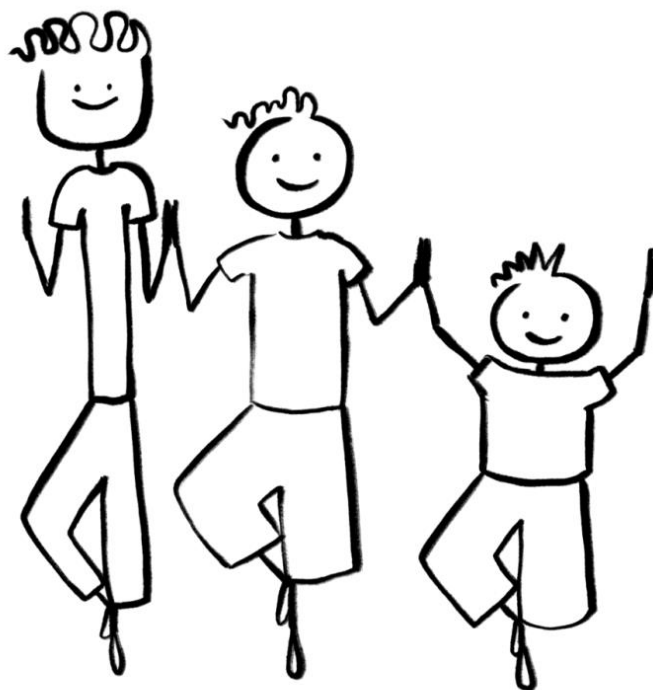


Círculo del Bosque

(Postura en Grupo)

Para construir trabajo en equipo y confianza



“Juntos llegamos hasta el cielo.”

Permanezca estable en un círculo con suficiente espacio para sus brazos. Con los codos flexionados, coloque su palma (los dedos apuntando hacia arriba) sobre la palma de la persona que está a su lado para que el círculo esté conectado. Al igual que en la postura del árbol, mantenga el equilibrio sobre una pierna mientras dobla la otra rodilla y coloca ese pie en el tobillo o la pantorrilla (no rodilla) de la pierna sobre la que está de pie. (Puede mantener ambos pies en el suelo.) Con su vecino, levante las manos hacia arriba. Mantenga durante unas cuantas respiraciones, luego suelte. Cambie de pierna

Precaución: Evitar durante el embarazo, cualquier lesión, o problemas en la espalda, hombro o de equilibrio.

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

