

## Anexo III. Cuento motor 1: Yoga y emociones

Muchas veces no sabemos identificar lo que nos pasa, ni lo que sentimos. Estamos hechos un lío (*postura del águila*)



Por eso es importante, sentarse, respirar y poner en orden nuestras emociones (*postura básica de respiración*).



La ALEGRÍA es una emoción maravillosa. La sonrisa y la risa la caracterizan. Te sientes muy bien (*postura del mono*).



Pero valoraremos mucho más los momentos de alegría, si también tenemos momentos de TRISTEZA. Cuando estás triste, quieres estar solo, te escondes y no te apetece hacer nada (*postura del ratón*).



Y a veces la tristeza se convierte en ENFADO porque no te gusta lo que está pasando en ese momento. O algo te parece injusto, sientes que algo rojo arde dentro de ti y tienes ganas de descargar esa rabia: ¡ARGHHHHH! rujes como un león (*postura del león*).



Pero cuando eres capaz de descargar la rabia, sin hacer daño a los demás, te sientes poderoso como un tigre (*postura del tigre*).



Y muy importante, te sientes en CALMA, tranquilo y ligero como las hojas verdes de un árbol. Respiras poco a poco, profundamente. Te sientes en paz (*postura del árbol*).



Pero de nuevo, puede invadirte el MIEDO. Miedo a la oscuridad, a que a las personas que quieres les pase algo malo...te escondes, te sientes pequeño, crees que no serás capaz de superarlo, quisieras escapar y correr (*postura del perro*).



Recuerda que siempre tendrás a alguien que te puede ayudar, que te da cariño y AMOR (*postura del árbol en pareja*).

Pero siempre ten en mente que tú eres capaz de superar cualquier cosa que se te presente (*postura del guerrero*).



## Imágenes:

Postura del águila: <https://pixabay.com/es/illustrations/yoga-pose-meditaci%c3%b3n-zen-piernas-2566556/>

Postura básica de respiración: [https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados\\_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from_view=search&track=ais)

Postura del mono: <https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/21380594-yoga-chico-icone>

Postura del ratón: [https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-posturas-yoga\\_32669693.htm#query=yoga%20kids&position=47&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-posturas-yoga_32669693.htm#query=yoga%20kids&position=47&from_view=search&track=ais)

Postura del león: [Lindo león rugiendo dibujos animados vector icono ilustración animal naturaleza icono concepto aislado premium plano | Vector Gratis \(freepik.es\)](#)

Postura del tigre: [Mujer practicando yoga en mat | Vector Gratis \(freepik.es\)](#)

Postura del árbol: [https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados\\_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from_view=search&track=ais)

Postura del perro: [https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados\\_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from_view=search&track=ais)

Postura del guerrero: [https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados\\_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from_view=search&track=ais)