

RELAJACIÓN.

ESTIRAMIENTOS, YOGA.

Más información sobre Educación Física y DEPORTES COOPERATIVOS.

<http://www.educarueca.org/spip.php?article641>

Queremos dar un toque de atención en este cuadernillo a algunas actividades de ejercicio corporal como estiramientos, relajación, yoga, . . .

Por lo general son ejercicios individuales. No tienen mucho trabajo cooperativo. Pero al menos no son competitivos. Usamos estas actividades para un mejor desarrollo del bienestar corporal y mental sin compararnos con las demás sino con nostras mismas.

Con estas actividades trabajamos el cuerpo físico, las glándulas endocrinas, los órganos internos.

Nos calman y serenan a la vez que nos dan energía y vitalidad.

Promueven la armonía entre cuerpo y mente, y por ello ayudan a tener respuestas apropiadas frente a los estímulos emocionales.

Pueden ayudar a proporcionar una buena forma física y a reducir la tensión y ansiedad. Los lentos y agradables ejercicios de estiramiento y reforzamiento pueden llevarse a cabo en cualquier lugar, incluso en espacios muy reducidos. Son ideales para dar firmeza a los músculos, flexibilizar las articulaciones, y para crear buenos hábitos posturales.

Siempre que practicamos estos ejercicios habremos de cuidar con atención la respiración.

Metodológicamente es interesante trabajar estas actividades en un ámbito educativo enmarcadas en un cuento, una historia ficticia o real o en explicaciones del sentido que tienen cada una de ellas.

A PARTIR DE SEIS AÑOS.

- Inspiramos profundamente tres veces.
- De pie. **Estiramos los brazos hacia arriba** con las manos juntas, dedos entrelazados menos los índices que se pegan uno junto al otro señalando hacia arriba. Estiramos los brazos bien arriba firmemente pero sin esfuerzo ni tensión. Cinco respiraciones.
- De pie. Estiramos los brazos hacia arriba con las **palmas de las manos juntas** indicando hacia arriba. Nos inclinamos ligeramente hacia atrás Cinco respiraciones.
- De pie. Estiramos los brazos hacia arriba con los dedos entrelazados y las palmas de las manos mirando hacia a fuera. Estiramos los brazos bien arriba. Cinco respiraciones.
- Nos frotamos ambas manos generando *prana* (calorcillo). Las pasamos cerca de la cabeza y de la cara. Cuatro veces.

- Manos sueltas. **Subimos los brazos lateralmente** hasta que están muy arriba. Agarramos los dedos y estiramos hacia arriba con las palmas mirando al techo. Bajamos los brazos lateralmente.

ESTIRAMIENTO LATERAL.

Se ponen de pie dos personas muy cerca una de la otra de costado tocando el brazo derecho de la una con el brazo izquierdo de la otra y mirando ambas al mismo punto. Separan ligeramente los pies.

Se agarran de la mano que tienen más próxima con los brazos estirados.

Elevan los brazos exteriores lo más alto posible y se agarran de las manos en lo alto.

Flexionan la rodilla exterior de manera que el cuerpo y la fuerza va intentando separarse de la otra persona, pero no se sueltan las manos. De esta manera estiraremos el cuerpo. Volvemos a la posición inicial.

Sin soltar las manos giramos del cuerpo de manera que nos quedamos mirando para el lado contrario. Las manos que estaban agarradas abajo pasan arriba siguiendo

agarradas. Las que estaban agarradas arriba siguen agarradas pero estarán en la parte inferior.

De esta forma estaremos en una situación similar a la inicial mirando a un punto opuesto y habiendo cambiado la situación de las manos.

Repetimos el estiramiento echando las rodillas exteriores hacia fuera.

PISAR CON RUIDO Y SIN RUIDO.

Caminamos por el espacio libremente haciendo mucho ruido con los pies.

A una señal de la tallerista seguimos caminando sin que se oigan las pasadas.

Podemos hacer la actividad siguiendo las instrucciones de un instrumento musical.

POSICIÓN DE RELAJACIÓN BOCA ARRIBA. (Asana)

Tumbadas boca arriba, piernas separadas, brazos separados del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba.

Respiramos lentamente cinco veces.

POSICIÓN DE RELAJACIÓN BOCA ABAJO. (Asana)

Tumbadas boca abajo, los pies tocándose los pulgares, dejando caer los talones a los lados. Apoyar la cabeza sobre las manos mirando hacia un lado y la mejilla tocando la manta.

Respiramos lentamente cinco veces.

DIAMANTE. (Asana)

<http://www.youtube.com/watch?v=vWzDxsFL3PI>

Arrodillarse y sentarse sobre los talones, manteniendo la espalda recta y las manos sobre las rodillas.

Respiración torácica cinco veces.



VIRASANA. (Asana)

Sentadas, doblar una pierna y llevar el talón hacia el muslo contrario.

Doblar la otra pierna y llevar el talón hacia la cara externa del otro muslo.

Entrelazar los dedos de las manos sobre la rodilla y mantener la espalda recta.

Repetir con la otra pierna.

Respiración completa.

ESTIRAMIENTO CONTRA LA PARED. (Kriya)

Nos colocamos frente a una pared con las piernas juntas.

Apoyamos las manos en la pared con la espalda recta formando un ángulo recto.

A PARTIR DE SIETE AÑOS.

- Nos ponemos de pie bien rectos los cuerpos. Respiramos suavemente. **Movemos la cabeza** hacia atrás inspirando y bajamos la barbilla hasta el pecho expirando. Tres veces.

- **Movemos la cabeza** hacia adelante inspirando y subimos la cabeza hacia atrás expirando. Tres veces.

- Bien rectos los cuerpos. **Movemos la cabeza** hacia la derecha intentando tocar el hombro y después hacia la izquierda. Comenzando a inspirar en el trayecto y terminando de espirar al regresar al centro. Tres veces a cada lado.

- Bien rectos los cuerpos. **Giramos la cabeza** en el sentido de las manillas del reloj y después al contrario. Rotación completa de la cabeza. 3 veces a cada lado, comenzando por un lado y pasando después al otro. Inspirando y espirando suavemente.

- Miramos **por encima del hombro** hacia atrás, Una vez a cada lado. Inspirando progresivamente y espirar al volver al centro.

LAS ESTATUAS QUE NO RESPIRAN.

Todas las personas corren libremente por el espacio amplio lo más rápido posible.

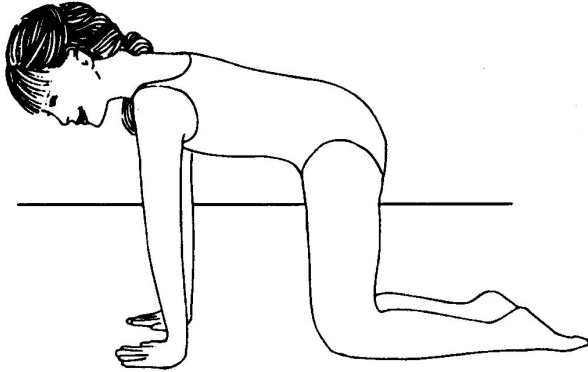
A una señal de la tallerista, todas se quedan paradas como estatuas y sin respirar.

Con otra señal de la tallerista todas corren libremente de nuevo a una velocidad rápida.

Reflexión:

¿Cómo nos hemos sentido? ¿Cómo nos sentimos cuando corremos mucho?

¿Cómo nos sentimos cuando no respiramos? ¿Qué aprendemos con esta actividad?



EL GATO.

<http://www.youtube.com/watch?v=3hl-Gtx1Oaw>
<http://www.youtube.com/watch?v=plYJvVLJvk>

Cómo hacerlo:

1. Ponte a gatear apoyándote en las manos y las rodillas. Respira lenta y pausadamente.
2. Espira (saca el aire) y arquea la espalda, redondea los hombros y mete hacia adentro el trasero, estirando suavemente la columna vertebral.
3. Inspira (toma aire) y lentamente estira la parte frontal de tu cuerpo: levanta la cabeza y siente cómo se te estira el cuello por delante. Estira una pierna hacia atrás todo lo que puedas sin forzar.
4. Espira y baja la cabeza. Dobra la rodilla de la pierna estirada y llévatela hacia la frente. Siente cómo se estiran los músculos de la espalda.
5. Inspira y regresa a la posición inicial.
6. Repite los pasos 2 a 5; en esta ocasión, al llegar al paso 3, estira la otra pierna. Las dos secuencias conforman una «serie».

Repite todo el ejercicio, es decir, una serie completa, al menos una vez más.

Efectos:

El gato mantiene fuerte y flexible tu columna vertebral y te ayuda a prevenir el dolor de espalda. Mejora el riego sanguíneo a todas las zonas del cuerpo.

Observaciones:

Practica *El gato* cuando te levantes por la mañana porque te ayudará a despertar; y también al final del día para relajar el cuerpo y ayudarte a dormir bien.

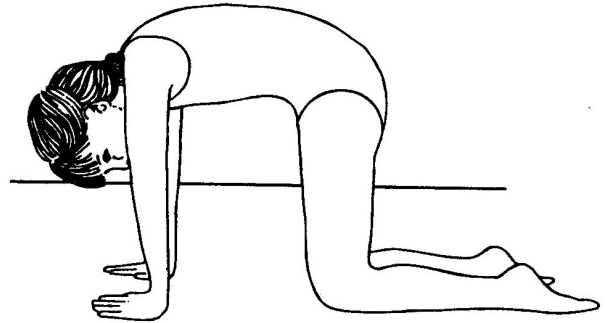
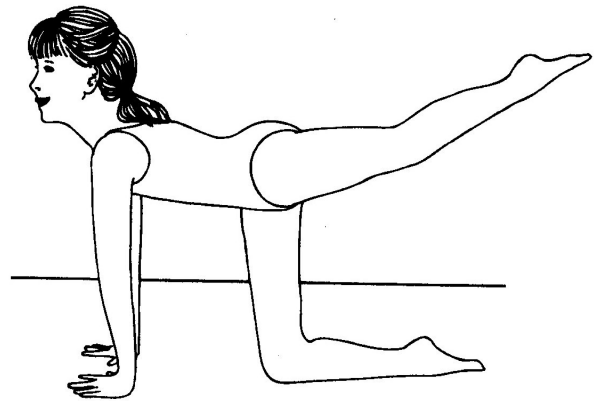
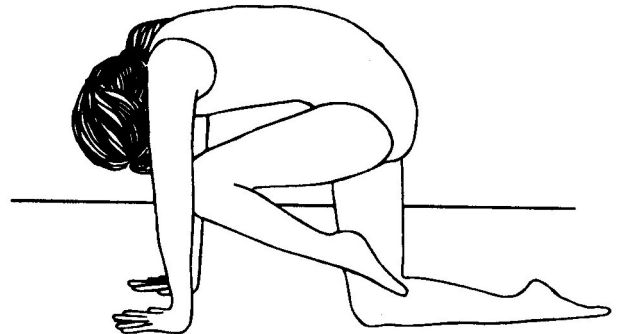


Figura 11 *El gato: arquear la espalda*



El gato: estirar la pierna



El gato: la rodilla hacia la frente

LA VIDA EN EL BOSQUE.

Imaginamos que **somos árboles**.
Nos colocamos dispersas por la sala.
No movemos los pies.
Respiramos despacio.
Movemos los brazos como si fueran ramas de los árboles.
Hace mucho viento Agitamos mucho las ramas (brazos).

Hay una brisa ligera. Se mueven poco las ramas.

Brilla el sol. Sentimos sus rayos calurosos.

Nos sentimos como si fuéramos árboles.

FETO. (Asana)

Llevar las rodillas hacia el pecho.
Respiración abdominal.

FETO (piernas abiertas). (Asana)

Igual que el anterior pero juntando las plantas de los pies, abriendo las rodillas hacia los lados y colocando las manos en los tobillos o en los pies.

MEDIO FETO. (Asana)

Igual que FETO pero con una sola pierna.
Respiración abdominal.
Repetir con la otra pierna.

MEDIALUNA HACIA ATRÁS EN EQUILIBRIO. (Asana)

Exhalando y con los dedos de las manos entrecruzados, elevamos los brazos hacia arriba echando la cabeza hacia atrás. Inhalando nos ponemos de puntillas. Permanecemos en esta posición con respiración abdominal. Para salir de la posición apoyamos los talones y exhalando bajamos los brazos por delante dejando caer la cabeza.

TÉCNICAS DE PURIFICACIÓN – A - . (Pranayama)

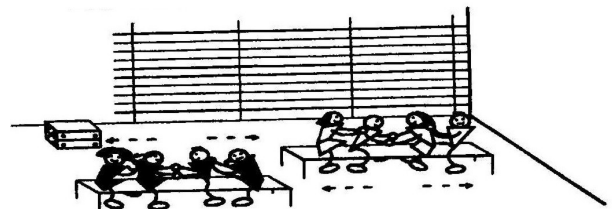
Sentadas en el medio loto, espalda recta y manos en las rodillas. Primero hacemos 3 o 4 respiraciones completas. En la última al exhalar vaciamos completamente los pulmones y hacemos una inhalación completa. Retenemos el aire golpeándonos con las manos muertas en el pecho. Despacio exhalamos, realizamos unas cuantas respiraciones completas antes de iniciar de nuevo el ejercicio. Repetir todo el proceso tres veces.

KRIYA DE LA MEDIA LANGOSTA. (Kriya)

Tumbadas boca abajo, brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas en el suelo. Ponemos la barbilla sobre el suelo. Inhalando subimos una pierna y exhalando la bajamos. Cada vez con una pierna. Respiración abdominal.

A PARTIR DE OCHO AÑOS.

- Rotamos ambos **hombros** hacia delante. Diez veces. Respiración acompasada con los movimientos.
- Rotamos ambos **hombros** hacia atrás. Diez veces. Respiración acompasada con los movimientos.
- Elevamos los **hombros** y los dejamos caer. Diez veces.
- Abrimos y cerramos **los hombros** echándolos adelante y atrás, con las manos entrelazadas estirando los brazos atrás por detrás de la espalda. Diez veces.



LAS REMERAS.

Hacemos equipos de 4 – 6 jugadoras. Cada equipo se sienta sobre un banco mirando la mitad del equipo frente a la otra mitad.

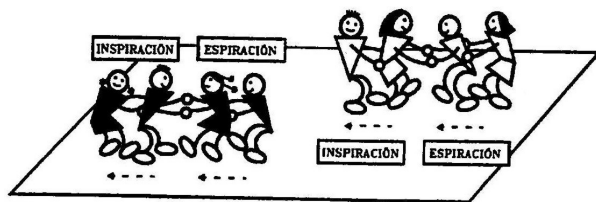
Las dos primeras personas se agarran de sus manos mientras que las demás compañeras de la fila se sujetan por los hombros.

Se inclinan todas alternativamente para adelante y para atrás.

Quienes flexionan su tronco hacen respiración y quienes los extienden inspiración.

Variación:

Podemos intentar hacer la actividad sentadas en el suelo sin banco.

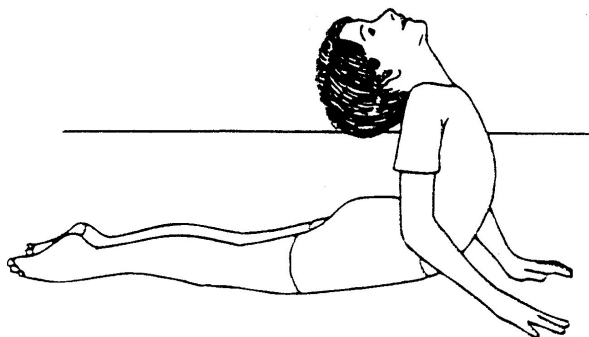


LA COBRA.

<http://www.youtube.com/watch?v=QUIfEpiSCf8>
<http://www.youtube.com/watch?v=42vTHY3G0xg>

Cómo hacerlo.

1. Tiéndete en el suelo boca abajo (sobre el estómago). Gira la cabeza a un lado. Descansa los brazos a los lados. Respira lenta y pausadamente.
2. Gira la cabeza hacia el frente. Descansa la frente sobre la estera. Coloca las palmas de las manos sobre la estera por debajo de los hombros; mantén los brazos pegados al cuerpo.
3. Mientras inspiras, dóblate hacia atrás *muy poco a poco y con mucho cuidado*: primero, toca la estera con la nariz, luego con la barbilla; a continuación sigue inclinándote hacia atrás con un movimiento suave hasta que tu cuerpo adquiera la forma de un grácil arco. Mantén las caderas apoyadas en la estera.
4. Mantén la postura mientras te resulte cómoda. *No contengas la respiración.*
5. *Poco apoco* regresa a la postura inicial en sentido inverso: primero, baja el abdomen hasta que repose sobre la estera; a continuación el pecho, luego la barbilla, la nariz, y la frente.
6. Gira la cabeza de lado, relaja los brazos junto al cuerpo y descansa.



La cobra

Efectos:

Este es un ejercicio espléndido para ayudar a mantener la columna vertebral

flexible y sana. También ejercita las articulaciones de hombros, codos y muñecas, manteniéndolas fuertes y ágiles.

Cuando mantienes la postura completada de *La cobra*, respirando pausadamente, los órganos del interior del abdomen reciben un suave masaje, que ayuda a que el cuerpo elimine desechos.

KRIYA DE BRAZOS EN CRUZ. (Kriya)

Tumbadas boca abajo, colocamos los brazos en cruz. Inhalando elevamos los brazos y el pecho, exhalando bajamos.

Respiración Abdominal.

MARIPOSA. (Asana)

http://www.youtube.com/watch?v=kt3_EoDIQiw

Sentadas con la espalda recta, unir las plantas de los pies, rodillas hacia el suelo y manos en los pies.

Respiración completa.

MEDIO ARCO EN EQUILIBRIO. (Asana)

De pie, con la mano derecha nos cogemos el tobillo derecho, elevamos el pie separando al máximo el pie del muslo, con el brazo izquierdo nos equilibramos proyectándolo hacia delante.

Cada vez con una pierna.

TRIÁNGULO HACIA DELANTE. (Asana)

<http://www.youtube.com/watch?v=WWLSGbQmsgA>

<http://www.youtube.com/watch?v=y-Z6eHn7ZQ4>

<http://www.youtube.com/watch?v=y-Z6eHn7ZQ4>

De pie, piernas separadas, rotamos el pie derecho hacia la derecha, exhalando bajamos la mano derecha al pie derecho y el brazo izquierdo lo proyectamos hacia arriba recto.

La cabeza mira la mano que está arriba, nos mantenemos en esta posición con respiración abdominal.

Salimos de la posición exhalando, dejando caer el brazo que está arriba, poniendo los pies paralelos, subimos por delante flexionando las rodillas.

Repetir hacia el lado izquierdo.

TRIÁNGULO HACIA ATRÁS. (Asana)

De pie, piernas separadas, rotamos el pie derecho hacia la derecha, exhalando llevamos la mano izquierda hacia el pie derecho flexionando el tronco hacia la derecha.

Estiramos el brazo izquierdo en línea con el hombro derecho.

La cabeza mira la mano que está arriba.

Respiración abdominal.

Salimos de la posición igual que en el triángulo hacia delante.

Repetir hacia el otro lado.

EL ÁRBOL. (Asana)

<http://www.youtube.com/watch?v=nRxPUtZV0MI>

http://www.youtube.com/watch?v=IShtS_XCu2o

De pie flexionar la pierna derecha por la rodilla, colocando el talón del pie derecho sobre la parte inferior del muslo izquierdo, cerca de la ingle, con los dedos de los pies apuntando al suelo.

Inhalando levantamos los brazos rectos por encima de la cabeza uniendo las palmas de las manos.

Mantenerse en esta posición con respiración abdominal.

Repetir con la otra pierna.

KRIYA DE LA MEDIA LUNA. (Kriya)

De pie, pies paralelos y separados, brazos en cruz, en esta posición inhalamos.

Exhalando sacamos la cadera hacia la izquierda, el brazo derecho se coloca en el muslo, en la parte en que se une a la cadera, el brazo izquierdo estirado hacia la derecha con la palma de la mano hacia abajo.

En esta posición hacemos tres respiraciones, en la última exhalación volvemos a la posición inicial.

Inhalamos y al exhalar realizamos el mismo movimiento hacia el lado derecho.

KRIYA DE PREPARACIÓN PARA EL TRIÁNGULO HACIA ATRÁS. (Kriya)

Piernas ligeramente separadas, brazos paralelos estirados a la altura de los hombros, en esta posición inhalamos y exhalando giramos el tronco hacia un lado, inhalamos y exhalando volvemos al centro, donde repetimos el mismo movimiento hacia el otro lado.

KRIYA DE SUBIR Y BAJAR LA ESPALDA. (Kriya)

Tumbadas boca arriba, flexionamos las rodillas colocando los pies cerca de las nalgas.

Los brazos estirados a lo largo del cuerpo con las palmas hacia abajo.

Inhalando subimos la espalda y exhalando la bajamos.

Respiración completa.

KRIYA DE ROTACIÓN DE PIERNAS. (Kriya)

Tumbadas boca arriba, con los brazos en cruz y las rodillas flexionadas, colocamos los pies paralelos cerca de las nalgas.

Inhalando estiramos una pierna a ras de suelo y la subimos recta.

Exhalando hacemos una rotación, dejando la pierna de nuevo estirada a ras de suelo.

Inhalando subimos la pierna estirada.

Exhalando la llevamos a la posición inicial flexionando la rodilla.

Cada vez con una pierna. Respiración completa.

TÉCNICAS DE PURIFICACIÓN – B - . (Pranayama)

Sentadas en medio loto, espalda recta y las manos en las rodillas.

Hacemos unas cuantas respiraciones completas, en la última al exhalar vaciamos completamente los pulmones y hacemos una inhalación completa.

Elevamos los brazos rectos, paralelos y con los puños cerrados hasta la altura del pecho, en esta posición retenemos el aire.

La exhalación se realiza por la boca hundiendo el abdomen y llevando los codos hacia atrás quedando los puños a la altura del pecho.

Realizar unas respiraciones completas antes de reiniciar el ejercicio.

Repetir todo el proceso tres veces.

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

- Balanceamos **la cintura** lateralmente a derecha e izquierda con las caderas. Diez veces.
- Rotamos **la cintura** en el sentido de la derecha.

- Rotamos **la cintura** hacia la izquierda. Diez veces.
- Rotamos **la cintura** hacia delante y hacia atrás. Diez veces.
- Rotamos **las rodillas** y piernas juntas algo flexionadas hacia la derecha. Diez veces.
- Rotamos **las rodillas** y piernas juntas algo flexionadas hacia la izquierda. Diez veces.
- Movemos **las rodillas** y piernas algo flexionadas abriéndolas desde atrás hacia delante girando cada una de las rodillas hacia la parte exterior. Diez veces.
- Movemos **las rodillas** y piernas algo flexionadas cerrándolas desde adelante hacia atrás girando cada una de las rodillas hacia la parte exterior. Diez veces. Diez veces.
- Movemos **las rodillas** y piernas juntas algo flexionadas hacia delante y hacia atrás. Diez veces.

UN MINUTO EN EL GIMNASIO.

Nos sentamos todas en el suelo en silencio.

Después nos acostamos mirando con la cara hacia el techo.

Cerramos los ojos.

Respiramos lentamente.

Les pido que se relajen y tranquilicen durante un minuto.

Les indico que se levanten del suelo y se pongan de pie sin hacer ruido y abriendo los ojos poco a poco.

Reflexión:

¿Cómo te has sentido? ¿Qué has notado?

EL LEÓN.

Cómo hacerlo:

1. Siéntate en la *Postura sentada, japonesa* Respira lenta y pausadamente.
2. Inspira. *Al espirar*, abre mucho la boca y saca la lengua. Al mismo tiempo, abre **también** mucho los ojos como si te quedases atónito. Tensa los músculos del **cuello** y del rostro. Tensa los brazos y los dedos. Ahora eres un fiero león.

3. Cuando no te quede aire para espirar, mete la lengua y cierra la boca. Cierra los ojos. Relaja los músculos del cuello, el rostro, los brazos y las manos. Respira pausadamente.

Efectos:



El león

El león es un ejercicio maravilloso para desembarazarse de la tensión en las mandíbulas. Muchas personas tienen las mandíbulas muy tensas sin ser conscientes de ello. La tirantez de las mandíbulas puede provocar desde dolores de cabeza a problemas dentales. Practicar *El león* de manera regular

también puede ayudarte a mejorar la calidad de tu voz. Además, ayuda a prevenir el mal aliento.

Observaciones:

Practica *El león* varias veces al día, sobre todo cuando sientas que estás a punto de tener dolor de garganta. Este ejercicio puede ayudar a prevenirlo, o bien a que resulte menos molesto y a que se cure antes.

PINZA DE PIE. (Asana)

<http://www.youtube.com/watch?v=h2W6RTQOuDE>

Con los pies juntos flexionar el tronco hacia delante hasta que las manos alcancen los pies o cojan las piernas por detrás.

Respiración abdominal.

ESTIRAMIENTO FRONTAL DE PIE. (Asana)

Les pido que se pongan de pie con las piernas abiertas.

Nos estiramos hacia arriba. Respiramos lentamente.

Bajamos el tronco hasta que quede horizontal paralelo al suelo mientras expulsamos el aire lentamente.

Bajamos los brazos intentando tocar con la punta de los dedos el suelo.

Procuramos que la espalda esté recta.

Subimos el tronco mientras inspiramos.

Volvemos a bajar expirando con la espalda recta y las manos colgando hasta lo más abajo que sea posible sin forzar el estiramiento.

TIJERA. (Asana)

Tumbados boca arriba, subimos una pierna estirada y la cogemos con las dos manos.

Respiración abdominal.
Repetir con la otra pierna.

GAVIOTA. (Asana)

De pie con las piernas muy separadas los brazos en la espalda juntando las palmas de las manos y sacando los codos.

Exhalando bajamos con la espalda recta hasta dejar el tronco paralelo al suelo, nos mantenemos en esta posición con respiración abdominal.

Para salir dejamos caer los brazos y el tronco, subimos flexionando las rodillas.

CEREZO. (Asana)

De pie con los pies juntos, exhalando colocar los brazos, levantar el brazo izquierdo sobre la cabeza, doblarlo por el codo y colocar la palma de la mano entre los omóplatos.

Bajar el brazo derecho y pasarlo por detrás de la espalda, unir las manos en esta posición.

Respiración torácica.
Repetir con el otro brazo.

KRIYA LATERAL. (Kriya)

Recostadas sobre el costado izquierdo manteniendo el cuerpo en línea recta, los brazos estirados, uno sobre a cabeza y el otro tocando el suelo.

Inhalando levantamos pierna y brazo derecho, exhalando bajamos.

Repetimos el ejercicio sobre el costado derecho.

Respiración completa.

DIAMANTE CON MOVIMIENTO DE PELVIS. (Kriya)

Sentadas en el diamante inhalando sacamos la pelvis hacia delante, exhalando la llevamos hacia atrás.

Respiración abdominal.

KRIYA DEL DIAMANTE. (Kriya)

Desde el diamante, inhalando nos ponemos de rodillas estirando los brazos paralelos encima de la cabeza.

Exhalando pasamos el diamante hacia delante con los brazos atrás. Inhalando volvemos a la posición anterior.

Exhalando regresamos al diamante.
Respiración completa.

RESPIRACIÓN RÍTMICA. (Pranayama)

Posición del medio loto, manos sobre las rodillas y respiración completa.

Inhalamos en seis segundos, retenemos el aire tres segundos y exhalamos en 7/8 segundos.

A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

- **Agachamos la cabeza y el tronco** hacia delante con las manos agarradas atrás y estirándolas bien hacia atrás.
- Giramos **rodillas** paralelas a derecha. Después hacia la izquierda. Luego las giramos cada una en dirección contraria de manera que vayan hacia el interior del cuerpo. Finalmente las giramos cada una en dirección contraria de manera que vayan hacia el exterior del cuerpo.
- **Echamos la cabeza y el tronco hacia delante** con las manos sueltas caídas. Agachar máximo posible sin forzar.

LA PERSONA BLANDA.

Nos colocamos por parejas.

Una de las personas se acuesta en el suelo.

Está superrelajada. Muy blanda. Como si fuera un spaghetti.

La otra persona intenta ponerla de pie sin hacer daño.

Luego se cambian los papeles.

ATRAVESAR LA VALLA.

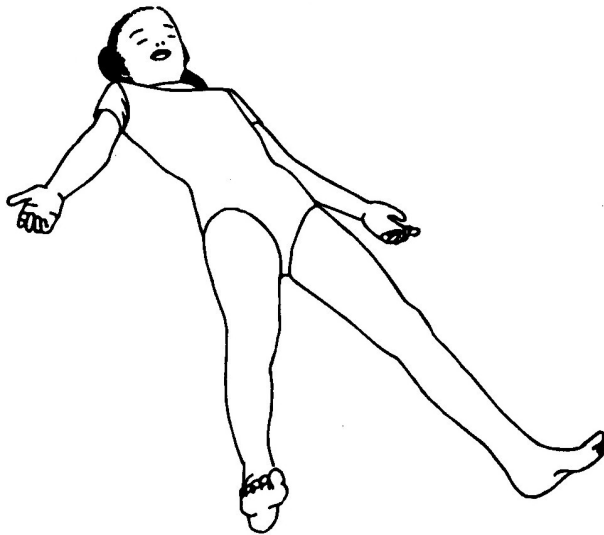
Se ponen muy nerviosos. No se consigue relajación.

La mitad de grupo forma una hilera de manera paralela a un lateral de la sala.

La otra mitad del grupo se pone en el lateral contrario **con los ojos cerrados o tapados**.

El primer grupo ha de conseguir atravesar la valla formada por el segundo grupo sin ser tocados.

Haremos el ejercicio en silencio total para escuchar las pisadas de quienes intentan atravesar la valla.



RELAJACIÓN COMPLETA.

Cómo hacerlo.

Puede ser interesante hacer esta actividad sobre colchonetas o esterillas individuales.

1. Tiéndete boca arriba. Separa las piernas. Mantén los brazos separados del cuerpo, a los lados, con las palmas de las manos hacia arriba. Cierra los ojos. Respira lenta y pausadamente a lo largo de todo el ejercicio.
2. Estira los talones en dirección contraria al cuerpo, tirando de los dedos de los pies hacia ti. Mantén así los pies durante unos segundos («encoger»). Suelta la tirantez que sientes en tobillos y piernas. Deja que todo el peso de las piernas y pies descanse en el suelo.
3. Encoge los músculos de las piernas. Mantén la tensión durante unos cuantos segundos. Suelta; suelta la tirantez. Relaja las caderas.
4. Encoge y aprieta la parte de atrás de la cintura (también llamada «región lumbar») y contra la estera. Siente contraerse los músculos abdominales (estómago). Aguanta. . . Libera la tirantez al inspirar. Relaja el abdomen.

5. Inspira y encoge los omóplatos entre sí. Aguanta durante unos cuantos segundos mientras respiras pausadamente. Suelta el apretón al espirar.
6. Encógete de hombros, como si fueses a tocarte las orejas con ellos. Aguanta. Suelta.
7. Con mucho cuidado, levanta bien arriba la barbilla. Siente estirarse suavemente la parte delantera del cuello. Aguanta. Suelta el estiramiento.
8. Arquea las cejas, como si algo te sorprendiese. Siente cómo se arruga la frente. Aguanta. Alisa la frente.
9. Cierra los ojos y apriétalos. Aguanta. Suelta el apretón.
10. Abre la boca; saca la lengua. Tensa todos los músculos de la cara. Mira como si fueses un león enfadado. Inspira y relaja los músculos del rostro. Mete la lengua. Cierra la boca. Cierra los ojos. Continúa respirando pausadamente.
11. Tensa los brazos y levántalos del suelo. Cierra los puños. Aguanta. Vuelve a descansar los brazos sobre el suelo. Relájalos. Relaja las manos.
12. Cuando estés listo para incorporarte, gira a un lado y levántate *muy lentamente*. Con tranquilidad, estira los dedos, brazos y piernas. Bosteza si sientes necesidad de hacerlo. Menea los dedos de los pies. *Nunca* te incorpores de golpe tras haberte relajado completamente.

Efectos:

La *Relajación completa* es una de las mejores maneras de deshacerse de la tensión acumulada, de esa sensación de estar «agobiado».

Te calma cuando sientes ansiedad o tienes miedo.

Te proporciona energía cuando estás cansado.

Observaciones:

Utiliza cualquier tipo de imágenes con las que te sientas cómodo en el paso 13 de las instrucciones. Tal vez te gustaría, por ejemplo, visualizarte tendido en una cálida playa de arena en verano, con una suave brisa acariciándote el rostro y el cabello, mientras tienes pensamientos felices.

Pide a uno de tus padres, a un profesor o a un amigo o amiga que te lean las instrucciones de *Relajación completa* lentamente, o bien grábalas en una cinta. Escúchala siempre que necesites relajarte completamente.

Practica este ejercicio cuando llegues a casa del colegio, para que te proporcione energía para las actividades extraescolares, y para que te ayude a permanecer tranquilo.

POSTURA DEL ÁNGULO SENTADO. 1.

<http://www.youtube.com/watch?v=UaMgBDB5oIA>

Nos sentamos en el suelo.

Abrimos las piernas casi todo lo que podamos.

Flexionamos el tronco hacia delante con la espalda recta todo lo que podamos.

Cogemos los pies con las manos.

Volvemos a la posición inicial de sentadas con las manos relajadas y la espalda vertical a la vez que inspiramos.

Echamos el tronco estirado y recto hacia delante intentando tocar los dedos de los pies con las manos a la vez que expiramos.

RESPIRACIÓN DEL SEGADOR.

Todos están de pie. Inspiran y expiran mientras balancean los brazos en la misma dirección de forma paralela a un lado y otro del tronco. Imaginamos que somos un segador que corta la hierba con la guadaña.

POSTURA DEL ÁNGULO SENTADO. 2.

<http://www.youtube.com/watch?v=KaDNj41IE9I>

Igual que **POSTURA DEL ÁNGULO SENTADO. 1.** pero con los brazos estirados hacia una pierna y hacia la otra..

PEZ. (Asana)

<http://www.youtube.com/watch?v=1delaf55-uo>

<http://www.youtube.com/watch?v=DVsVD3jjMuA>

Tumbadas boca abajo manos bajo las nalgas, apoyamos la coronilla en el suelo arqueando la espalda, relajando los hombros.

Respiración torácica.

EL BASTÓN. (Asana)

Boca arriba flexionar las piernas llevando los pies a la altura de las rodillas, los brazos a lo largo del cuerpo.

Levantar el tronco apoyando los codos en el suelo y con las manos sobre los riñones.

Mantenerse en esta posición con respiración abdominal.

VELA. (Asana)

Viparita Karani

http://www.youtube.com/watch?v=yox-cH8_9Ho&NR=1

<http://www.youtube.com/watch?v=DtGMUvN7-Qo>

<http://www.youtube.com/watch?v=8e4plzja4wg>

Tumbadas boca arriba elevamos las piernas y el tronco perpendicularmente al suelo hasta que el pecho toque la barbilla.

Apoyar las manos en la parte media de la espalda.

Respiración abdominal.

KRIYA DE COORDINACIÓN DE BRAZOS Y PIERNAS, PIE. (Kriya)

Con los pies juntos inhalando levantamos los brazos, estirados y paralelos, poniéndonos al mismo tiempo de puntillas.

Exhalando bajamos los brazos por los lados apoyando los talones.

El cambio de dirección de los brazos se hace arriba, subimos siempre los brazos por donde los hemos bajado.

Respiración completa.

KRIYA DE PREPARACIÓN PARA EL SALUDO AL SOL. (Kriya)

Con los pies juntos, subimos los brazos por delante inhalando y poniéndonos de puntillas.

Exhalando bajamos los brazos por los lados, apoyando los talones y venciendo el tronco hacia delante. Inhalando subimos el tronco levantando los brazos por los lados, poniéndonos de puntillas.

Exhalando bajamos los brazos por los lados apoyando los talones y adelantando un pie llevamos las manos a la espalda a la altura de los riñones.

En esta posición hacemos inhalaciones completas y reteniendo el aire flexionamos la espalda hacia atrás.

Exhalando volvemos a la posición inicial.

Respiración completa.

PINZA DE PIE CON UNA PIERNA ADELANTADA. (Kriya)

De pie con una pierna adelantada, subimos los brazos por los lados inhalando y poniéndonos de puntillas.

Exhalando, bajamos los brazos por los lados, apoyando los talones, hasta que las

manos se sitúen en el suelo o en la pierna adelantada.

Permanecer en esta posición respirando de forma abdominal.

Para salir, exhalando subimos los brazos por los lados hasta ponernos de puntillas con los brazos estirados hacia arriba, respiramos en esta posición y exhalando bajamos a la posición inicial.

RESPIRACIÓN de fosas nasales alternas. (Pranayama)

Posición del medio loto, espalda recta y respiración completa.

Colocar el dedo corazón sobre el tabique nasal para tapan las fosas nasales con el índice y el anular.

Tiene cuatro fases:

- A. Inhalar por las dos fosas nasales y exhalar cada vez por una fosa.
- B. Inhalar cada vez por una fosa y exhalar por las dos.
- C. Inhalar por la fosa derecha y exhalar por la izquierda.
- D. Inhalar por la fosa izquierda y exhalar por la derecha.

A PARTIR DE ONCE AÑOS.

LA FLOR.

<http://www.youtube.com/watch?v=weCjzBaJN8>

Les cuento que las rosas cuando nacen en el rosal aparecen como un capullo de pétalos apretados que se van abriendo poco a poco de manera que llegan a estirarse hacia atrás.

Y hago un ejemplo de la actividad.

Cómo hacerlo.

1. Siéntate derecho, con las piernas cruzadas o en la *Postura sentada japonesa* - Respira lenta y pausadamente.
2. Levanta un poco las manos frente a ti; conviértelas en puños, como si fuesen capullos de flor apretados.
3. *Poco apoco* y con los dedos todavía tensos, abre las manos, como si fuesen capullos flores dormidos que se desprendiesen ante los rayos del sol de la mañana. Sigue respirando pausadamente.
4. Cuando tengas las manos completamente abiertas, como una flor en su plenitud, estira los dedos una última vez hasta que

se arqueen hacia atrás. Si lo deseas, también, puedes estirar los brazos a los costados.

5. Baja y relaja brazos y manos.

Efectos:

La flores excelente para mejorar la circulación de la sangre hacia las manos y las uñas.

Ayuda a que tus manos se deshagan de tensión y mantiene los dedos flexibles.

Es un ejercicio estupendo si utilizas mucho las manos, escribiendo, dibujando, pintando, cosiendo, tocando un instrumento musical y demás.

Observaciones:

También puedes practicar *La flor* sentado en un banco, banqueta o taburete, o bien de pie.

Tras practicar *La flor*, sacude los dedos vigorosamente, como si estuviesen mojados y quisieras desprenderte de las gotas de agua.

Eso hará que sientas las manos calientes y relajadas.



LOTO.

Cómo hacerlo:

1. Siéntate derecho, con las piernas estiradas por delante. Respira lenta y pausadamente.
2. Cruza los tobillos, dobla las piernas y tira de los tobillos cruzados hacia tu cuerpo, acercándolos lo más posible. Descansa las manos sobre las rodillas o en el regazo.

Esta versión de *El loto* se llama la **Postura fácil**.

3. Permanece sentado así tanto tiempo como lo desees. Cierra los ojos o mantenlos abiertos. Imagina que eres una hermosa flor. Luego estira las piernas y descansa.

Variaciones.

1. En esta variación de *El loto* se empieza como antes, con las piernas estiradas por delante.
2. Dobla la pierna izquierda y coloca la planta del pie todo lo arriba que puedas de la cara interior del muslo derecho.
3. Dobla la pierna derecha y coloca el pie en el pliegue formado por la pantorrilla izquierda y el muslo. Descansa tus manos sobre las rodillas o en el regazo. Esta versión de *El loto* se llama **Postura perfecta**.
4. Permanece sentado así tanto tiempo como lo desees. Cierra los ojos o mantenlos abiertos. Imagínate que eres un nenúfar rosa en un estanque de aguas transparentes.
5. Al cabo de un rato puedes cambiar la posición de las piernas, de manera que a partir de ahora la derecha sea la que ocupe la posición más elevada.
6. Estira las piernas y descansa.



El loto - Postura perfecta

PALOMA. (Postura)

Nos ponemos de pie separadas de manera que no tocamos a nadie si nos estiramos.

Respiramos despacio con cuidado.

Nos estiramos hacia arriba.

Respiramos. . .

Estiramos una pierna hacia atrás.

Nos quedamos de pie.

Nos estiramos hacia arriba. Estiramos una pierna hacia atrás. Flexionamos la otra ligeramente. Respiramos. . .

Llevamos las manos sobre la rodilla de la pierna doblada.

Enderezamos el tronco.

Parecemos una paloma.

Respiramos suave y rítmicamente en cada uno de los movimientos.

Repetimos la postura con las piernas contrarias.

ARADO. (Asana)

<http://www.youtube.com/watch?v=tHZInOVekZk>

<http://www.youtube.com/watch?v=yBkpAJiF86A&NR=1>

http://www.youtube.com/watch?v=Q_HNjhMHRkA

http://www.youtube.com/watch?v=Q_HNjhMHRkA

http://www.youtube.com/watch?v=Q_HNjhMHRkA

Boca arriba con los brazos a lo largo del cuerpo y las palmas de las manos sobre la manta, llevar las piernas por encima del cuerpo más allá de la cabeza hasta que los pies toquen el suelo.

Sostener la espalda con las manos con los codos en el suelo.

Respiración abdominal.

ARCO. (Asana)

<http://www.youtube.com/watch?v=ZRllwZNQkJo>

<http://www.youtube.com/watch?v=e8d5Jzw0WO4>

Tumbadas boca abajo doblamos las rodillas.

Estiramos los brazos hacia atrás y cogemos los tobillos con las manos.

Mantenemos la postura un momento mientras respiramos controladamente.

Estirar las piernas hacia arriba.

MEDIO ARCO. (Asana)

Tumbadas boca abajo estiramos el brazo derecho hacia delante.

Con el izquierdo cogemos la pierna izquierda por el tobillo flexionando la rodilla.

Exhalando elevar la pierna y el brazo estirados, a la vez que estiramos de la pierna izquierda hacia arriba.

Mantenemos la postura con respiración torácica.

Repetimos la actividad con la otra pierna y el otro brazo.

DIAMANTE HACIA ATRÁS. (Asana)

Arrodillarse y sentarse sobre los talones, manteniendo la espalda recta y las manos sobre las rodillas.

Tumbarse hacia atrás con los brazos estirados.

Respiración completa.

CAMELLO. (Asana)

<http://www.youtube.com/watch?v=mn5hGoJBJe4>

Arrodillarse en el suelo, poner las manos en las caderas y curvar la espina hacia atrás.

Colocar la mano derecha en el pie derecho y la izquierda en el izquierdo.

Flexionar la cabeza hacia atrás y empujar el tronco hacia los muslos.

Respiración torácica.

TORSIONES LATERALES DE PIE CON LOS BRAZOS ENTRELAZADOS ENCIMA DE LA CABEZA. (Kriya)

Entrelazamos los brazos de forma que cada mano esté con el codo contrario. Inhalando elevamos los brazos encima de la cabeza.

Los pies paralelos y separados entre sí.

Giramos un pie y el tronco 90 grados.

En esta posición inhalamos.

Exhalando giramos el tronco y los dos pies 90 grados.

En esta posición inhalamos y exhalando volvemos a la posición anterior.

Respiración completa.

KRIYA DE SUBIR Y BAJAR LA ESPALDA CON LOS BRAZOS ATRÁS. (Kriya)

Como el ejercicio anterior pero con los brazos estirados atrás.

KRIYA DE COORDINACIÓN DE BRAZOS Y PIERNAS. (Kriya)

Tumbadas boca arriba, piernas juntas y brazos atrás estirados.

Exhalando subimos los brazos paralelos hasta tocar el suelo, a la vez que subimos una pierna estirada.

Inhalando llevamos los brazos hacia atrás, a la vez que bajamos la pierna.

Cada vez, con una pierna.

Respiración completa.

KAPALABHATI. (Pranayama)

Realizar de 10 a 15 respiraciones abdominales inhalando de forma suave y exhalando de forma rápida y forzada, contrayendo los músculos abdominales con un impulso hacia atrás.

Realizar la última exhalación lenta, hacer una inhalación completa y retener el aire.

Exhalar suavemente.

A PARTIR DE DOCE AÑOS.

RESPIRACIÓN DEL CUADRÚPEDO.

Todos nos colocamos a cuatro patas en el suelo, inspirando el aire por la nariz mientras se hincha el abdomen, se baja la columna y se eleva la cabeza.

Después expiramos por la boca mientras se vacía el abdomen, se eleva la columna y se baja la cabeza.

Lo hacemos despacio, sintiendo el oxígeno que penetra en nuestro cuerpo y el movimiento de cada uno de los músculos.

Puede ser cómodo (sobre todo cuando hay poco espacio) ponerse de pie y apoyar las dos manos sobre el respaldo de una silla.

SALTAMONTES. (Asana)

[http://www.youtube.com/watch?v=6-](http://www.youtube.com/watch?v=6-MGyG6Z0C8)

[MGyG6Z0C8](http://www.youtube.com/watch?v=6-MGyG6Z0C8)

http://www.youtube.com/watch?v=5Ng_7hPFa5c

Nos tumbamos en el suelo boca abajo.

Respiramos.

Elevamos la pierna derecha sin doblarla.

La mantenemos unos segundos en esa posición. La bajamos.

Elevamos la pierna izquierda sin doblarla. La mantenemos unos segundos en esa posición. La bajamos.

Elevamos las dos piernas sin doblarlas.

Las mantenemos unos segundos en esa posición. Las bajamos.

Respiramos con cuidado.

MEDIO SALTAMONTES. (Asana)

Brazo derecho estirado hacia delante, izquierdo hacia atrás, exhalando elevamos el brazo adelantado y la pierna contraria, nos mantenemos en esta posición con respiración torácica.

Repetir con la otra pierna.

MEDIA PINZA. (variante clásica) (Asana)

Sentadas con la pierna derecha estirada, colocamos la planta del pie izquierdo, flexionando la rodilla, en la cara interior del muslo derecho formando un ángulo recto.

Exhalando llevamos las manos hacia el pie derecho sacando ligeramente la cabeza.

Respiración abdominal.

Repetir con la otra pierna.

MONTAÑA. (Asana)

Piernas juntas, tronco flexionado hacia delante con las palmas de las manos sobre el suelo, de manera que el cuerpo adquiera la apariencia de un triángulo.

Respiración abdominal.

DIAMANTE HACIA DELANTE. (Asana)

De rodillas dejamos la frente sobre el suelo y los brazos hacia atrás a lo largo del cuerpo.

Respiración abdominal.

DIAMANTE HACIA DELANTE (piernas abiertas). (Asana)

Desde el diamante abrir las piernas, dejamos la frente en el suelo y estiramos los brazos hacia delante.

Respiración abdominal.

EL PUENTE. (Asana)

http://www.youtube.com/watch?v=IZE_sU81L60

<http://www.youtube.com/watch?v=79g3oKg2JrM>

Boca arriba, flexionar las rodillas llevando los pies hacia las nalgas, colocar las manos a ambos lados de la cabeza con los dedos apuntando hacia los pies.

Empujar con manos y piernas para despegarse del suelo.

Mantenerse en esta posición con respiración corta y rápida.

KRIYA DE LA MARIPOSA. (Kriya)

Tumbadas hacia arriba, colocamos los pies en la posición de la mariposa, uniendo las plantas de los pies cerca de las nalgas.

Los brazos atrás estirados.

Exhalando llevamos los brazos a tocar las rodillas, levantando la cabeza.

Inhalando volvemos atrás.

Respiración abdominal.

Videos básicos de iniciación al Yoga:

<http://www.youtube.com/watch?v=fsGhExMD4HU>

<http://www.youtube.com/watch?v=VtYPAuyIfnE>

<http://www.youtube.com/watch?v=6SQShGRCHLU>

http://www.youtube.com/watch?v=0h_9AP2_pno

A PARTIR DE TRECE AÑOS.

TORTUGA. (Asana)

<http://www.youtube.com/watch?v=vFUkuzObL34>

Sentadas juntar las plantas de los pies que deben estar ligeramente separados del cuerpo, formando con las piernas un rombo. Inclinar el tronco hacia delante, pasando los brazos por encima de las rodillas y con las manos en los pies sacar ligeramente la cabeza.

Respiración abdominal.

TORSIONES LATERALES. (Asana)

Tumbadas boca arriba con los brazos en cruz llevamos una pierna flexionada hacia la mano contraria, cogiendo con la mano la rodilla.

La cabeza mira hacia el brazo que queda estirado.

Mantenerse en esta posición con respiración abdominal.

Repetir con la otra pierna.

LA ESPIRAL. (Asana)

Sentadas en el suelo, la pierna izquierda estirada y abierta hacia la izquierda, la pierna derecha flexionada y colocando la planta del pie en la cara interna del muslo izquierdo.

Llevar la mano izquierda hacia el pie izquierdo con la palma hacia el cielo, inclinarse hacia delante llevando el codo hacia el suelo y el hombro hacia la rodilla.

Llevar el brazo derecho por encima de la cabeza, con la palma hacia el cielo y con las dos manos coger firmemente el pie.

Estirar el costado orientando el rostro hacia el cielo.

Respiración abdominal.