

Colegio Isabel Riquelme

U.T.P

**GUÍA DIGITAL N°2**

**GUÍA**

**ASIGNATURA:** Psicomotricidad

**DOCENTE:** Nathalia Montenegro Pizarro

**CURSO:** Pre- Kínder

**SEMANA:** 06 al 10 de Abril de 2020

**GUIA DE ESTUDIO TALLER DE PSICOMOTRICIDAD PRE- KINDER**

**¿Qué es el yoga?**

El yoga se basa en tres pilares: meditación, respiración y asanas (posturas). Es una actividad dirigida a armonizar el cuerpo y la mente. La práctica del yoga tiene múltiples beneficios físicos y emocionales, entre los que destacan perder peso, mantener la energía, aliviar tensiones y contracturas, y mejorar la flexibilidad y postura.

**¿Qué beneficios tiene practicar yoga?**

El **yoga** es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. ... Hoy en día la mayoría de las personas en occidente hace **yoga** como ejercicio y para reducir el estrés.

**¿Cuáles son las posturas de yoga?**

1. Postura de la montaña (Tadasana) ...
2. Postura de la silla (Utkatasana) ...
3. Pinza de pie (Uttanasana) ...
4. Postura del perro hacia abajo (Adho Mukha Svanasana) ...
5. Posición del guerrero 1 (Virabhadrasana 1) ...
6. Postura del guerrero 2 (Virabhadrasana 2)