ojos cerrados, lleva el pie derecho sobre la rodilla izquierda y la mano izquierda sobre la rodilla derecha. Inspira aire por la nariz, y
- 2) espirándolo lentamente, lleva la rodilla al suelo por la izquierda, girando la cabeza hacia la parte opuesta. Inspirando, regresa a la posición inicial y relájate.
- 3) Ahora repite la posición por el otro lado.

Repite el ejercicio unas 3 o 4 veces, por lo menos.

LA FLOR DE LOTO



La *flor de loto* es la posición preferida por los yogi. La espalda adquiere una posición recta y preparada como una antena para captar las energías del cielo y de la tierra.





- 1) Preparación para el *loto*: extiende una pierna y lleva el otro pie *encima* del muslo de la pierna extendida.
- 2) Posición del *medio loto*: flexiona ahora la pierna extendida y lleva el pie *debajo* del otro muslo.
- 3) Posición perfecta del *loto*: pon los pies *sobre* los muslos, justamente como muestra Lorenzo.

Ahora eres verdaderamente una pequeña luz, fuente de energía y de alegría entre la tierra y el cielo como la *flor de loto*.

LA RESPIRACIÓN

Tienes que saber que para nuestro cuerpo la respiración es importante: lo hace volverse sano, alejándolo de muchas enfermedades.



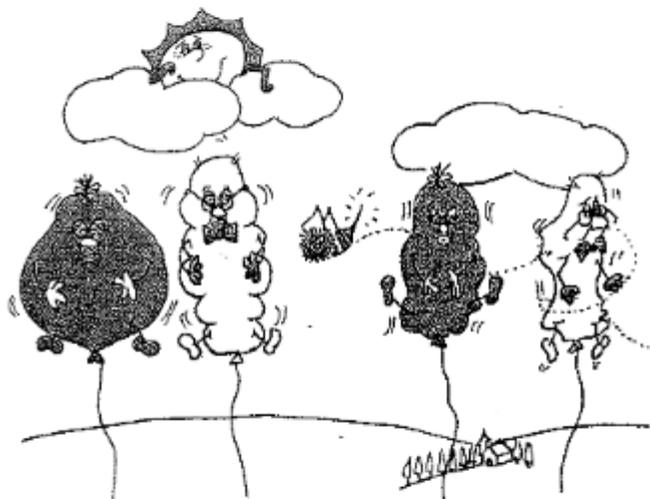
- 1) Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda recta. Cierra los ojos y lleva las manos sobre el vientre. Primero hincha el vientre de aire, respirando por la nariz.
 - 2) Después lleva las manos al pecho, y mientras sigues inspirando aire, aumenta su anchura.
 - 3) Por último pon las manos sobre los hombros y levántalas, elevando los codos.
- 1) ¿Estás lleno de aire como un globo que se está elevando en el cielo azul?
 - 2) Entonces expulsa el aire por la nariz, lentamente, vaciando

primero la barriga, después el pecho y por último baja también los hombros.

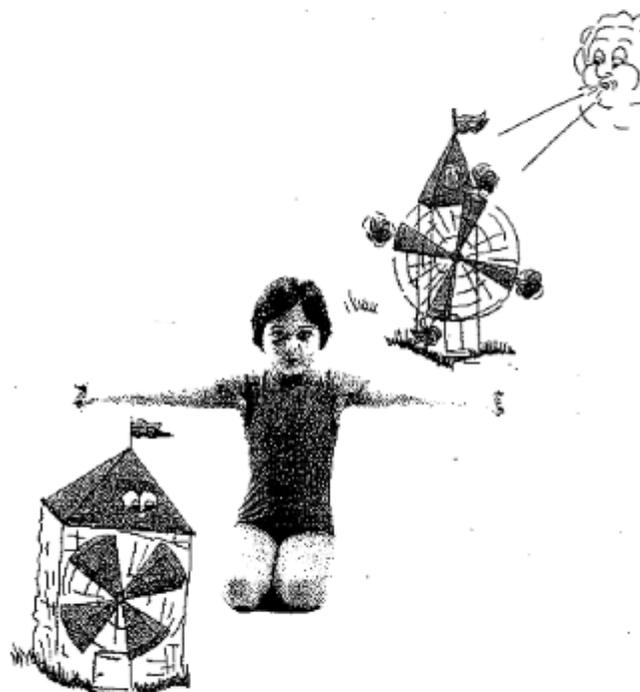
¡Recuerda!

Si haces bien esta respiración, lentamente y por la nariz, evitarás muchas enfermedades molestas (dolor de garganta, resfriados, tos, etc.).

Repite esta *respiración completa* al menos 5 o 6 veces.



EL MOLINO DE VIENTO



Ejercicio para soltar y reforzar los hombros y los brazos:

Siéntate sobre las rodillas, con la espalda bien recta y los brazos en cruz, cierra los puños y gira los brazos como las aspas de un molino, primero lentamente y después cada vez más rápidamente.

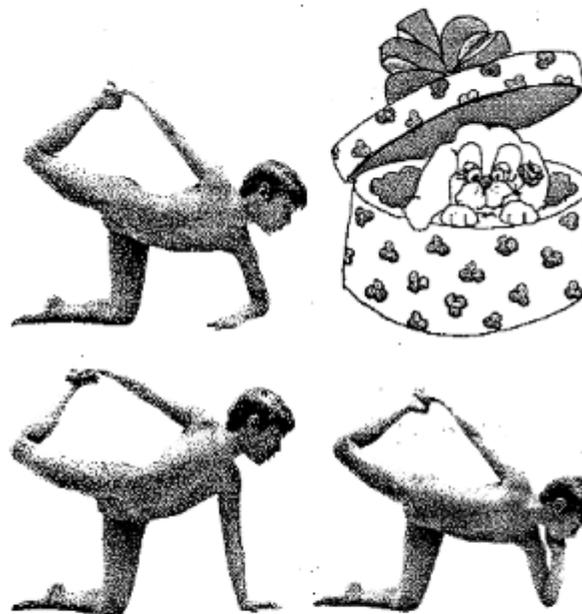
Juguemos juntos



- ¿Qué cocodrilo es más ágil y suelto?
- ¿Quién gira más la cabeza? ¿Belén?
- ¿Quién lleva la rodilla más abajo?



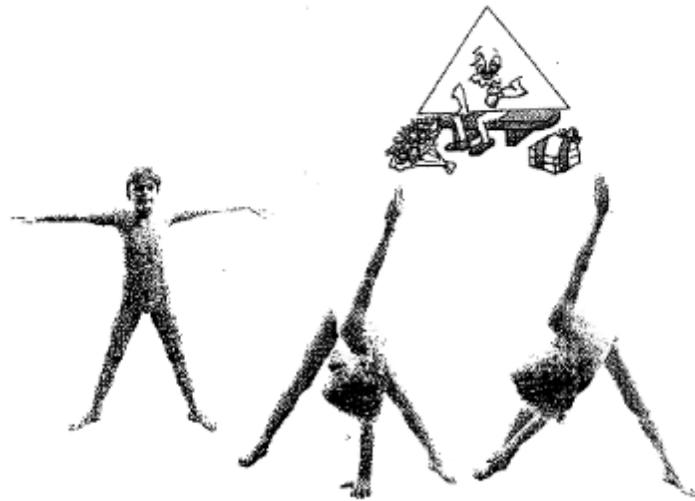
EL PERRO



- 1) Lleva un antebrazo y una pierna al suelo. Coge con la otra mano el pie opuesto. Mira un punto delante de ti. Mantén el equilibrio un buen rato.
- 2) Ahora prueba con una sola mano.
- 3) Y, para los más valientes... sólo sobre el codo.

Ejercítate también con el brazo y la pierna opuestos. Verás que, entrenándote, serás cada vez más hábil.

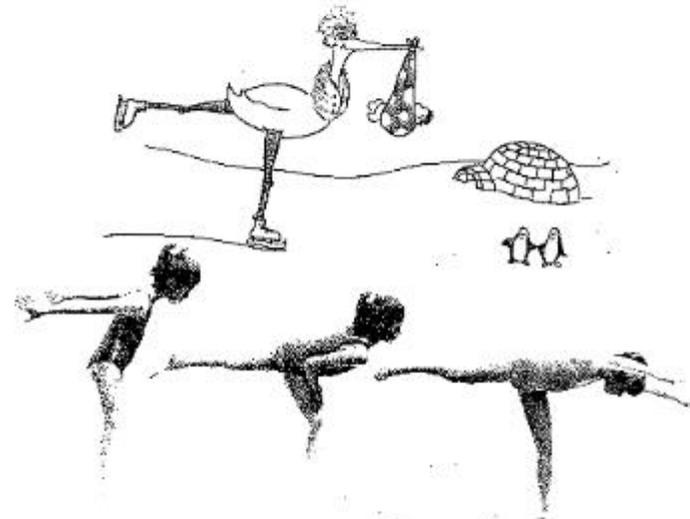
EL TRIÁNGULO



- 1) De pie, con las piernas separadas y los brazos en cruz, inspira por la nariz y,
- 2) espirando por la nariz, lleva la mano izquierda al suelo y gira la cara hacia el brazo extendido hacia arriba. Inspirando nuevamente vuelve arriba y efectúa, espirando, la flexión hacia abajo con el otro brazo.
- 3) ¿Consigues llevar, flexionándote, la mano cerca del pie opuesto? Tienes los brazos extendidos y... ¡sin doblar las rodillas!

Repite el ejercicio varias veces, insistiendo en la parte en que te sientas más rígido.

LA CIGÜEÑA

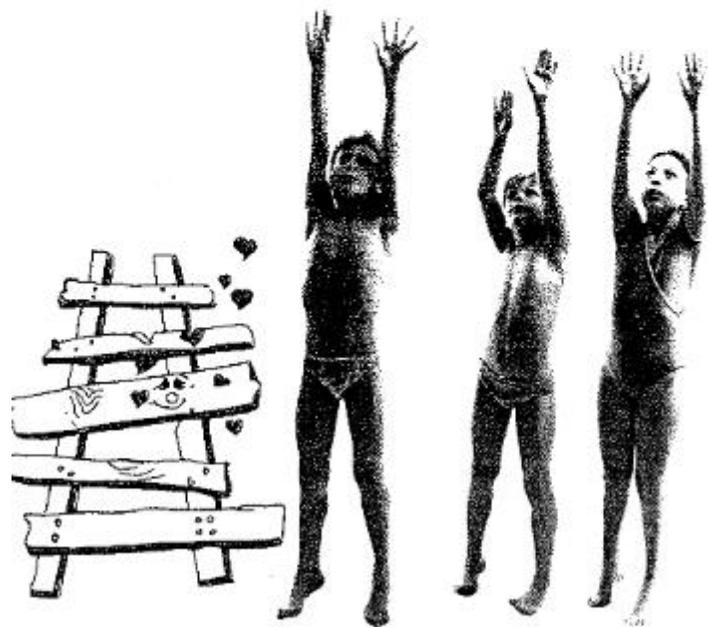


- 1) Levántate sobre las puntas de los pies y lleva los brazos extendidos detrás de la espalda, como dos grandes alas.
- 2) Ahora levanta una pierna hacia atrás tanto como puedas y lleva las manos sobre la otra pierna. Trata de mantener el equilibrio, como las cigüeñas.
- 3) Repite el ejercicio cambiando de pierna y llevando los brazos extendidos hacia adelante.

LA ESCALERA

Levantados sobre las puntas de los pies, mirad hacia arriba y extended primero un brazo y después el otro, estirándoos como si tuvierais que aferrar los travesaños de una escalera que sube al cielo, cada vez más alto.

¿Quién se estira más hacia arriba?



LA FLECHA



- 1) De pie, mantén el equilibrio sobre el pie derecho. Coge con la mano izquierda el otro pie. Extiende el brazo derecho hacia adelante.
- 2) Desplaza ahora el peso del cuerpo hacia adelante, llevando el pie flexionado lo más alto que sea posible. ¡Eres una flecha velocísima!
- 3) Cambia de brazo y de pierna. Mantén el equilibrio un buen rato.

LAS RANAS

Imaginad que sois ranas que saltan alegremente por todas partes de un estanque.

En cuclillas con las manos juntas sobre la cabeza, saltad flexionando las piernas, tal como hacen las ranas.

Gana quien salta más tiempo o quien llega primero a la meta previamente determinada.



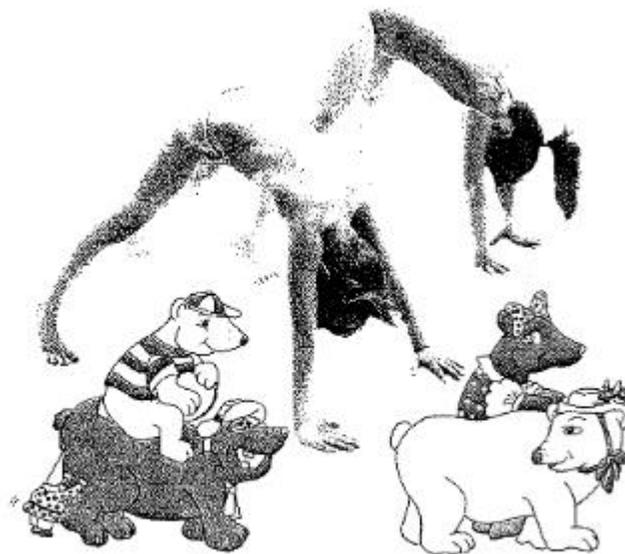
LOS OSEZOS

Apoyad las manos en el suelo y... ¡partid!

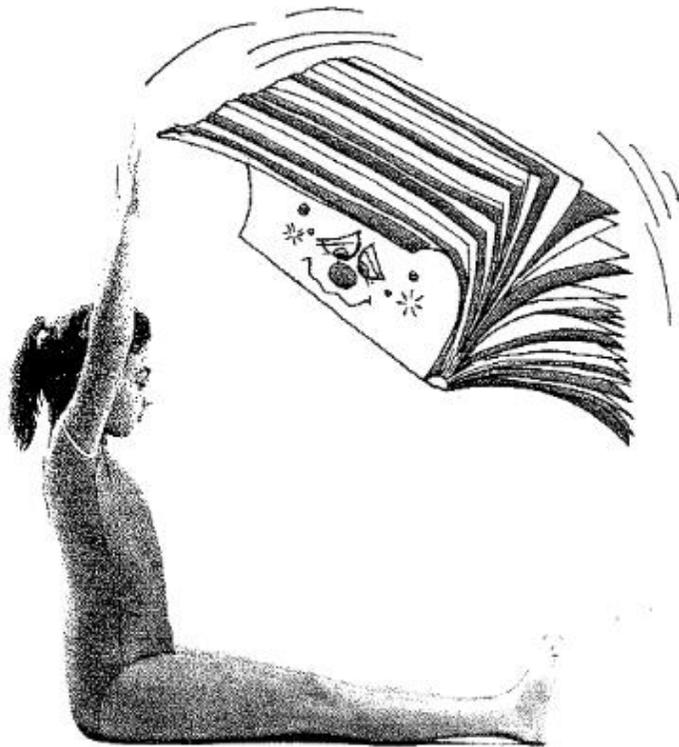
Corred, saltando sobre las manos y las puntas de los pies, sin doblar los codos ni las rodillas. Para ser más ágiles, el truco consiste en mantener los brazos y las piernas bien extendidas.

¿Quién corre más rápido?

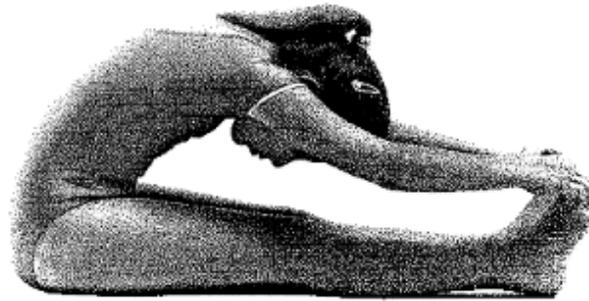
Naturalmente, el o la que llega en primer lugar.



EL LIBRO



1) Siéntate con las piernas extendidas y los brazos levantados. Inspira por la nariz, teniendo los ojos cerrados. Espira



por la nariz, curva la espalda hacia adelante y lleva las manos hacia los pies.

- 3) Toca ahora las rodillas con la frente, como si fueras un libro bien cerrado. Después, inspirando otra vez por la nariz, vuelve a llevar los brazos y la cabeza hacia arriba.

Repite el movimiento unas 3 o 4 veces más.

Juguemos juntos



Lorenzo hojea lentamente algunos libros...

- ¿Qué libro eres?— pregunta a Eva.
— Yo soy un libro de recetas — responde Eva.

Belén en cambio quiere ser un libro de juegos. Mientras ayuda a Beatriz a realizar esta posición, Lorenzo se imagina que está hojeando un libro de animales...

EL LEÓN



¿Quieres ser fuerte y valeroso como el león, rey de la selva? ¿Sí?

Siéntate sobre los talones, con la espalda bien recta, los brazos extendidos con las manos apoyadas en las rodillas y los ojos cerrados.

Inspira por la nariz, y espirando por la boca saca la lengua, abre bien los ojos y abre los dedos de las manos.

Si puedes, emite también un sonido con la garganta, tal como hace el león cuando ruge.

