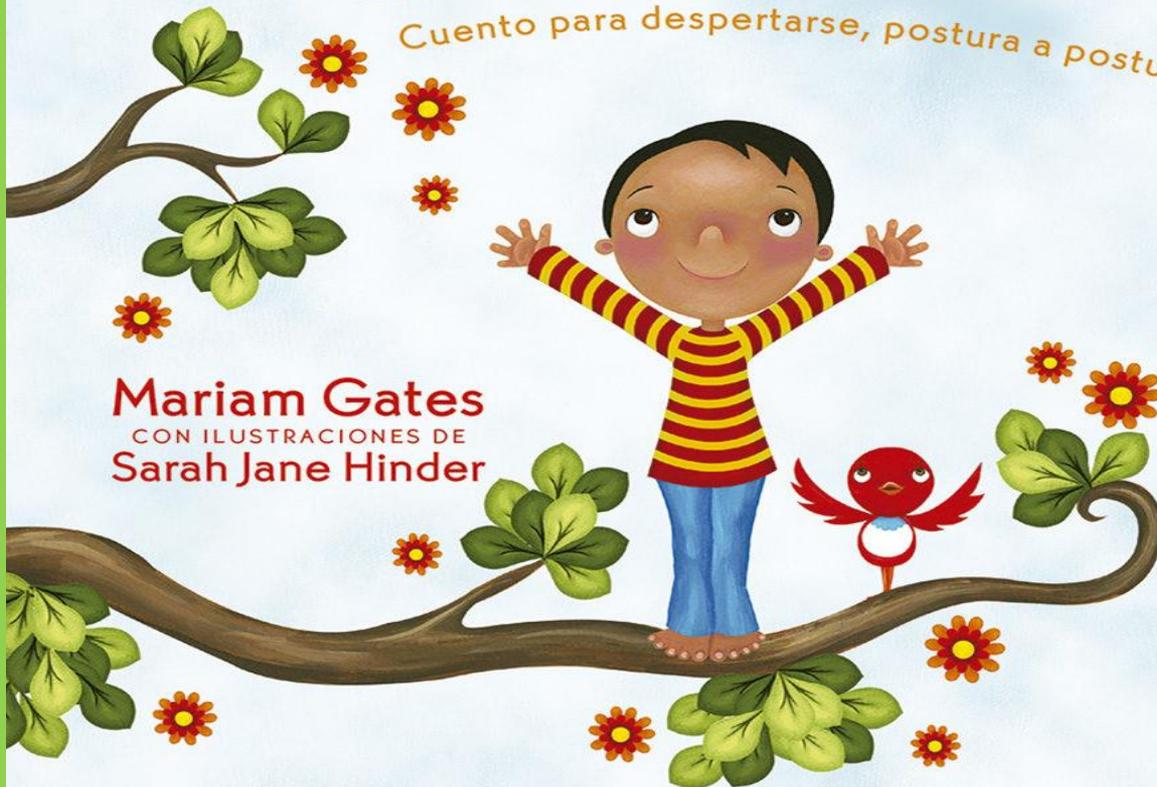
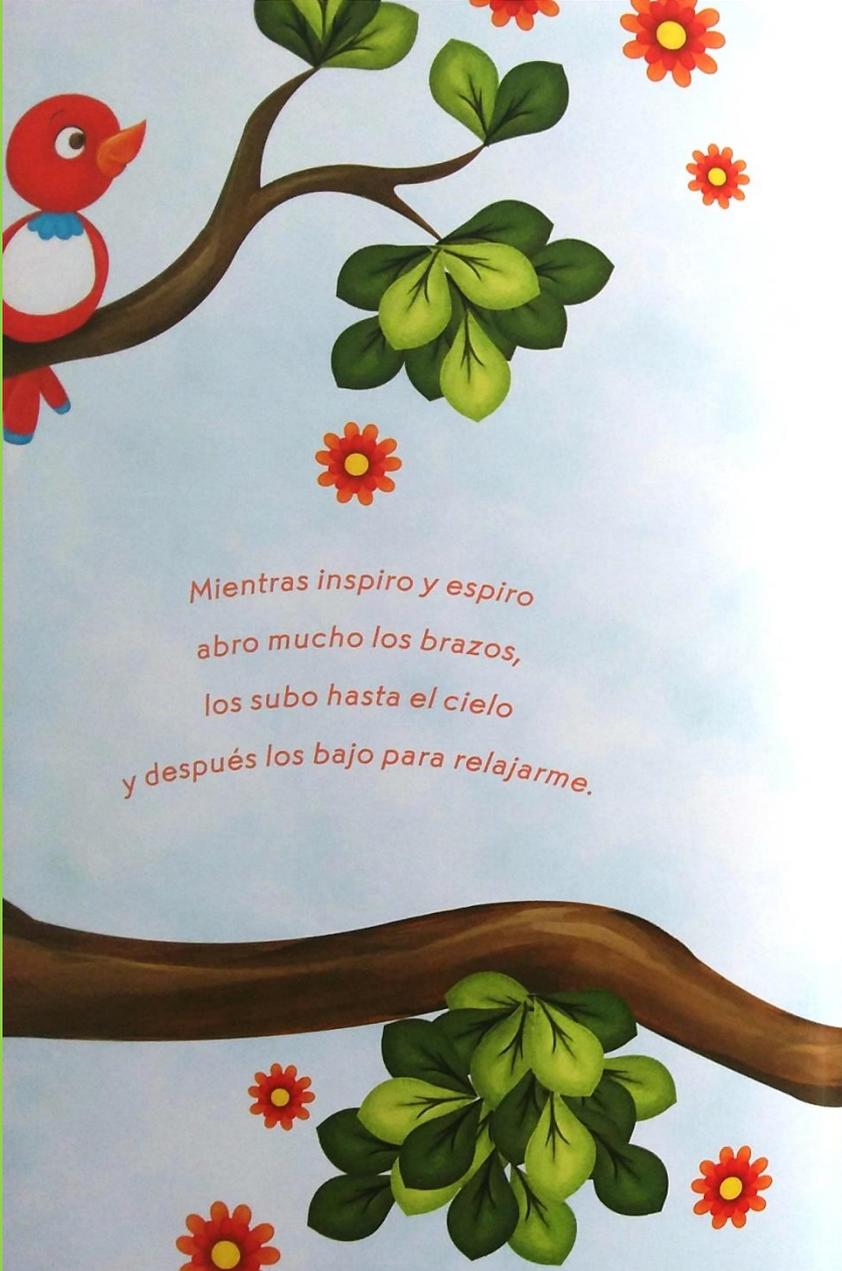


# Buenos días yoga

Cuento para despertarse, postura a postura

**Mariam Gates**  
CON ILUSTRACIONES DE  
**Sarah Jane Hinder**



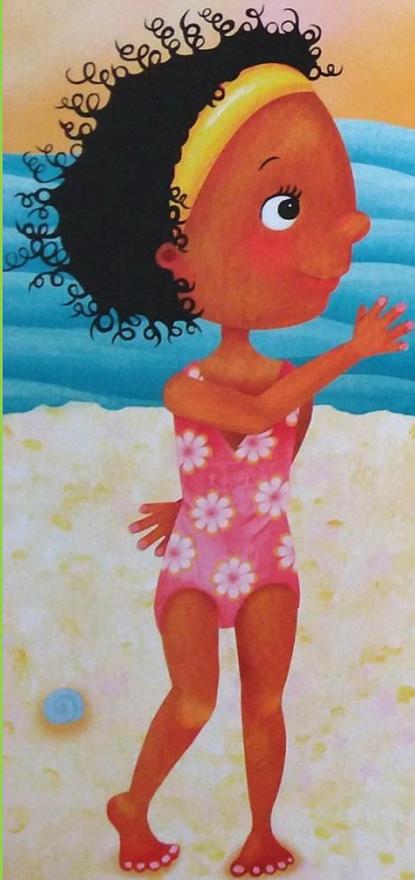


Mientras inspiro y espiro  
abro mucho los brazos,  
los subo hasta el cielo  
y después los bajo para relajarme.



Respiro profundo, respiro despacio.

Mientras inspiro y espiro  
giro todo el cuerpo  
a un lado y al otro,  
y balanceo los brazos  
hacia delante y hacia atrás.



y adiós digo al sueño moviendo los brazos





Hoy soy un volcán muy alto, echo fuego...

*Mientras inspiro y espiro,  
me pongo de puntillas  
e intento tocar el cielo con las manos.*

Mientras inspiro y espiro,  
piso el suelo con fuerza  
y estiro la espalda para hacerla crecer.  
Giro los hombros hacia atrás  
y junto las palmas de las manos.



Ahora soy montaña, silenciosa y quieta...





Mientras inspiro y espiro,  
doblo las rodillas  
y muevo los brazos hacia atrás.



un esquiador hábil que salta sin miedo,



un rayo dorado que cruza los cielos.

*Mientras inspiro y espiro,  
flexiono las rodillas  
y llevo los brazos hacia arriba  
muy despacio.*



un perro feliz que se estira y colea.



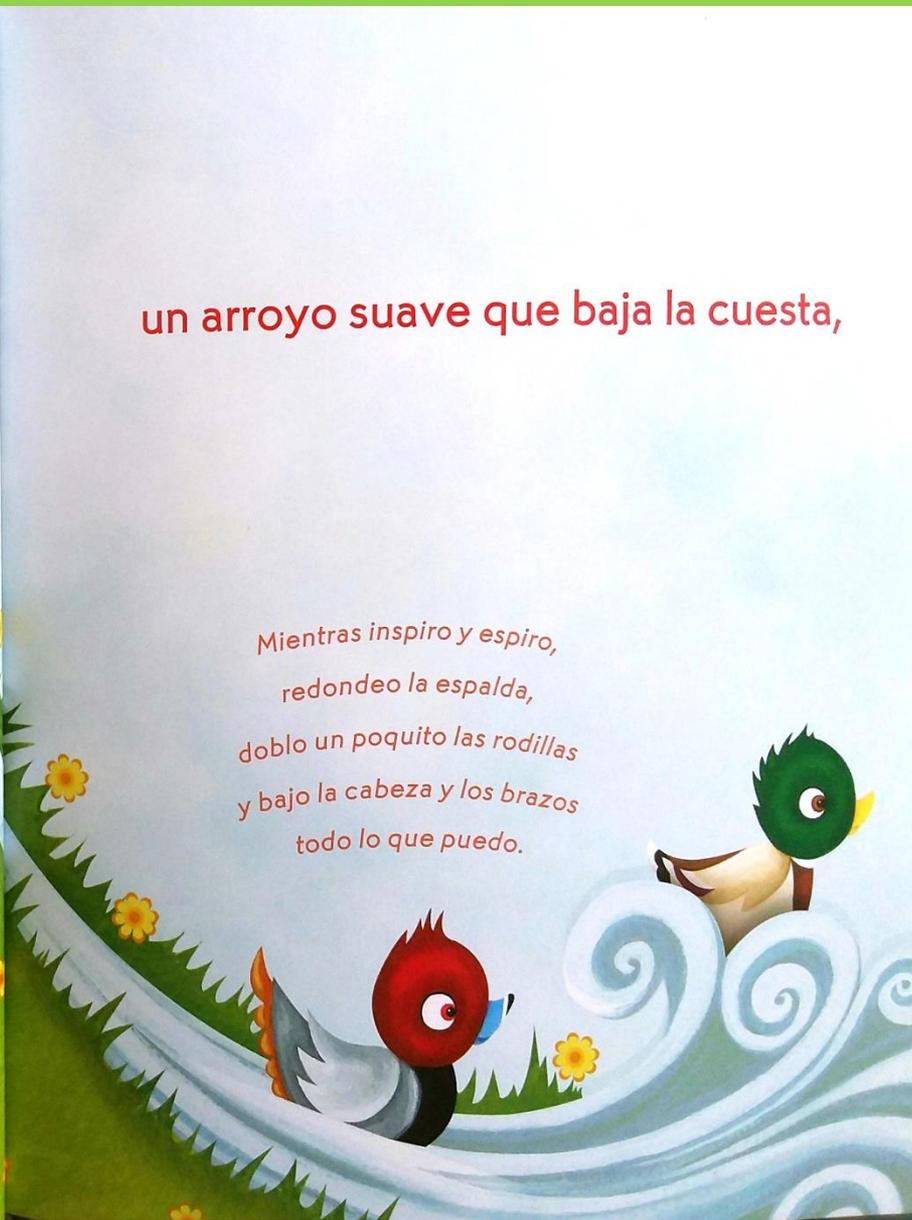
Mientras inspiro y espiro,  
apoyo con fuerza las manos  
y los talones en el suelo  
y subo la cadera hasta el cielo.





un arroyo suave que baja la cuesta,

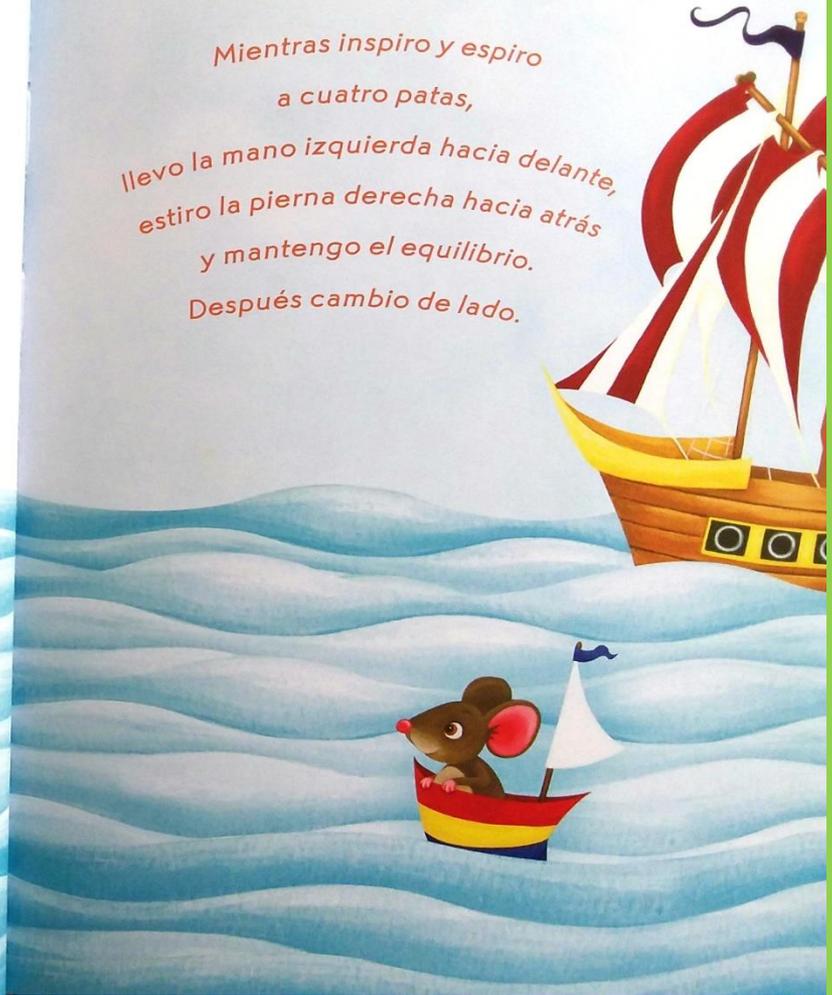
*Mientras inspiro y espiro,  
redondeo la espalda,  
doblo un poquito las rodillas  
y bajo la cabeza y los brazos  
todo lo que puedo.*



En explorador ahora me convierto...



Mientras inspiro y espiro  
a cuatro patas,  
llevo la mano izquierda hacia delante,  
estiro la pierna derecha hacia atrás  
y mantengo el equilibrio.  
Después cambio de lado.



y cruzo los puentes que en mi viaje  
encuentro,



*Mientras inspiro y espiro,  
me tumbo de espalda  
y piso el suelo con fuerza,  
apoyándome en los antebrazos.  
Ahora subo las caderas  
e intento llegar muy alto.*



surcando los ríos en barcos al viento.



Mientras inspiro y espiro,  
me siento en el suelo con la espalda recta  
y subo los brazos y las piernas  
con las rodillas estiradas  
o un poquito dobladas.



Despierto y en calma, con solo que diga:  
«¡Hoy puedo con todo!» ya siento alegría.



Respiro tranquilo, respiro profundo,  
otro día empieza: ¡buenos días, mundo!

*Mientras inspiro y espiro,  
me siento en el suelo  
con las piernas cruzadas.  
Alargo la espalda,  
giro los hombros hacia atrás  
y apoyo las manos relajadas  
sobre las rodillas.*

