



Desde dentro. Propuesta de rutinas (04-05).

Desde el colegio de Pamplona os proponemos las siguientes rutinas.
Son una por cada etapa educativa.

Para Infantil.

Os proponemos practicar con las siguientes posturas de yoga.

Son muy fáciles y divertidas. Para que lleguéis a ser unos expertos os aconsejamos que elijáis una postura para empezar y no paséis a otra hasta que no dominéis la primera. Para dominar una postura os proponemos que sigáis el siguiente proceso:

1. Elijo una postura, la realizo hasta que me sale sin dificultad, centrando mi atención en cómo tengo que colocar mi cuerpo
2. Una vez que me sale sin dificultad, puedo empezar a realizarla centrando mi atención en la respiración.
3. Mantengo la postura durante unos segundos a la vez que centro mi atención en la respiración

Y por supuesto, ¡¡¡os aconsejamos empezar por aquellas que más os gusten!!!



Para Primaria

Os proponemos la respiración del 3 en raya. Consiste en:

- Imprimir o dibujar a mano un 3 en raya como el que tenéis en el enlace.
- Personalizarlo y decorarlo como más os guste

- Empezamos a respirar:

Colocamos un dedo en una de las casillas del 3 en raya e inspiro.

Mientras mi dedo avanza por una línea hasta otra de las casillas voy expirando, al llegar a la siguiente casilla, paro y vuelvo a inspirar.

Así todas las veces que queramos, cada desplazamiento es una respiración, marcando el ritmo respiratorio que más cómodo nos resulte.

Para Secundaria.

Os proponemos visualizar el siguiente vídeo de contemplación y gratitud hacia la naturaleza, que lleva a plantearnos qué forma de SER y ESTAR tenemos ante el mundo que nos rodea.

