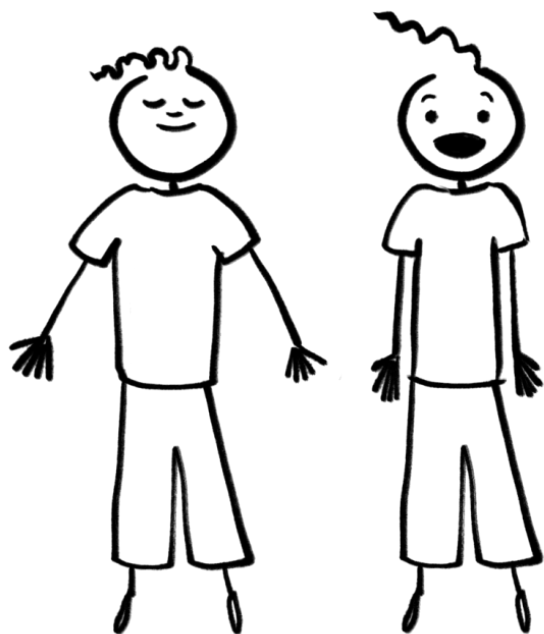


# Respiración Energizante

Una doble inhalación para energizar el cuerpo



“Estoy lleno de energía.”

Póngase de pie con los brazos hacia los lados y las palmas abiertas. Exhale lentamente. Ahora inhale rápidamente por la nariz con dos respiraciones sostenidas. Abra la boca y exhale con dos respiraciones sostenidas. Repita unas cuantas series. ¿Se siente más energético y concentrado?

Precaución: Tenga cuidado si tiene problemas en el área del tórax o dificultad para respirar.

Posturas Felices. Tarjetas De Ejercicios. Gratis Para Imprimir.  
[happyposes.org](http://happyposes.org)

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

© **Happy Poses 2021**

