

1 2 3

Kristen Fischer  
Ilustrado por Susi Schaefer

# Animal Yoga

Me divierto  
y aprendo  
los números  
y el yoga  
con los animales

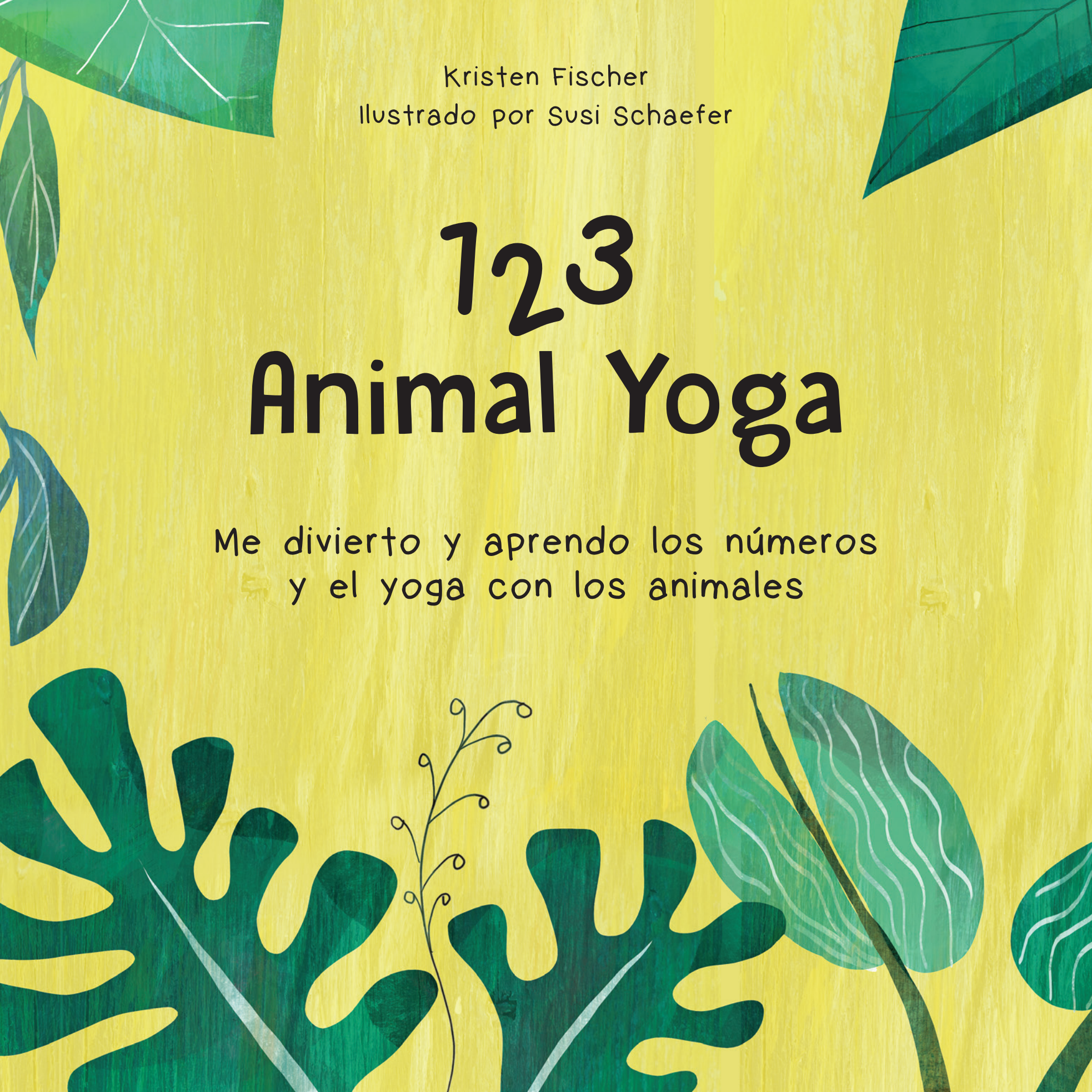


Junior







The background is a textured yellow-green. Stylized green leaves are scattered around the edges: a large leaf in the top left, a smaller one in the top right, and several large, detailed leaves at the bottom. A thin, dark vine with small circular buds winds through the bottom center.

Kristen Fischer  
Ilustrado por Susi Schaefer

# 123 Animal Yoga

Me divierto y aprendo los números  
y el yoga con los animales







Lyla está lista  
para probar retos nuevos.  
¿Podrá aprender yoga  
con sus animales compañeros?







¡Recuerda  
flexionar tus pies!



# 10



**DIEZ** ranas danzantes  
caen y saltan en el estanque,  
Lyla apoyada en sus manos se estira,  
y sacando su cabeza entre ellas las mira.







# LA SECUENCIA DE YOGA DE LYLA

Comienza la secuencia de yoga de Lyla en la postura de piernas cruzadas con tus manos descansando sobre tus muslos. Inhala y exhala por tu nariz.

## 1. La postura del Oso

Siéntate juntando las plantas de tus pies. Toma tus dedos gordos de los pies y estírate hacia atrás para mantener el equilibrio en tu trasero. Lentamente extiende tus piernas mientras levantas la vista y continúa respirando.

## 2. La postura de la Cobra

Acuéstate boca abajo sobre una esterilla con las piernas detrás de ti. Presiona la parte superior de tus pies sobre la esterilla. Coloca tus manos por debajo de tus hombros. A continuación, inspira mientras levantas suavemente la cabeza y el pecho sobre la esterilla. Estira tus brazos tanto como puedas, manteniendo los codos cerca de ambos costados de tu cuerpo. Continúa respirando mientras sostienes la postura. Luego exhala mientras vas bajando tu cuerpo hacia la esterilla.

## 3. La postura del Águila

Mantente levantado con los pies un poco separados. Dobla tus rodillas. Levanta la pierna izquierda y mantén el equilibrio con el pie derecho. Ahora cruza tu muslo izquierdo sobre el derecho, apuntando con la punta del pie

izquierdo hacia abajo. Engancha los dedos de tus pies detrás de la pantorrilla derecha, si puedes. Extiende tus brazos frente a ti y cruza tu brazo derecho sobre el izquierdo. Dobla tus codos y presiona las palmas de tus manos juntándolas. Mira hacia arriba mientras respiras.

## 4. La postura del León

Arrodíllate sobre una esterilla y siéntate sobre tus talones. Presiona las palmas de tus manos sobre tus rodillas, extendiendo los dedos como garras. A medida que inspiras por la nariz, abre la boca e intenta estirar la lengua hacia la barbilla. ¡Exhala por la boca y deja escapar un rugido!

## 5. La postura del Camello

Arrodíllate en una esterilla. Siéntate recto para que tus espinillas presionen la esterilla. Coloca las palmas de tus manos sobre la espalda, justo por encima de tu trasero, con los dedos apuntando hacia abajo. Inhala y arquea la espalda, presionando los omóplatos uno con el otro. Mantén tu cabeza en alto. Lleva tu mano derecha hacia atrás e intenta agarrar tu talón. A ver si puedes alcanzar también tu talón izquierdo con tu mano izquierda. Respira.



*Para Charlotte, Quinnan, Lyla e Sydney: mis bendiciones inesperadas.  
Gracias por traer tanta alegría a mi vida.*

*K.F.*

*Para Rich, Heidi y Liam: mis animadores en casa.  
Para Brooks: mi animador lejos de casa.  
Para mis padres: mis primeros animadores desde siempre.*

*S.S.*

**KRISTEN FISCHER** es autora de numerosos libros y artículos. *123 Animal Yoga* es su primer libro para niños. Su inspiración para escribir el libro surge a partir de una nana que inventó para acunar a su nieta, Lyla Rhen. Su posición favorita de yoga es la del gorila. Vive con su familia – en la que muchos gatos están incluidos – en Jersey Shore.

*Para saber más, visita [kristenfischer.com](http://kristenfischer.com).*

**SUSI SCHAEFER** se formó como pintora clásica de vidrio en Austria antes de estudiar Diseño Gráfico en la Universidad de Irvine, en California. Es allí donde se enamoró de escribir e ilustrar libros para niños. Su posición de yoga favorita es la del delfín, dado que no hay ninguna posición del narval (aunque cree que debería existir). Susi vive con su familia en el sur de California.

*Para saber más, visita [susischaefer.com](http://susischaefer.com).*

Sounds True

Boulder, CO 80306

Textos © 2017 Kristen Fischer - Ilustraciones © 2017 Susi Schaefer

Sounds True es una marca registrada de Sounds True, Inc.

Todos los derechos reservados.

---

**AVISO IMPORTANTE DE LA EDITORIAL:**

Las informaciones y los consejos contenidos en este libro han sido cuidadosamente investigados y comprobados. No obstante, no nos hacemos responsables de las garantías. Ni el autor ni la editorial pueden asumir la responsabilidad ante posibles daños o inconvenientes.

---

*Título original:* ZOO ZEN – A YOGA STORY FOR KIDS

Este libro es una coedición publicada simultáneamente por Macro Ediciones (en castellano), Macro Edizioni (en italiano) y Macro Éditions (en francés), tres sellos del Grupo Editorial Macro.

*Coordinación editorial:* Simona Empoli

*Traducción* Leire Aranegi

*Corrección de estilo* Elio Bortoluzzi

*Portada* Roberto Monti

*Maquetación* Valentina Pieri

*Imprenta* Lineagrafica srl,  
Città di Castello – Italia

1ª edición abril 2018

© 2018 Macro Ediciones

Macro Ediciones a/c Libros Preciosos

Av. Del Carrilet 219, 2º 4ª

08907 L'Hospitalet De Llobregat, Barcelona

Macro

Suecia 0142, Providencia, Santiago de Chile

En la red: [www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

ISBN 9788417080150

Depósito legal

B 3844-2018



# PRACTICAR **YOGA** NUNCA FUE TAN DIVERTIDO CON LA AYUDA de los **ANIMALES**

¡Salta como una rana,  
arrástrate como una serpiente  
y ruge como un león!

Únete a Lyla en sus aventuras con sus amigos animales  
y practica con ellos diferentes **POSTURAS DE YOGA**.  
**IMÍTALOS Y APRENDE** a contar mientras te dan  
valiosos consejos sobre el yoga.

¡Únete a este viaje salvaje y mágico!  
¿Quién hubiera pensado que aprender a contar  
mientras se hace **YOGA** podría ser tan divertido?

De 4 a 8 años

ISBN 84-17080-15-5



9 788417 080150