

# A Jenny le encanta el yoga

*Un libro de lectura de Reading A-Z, Nivel O*

*Número de palabras: 1,160*



  
[www.readinga-z.com](http://www.readinga-z.com)

LECTURA • O

# A Jenny le encanta el yoga



Escrito y fotografiado por Milo Pear

[www.readinga-z.com](http://www.readinga-z.com)

# A Jenny le encanta el yoga



Escrito y fotografiado  
por Milo Pear

[www.readinga-z.com](http://www.readinga-z.com)

A Jenny le encanta el yoga  
(Jenny Loves Yoga)  
Libro de lectura Nivel O  
© 2002 Learning Page, Inc.  
Escrito y fotografiado por Milo Pear  
Traducido por Lidia Strong

ReadingA-Z™  
© Learning Page, Inc.

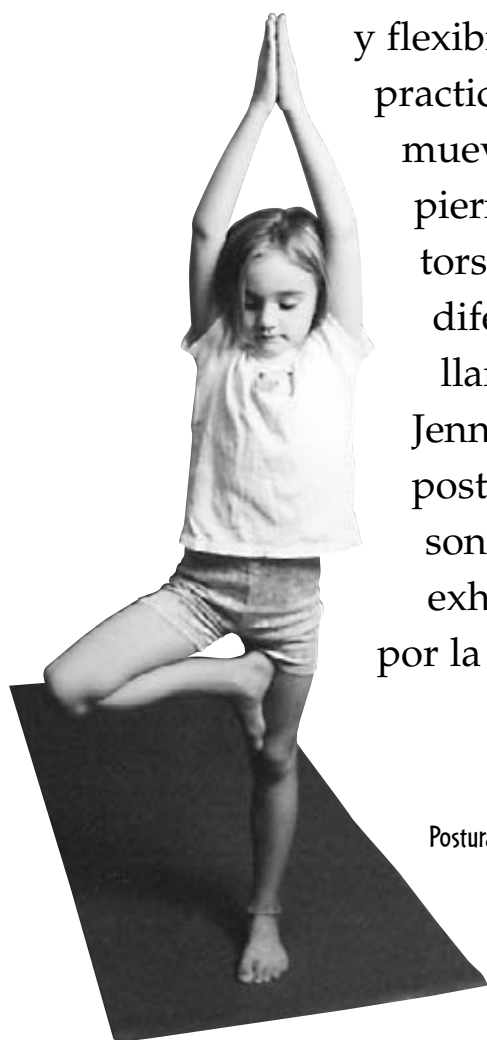
Todos los derechos reservados.

Learning Page  
1630 E. River Road #121  
Tucson, AZ 85718

[www.readinga-z.com](http://www.readinga-z.com)

Todas las mañanas Jenny empieza su día con una práctica de yoga. El yoga es una clase de ejercicios que ayuda a Jenny

a crecer en fuerza y flexibilidad. Para practicar el yoga Jenny mueve sus brazos, piernas, cabeza y torso para formar diferentes posiciones llamadas posturas. Jenny mantiene las posturas mientras sonrío. Inhala y exhala despacio por la nariz.

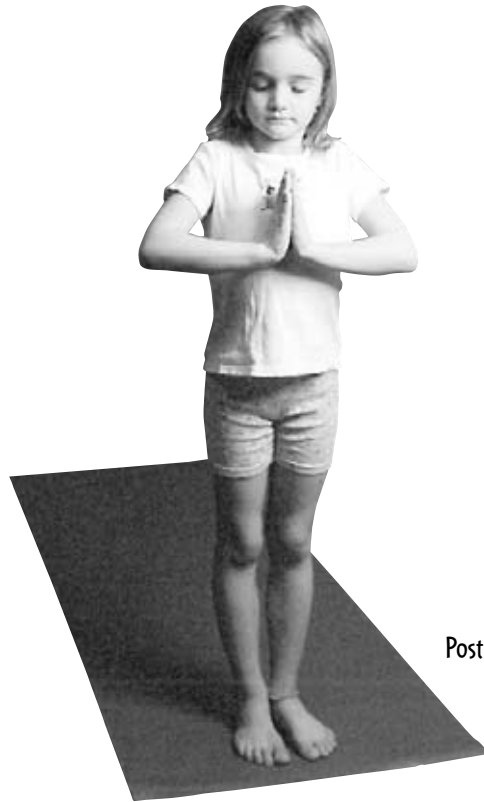


Postura de Árbol



Empezando

Jenny se despierta muy temprano y se pone sus ropas de yoga. Pantalones cortos, holgados o elásticos, y una camiseta trabajan bien. Ella desenrolla una pieza larga y fina de goma llamada una “estera pegajosa”. La estera ayuda a que Jenny no resbale cuando está cambiando de una postura a otra.

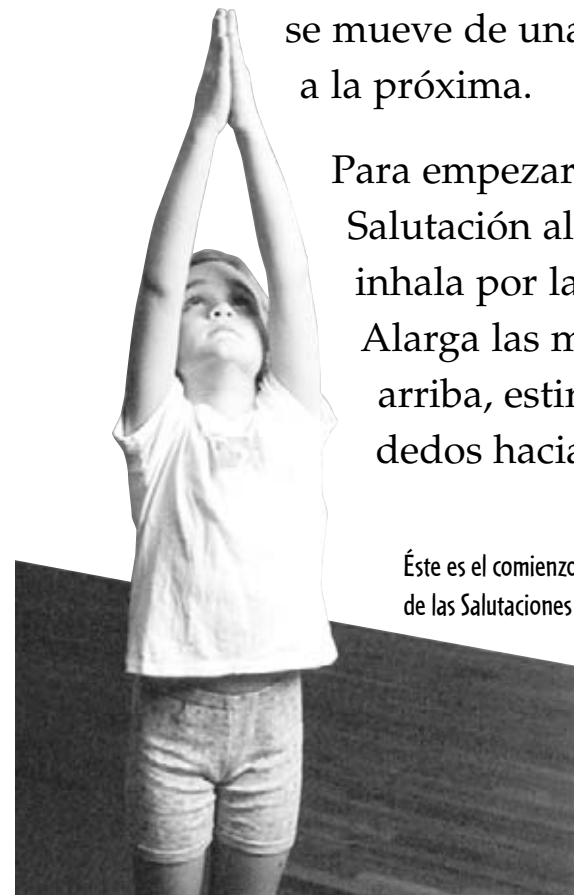


Postura de Montaña

Jenny empieza por pararse muy derechita en la parte del frente de su estera. Junta las palmas de sus manos en frente de su corazón. Cierra sus ojos y escucha el sonido de su respiración. Esta postura se llama **Postura de Montaña**. Jenny se para muy quieta por varios minutos. Está practicando ser tan fuerte y silenciosa como una montaña.

Muchos estudiantes de yoga de todo el mundo empiezan sus días en la madrugada. A medida que el sol sube, ellos practican las **Salutaciones al Sol**. Una salutación es un saludo o una forma de decir “hola”. Las Salutaciones al Sol son una serie de posturas combinadas.

Con cada respiración Jenny se mueve de una postura a la próxima.



Para empezar la Salutación al Sol, Jenny inhala por la nariz. Alarga las manos para arriba, estirando sus dedos hacia el cielo.

Éste es el comienzo de las Salutaciones al Sol.

Mientras exhala, ella se dobla por la cintura. Se dobla para delante alargando las manos hacia sus dedos de los pies. Entonces, inhalando, levanta su quijada. Camina para atrás con sus pies mientras deja bajar su cuerpo al suelo, sosteniéndolo con sus brazos.



Doblez hacia delante



Postura de Cobra

Inhalando, empieza a enderezar sus brazos. Levanta su torso y su cabeza mientras empuja con sus manos contra el piso. Inclina su cabeza hacia atrás. Esta postura está nombrada por un tipo de víbora llamada cobra. La cobra alza su cabeza y la echa para atrás para asustar a sus enemigos. Jenny se asegura de continuar respirando mientras mantiene esa postura.

Entonces Jenny se empuja para atrás para alcanzar una postura llamada **Perro Cabeza Abajo**. Esta postura se parece a la forma en que un perro se estira después de una siesta. Sus manos y pies empujan contra el suelo mientras ella empieza a enderezar sus piernas. Después de unas cuantas respiraciones ella dobla las rodillas y salta hacia el frente. Exhalando, Jenny levanta las manos del piso pero continúa doblada hacia sus piernas. Inhalando, ella alza sus manos y torso hacia el cielo. Exhalando, baja sus manos de nuevo a la Postura de Montaña.

Jenny repite los movimientos de las Saluciones al Sol cinco veces. Esta serie de posturas calienta los músculos de las piernas y la espalda. Estas posturas también dan fuerza a los brazos.



Postura de Perro Cabeza Abajo



Postura del Triángulo

Después de que Jenny ha realizado las Saluciones al Sol, está lista para tratar otras posturas de yoga. Separa sus piernas y estira sus brazos a los lados. La estera de goma mantiene sus pies firmes en su lugar. Jenny empieza a doblarse por la cintura. Se inclina hacia el lado, sobre su pierna, y se estira para alcanzar a tocar el suelo. Cuidadosamente, ella da vuelta a la cabeza para mirar al techo. ¿Ves por qué se ha llamado a esta postura **El Triángulo**?





Postura de Tortuga

A Jenny le gusta ponerse en posturas que le recuerdan de sus animales favoritos. ¿Ves por qué esta postura hace que la gente se recuerde de una tortuga?



Postura de Pez

Jenny disfruta practicando esta postura, nombrada por un pez grande.



Postura de Conejo

La **Postura de Conejo** es una forma maravillosa de estirar los músculos del cuello.



Postura de Barco

Algunas posturas de yoga han sido nombradas por cosas a las que se parecen. A Jenny le gusta practicar la Postura de Barco. Ella se sienta y agarra la parte de atrás de sus rodillas con sus dedos. Jenny se inclina para atrás mientras endereza sus piernas. Ella se imagina que es un barquito flotando en la superficie del agua.



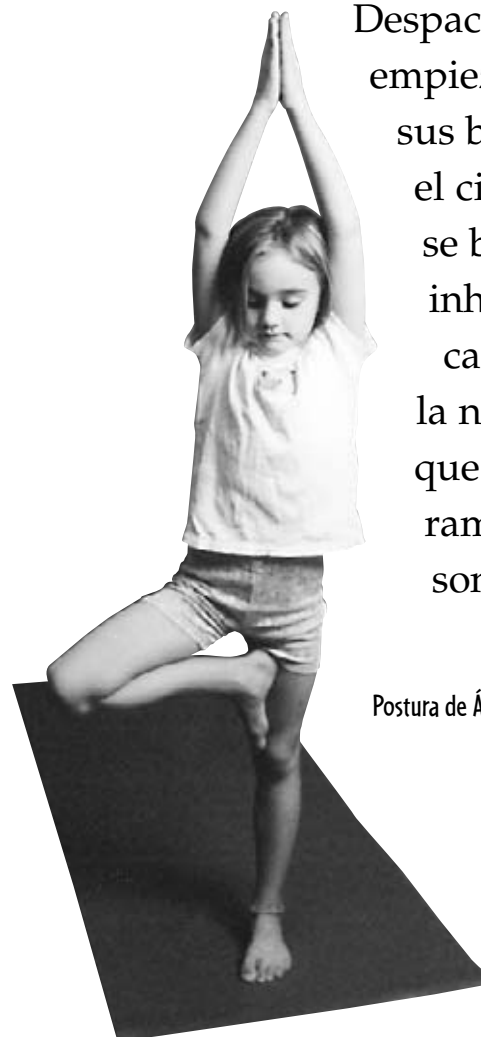


Postura de Avión

A Jenny también le encanta practicar posturas de balanceo. Estas posturas ayudan a hacer más fuertes las piernas y los pies. Primero, ella se para en un pie y fija su mirada en un punto del piso o la pared. Mientras se inclina para adelante, ella levanta su otra pierna hacia arriba y atrás. Estira sus brazos como si fueran alas. Se imagina que está flotando como un avión.

Otra postura de balanceo se llama **El Árbol**. Otra vez Jenny se para en un pie. Trata de hacer que esa pierna se sienta tan fuerte como el tronco de un árbol.

Despacito, ella empieza a levantar sus brazos hacia el cielo. Mientras se balancea ella inhala y exhala calmadamente por la nariz. Se imagina que sus brazos son ramas y sus dedos son las hojas.



Postura de Árbol



Postura de Camello

Esta postura que dobla la espalda se llama **El Camello**. Esta postura es maravillosa para robustecer los brazos, las piernas y la espalda.



Pararse  
en los Hombros

Hacia el final de su práctica de yoga, Jenny se asegura de practicar una inversión. Una inversión es una postura en la cual el cuerpo se pone con los pies hacia arriba. Esto permite que la sangre usada salga de las piernas. Ayuda a evitar dolor en los músculos. La inversión favorita de Jenny es Pararse en los Hombros. Ella levanta sus piernas hacia el techo. Dobla sus codos y usa sus manos para apoyar su espalda. Mantiene esa postura por varios minutos.

A Jenny también le gusta practicar esta simple inversión. Se acuesta en el piso y levanta las piernas. Mientras recuesta las piernas contra la pared, ella estira sus brazos a los lados. Esta postura es una forma muy cómoda de practicar una inversión.



Una inversión

Ya Jenny casi ha terminado con su práctica de yoga. Dobla las piernas en la **Postura del Loto**. Cruza una pierna sobre la otra en forma de un pretzel. Trata de hacer su espalda derecha y alta. Descansa sus manos encima de sus rodillas. Se sienta muy tranquila y cierra sus ojos. Escucha el sonido de su respiración. Aunque no está durmiendo, Jenny está permitiendo que su cerebro pare de pensar. Esta práctica de no pensar se llama **meditación**. Al principio, puede ser muy difícil de hacer. La meditación ayuda a hacer a Jenny sentirse muy tranquila. Trata de sentarte muy quieto con tus ojos cerrados. ¿Cuánto tiempo puedes sentarte sin moverte ni abrir los ojos? ¿Cuánto tiempo puedes sentarte sin pensar en nada?



Sentada en la Postura del Loto



Jenny usa una frazada para mantenerse caliente.

Jenny siempre se asegura de terminar su práctica de yoga con un descanso. Se acuesta y cubre su cuerpo con una frazada. Cierra sus ojos y relaja sus brazos y piernas completamente. Se queda en esta posición por varios minutos.



---

Jenny ha terminado su práctica de yoga. El yoga la ayuda a sentirse flexible y fuerte. Jenny sabe que una práctica buena de yoga también incluye dormir suficiente tiempo y comer comida saludable.