



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Postura de la "Luna"

(ACTIVACIÓN)

- El alumnado está sentado, sin apoyar la espalda en el respaldo, con los isquiones bien apoyados en la silla y la planta de los pies en el suelo. La columna está alineada y la mirada, hacia el frente.
- Inhalar, estirando los brazos hacia arriba.
- Exhalar, llevando los brazos hacia un lado.
- A continuación, se repite hacia el otro lado.
- En la última respiración, al exhalar, se bajan los brazos y se apoyan las manos en los muslos.
- Repetir de cinco a diez veces.
- Se les pide que observen su cuerpo y su respiración.

