



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Postura de la "Silla"

(ACTIVACIÓN)

- De pie, se colocan éstos al ancho de las caderas, sintiendo el apoyo en el suelo.
- Se mantiene la columna alineada y proyectada.
- Se sitúan los brazos al frente y se bajan los glúteos como si fuéramos a sentarnos.
- Se evita llevar los hombros hacia las orejas, sin juntar las rodillas.
- Se concentran en la respiración mientras están en la postura de la silla.
- Se mantiene durante 15 segundos (a medida que progrese el entrenamiento se puede ir incrementando este tiempo).
- Inhalar, volviendo a la postura inicial y exhalar.
- Se les pide que observen su cuerpo y su respiración.

