

Yoga para crianças



SOL

SOL

Estique os braços, levantando-os acima da cabeça enquanto inspira. Depois expire, baixando os braços. e afetur.



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 calcanhar 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

Desenha 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.



ESTRELA

Com as pernas afastadas, estique os braços para os lados o mais possível.



SALDO

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



SEMENTE

Sente-se confortavelmente sobre os calcanhares 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.



POSIÇÃO DE AGACHAMENTO

Desça e agache-se com o joelhos afastados e as mãos apoiadas entre os joelhos



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.