



### « PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

#### Movimiento coordinado

(ATENCIÓN)

- De pie, con la columna firme y alargada.
- Se comienza inhalando, levantando simultáneamente la pierna derecha y flexionando la rodilla a 90° y el brazo izquierdo. Al exhalar, volvemos a la posición inicial.
- Cambian y vuelven a inhalar, levantando simultáneamente la pierna izquierda, flexionando la rodilla a 90°, y el brazo derecho.
- Se repite varias veces.
- Si es necesario, se disminuye la dificultad, subiendo primero la pierna y el brazo derechos y luego las extremidades izquierdas.

