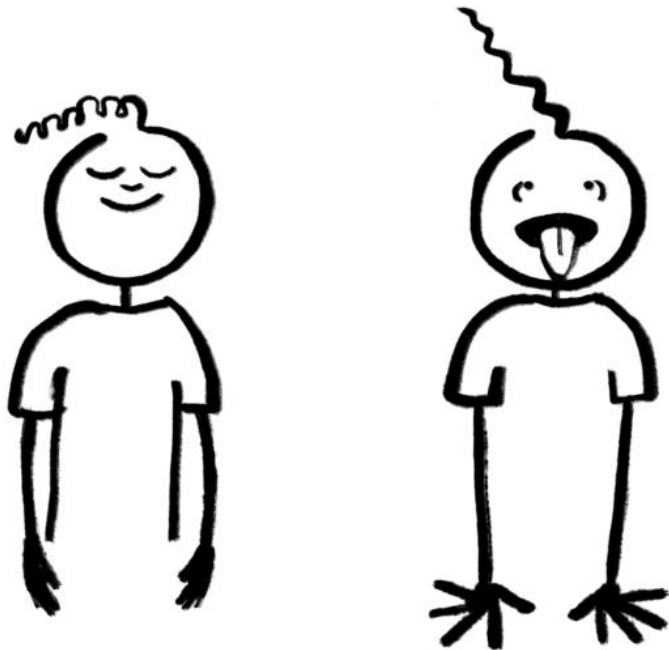


Postura del León

Exhale para liberar tensión



"Dejo ir cualquier cosa que no me sea útil."

Inhale por su nariz para llenar sus pulmones de aire. Ahora con determinación, exhale con la boca abierta. (Incluso puede sacar la lengua como un león.) Deje que los dedos se separen. Escuche el sonido de su respiración mientras vacía todo el aire de sus pulmones. Repita. Con la exhalación, dígame a sí mismo: "Dejo ir cualquier cosa que no me sea útil." Relájese.

Precaución: Tenga cuidado si tiene problemas respiratorios o cardíacos.

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

