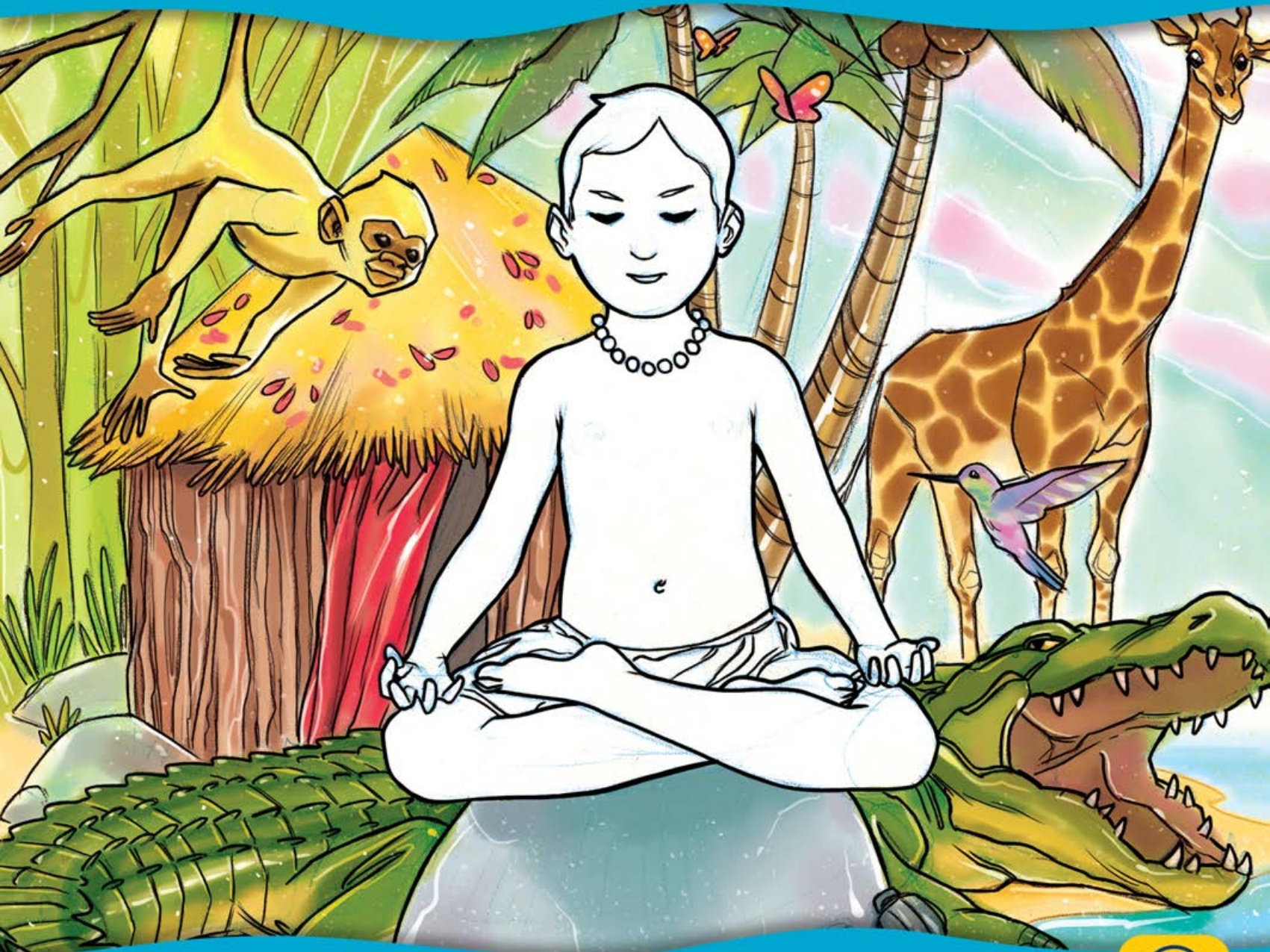


Irene Cocchi - Filippo Curzi

Cuentos de Yoga

la Historia de Huddáian



Junior

2 historias divertidas y magníficamente ilustradas
para aprender el yoga



Cuentos de Yoga la Historia de Huddáian

Irene Cocchi - Filippo Curzi

**2 historias divertidas y magníficamente ilustradas
para aprender yoga**



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Cesena • París • Montreal

www.macroediciones.com

Introducción

El término “yoga” significa unión: se trata de una práctica antiquísima, que pone gran atención en el desarrollo armónico del ser humano, considerando cuerpo, mente y espíritu como un todo indivisible. Ha sido demostrado que una práctica regular del yoga a través de *asanas*, o posturas del cuerpo, y del *pranayama*, el control de la respiración, implica muchos beneficios tanto a nivel físico como mental.

En concreto, practicar yoga permite a los niños desarrollar el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza, además de mejorar la atención, la concentración y la confianza en sí mismos.

La colección *Los cuentos del Yoga* ha sido estructurada para ser útil a múltiples niveles. Los más pequeños se enfocan en la práctica a través de las imágenes, mientras que los más grandes pueden seguir la historia que une la secuencia de asanas. Además, bajo cada postura, viene indicado el nombre en la lengua original, seguido de la traducción literal (no siempre coincidente con el elemento representado de la historia) y muestra una breve descripción de los beneficios principales.

Esto permite que el adulto también pueda enfocarse en la práctica de las secuencias con conciencia, guiando al propio niño o concediéndose un pequeño espacio para sí mismo.

Consejos prácticos

- Para practicar yoga de forma cómoda es aconsejable llevar ropa suave y transpirable, de fibras naturales como el algodón. Es preferible practicar con el estómago vacío (esperar al menos una hora desde la última comida).
- El ambiente donde se practique el yoga debe estar limpio y ordenado, ser silencioso y tener una luz tenue. Es posible tener de fondo una música dulce, para favorecer la calma y la relajación del niño. Es adecuado desconectar el teléfono móvil u otros juegos y reservar un tiempo determinado para practicar con calma.
- En el yoga generalmente se respira a través de la nariz, siempre que sea posible.
- La duración de cada postura es proporcional a la edad y a la capacidad física y de atención que tiene el niño. En líneas generales, se aconseja mantener una *asana* durante un número de respiraciones correspondientes a la edad (ej. tres años = tres ciclos de inspiración-exhalación).
- Recuerda: la práctica del yoga con niños es antes que nada un momento de juego, donde experimentar la propia libertad creativa. A través de la práctica se generan importantes momentos de compartir y de conocimiento recíproco.

ATENCIÓN:

En caso de alteraciones físicas o psíquicas es aconsejable consultar preventivamente un profesional.

Índice de las posturas

LA TORMENTA



Palmera p. 6



Tormenta p. 8



Palo p. 10



Hormiga p. 12



Cocodrilo p. 14



Mono p. 16



Jirafa p. 18



Colibrí p. 20



Cabaña p. 22



Sabio p. 24

Índice de las posturas

LA HISTORIA DE HUDDÁIAN



Triste p. 26



Sabio p. 28



Hormiga p. 30



Caracol p. 32



Oruga p. 34



Reanimado p. 36



Concha p. 38



Abrir p. 40



Perla p. 42



Apretar p. 44

Cuentos de Yoga: **LA TORMENTA**

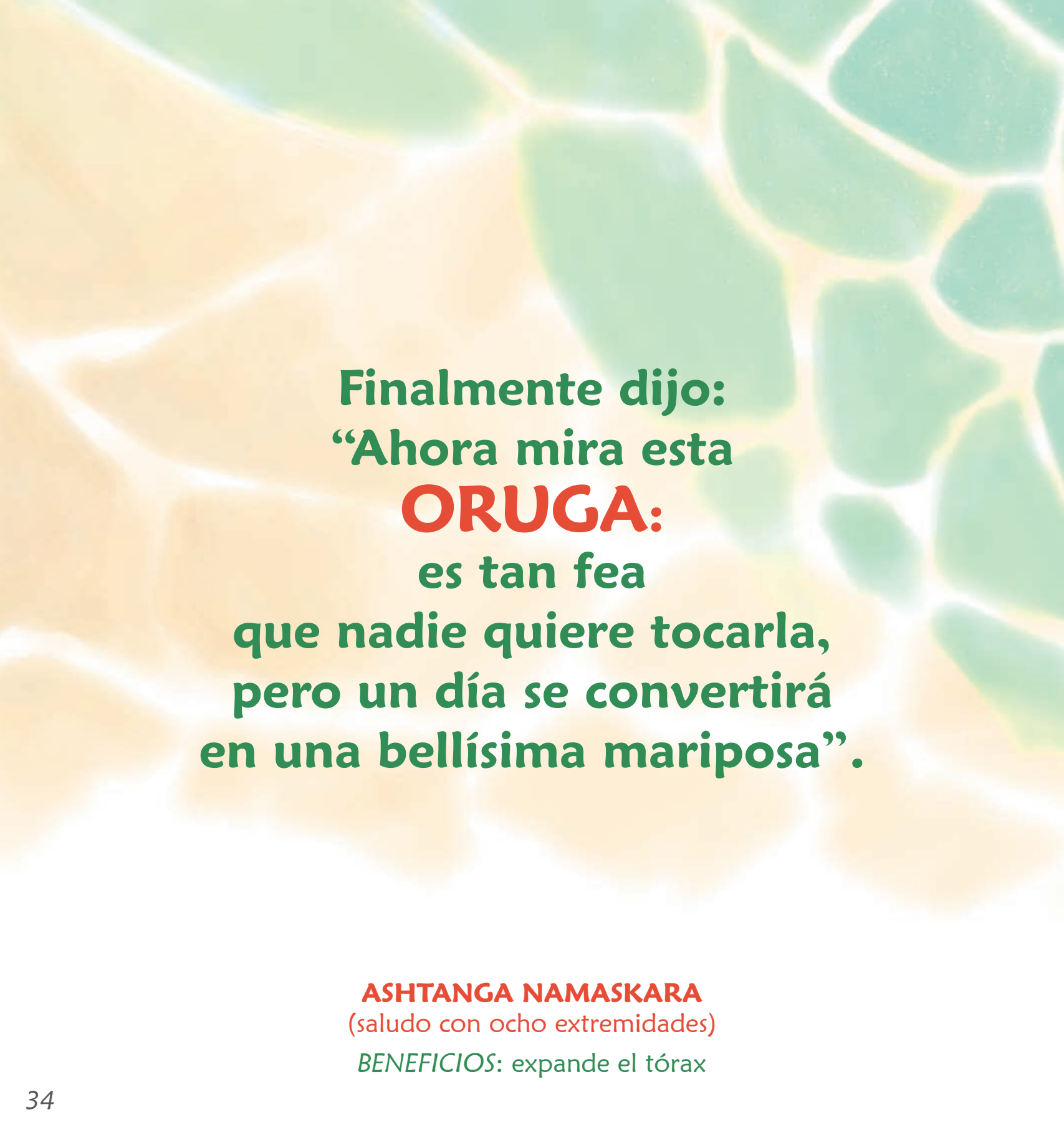
**Un día en el bosque brotó
una terrible tormenta.
Las PALMERAS
se balanceaban con el viento.**

TIRYAKA TADASANA

(postura de la palmera que se balancea)

BENEFICIOS: permite el estiramiento de las caderas,
la mejora de la postura





Finalmente dijo:
“Ahora mira esta
ORUGA:
es tan fea
que nadie quiere tocarla,
pero un día se convertirá
en una bellísima mariposa”.

ASHTANGA NAMASKARA
(saludo con ocho extremidades)

BENEFICIOS: expande el tórax



www.macroediciones.com

Cuentos de Yoga - La Historia de Huddàian

Texto: Irene Cocchi

Ilustración: Filippo Curzi



© 2016 Macro Gruppo Editoriale

Responsable Editorial: Dharma / Anna Santoro

Coordinación editorial: Simona Empoli, Elio Bortoluzzi

Portada: Filippo Curzi, Matteo Venturi

Traducción: Leyre Aranegui Mateo

Paginación: Studio Editoriale Brillante Srl, Milano - Italia

Imprenta: Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera Edición: febrero de 2019

© 2019 Macro Ediciones

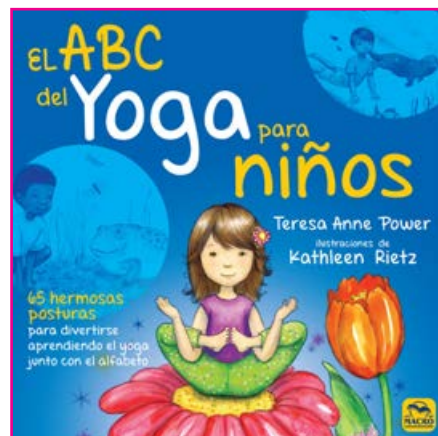
c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1ª

08029 Barcelona

ISBN 9788417080426

Depósito legal: B 26728-2018

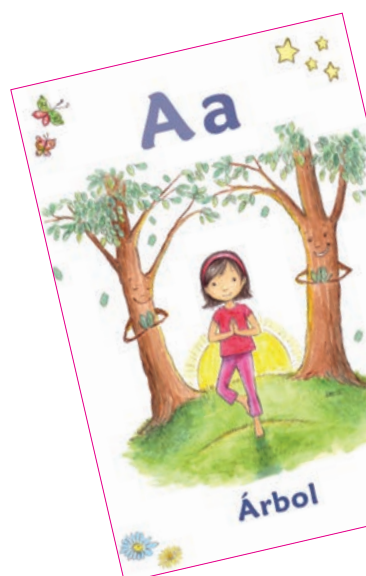
EL ABC DEL YOGA PARA NIÑOS



Una idea nueva y **una forma innovadora para iniciar a los niños en el yoga** clásico a través del aprendizaje del alfabeto con ilustraciones bellas y llenas de color y con textos sencillos y delicados. “A” como árbol o avión, “B” como barco o bebé feliz, “C” como cocodrilo, cobra o cisne y así hasta la “Z” de zafiro. En este libro el niño aprende el alfabeto y las posturas del yoga al mismo tiempo. Algunas de las posturas son muy divertidas, otras tal vez un poco más difíciles, pero todas permiten obtener beneficios a nivel psíquico, mental y espiritual.

EL ABC DEL YOGA PARA NIÑOS - CARTAS

48 hermosas cartas con divertidas posturas para aprender el yoga y el alfabeto



EL YOGA DE LAS BUENAS NOCHES

Posturas de yoga para la hora de acostarse

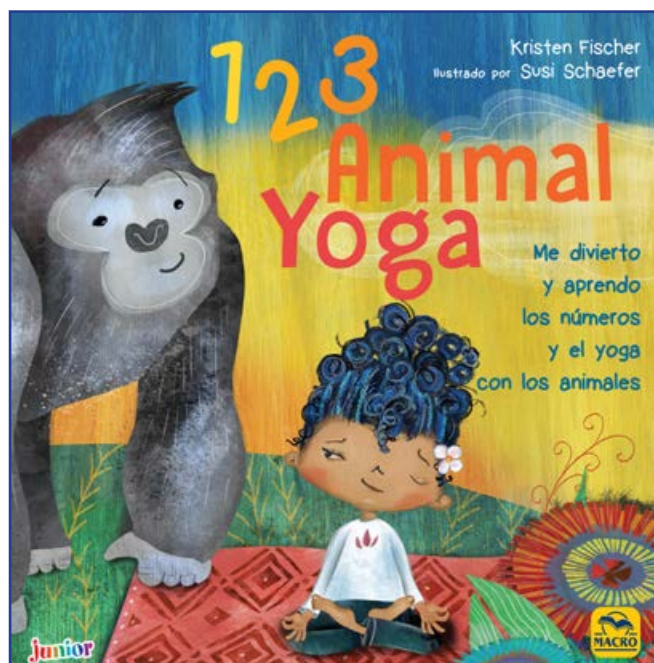


Empezando con un amable Om, las simples instrucciones de **El Yoga de las buenas noches**, sus hermosas ilustraciones y su suave poética guía a los lectores hacia una rutina de relajación para acabar el día. A través de poemas inspiradores se presentan paso a paso las posturas de yoga, que vienen acompañadas por el correspondiente nombre en sánscrito, profundizando así en el conocimiento de la tradición. Escrito por una especialista en yoga para niños, esta entrañable introducción a los elementos de la práctica del yoga -incluyendo estiramientos, posturas y trabajos de respiración- ayudará a los niños y a sus cuidadores adultos a preparar sus cuerpos para un sueño reparador.



123 ANIMAL YOGA

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



¿Qué podría ser más divertido para los niños que saltar como una rana, deslizarse como una serpiente y rugir como un león, todo mientras se aprende una habilidad saludable y fortalecedora? **123 Animal Yoga** es una encantadora aventura de posturas de yoga **para niños de cuatro a ocho años**. Los lectores jóvenes se unirán a nuestra heroína Lyla mientras aprende diez poses de yoga con sus amigos animales, recibiendo consejos útiles de cada animal que encuentra y aprendiendo los números al mismo tiempo. **Usando la rima y el conteo** para facilitar la memorización, aquí hay un libro imaginativo que combina los beneficios del yoga con el amor natural de los niños hacia los animales para crear un viaje mágico de aprendizaje que padres e hijos pueden disfrutar juntos.



Irene Cocchi - Filippo Curzi

Cuentos de Yoga

la Historia de Huddáian

Con estas maravillosas historias ilustradas los niños tienen la posibilidad de practicar yoga, siguiendo las breves y emocionantes aventuras e imitando cada diseño que ilustra una postura de yoga.

Las posturas propuestas en este libro son variantes sencillas de las asanas tradicionales, estudiadas en modo tal para ser comprendidas y repetidas también por los más pequeños.

Este volumen ofrece un instrumento para el bienestar de los pequeños lectores: la lectura y el yoga son dos actividades que relajan, favorecen la creatividad y permiten a los niños divertirse, desarrollando al mismo tiempo la coordinación y la concentración.

¡Practicar yoga a través de los cuentos nunca había sido tan divertido!

