



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Postura de la "Cobra"

(ACTIVACIÓN)

- El alumnado se sienta sin apoyar la espalda en el respaldo, con los isquiones apoyados en la silla y la planta de los pies en el suelo. La columna está bien alineada y la mirada, al frente.
- Llevan los glúteos hacia el filo de la silla y las manos hacia atrás hasta que cojan el respaldo de la silla. Desde ahí, al inhalar, se abre el pecho y, al exhalar, se abre aún más, llevándolo al frente todo lo posible.
- Inhalar y exhalar en esta posición de cinco a diez veces, sintiendo la apertura del pecho.

