

Yoga para crianças



Sol

SOL

Estique os braços, levantando-os acima da cabeça enquanto inspira. Depois expire, baixando os braços para a frente.

MOTIVO

Sentar-se no chão. Juntar as solas dos pés. Apoiar as mãos na parte superior dos pés. Sente-se direito.

BARCO

Estique as pernas à sua frente. Com as costas direitas, estenda a mão para a frente e role para trás para se equilibrar nas costas.

ÁRVORE

Coloque o calcâncar do lado da perna e junte as palmas das mãos à frente do peito. Trocar de lado..

CAMINHOS

SEm pé, com os pés juntos, dê um grande passo para trás com uma perna. Dobre o joelho da frente e estenda os braços para o céu.



AÇÃO RETORNO

Manter os pés plantados e rodar o tronco para trás e para a frente.

ARCO ÍRIS

Desenhe um grande arco-íris no ar. Sempre que fizeres um arco, respira fundo.

BEBÉ FELIZ

Deite-se de costas e abrace os joelhos contra o peito. Agarre a parte mais bonita dos seus pés com as duas mãos e uma pedra.

MOINHOS DE VENTO

Põe-te direito e faz o maior número possível de moinhos de vento.



SALDO

Apoiar-se numa só perna e tentar manter o equilíbrio. Mudar de perna.

SEMENTE

Sente-se confortavelmente sobre os calcâncares e baixe a testa para a apoiar no chão.

CADEIRA

Ficar de pé. Levante os braços acima da cabeça e junte as mãos. Dobre lentamente os joelhos e finja que está sentado numa cadeira.

PARA CIMA

Mantenha-se direito e estenda os braços para o céu, com as palmas das mãos acima da cabeça.



FLOR

Levante as pernas
dobradas,
equilibrando-se nos
ossos do assento.
Passar os braços por
baixo das pernas.

CPA

Deite-se de barriga
para baixo e tente
agarrar as pernas com
as mãos.

PINGUIM

Agacha-te e passeia
como um pinguim

POLVO

Sente-se de barriga
para baixo com as
pernas cruzadas à sua
frente. Mova os braços
de um lado para o
outro como um polvo..

PONTE

Comece com as mãos e
os joelhos. Lentamente,
estique as pernas e
levante as ancas para o
céu. Deixe a cabeça
baixar e respire.