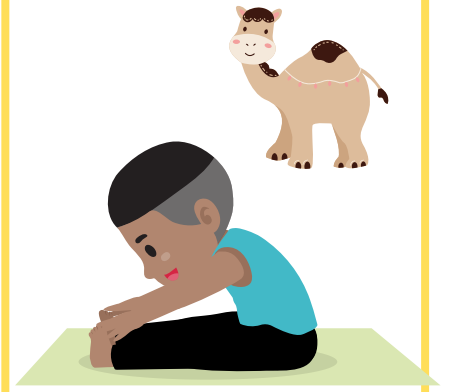


1 Respiración



- 1) Inhala aire profundamente.
- 2) Aguanta y cuenta hasta 5.
- 3) Expira por la boca.

2 Camello



- 1) Siéntate sobre los glúteos. Lleva las manos hacia delante.
- 2) Elévate poco a poco hasta estar de rodillas.
- 3) Sigue elevándote hasta conseguir la postura..
4. Anda en el sitio y vuelve a la primera postura.

3 Perro



- 1) Inhala aire profundamente.
- 2) Aguanta y cuenta 5.
- 3) Expira inclinando el cuello como la joroba de un camello.

4 Rana



- 1) Ponte en cuclillas con las piernas un poco separadas y las manos en el cnetro, como una rana.
- 2) Con las palmas apoyadas da saltitos y rebota sobre los pies.
- 3) Estira las piernas poco a poco y ponte de pie.

Pequeyoga



5 Tigre



- 1) Colócate en la postura del tigre, con la espalda recta.
- 2) Inhala aire profundamente.
- 3) Aguanta y cuenta 5.
- 4) Expira y vuelve a la posición inicial.

6 Ciervo



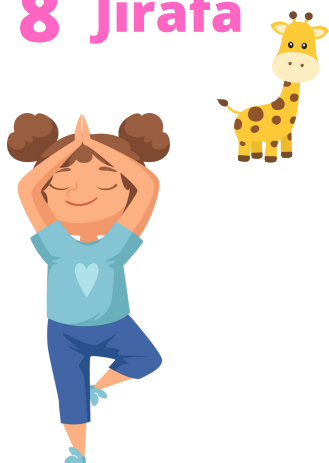
- 1) Coloca una pierna delante de ti y baja estirando la pierna de detrás.
- 2) Sube los brazos.
- 3) Inhala aire profundamente.
- 4) Aguanta y cuenta 5.
- 5) Expira por la boca y vuelve a la posición inicial.

7 León



- 1) Separa las piernas a la altura de las caderas.
- 2) Inclínate hacia un lado.
- 3) Inhala aire profundamente.
- 4) Aguanta y cuenta 5.
- 5) Expira por la boca, vuelve a la posición inicial y repite la postura hacia el otro lado.

8 Jirafa



- 1) Sube las manos, júntalas y flexiona una pierna apoyada en la otra.
- 2) Inhala aire profundamente.
- 3) Aguanta y cuenta 5.
- 4) Expira por la boca y vuelve a la posición inicial.

17 Cangrejo



9 Gato



- 1) Colócate a 4 patas.
- 2) Inhala aire arqueando la espalda.
- 3) Aguanta y cuenta hasta 5.
- 4) Expira y relaja la espalda.

10 Cobra



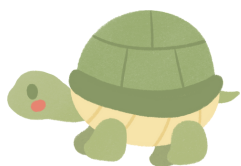
- 1) Túmbate sobre la tripa con la frente en el suelo.
- 2) Inhala aire profundamente y levanta la cabeza y el pecho.
- 3) Expira con el sonido de la cobra shhhh. Y vuelve a la postura inicial..

11 Canguro



- 1) Ponte de pie
- 2) Inhala aire levantando los brazos hacia arriba de la cabeza.
- 3) suelta aire con los brazos arriba y flexiona las rodillas con la espalda recta. Deja caer los brazos a bajo y relaja rodillas.

12 Tortuga



- 1) Boca abajo con las rodillas flexionadas y los brazos estirados por encima de la cabeza
- 2) Levantamos la cabeza mirando al frente y hacia arriba
- 3) Suelta aire con los brazos arriba y flexiona las rodillas con la espalda recta.

- 1) Doblamos las rodillas y llevamos los brazos al lado de las caderas.
- 2) Inhala aire profundamente y lleva el cuerpo hacia arriba.
- 3) Aguanta y cuenta 5.
- 4) Expira por la boca y vuelve a la posición inicial.

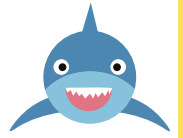
14 Media estrella de mar



IVANN INSTITUTO VALENCIANO NEUROCIENCIAS

- 1) Siéntate y abre las piernas y flexiona los pies
- 2) Estira los brazos y exhala llevando los brazos al lado izquierdo
- 3) Inhala al centro y exhala con los brazos al lado derecho
- 4) Repítelo 4 veces

18 Tiburón



IVANN INSTITUTO VALENCIANO NEUROCIENCIAS

- 1) Túmbate bocaabajo.
- 2) Inspira y levanta la cabeza y el pecho.
- 3) Enlaza los brazos detrás.
- 4) Expira y vuelve a la posición inicial.

15 Mariposa



IVANN INSTITUTO VALENCIANO NEUROCIENCIAS

- 1) Siéntate y junta los pies.
- 2) Mantén la espalda recta y mueve las piernas como las alas de una mariposa.

16 Estrella de mar



IVANN INSTITUTO VALENCIANO NEUROCIENCIAS

- 1) Túmbate en la esterilla.
- 2) Inhala y exhala lentamente y relaja los pies, las piernas, el tronco, los brazos y la cabeza.
- 3) Estira los brazos por encima de la cabeza

Beneficios

- 1) Aumenta la concentración.
- 2) Mejora la respiración y regula el estrés.
- 3) Mejora la postura y la flexibilidad.
- 4) Ayuda a la gestión emocional y mejora la autoestima.