

# PAUSAS ACTIVAS

## *Posturas de Yoga*

Estas tarjetas presentan posturas simples para que todos puedan moverse y relajar la mente. ¡Pueden usarse en cualquier lugar!

1. Escoge una tarjeta del mazo.
2. Adopta la postura de yoga descrita en la tarjeta.
3. Mantén la postura durante 30 segundos, respirando lenta y profundamente.
4. Elige otra tarjeta y repite el proceso.

\*Las imágenes son solo ilustrativas. Sigue la descripción escrita para adoptar la postura correctamente.

# POSTURA DEL PERRO

*Yoga*

Con las manos y los pies firmemente apoyados en el suelo, eleva las caderas para formar una "V" invertida. Lleva tu pecho hacia los muslos y presiona los talones contra el suelo. Mantén la cabeza relajada entre los brazos.



ESCUELA

**GLOBAL**

# POSTURA DEL ÁRBOL

*Yoga*

Equilibrándote sobre una pierna, coloca la planta del pie contrario sobre el tobillo, la pantorrilla o el muslo interno, evitando la rodilla. Coloca una mano en el centro del pecho. Respira profundamente. Cambia de lado.



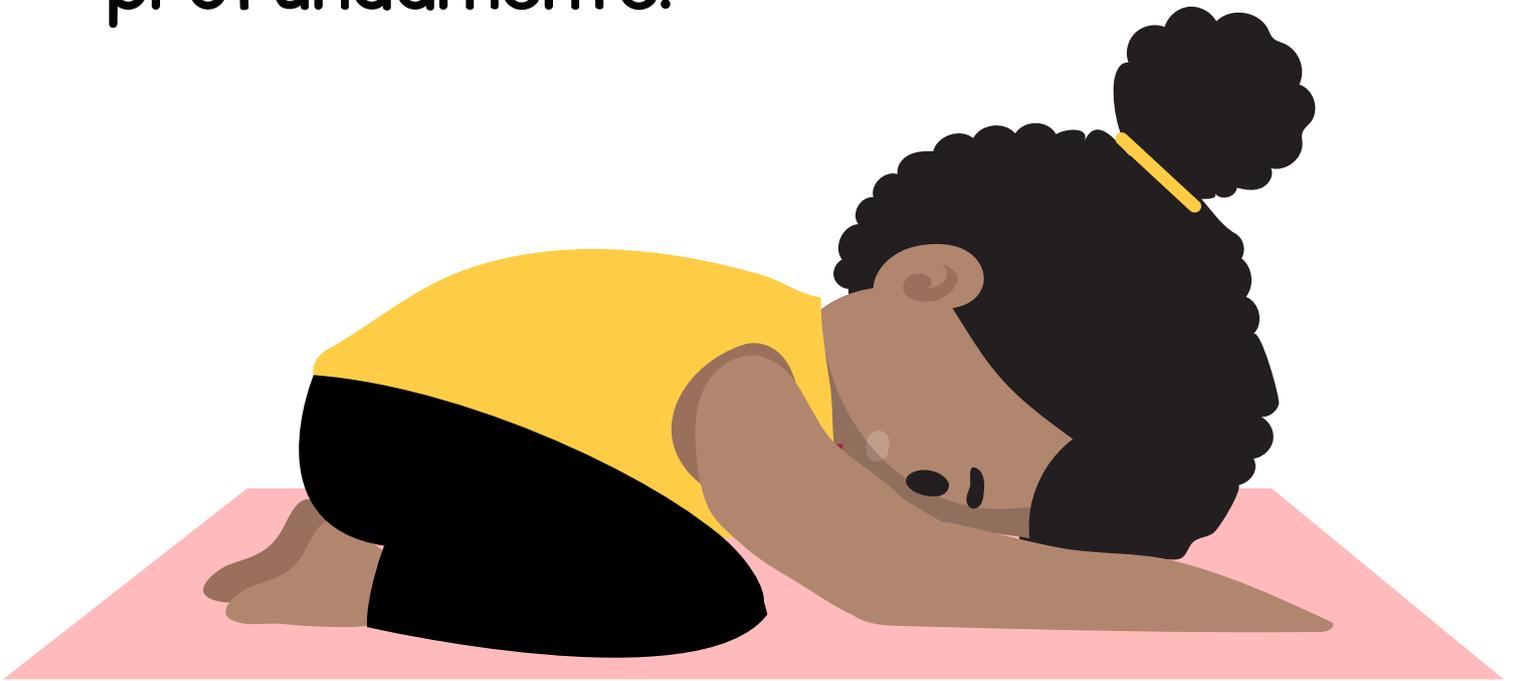
ESCUELA

**GLOBAL**

# POSTURA DEL NIÑO

## Yoga

Comienza en posición de cuatro apoyos, con los dedos gordos de los pies juntos. Lleva las caderas hacia atrás, en dirección a los talones, y extiende los brazos hacia adelante. Baja el pecho hacia el suelo y apoya la frente en el piso. Respira profundamente.



# POSTURA DEL TRIÁNGULO

*Yoga*

Párate mirando hacia el frente con las dos piernas abiertas. Apunta tus pies hacia el frente pisando con firmeza. Gira el pie derecho hacia afuera sin doblar la rodilla. Baja tu tronco de lado hacia la derecha intentado llegar a tu pie.



ESCUELA

**GLOBAL**

# POSTURA DE LA COBRA

*Yoga*

Acostado sobre tu estómago, coloca las manos a los lados con las palmas hacia abajo. Usa los músculos de la parte baja de la espalda para elevar el pecho. Mantén las caderas y la parte superior de los pies en contacto con el suelo. Respira profundamente.



ESCUELA

**GLOBAL**

# POSTURA DE LA MARIPOSA

## Yoga

Siéntate en el suelo, con las piernas cruzadas hacia adentro en postura de mariposa. Coloca suavemente las manos sobre el abdomen y comienza a inhalar y exhalar suavemente, sintiendo cómo el aire pasa por la garganta, llega al estómago y luego sale.



ESCUELA

**GLOBAL**

# POSTURA DE LA PINZA

*Yoga*

Con los pies separados a la altura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas, inclina la cintura hacia adelante y baja el pecho hacia los muslos. Deja caer la cabeza hacia el suelo y permite que las manos se relajen en el suelo o extendidas hacia él.



ESCUELA

**GLOBAL**

# POSTURA DE LA SILLA

*Yoga*

Apoya los pies juntos en el suelo apuntando hacia adelante. Levanta los brazos a la altura del hombro, entra el abdomen e inclínate hacia atrás como si te estuvieras sentando. Abre el pecho y separa los hombros de tus orejas. Intenta que tu respiración vaya lenta y pausada



# POSTURA DEL GUERRERO II

## Yoga

Lleva la pierna izquierda hacia atrás y alinea los talones. Dobla la rodilla delantera, asegurando que quede a la altura tobillo, con los dedos hacia adelante. Estira la pierna trasera apuntando los dedos hacia un lado. Extiende los brazos a la altura de los hombros, formando una "T" con las palmas hacia abajo. Mira por encima de los dedos del brazo delantero. Cambia de pierna.



# POSTURA DE LA VACA

*Yoga*

Comienza en posición de cuatro apoyos, con los hombros alineados sobre las muñecas y las caderas sobre las rodillas. Arquea la espalda hacia el cielo y mete el coxis, dejando caer la cabeza entre los brazos. Luego, permite que el abdomen descienda suavemente hacia el suelo mientras levantas el pecho y la barbilla.



ESCUELA

**GLOBAL**