IOGA EN FAMILIA

Hola famílies, en classe practiquem ioga i he pensat en ensenyar-vos unes cosetes per si voleu practicar-ho en família.

He agafat xicotetes instruccions del llibre de "Ioga per a xiquets/as" i les targetes del joc de "Eduyoga", ja que em semblen més fàcils les postures de les targetes per als i les xiquetes de 3 anys. Us he mostrat totes les targetes, però no cal fer-les totes, podeu fer les que us abellisquen o combinar-les durant aquests dies, fer cada dia o setmana rutines diferents.

Per descomptat que això no és obligatori, és un recurs que us oferisc per a practicar un poc d'esport i al seu torn relaxar-nos de manera divertida.

RECOMANACIONS PER A LES RUTINES DE IOGA

RECOMENDACIONES

Antes de realizar las posturas, debes tener en cuenta los siguientes puntos:

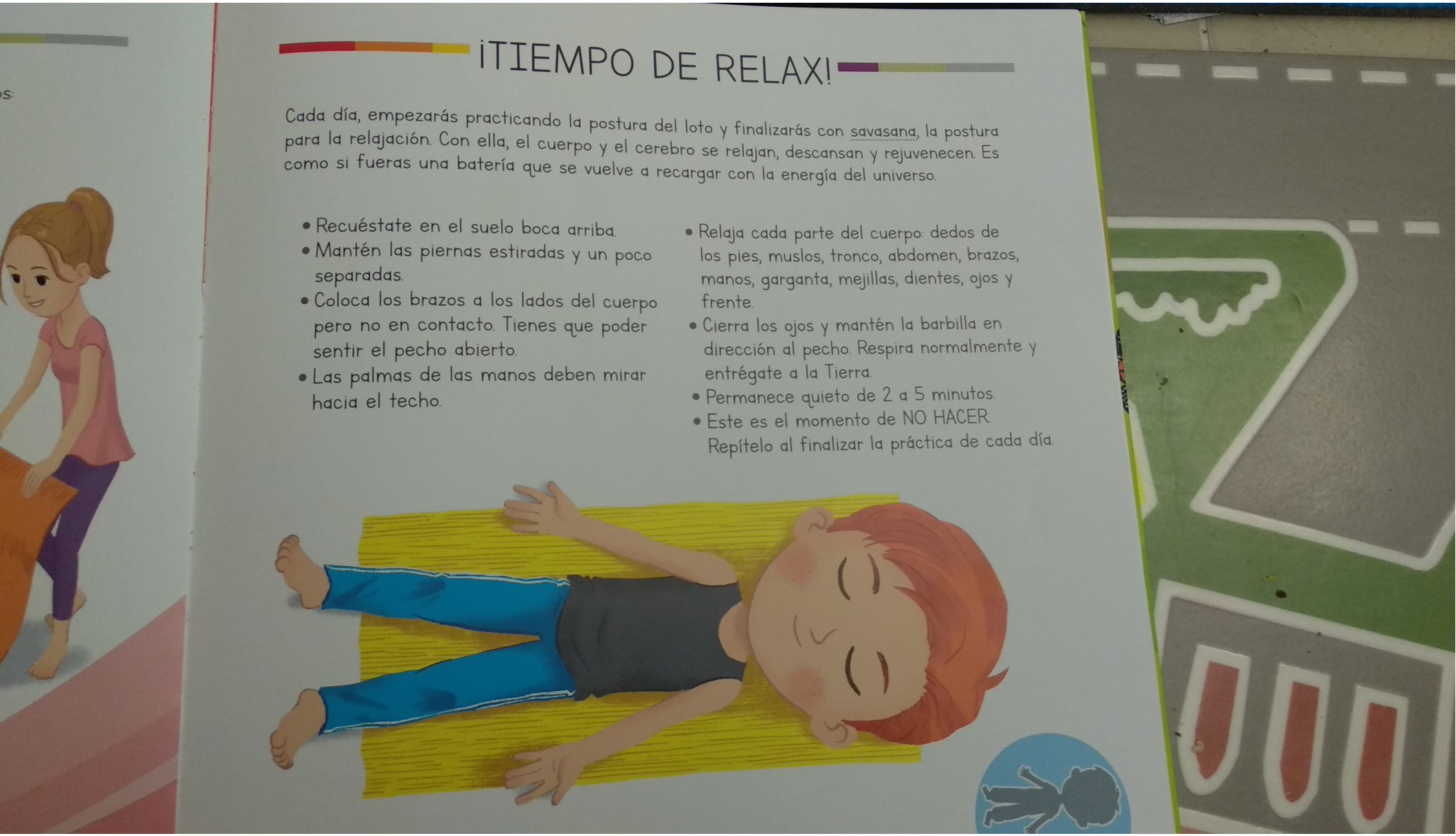
- Cada postura debe hacerse sin demasiado esfuerzo. Ponte tu propio límite.
- Conviene que vistas ropa cómoda.
- Usa una colchoneta antideslizante para evitar la dureza del suelo.
- No comas justo antes de realizar las asanas. Ve al baño antes de empezar.
- No aguantes la respiración durante las posturas.
- Inhala y exhala siempre por la nariz.

ÍTIEM

Cada día, empezarás practicando
para la relajación. Con ella, el cue
como si fueras una batería que

- Recuéstate en el suelo boca
- Mantén las piernas estirada
  separadas.
- Coloca los brazos a los lad
  pero no en contacto. Tiene
  sentir el pecho abierto.
- Las palmas de las manos
  hacia el techo.

Quan acabem la nostra rutina de ioga, hem d'acabar amb el temps de relax com s'explica ací



¡TIEMPO DE RELAX!

Cada día, empezarás practicando la postura del loto y finalizarás con savasana, la postura para la relajación. Con ella, el cuerpo y el cerebro se relajan, descansan y rejuvenecen. Es como si fueras una batería que se vuelve a recargar con la energía del universo.

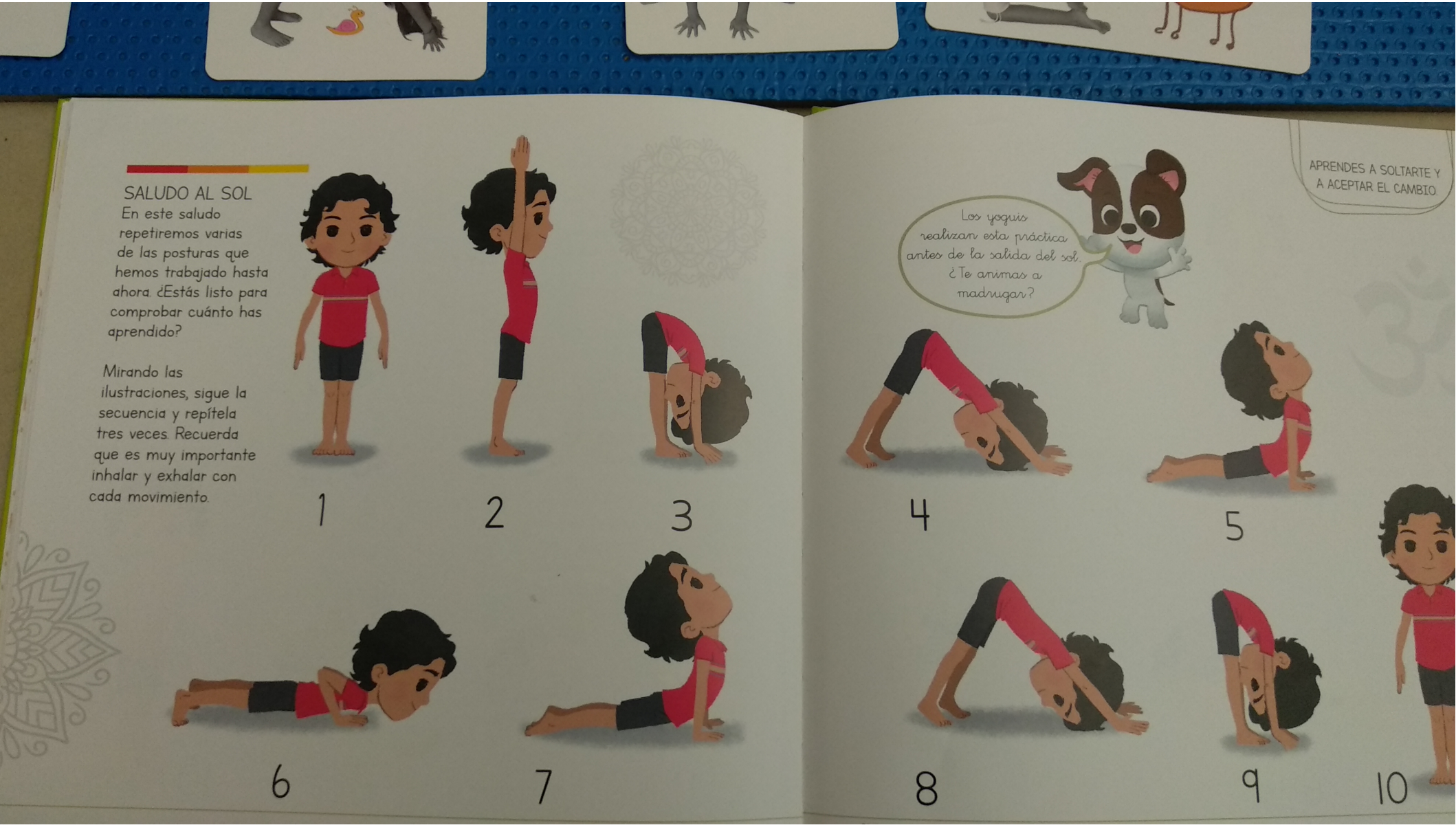
- Recuéstate en el suelo boca arriba.
- Mantén las piernas estiradas y un poco separadas.
- Coloca los brazos a los lados del cuerpo pero no en contacto. Tienes que poder sentir el pecho abierto.
- Las palmas de las manos deben mirar hacia el techo.
- Relaja cada parte del cuerpo: dedos de los pies, muslos, tronco, abdomen, brazos, manos, garganta, mejillas, dientes, ojos y frente.
- Cierra los ojos y mantén la barbilla en dirección al pecho. Respira normalmente y entrégate a la Tierra.
- Permanece quieto de 2 a 5 minutos.
- Este es el momento de NO HACER. Repítelo al finalizar la práctica de cada día.

Iniciem la rutina amb la postura Del Loto

Diferents respiracions que podeu practicar cada dia

Postures senzilles per a començar i estirar

Postures més divertides i que es van complicant

Equilibris i postures per als i les més atrevits/es

Per a qui li abellisca acabar abans del relax amb El saludo al sol