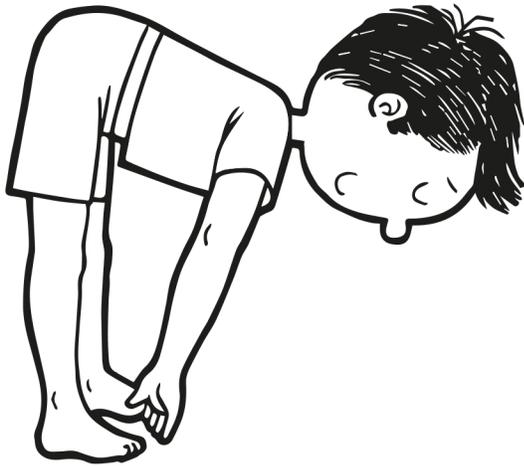


YOGA DE LOS ANIMALES

Pinta esta lámina y practica las posturas imaginándote que eres uno de estos animales... ágil y fuerte. Repíte todas las veces que quieras.



1 MONO

Baja todo tu tronco y toca el suelo. Para empezar puedes doblar las rodillas.



2 AGUILA

Concéntrate para lograr esta postura de equilibrio. Hazla por ambos lados.



3

COBRA

Apoya con fuerza tus manos. Para empezar puedes apoyar las rodillas.



6 LEÓN

Inhala por tu nariz y exhala por la boca como si fuera un rugido... con ¡mucho fuerza!



4 CAMELLO

Respira con calma mientras estás en esta postura. Usa un cojín sobre tus talones para no esforzarte tanto.



5

MARIPOSA

Respira con calma mientras mueves tus rodillas como si fueran las alas de una mariposa.