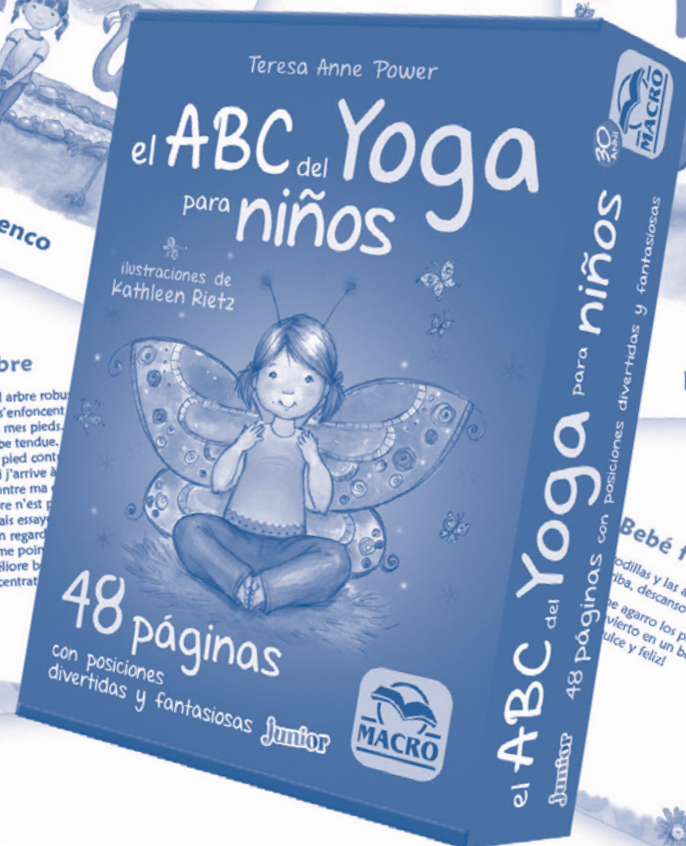
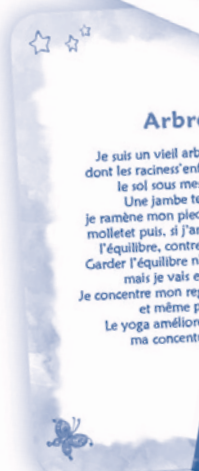
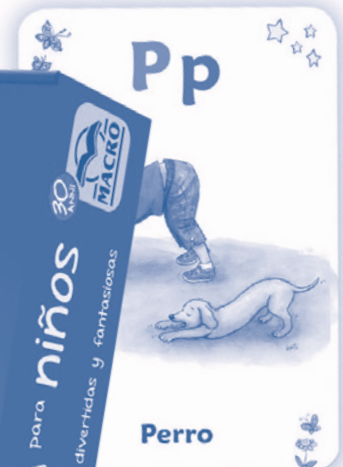
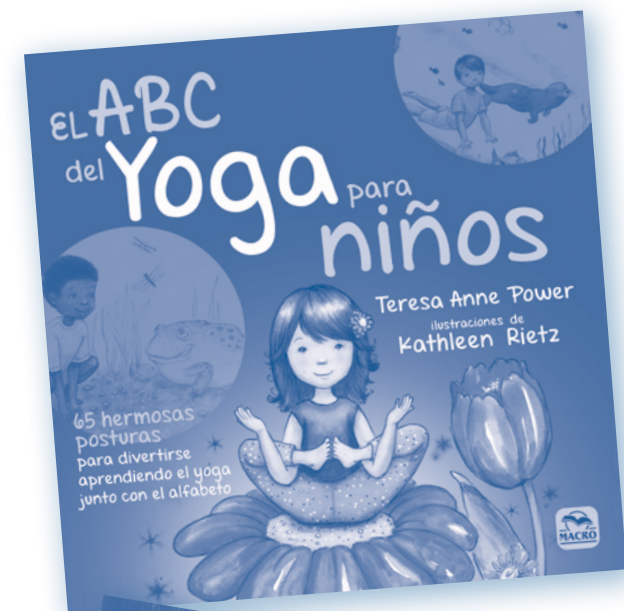


Posturas de yoga para la hora de acostarse



DESCUBRE TODOS LOS LIBROS DE YOGA PARA NIÑOS



el YOGA de las BUENAS NOCHES

ESCRITO POR
Laurie Jordan

ILUSTRADO POR
Diana Mayo



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Cesena • Paris • Montréal

www.macroediciones.com

junior

A mamá, cuya fuerza y gracia me inspiran cada día.

– L.J.

A Heidi y Mari, con quien me encanta compartir cuentos a la hora de acostarse.

– D.M.

Copyright © 2017 by March 4th, Inc. - Cover and internal design © 2017 by Sourcebooks, Inc.
Text by Laurie Jordan - Cover and internal illustrations by Diana Mayo - Design and art direction by Leslie L. Iorillo
Sourcebooks and the colophon are registered trademarks of Sourcebooks, 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: YAWNING YOGA

Este libro es una coedición publicada simultáneamente por Macro Ediciones (España),
Macro Edizioni (Italia) y Macro Éditions (Francia), tres sellos del Grupo Editorial Macro.

<i>Coordinación editorial</i>	Simona Empoli
<i>Traducción</i>	Leire Aranegi
<i>Corrección de estilo</i>	Elio Bortoluzzi
<i>Portada</i>	Roberto Monti
<i>Maquetación</i>	Valentina Pieri, Roberto Monti
<i>Imprenta</i>	Lineagrafica srl, Città di Castello – Italia

Copyright de la presente edición
© 2018 Macro Ediciones

Macro Ediciones a/c Libros Preciosos	Macro Chile
Av. Del Carrilet 219, 2º 4ª	Suecia 0142
08907 L'Hospitalet De Llobregat, Barcelona	Providencia, Santiago de Chile

En la red: www.macroediciones.com
ISBN 9788417080181
Depósito legal
B 8313-2018



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro proviene de bosques administrados, y ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable. Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

Trata de sostener cada postura
durante 3-5 respiraciones.



Muévete entre las posturas
a tu propio ritmo.



Haz todas las posturas o elige una pequeña
variedad para hacerlas antes de acostarte.



Cada ejercicio debería hacerte sentir bien
y prepararte para el descanso.



LA MARIPOSA

(Baddha Konasana)

Una mariposa bate sus alas al viento
flexionando y estirando, vuela con aplacimientto.

Después de una vuelta entre los brillantes destellos de luna
me pide que pare el tiempo y que en mis sueños
con ella me una.





Siéntate erguido y junta
las plantas de tus pies,
formando tus alas de mariposa.



Inhalando,
eleva tus rodillas.



Exhalando, baja tus rodillas.



Sigue "batiendo" tus alas de mariposa.


A vibrant, stylized illustration of a garden scene. In the upper left, a boy with dark hair, wearing an orange long-sleeved shirt and red shorts, lies on his back on the grass. A red ladybug is on his chest. In the upper right, a girl with red pigtails, wearing a red and white striped dress, lies on her back. In the lower left, a girl with blonde hair in a bun, wearing a pink dress, lies on her back. In the lower right, a girl with blonde hair in a bun, wearing a grey dress with yellow flowers, lies on her back. The background is filled with large, stylized green leaves and small yellow and red flowers. The text is centered in the middle of the image.

AGRADECIDO

(Yoga Nidra & Savasana)

Para agradecer a mi cuerpo ahora que el día se ha ido,
 nombro cada una de sus partes con atención, haciendo un recorrido.

Relajándome desde la punta de los pies hasta la cabeza,
 me sumerjo en la tierra y me dejo llevar con ligereza.



Túmbate apoyado sobre la espalda y comienza
a darle las buenas noches a tu cara,
cuello, hombros, brazos, manos y dedos.

Después dale las buenas noches a tu pecho, costillas y estómago.

Finalmente, di buenas noches a tus caderas, piernas, pies y dedos de los pies.

Haz una gran inspiración y deja salir el aire con un “HAAAAA”.

Ahora que todo tu cuerpo está cómodo y relajado, cierra tus ojos.

Quédate en silencio y quieto durante unos minutos.



4+
años

El YOGA de las BUENAS NOCHES

Posturas de yoga para la hora de acostarse

**¡Una maravillosa rutina
para los yoguis de todas las edades!**

Empezando con un amable *Om*, las simples instrucciones de *El Yoga de las buenas noches*, sus hermosas ilustraciones y su suave poética guían 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.

.....
«Empapado en creativos e imaginativos juegos,
El Yoga de las Buenas Noches ofrece a los niños simples herramientas
para relajar sus cuerpos y enfocar sus mentes».

Elena Brower, autora de *Yoga: El Arte de la Atención*

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8417080181



9 788417 080181