



Como Usar las Tarjetas Happy Poses

Deténganse y verifique: Estos ejercicios no son adecuados para mujeres embarazadas o personas con problemas de salud importantes. Consulte con un profesional de la salud para asegurarse de que estos ejercicios sean apropiados para usted.

Deténgase si hay dolor: Si presenta dolor durante el ejercicio, deténgase inmediatamente. Obtenga ayuda médica.

Combínelos: Puede variar el orden de los ejercicios, pero generalmente uno empieza con la Postura de la Montaña y termina con la Postura de Descanso y Restauración.

Escoja algunos: para una pausa de estiramiento en un aula, lugar de trabajo o área recreativa, elija algunas posturas adecuadas para sus necesidades, ubicación y entorno.

Estaciones de Ejercicios: Estas tarjetas pueden publicarse en estaciones de ejercicios, por lo que las personas pueden utilizarlas según su propio ritmo y horario.

Afirmaciones (expresiones positivas): Repítase a sí mismo las afirmaciones de cada tarjeta. Por ejemplo, en la Postura de la Estrella, diga: "¡Soy una estrella!"

¿Con o sin zapatos? Puede ser fácil caer, especialmente en calcetines. Algunas personas mantienen los zapatos puestos si no hay una colchoneta, o tienen los pies descalzos.

De pie o sentado: si prefiere sentarse, puede modificar los ejercicios según sus necesidades mientras está sentado en una silla o en el piso, según lo que le resulte más cómodo. Use una pared para apoyarse, o accesorios y almohadas según sea necesario para encontrar comodidad y estabilidad. Algunos de los ejercicios se pueden realizar mientras se está acostado en el piso para mayor comodidad.

Muévase lentamente y respire: Concéntrese en la respiración mientras hace los ejercicios. Por lo general, uno respira por la nariz con la boca cerrada. La respiración debe ser lenta y regular. Mueva el cuerpo de acuerdo a su comodidad y realice pausas entre los ejercicios. Encuentra la comodidad y la estabilidad en las posturas.

Escuche a su cuerpo: Nunca se sobrecargue. Si está respirando con dificultad por la boca, deténgase y descanse. Muévase suavemente y deténgase donde su cuerpo se lo diga.

Momento del día: es mejor hacer 10-15 minutos de ejercicio por la mañana. Se sugiere el ejercicio diario, de acuerdo con las necesidades de su cuerpo.

© Happy Poses 2019