



Posturas de Yoga



Postura de la flor: siéntate con la espalda estirada, levanta tus piernas dobladas, equilibra tus huesos sentados y coloca tus brazos debajo de las piernas con las palmas hacia arriba.



Postura del árbol: pararse sobre una pierna. Dobra la rodilla de la pierna sobre la que no estás parado, coloca la planta del pie en la parte interna del muslo o la pantorrilla opuestas y mantén el equilibrio. Cambia de lado y repite los pasos.



Postura de la Rana: flexiona las piernas (colocándote de cuclillas) y las abrimos, colocamos las manos en el suelo y respiramos en esta postura. lleva los codos sobre tus rodillas y junta las palmas de tus manos.



Postura de la langosta: acuéstate boca abajo, levante el pecho y los hombros y mire hacia arriba.



Postura de la mariposa: siéntese con la espalda recta, doble las piernas, junte las plantas de los pies y agite suavemente las piernas como las alas de un mariposa.



Postura del perro mirando boca abajo: A cuatro patas, con las manos apoyadas en el suelo (dedos abiertos), bien en paralelo y como prolongación de los hombros. Los pies separados a la altura de la cadera, alineados con las manos. Ponte sobre la punta de los pies y, lentamente, empuja de la pelvis hacia arriba estirando brazos y piernas

Posturas de Yoga



Postura de la silla: en la postura de la montaña (de pie) con los brazos a ambos lados del cuerpo y los pies separados aproximadamente a la anchura de la cadera. Desde esa posición, elevamos nuestros brazos hacia el techo, con la musculatura de los mismos activada y las palmas de las manos frente a frente, y flexionamos las rodillas como si fuéramos a sentarnos.



Postura del gato: a cuatro patas, dobla la espalda y mete la barbilla en el pecho.

¿Cómo se hace?

Es muy fácil sigue todos los pasos que te dejaremos a continuación. También puedes ver el vídeo tutorial que esta en nuestra pagina web www.mindfulnessenelaula.com o bien lo puedes encontrar en nuestras redes sociales.

Para empezar, como con cualquier otra figura de papiroflexia, necesitarás una base de papel en forma cuadrada o un folio A4. Los pasos a seguir son los siguientes:

- Recortar con tijeras el papel sobrante.
- Dobla las diagonales del cuadrado.
- Doblar los cuatro extremos del cuadrado hacia el centro y, a continuación, girarlo.
- Doblar los cuatro extremos hacia el centro de nuevo, y otra vez, girarlo.
- Poner los dedos en los huecos que quedan en los cuatro extremos y darle forma.