

LA JORNADA DEL GUERRERO – un cuento original por Sydney Solís

Tema: Yoga y Tú

Esta primera clase está dedicada a ofrecerle la bienvenida a cada niño y ayudarlo a el o ella a acostumbrarse con el yoga, las posturas, la clase y la estructura de los cuentos. Se actúa este cuento mientras se le dice a los niños. No tiene que hacer todas las posturas y puede añadir posturas que le gustan a usted, si quiere. Use afirmaciones sin reserva.

¡Tú eres el héroe de tu propio cuento! **Guerrero I (virabhadrasana I)**. Haga la postura de los dos lados. ¡Tú tienes un corazón grande y eres bondadoso (amable o bueno)!

¡Vas a dar una jornada! “¡Yo creo en mi mismo! ¡Tendré éxito!”

Caminando en tu jornada, vas por aquí – **Postura del triángulo (trikonasana)** – y por allá, repita **Postura del triángulo** del otro lado. Subes una colina – **Ángulo lateral extendido (parshvakonasana)** y la bajas – **(parshvakonasana)** por el otro lado, baja el brazo. Repite los dos lados.

Cruzas un puente – **Postura del puente (seta banda sharvangasana)** – sobre un río bonito, dóblate en las caderas, con la espalda derecha y tus brazos extendidos adelante. Llegas a un árbol – **Postura del árbol (vrksasana)**. Los brazos suben hacia el techo y florecen. Haz los dos lados.

Ahora decides descansar. Bájate al suelo – **Cabeza sobre rodillas – (janu shirsanasa)** – con las piernas estiradas enfrente. Haz los dos lados, y después separa las piernas lo más posible – **Piernas de lado – (uppavishta konasana)**. Entonces te acuestas y te duermes – **El héroe (virasana)** – entonces recuéstate para atrás – **El héroe recostado (supta virasana)**.

Todos los animales son tus amigos. Se deslizan por un resbalador del arco iris – **(purvotanasana)** formando un arco hacia arriba **(urdva dhanurasana)**

Muchos animales vienen a visitarte. Añade a los animales que quieras. **La Cobra (bhujangasana)** puedes silbar como una serpiente; **El perro boca abajo (adho mukha svanasana)** ladra como un perro; **El Camello (ustrasana)**; **El Pez (matsyasana)**; **La Tortuga (kurmasana)**; **El Cuervo (bakasana)**; **La Rana (bekasana)**; **La Paloma (eka pada rajakapotasana prep)**.

El héroe se despierta y mira a toda la creación – los animales, la tierra, el cuerpo. Miras para acá – **Torción sentado (ardha matsyendrasana I)**. Refleja en su corazón y se acuerda de donde vino.

Los animales de dan un regalo. Es un arco – **Postura del arco** (*dharnurasana*) – y una flecha – **Guerrero III** (*virabhadrasana III*). Les das las gracias a los animales y te despides. Pero ahora eres una persona nueva – **Postura de bailador de plumas** (*natarajasana*).

Cruza el puente otra vez – **Postura del puente** (*seta banda sharvangasana*). Móntate en un barco junto a un lago bonito – **Postura del barco** (*navasana*). Luego bájate del barco, regresa a tu casa, y refleja sobre tu jornada maravillosa – **Postura del niño** (*balasana*). Eres diferente y mejor por haber tomado tu jornada.

Copyright 2006 Sydney Solis Todos Derechos Reservados