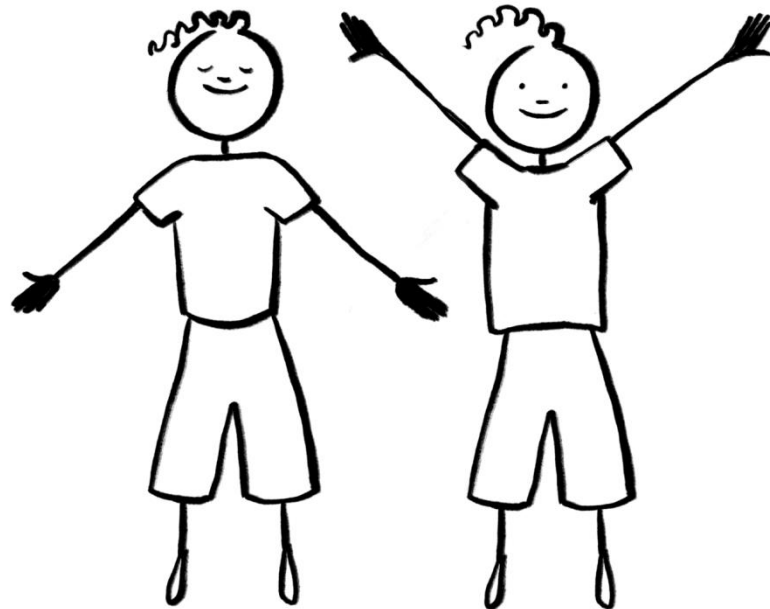


# Amanecer / Atardecer

**Las respiraciones se unen al movimiento para  
la coordinación y postura**



**“Estoy conectado al círculo de la vida.”**

De pie con la cara mirando hacia adelante y los ojos firmes. Gire las palmas hacia afuera, alejando los pulgares del cuerpo. Revise su postura. Manténgase firme sobre sus pies alineados con la cintura. Las orejas por encima de los hombros. Inhale y levante los brazos lo más que pueda. Cuando las manos estén arriba, gírelas de manera que los pulgares miren hacia el frente (relaje los hombros, llevándolos hacia abajo). Exhale y baje los brazos. Repita (inhale - brazos hacia arriba; exhale - brazos hacia abajo). Relájese.

Precaución: Tenga cuidado si tiene problemas en los hombros, cuello o respiratorios.

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

