

LA755 930210 MIEDO AL ENFRENTAMIENTO

Primer ejercicio 11 minutos

Ojos abiertos. Inhala a través de la nariz y cúbrete tus ojos (sin cerrarlos) con las manos. Exhala a través de la boca y descúbretelos como en la figura. Los ojos siempre abiertos mirando al frente. Para terminar, pon tus manos encantado de Venus encima de tu cabeza. Inhala, retén y exhala. Hazlo dos veces más.



Segundo ejercicio 7 minutos

Ojos cerrados. Abre tus manos a los lados como en la figura, mientras inhalas a través de la nariz. Cierra tus manos colocando la derecha encima de la izquierda a la altura del corazón mientras exhalas por la boca soplando el aire hacia ellas. Para terminar, inhala, retén y gira tus muñecas muy rápido agitando los dedos de las manos, exhala. Hazlo dos veces más.



Tercer ejercicio 7 minutos

Ojos cerrados. Brazos elevados a los lados, paralelos al suelo; codos en ángulo de 90°, perpendiculares, como en la figura. Mantén la cabeza bien alta e inhala a través de la nariz. Seguidamente exhala a través de la boca bajando el tronco, la cabeza y los brazos como en la figura. Para terminar, inhala, retén, estira los brazos arriba, contrae mulband, sube la energía por la columna, exhala. Hazlo dos veces más.



Cuarto ejercicio 5 minutos

Ojos cerrados. Manos a los hombros, con los brazos paralelos al suelo como en la figura. Respiración lenta y profunda. Déjate llevar por el sonido del gong.

