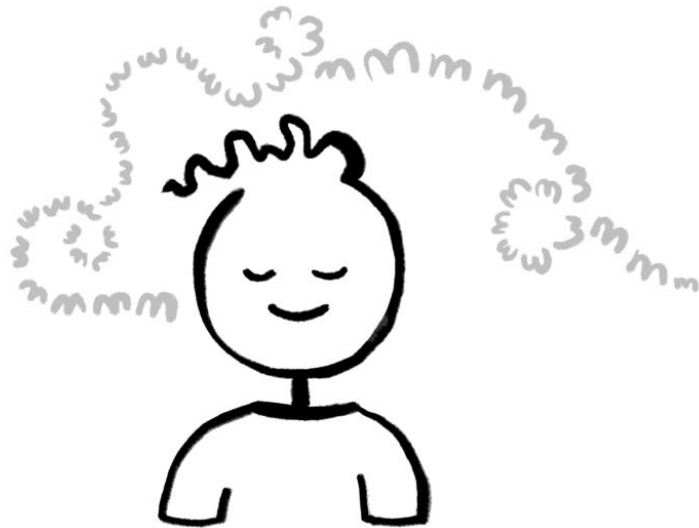


Respiración del Abejorro

Relaja el cuerpo y calma los nervios



“Yo floto sobre la corriente de la vida.”

Cierre los ojos y la boca. Preste atención al interior de su cuerpo. Inhale. Mientras exhala, realice un zumbido como el de un abejorro. Mientras realiza el zumbido, imagine que es un abejorro, volando de flor en flor. Cuando haya terminado, relájese y note cómo se siente.

Precaución: Realizar con cuidado si presenta problemas respiratorios o en el pecho.

Posturas Felices. Tarjetas De Ejercicios. Gratis Para Imprimir.
happyposes.org

Consulte con un profesional de la salud para asegurarse de que estos ejercicios son adecuados para usted.

© **Happy Poses 2021**

