



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Postura de la "Estrella"

(ACTIVACIÓN)

- En 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 a la altura de los costados y se inhala y exhala en esa postura.
- **Variante "Estrella en torsión"**: Al inhalar y al exhalar, se rota el tronco hacia la derecha. A continuación, hacia el otro lado.
- Se repite de tres a cinco veces a ambos lados.
- Se les pide que observen su cuerpo y su respiración.

Nota:

Para el alumnado de Educación Infantil y primer ciclo de Primaria, se les puede hacer el símil de que son una estrella y que por los dedos de sus manos y sus pies sale una luz brillante.

