

Yoga y Flexibilidad

Hoy hablamos con la clase de su hijo sobre la importancia de flexibilidad. Cuando nos sentamos durante largos períodos de tiempo los músculos en las piernas, las caderas, el cuello, y la espalda pueden llegar a ser agarrotados. La práctica de yoga es una gran manera de quedarse flexible y reducir el estrés. Su hijo aprendió esta rutina sencilla. Es una gran manera de relajar y ¡es divertido para toda la familia!



1

1. **La pose de la montaña/Brazos en lo alto:** Empiece parado con los brazos a los costados. Extiende las manos por encima de la cabeza. Inhala profundamente mientras se estire hacia arriba.



2

2. **Inclinación hacia adelante:** Exhale inclinándose hacia adelante desde la cintura/las caderas, manteniendo las piernas ligeramente flexionadas si la parte detrás de las piernas está tenso. Deje que los brazos cuelgan.



5

3. **La pose de mono:** Desde la posición de inclinación hacia adelante levante su cabeza y mire hacia adelante mientras inhala. Ponga su espalda recta, paralelo al suelo, mientras que pone las yemas de los dedos en el suelo o en las espinillas. Haga el ruido de un mono: "au-au"

4. **La pose de tabla:** Ponga sus piernas hacia atrás en posición de tabla. Asegúrese que sus manos están debajo de los hombros y la espalda está recta. Esta postura fortalece sus brazos! Eche su estómago hacia adentro para proteger la espalda.



3



4

5. **La pose de Cobra:** Baje el pecho al suelo y el pecho hacia adelante y hacia arriba. Sienta el estiramiento en la parte frontal de su cuerpo. Haga una cobra "silbido".

6. **El perro boca abajo:** Presione las manos y los pies en el suelo para levantar los glúteos en el aire. Mantenga a su núcleo (el estómago) fuerte. Ladre "guau, guau"



6

Aquí es una receta divertida para toda la familia.

Cacerola Fiesta

1 libra de arroz integral	½ lata de cilantro fresco picado
24 onzas de requesón	1 cucharada de comino
16 onzas de salsa	1 cucharada de ají
2 (15onzas)latas de frijoles negros	1 lima
16 onzas de queso rallado, dividido	



Precalente el horno a 375 grados. Cocine el arroz según las instrucciones. Enjuague y escurra los frijoles. Mezcle el arroz, el requesón, la salsa, los frijoles, la media del queso, el cilantro, el comino, el ají y el jugo de la lima juntos en un cuenco grande. Ponga el conjunto en una cacerola. Tápelolo y deje cocer por 30 minutos. Esparza lo restante del queso y cueza 10 minutos más. Sirva con una ensalada, salsa, aguacate picado, guacamole, yogur baja en grasa o crema agria, si se desea.