

EDUCACIÓN FÍSICA

Yoga / Relajación

Hola chicos y familias. Toca aquietar un poco la mente. Cuanto estamos muy acelerados, cuando llevamos mucho tiempo viendo la TV (por favor, no lo hagáis).

Os dejo aquí las posturas de animales para hacer yoga y relajación.

Es una muy buena actividad para realizar en familia. Madres, padres, abuelos, todos pueden hacerlas.

Os dejo las imágenes y los tiempos de cada postura. Los tiempos, empiezan a contar desde que la postura es correcta, no desde que empezáis a hacerla. Podéis hacerlas todas, o algunas.

Recordar que varias de estas posturas ya las hemos hecho en el cole. Cada postura tiene un tiempo mínimo para realizarla. Ese tiempo, que ya veréis que es corto, hay que aprovecharlo. Hay que respirar de forma consciente, y tomar conciencia de nuestro cuerpo. Relajaros al hacerlo.

La mariposa (mínimo 20 ")

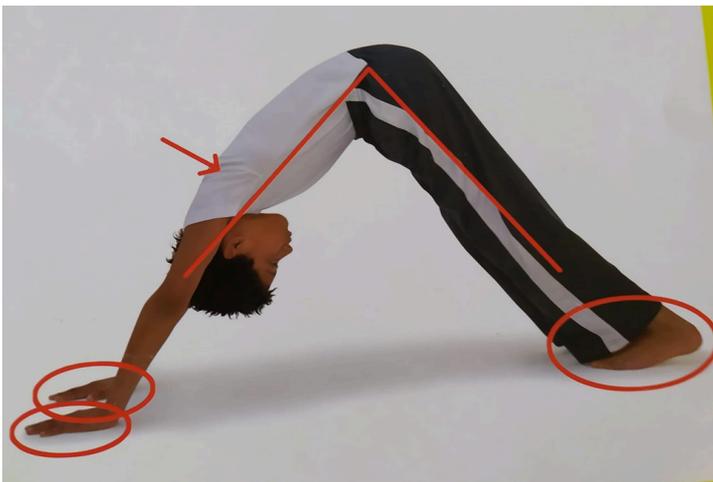


El Cocodrilo (mínimo 20'')



Ojos cerrados, tobillos juntos, empeines apoyados.

El Perro o Zorro (mínimo 20 ´´)

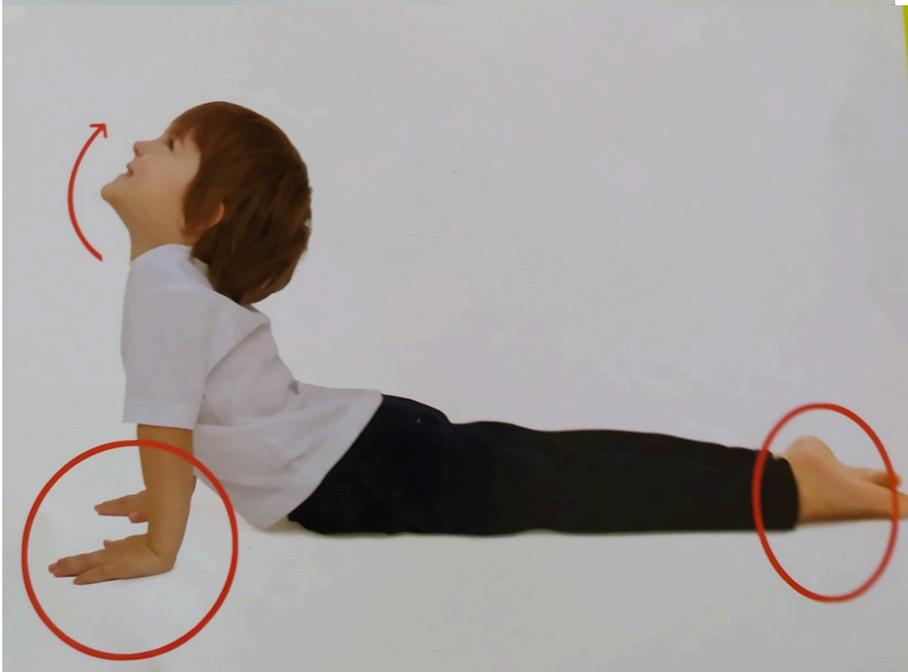


Espalda recta, piernas estiradas, toda la planta del pie apoyada.

El tigre (mínimo 15 segundos de con cada pierna)



La cobra (mínimo 20 segundos)



Mirar para arriba. Palmas bien apoyadas. Tobillos juntos y empeines apoyados.

El León (mínimo 10 segundos)



Ojo a la posición de las manos.

Y sí. Tenéis que poner esa cara.



La vaca (mínimo 10 segundos con cada brazo)



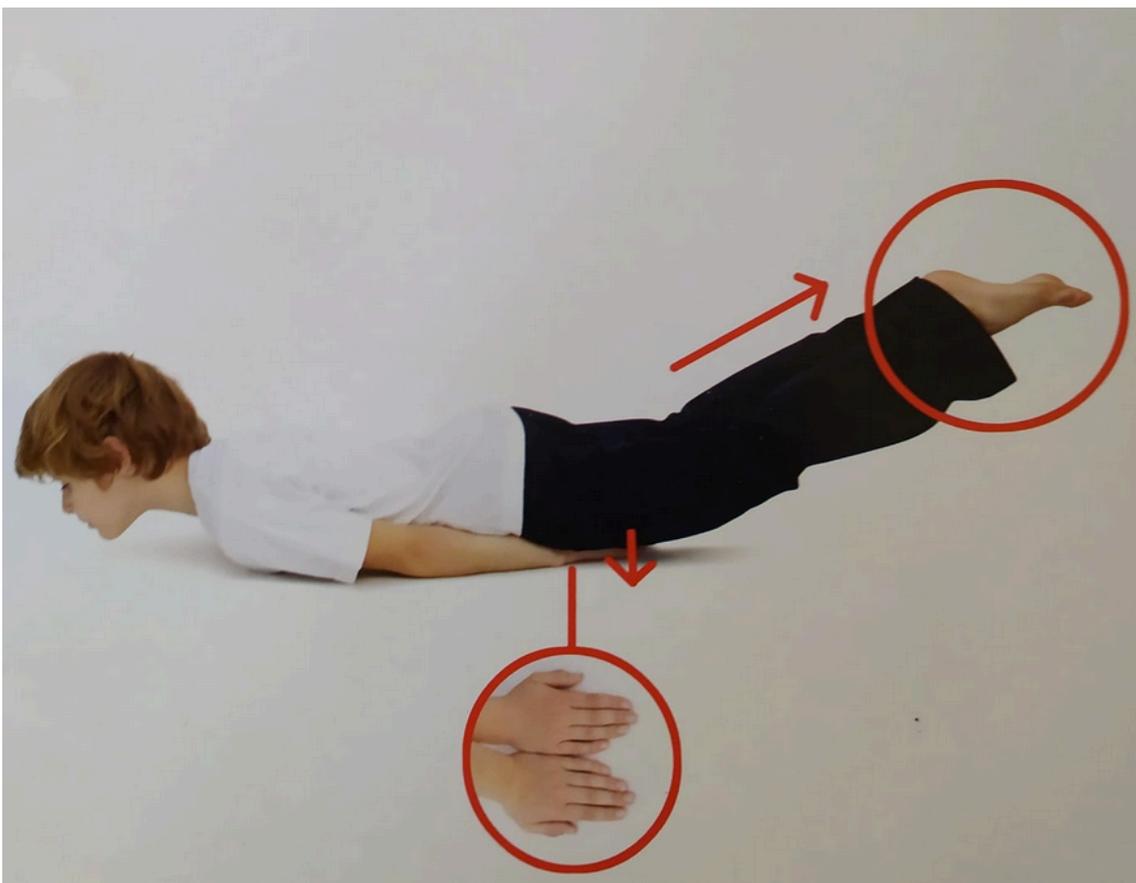
Atención al agarre de las manos y a la posición de las piernas. Hacerlo despacio.

El Camaleón (mínimo 10 segundos con cada pierna)



Estirar bien. Si creéis que no podéis, relajaros, respirar profundamente y tratar de bajar un poco más.

El Saltamontes (mínimo 10 segundos)



Mucha atención a la posición de las manos, van cruzadas. Pies juntos.



La paloma (mínimo 15 segundos con cada pierna estirada)



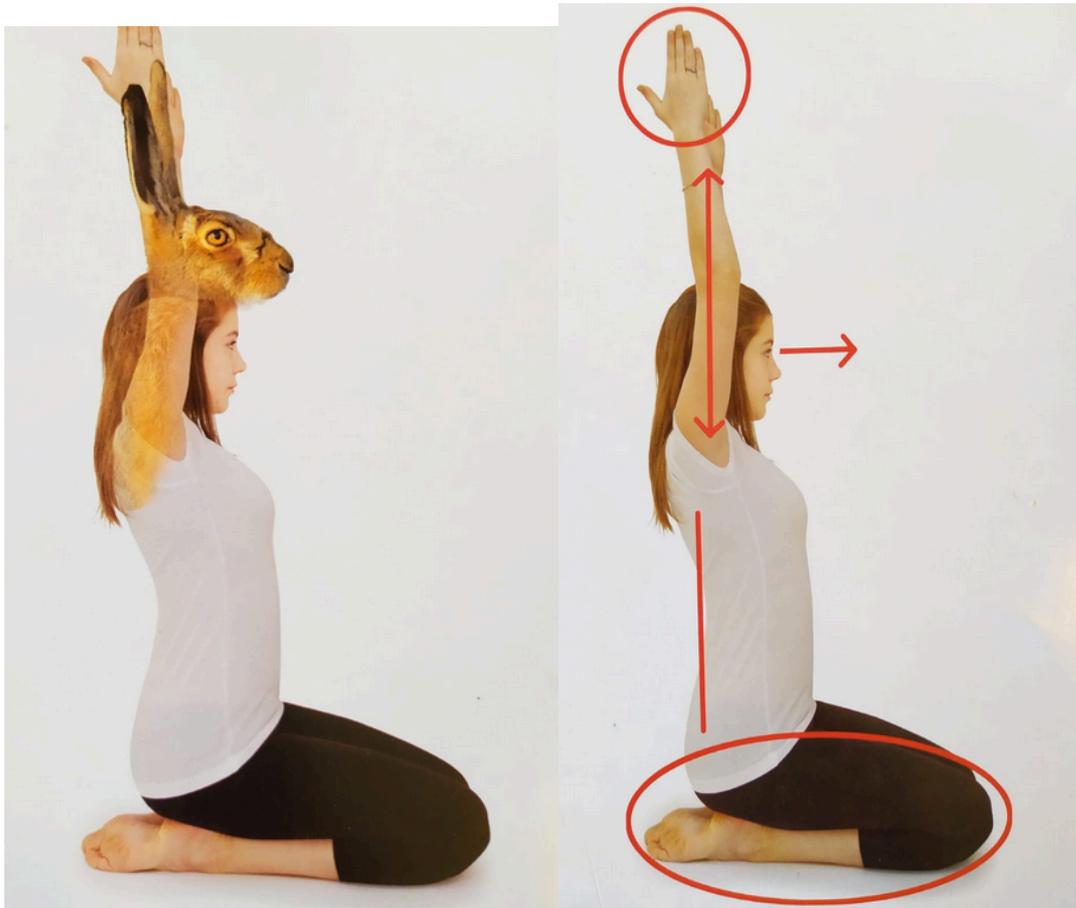
Una para probar la fuerza y el equilibrio

EL GALLO (mínimo 3/5 segundos)



Apoyar bien las palmas de las manos. Colocar bien los pies (mirar la imagen).
Concentrarse. Respirar y arriba. (mientras subís, tratar de exhalar).

Para acabar, LA LIEBRE (mínimo 6 repeticiones respirando profundamente)



Coger aire al subir los brazos. Mantenerlo todo lo que podáis, soltarlo despacio por la boca mientras bajáis los brazos. Tener control sobre vuestra postura.

Si veis los tiempos que os he puesto, no llega a 5 minutos. Pero esto hay que hacerlo de forma consciente, tomando conciencia de nuestro cuerpo, de nuestra respiración, controlando nuestra postura y controlando el tiempo después. Es más, nos os agobiéis por el tiempo. Es orientativo. Lo ideal es que os toméis **15 minutos** para realizar esta actividad. A la vez os recomiendo hacerla todos los días y si lo podéis hacer en familia, ¡MEJOR!

Para cualquier consulta o duda, contactar conmigo al correo electrónico alberto.tardon@colegiobrotmadrid.es