



Respira 5 juegos de
acción
para
ti
y
tu familia!

por Natalia Plotyanskaya, fundadora de @yogaseedsoflove

Seeds of Love

SEMILLAS DE UN NUEVO MUNDO

Respirar como los animales

- ✦ **Serpiente:** exhalando “sssssss”.
- ✦ **León:** respiración Simha Pranayama.
- ✦ **Abeja:** con oídos cerrados hacer el sonido “mmmm” - Bhramari Pranayama.
- ✦ **Conejo:** inhala 3 veces corto y exhalar por la boca.
- ✦ **Dragón:** Simha Pranayama, exhalando por la boca y sacando la lengua.
- ✦ **Lobo:** con el sonido “AUUUUU”.

Respirar las formas geométricas

Se puede traer las formas en cartulina o hacerlo dibujando con el dedo.

Un video de ejemplo:

https://www.instagram.com/p/Bi82nZCF_oM/?taken-by=yogaseedsoflove

Respiración de volcán

Para sacar el fuego que tenemos dentro: Inhala el fuego va subiendo hasta arriba - exhala por la boca- sale fuera. Se puede hacer gesto con las manos.

Piedras de Respiración

Pueden ser piedras, pelotitas pequeñas o cualquier material de la naturaleza o colores. Tomo una piedra. Después inhala, exhala y la pongo al otro lado, o la paso a otro compañero.

Respirar con la pelota de respiración

Pasarla de uno a otro, o soplar cada uno un poquito e ir abriéndola poco a poco.

Seeds of Love

SEMILLAS DE UN NUEVO MUNDO

iJust breathe!

¡Te esperamos en nuestras certificaciones
y cursos online y presenciales!

www.yogaseedsoflove.com
Email: contact@yogaseedsoflove.com
Instagram: @yogaseedsoflove