

Creciendo con libros y juegos

Página principal



miércoles, 22 de marzo de 2017

RESPIRA, UN LIBRO QUE ENSEÑA A NIÑOS Y MAYORES A RESPIRAR DE FORMA CONSCIENTE

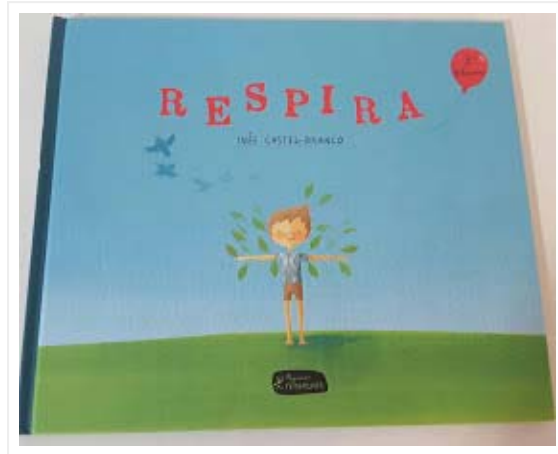
Hola:

Hoy os traigo un libro maravilloso, diferente a lo que os suelo enseñar.

Se trata de Respira, un cuento que enseña a niños y no tan niños distintos ejercicios para que aprendan a respirar de forma correcta. Además, nos introduce en el mundo del yoga y de la relajación en general.

¿OS VENÍS A APRENDER A RESPIRAR CON ESTE RELAJANTE LIBRO?

(PINCHAD EN LAS IMÁGENES PARA VERLAS MÁS GRANDES)



-Título: Respira

-Autora: Inês Castel-Branco

-Editorial: PEQUEÑO FRAGMENTA

Como os he comentado, nos encontramos ante un libro que nos invita a respirar tranquilamente y a relajarnos.

Ya desde las propias guardas, vemos a un niño practicando distintas posturas de yoga



El cuento comienza cuando un niño habla con su madre, desesperado por no poder dormir. El pequeño está muy muy nervioso, así que su cabeza no para de dar vueltas. Y claro, así es imposible conciliar el sueño.

Es entonces cuando su madre le hace un ofrecimiento muy original: Enseñarlo a respirar.

Esta propuesta sorprende al crío que, extrañado, le dice a su madre que él ya sabe hacer esto.

Pero... ya se sabe que las madres siempre siempre tienen la razón, y una cosa es respirar así porque sí, como hacemos todos a todas horas y otra bien distinta es hacerlo correctamente, siendo conscientes de ello.



A partir de aquí, el libro nos ofrece distintos ejercicios para que aprendamos. Todo ello explicado de forma muy amena y fácil de entender.

Os pongo, a continuación, algunos ejemplos, para que os hagáis una idea.

-Ejercicio de la ola del mar y la barca



-Respirar como si estuviéramos oliendo una rosa o cualquier otra flor

