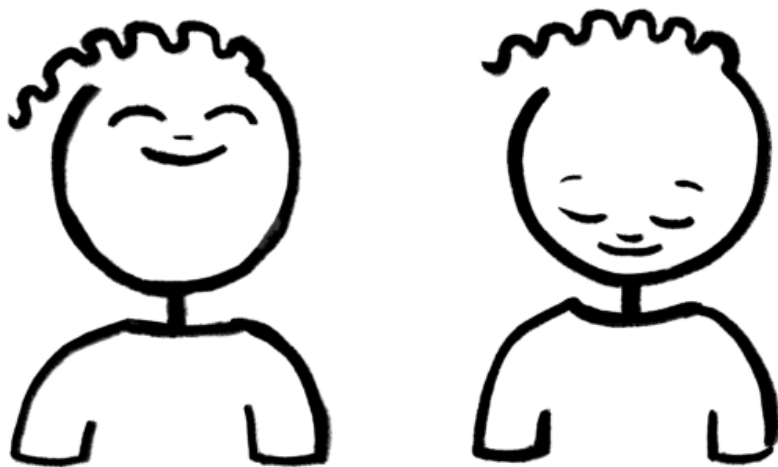


Mentón Arriba y Mentón Abajo

Un estiramiento suave para relajar los músculos
del cuello y la garganta



**“¡Le pido al universo una canción y me la
canta!”**

Póngase de pie o siéntese cómodamente con la cara mirando hacia adelante y los ojos cerrados. Inhale mientras acerca lentamente la cara hacia el cielo. Exhale mientras baja lentamente la cara, con el mentón hacia el pecho. Repita unas cuantas series. Suelte y abra los ojos.

Precaución: Tenga cuidado si tiene dolor en los hombros o cuello

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**

