

EL ABC del Yoga para niños

Teresa Anne Power

ilustraciones de
Kathleen Rietz

65 hermosas
posturas

para divertirse
aprendiendo el yoga
junto con el alfabeto



F f

Flamenco *flamingo*

Quiero mantener el equilibrio como un flamenco rosado.
Levanto una pierna hacia arriba y por la rodilla la agarro;
Miro derecho hacia el frente contemplando todo silenciosamente.

Y cuando llevo así un rato, cambio de pierna y lo mismo hago.



Flor flower

Los pétalos de la flor se entrelazan bajo el sol.
¡Como ella quiero ser!

Me siento muy derecha y junto en la planta los pies
Entrelazo mis bracitos debajo de las rodillas
Y levantando las piernas lo paso muy divertida.

Me mantengo en equilibrio y “uno, dos y tres” digo.



G g



Gato *cat*

¡Miau, miau! Le digo a mi gato
Y paso con él un momento grato.

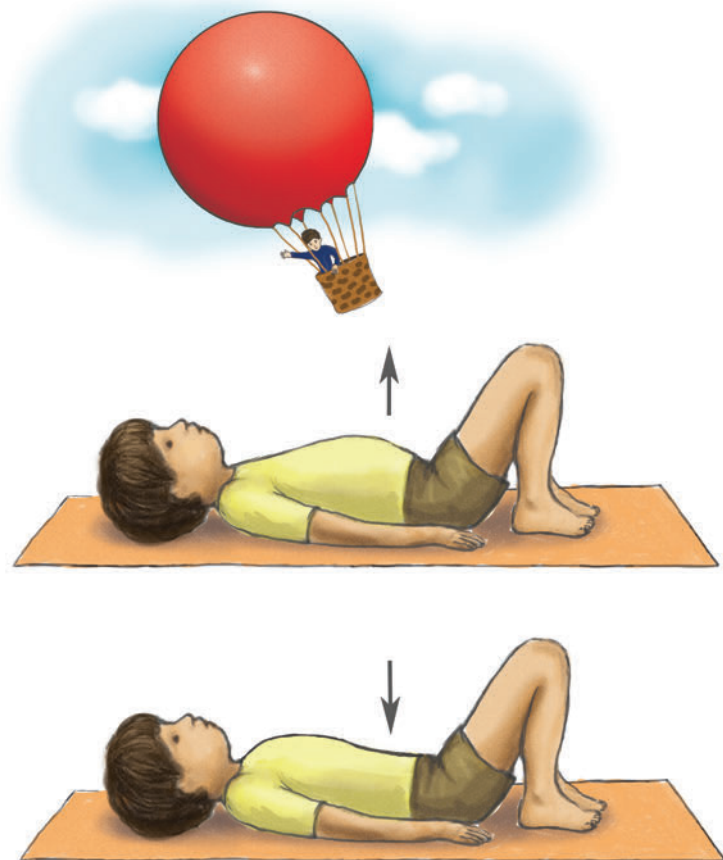
Estirando una pierna
Me arrodillo sobre el piso,
Pienso que ésta es la cola
Y vuelvo a lanzar un maullido.

Globo aerostático *hot-air-balloon*

Me tumbo boca arriba
Y a los lados van los brazos
Y sueño muy tranquilito
En un globo aerostático.

Si respiro se hincha el vientre,
Se desinfla al expirar.
Mi respiración caliente
Y así me siento flotar.

Miro al cielo reposado
Y tanta armonía me da
Que sigo así respirando
Para volver a expirar.



EL ABC del Yoga para niños



¡65 hermosas posturas para divertirse aprendiendo el yoga junto con el alfabeto!

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, avión o agua, “B” como barco o bebé feliz, “C” como cobra o cisne y así hasta la “Z” de zafiro. Con 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.

Con este libro los niños pueden:

- * descubrir el yoga, una antigua disciplina apta para todos;
- * aprender el alfabeto;
- * divertirse leyendo las explicaciones claras y sencillas;
- * jugar imitando las posturas de cada ilustración;
- * convertirse en niños más tranquilos y más abiertos;
- * desarrollar la coordinación, la concentración, la fuerza y la fantasía;
- * introducir una actividad sana en la vida diaria;
- * compartir un momento especial con los padres.

Teresa Anne Power practica el yoga desde hace ya más de 20 años y enseña esta disciplina a los niños desde hace 7 años, tanto en escuelas como en asociaciones, ayudando así a más de 800 niños a desarrollar un enfoque sano hacia su cuerpo. Es miembro de la *Society of Children's Book Writers and Illustrators* y de la *Independent Book Publishers Association*. Teresa ha publicado artículos de yoga en «Yogi Times», «Palisadian Post» y «Violet». Vive en Pacific Palisades, en Los Angeles, California.

Kathleen Rietz ama el arte desde niña y ha pintado y dibujado toda su vida. Es una ilustradora de libros para niños muy reconocida y «El ABC del Yoga para niños» es su cuarto libro ilustrado. Vive en Chicago, Illinois.

