

Irene Cocchi - Filippo Curzi

Cuentos de Yoga

los Animales del Bosque



2 historias divertidas y magníficamente ilustradas
para aprender el yoga

junior



Cuentos de Yoga los **Animales** del **Bosque**

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 FÁBULA DEL BOSQUE



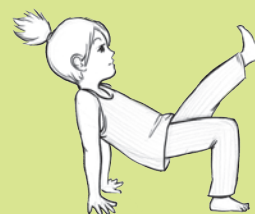
Árbol p. 6



Montaña p. 8



Pajarito p. 10



Llama p. 12



Pato p. 14



Rana p. 16



Serpiente p. 18



León p. 20



Nube p. 22



Sol p. 24



Arco Iris p. 26

Índice de las posturas

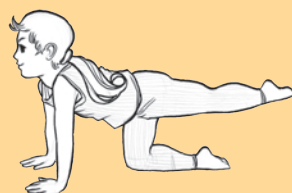
EL REY DE LOS ANIMALES



Tigre p. 28



Gato p. 30



Tigre p. 32



Gato p. 34



Camello p. 36



Perro p. 38



Serpiente p. 40



Perro p. 42



Liebre p. 44



Tortuga p. 46

Cuentos de yoga:

LA FÁBULA DEL BOSQUE

Érase una vez
un **ÁRBOL.**

VRKSASANA

(postura del árbol)

BENEFICIOS: mejora la concentración
y el equilibrio, aporta una mayor fuerza

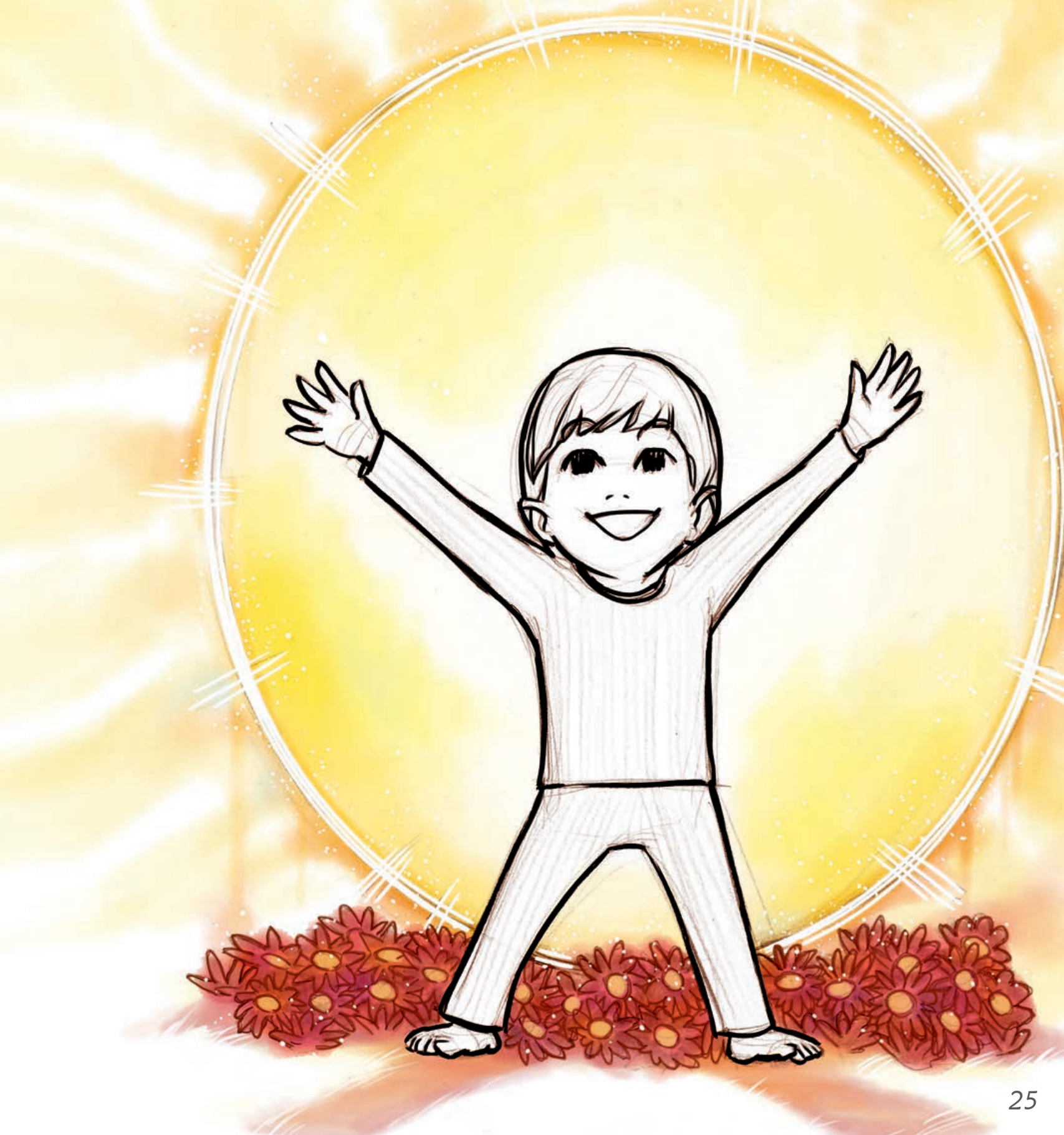


**La lluvia
apagó el incendio
y en el cielo
reapareció
el SOL:**

TADASANA

(postura de la montaña)

BENEFICIOS: tonifica los músculos dorsales y abdominales



www.macroediciones.com

Cuentos de Yoga - Los Animales del Bosque

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

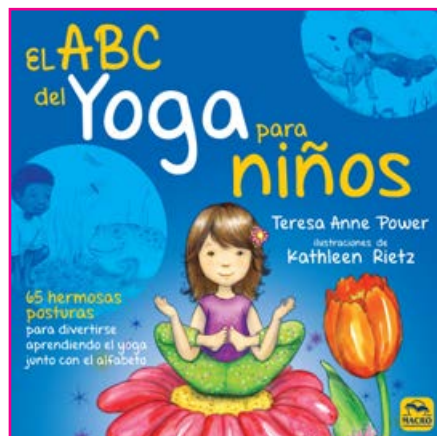
c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1ª

08029 Barcelona

ISBN 9788417080433

Depósito legal B 29611-2018

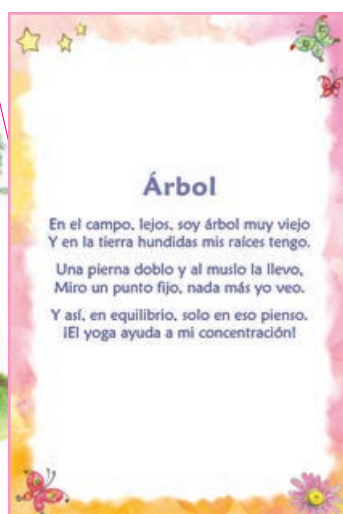
EL ABC DEL YOGA PARA NIÑOS



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



Cuentos de Yoga los Animales del Bosque



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!**

