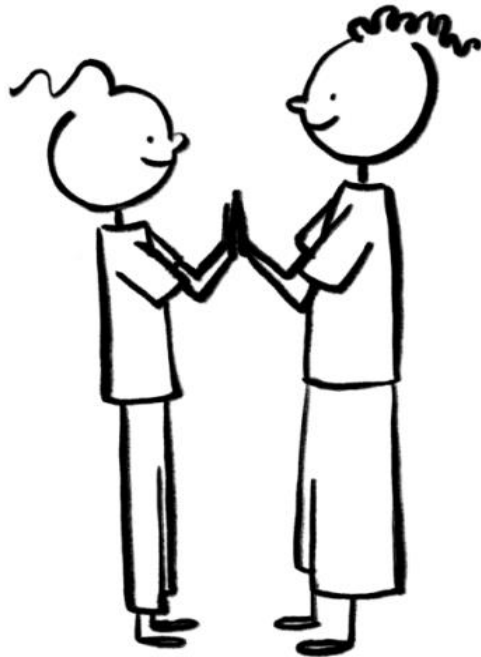


Puente de la Amistad

(Postura en Pareja)

Para construir confianza y conexión



“Tú y yo somos uno.”

Encuentre un compañero de la misma altura y tamaño que usted. Póngase de pie frente a su pareja. Coloque los pies ligeramente separados para mayor estabilidad. Los compañeros colocan sus palmas juntas con los dedos apuntando hacia arriba. Mantenga los codos flexionados y cerca del cuerpo. Presione de manera uniforme las palmas de su pareja para hacer un puente de amistad. Sea consciente de su respiración. ¿Puede quedarse en un puente estable? Cuando termine, suelte las manos y agradezca a su compañero.

Precaución: Evitar durante el embarazo, cualquier lesión, y problemas en la espalda u hombros.

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

