

Estrategias en la práctica del yoga:

(traducido por María Crews, desde el blog Autismo Ontario)



1 Anticipa con una agenda visual.

2. Anímalo a que elija tipo de yoga, la duración del ejercicio y el momento del día

3. Propicia que te ayude a preparar la habitación



4. Déjalo seleccionar el tipo de ropa cómoda que va a usar.

5. Comienza por un periodo corto. Paso a paso y pequeños objetivos siempre.

. Divide una pose en pasos y comienza a enseñar un paso.



. Muestra el tiempo que la pose se va a mantener

8. Incorpora accesorios que sirvan de ayuda para enseñar ciertas habilidades.

9. Usa un temporizador de cuenta regresiva visual que marque el tiempo.

10. Incluye cosas que le sirvan de refuerzo

