

Las posturas de yoga ayudan a relajar o activar el cuerpo. Para realizarlas es necesario ejecutar algunos pasos para “entrar” y “salir” de ellas de manera cómoda y sin lesiones; además, estos movimientos promueven la concentración y el autoconocimiento.

Es importante que cada alumno se concentre en su propia práctica y realice la postura de acuerdo con sus posibilidades, sin sentir presión por adoptar una “postura perfecta”.

Considere que en la práctica de yoga no hay competitividad, pues el objetivo es reconocer el estado del propio cuerpo e ir progresando poco a poco en las posturas. Es importante que, durante la práctica de cada alumno y en todas las sesiones, usted corrija o sugiera variaciones.

Aunque es poco probable que los pequeños padezcan problemas de columna, antes de comenzar las prácticas se recomienda investigar con los padres de familia si alguno de los pequeños presenta escoliosis[✶], de ser así, es importante consultar con un médico los movimientos que se deben evitar.

[✶] Curvatura lateral de la columna vertebral.



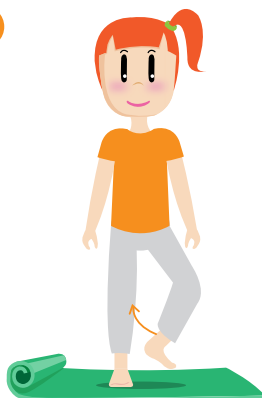
Propósito

Los alumnos desarrollarán el sentido del equilibrio, la concentración mental y mejorarán su postura. Además, fortalecerán la parte inferior del cuerpo e incrementarán la flexibilidad de la cadera y las rodillas.

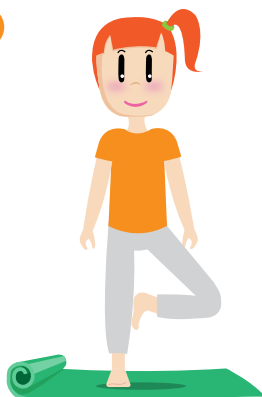
1



2



3

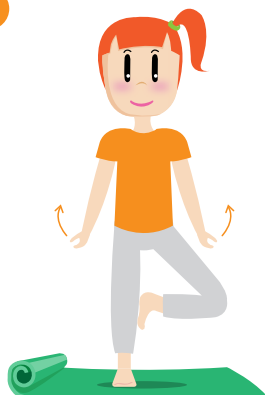


Pasos

La **postura del árbol** está formada por **seis pasos**. Se recomienda su práctica antes de comenzar la clase, ya que ayudará a los niños a concentrarse.

- 1 Pida a los alumnos que, de pie sobre un tapete o una colchoneta, separen los pies, alineados a la cadera.
- 2 Dígales que sostengan todo su peso en la pierna derecha mientras suben lentamente la pierna izquierda sin perder el equilibrio; deben tocar el piso con el dedo pulgar del pie de apoyo. Observe al grupo, si los alumnos pierden el equilibrio, sugiera bajar el torso para tomar el pie de la pierna izquierda y subirlo a la altura de la pantorrilla, y así controlar la situación poco a poco.
- 3 Dé la instrucción de rotar la rodilla izquierda hacia fuera y colocar el arco de la planta del pie a la altura de la rodilla derecha. Recorra el salón y compruebe que los niños mantienen la rodilla doblada lo más abierta posible y no la cierran para lograr formar un cuatro. Si los alumnos pierden el equilibrio en este paso, sugiera colocar las palmas de las manos a la altura del pecho con los codos hacia abajo o a la altura de las manos.

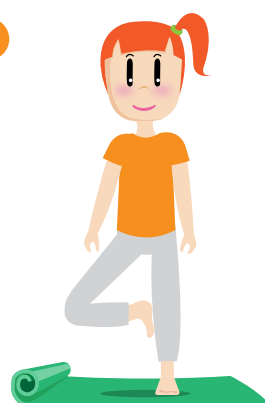
4



5



6



- 4 A continuación, dígales que suban los brazos por los costados hasta juntar las palmas de las manos arriba de la cabeza y miren un punto fijo al frente para mantener el equilibrio.

Mencione que en ese momento están realizando la **postura del árbol**.

- 5 Marque un par de inhalaciones y exhalaciones. En la última exhalación diga a los alumnos que bajen con cuidado la pierna y los brazos para regresar a la posición inicial.

- 6 Ahora indique que cambien de lado, es decir, pida que sostengan su peso con la pierna izquierda.



Variaciones

Una vez que el grupo haya dominado la postura, intente ciertas variaciones para continuar ejercitando la fuerza y el equilibrio:

- Para realizar una variación del paso 2, pida a los alumnos apoyar el pie a la altura de la ingle de la pierna estirada y dirigir la rodilla hacia el piso. Esta variación en la pierna es conocida como postura de medio loto.
- Para incrementar la coordinación y el equilibrio, diga a los pequeños que suban primero los brazos y después la pierna o que suban los brazos y la pierna al mismo tiempo. Una vez que logren mantenerse en equilibrio, mencione que, a su ritmo, suban el pie cada vez más cerca de la pelvis.



Propósito

Los alumnos incrementarán la confianza en sí mismos reforzando la postura de la columna vertebral y expandiendo el pecho.

1



2



3



Pasos

La **postura de la cobra** está constituida por **cinco pasos** y se puede repetir varias veces (máximo cinco) con una o varias respiraciones profundas al elevar el pecho.

- 1 Solicite a los alumnos que se acuesten boca abajo con las piernas extendidas sobre un tapete o una colchoneta y coloquen la frente en el piso, alargando la parte posterior del cuello.
- 2 Dígalos que junten las piernas y pongan las manos a la altura de los hombros.
- 3 A continuación, pida al grupo que haga una inhalación mientras todos se impulsan en el piso con las palmas de las manos. Comente a los pequeños que entre más atrás coloquen las manos harán más arco al subir, pero que sean cuidadosos y arqueen la espalda hasta donde se sientan cómodos. Aunque los alumnos deben apoyar las manos y/o los antebrazos, observe que el esfuerzo recaiga en la espalda y no dejar todo el peso a las manos.

Pregunte a los niños si sienten dolor o alguna molestia, de ser así, pídeles que arqueen menos la espalda.

Mencione que en ese momento están realizando la **postura de la cobra** y proponga que inhalen y exhale profundamente.

Observe la práctica de cada alumno y tome un tiempo para corregir la postura: deben mantener los hombros relajados, alargar la parte posterior del cuello para no tensar los hombros, el cuello o la nuca y relajar los glúteos, las piernas y los pies.

Algunos niños pueden presentar hiperextensión en codos, es decir, cuando el codo se extiende más allá de su rango natural. Para evitarlo recomiende que roten los codos hacia adentro o los relajen un poco.

4



4 Pídeles que inhalen una vez más y que exhale lentamente; luego, diga que coloquen la frente en el piso y las manos a los costados para regresar a la posición inicial.

5 Anime al grupo para que repitan tres veces esta postura.

5





Variaciones

Una vez que el grupo haya dominado la postura, intente ciertas variaciones para continuar ejercitando la fuerza y flexibilidad:

- Para el paso 3, diga a los menores que estiren los brazos, según la flexibilidad de cada alumno.
- Otra variación del paso 3 consiste en que los pequeños suban la cabeza y la espalda, apoyando los codos y los antebrazos en el piso con las palmas hacia abajo.