

POSTURA

Karina Achagua Colpa



12 RESPIRACIONES

5 AFIRMACIONES DE GRATITUD

INTENCIONAR LOS SIGUIENTES MINUTOS A
UN ESPACIO DE SANACION



DESPACIO Y PRESENTE



**PUNTO DE PARTIDA
VERIFICAR PUNOS DE APOYO**

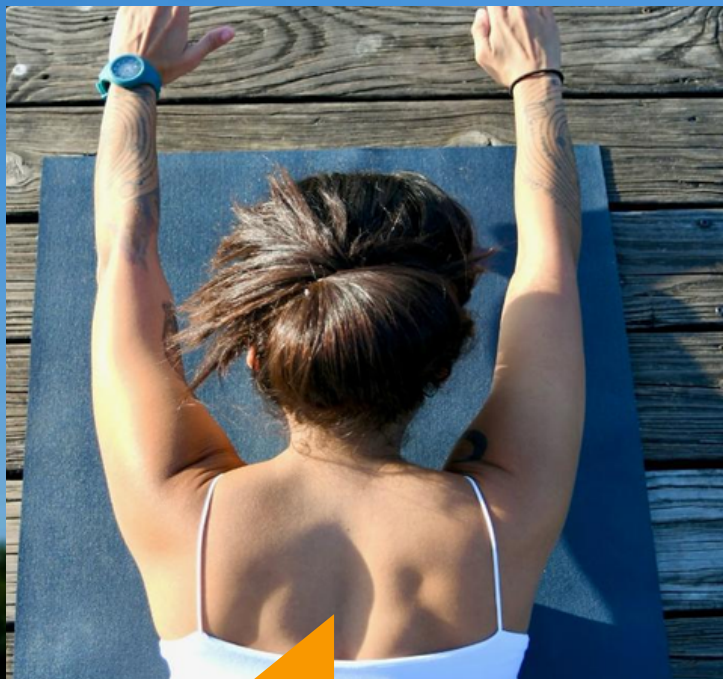


6 INHALACIONES



6 EXHALACIONES

**HOMBROS SEPARADOS
DE LAS OREJAS**



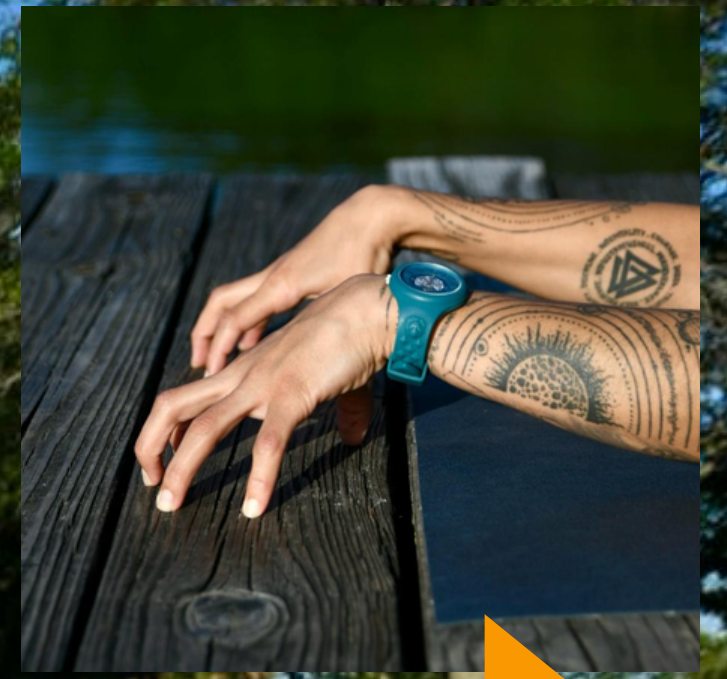
**BRAZOS SOSTENIDOS EN
EL AIRE**



**PIERNAS ACTIVAS Y
SOSTENIDAS**



**PUNTAS DE DEDOS
ACTIVOS**



FUERZA EN LAS DOS DIRECCIONES

12 RESPIRACIONES

DESPACIO Y PRESENTE



6 EXHALACIONES



6 INHALACIONES

DESPACIO Y PRESENTE

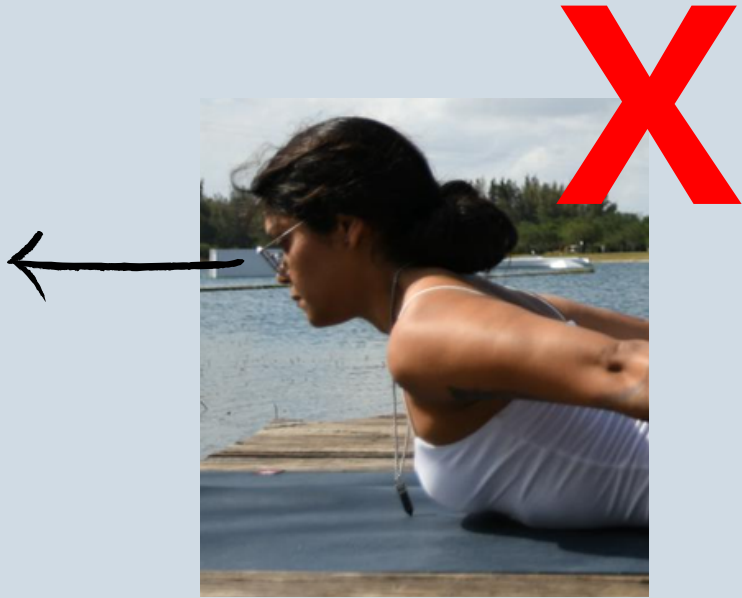


12 EXHALACIONES



DESPACIO Y PRESENTE

12 INHALACIONES



12 INHALACIONES

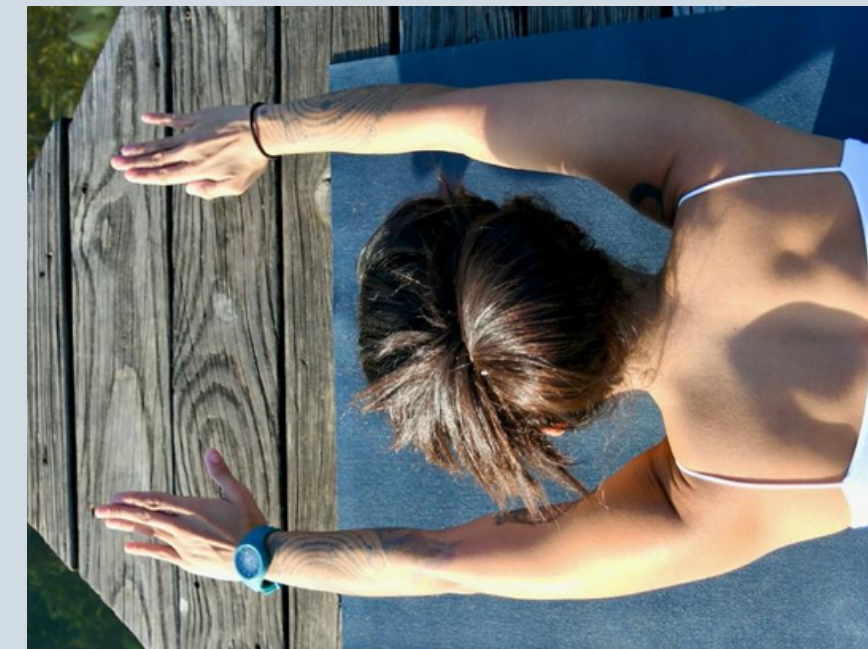


12 EXHALACIONES



DESPACIO Y PRESENTE

**HOMBROS SEPARADOS
DE LAS OREJAS**





**BRAZOS AL ANCHO DE
LOS HOMBROS**



**12 RESPIRACIONES
2 REPETICIONES**



12 INHALACIONES



EVITAR TOCAR EL PISO
ENTRE REPETICIONES

DESPACIO Y PRESENTE

12 EXHALACIONES

12 EXHALACIONES



**PIES Y MANOS
CONSCIENTES
HACIENDO APOYO**



**PIERNAS AL ANCHO DE LAS
CADERAS SIEMPRE**

12 INHALACIONES

DESPACIO Y PRESENTE



60 RESPIRACIONES CONSCIENTES
○
2 REPETICIONES DE 30 RESPIRACIONES

**ACTIVA EL ABDOMEN PARA QUE
SUBA LA CADERA**

MOVIENTOS RAPIDOS
**NO COORDINAR CON LA
RESPIRACION**



EXHALACION



**NO TOCAR EL PISO ENTRE
RESPIRACIONES**

EXHALACION



12 RESPIRACIONES

**PIERNAS SEPARADAS,
NO SE TOCAN ENTRE SI**



INHALACION

DESPACIO Y PRESENTE



**PIERNAS
SEPARADAS,
NO SE
TOCAN ENTRE SI**



EXHALACION



**3 SERIES
DE
6 RESPIRACIONES**

INHALACION

**NO TOCAR EL PISO ENTRE
RESPIRACIONES**

DESPACIO Y PRESENTE





X

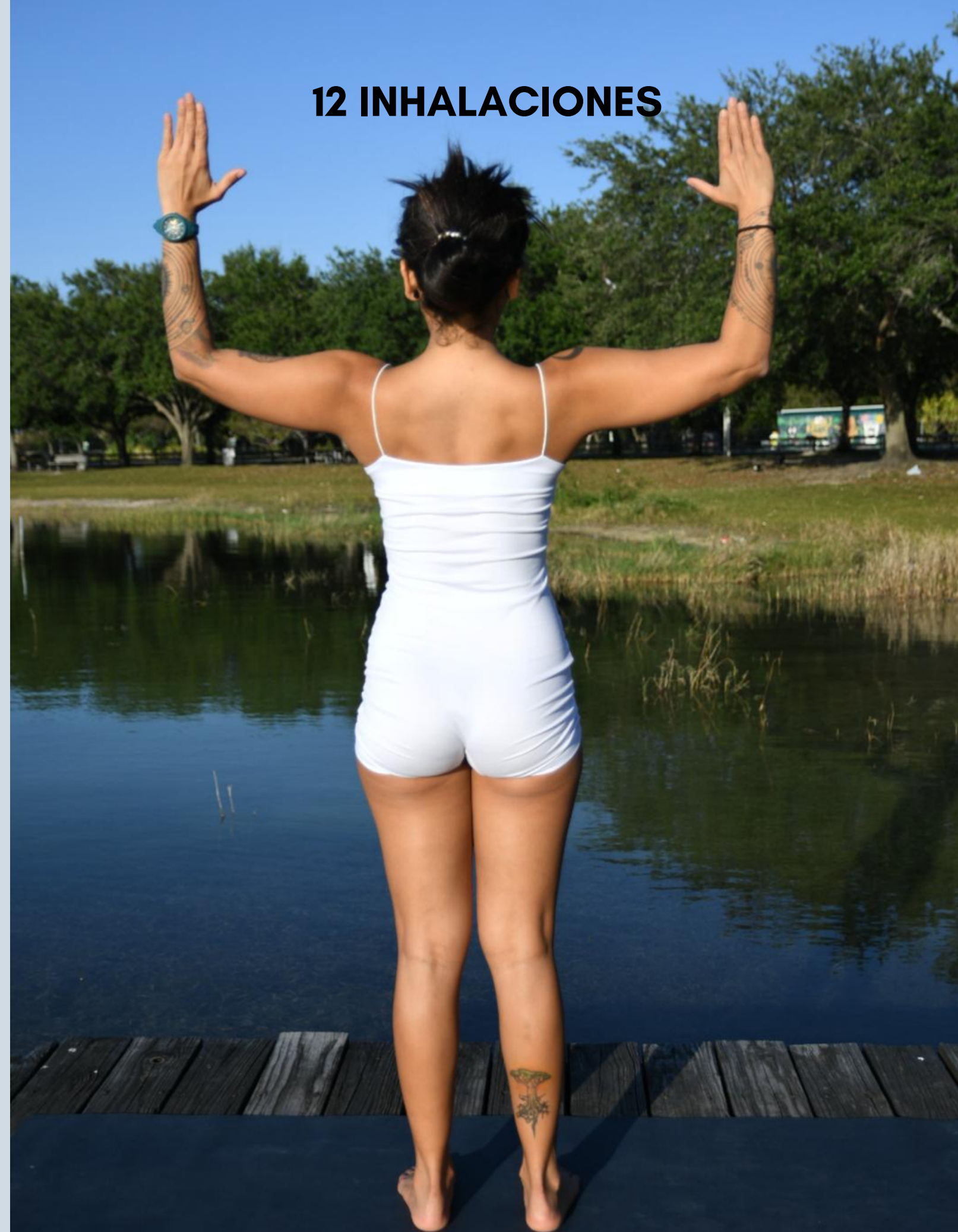


SACRO EN EL SUELO

12 RESPIRACIONES

DESPACIO Y PRESENTE

12 INHALACIONES



12 EXHALACIONES

**HOMBROS
SEPARADOS DE
LAS OREJAS**



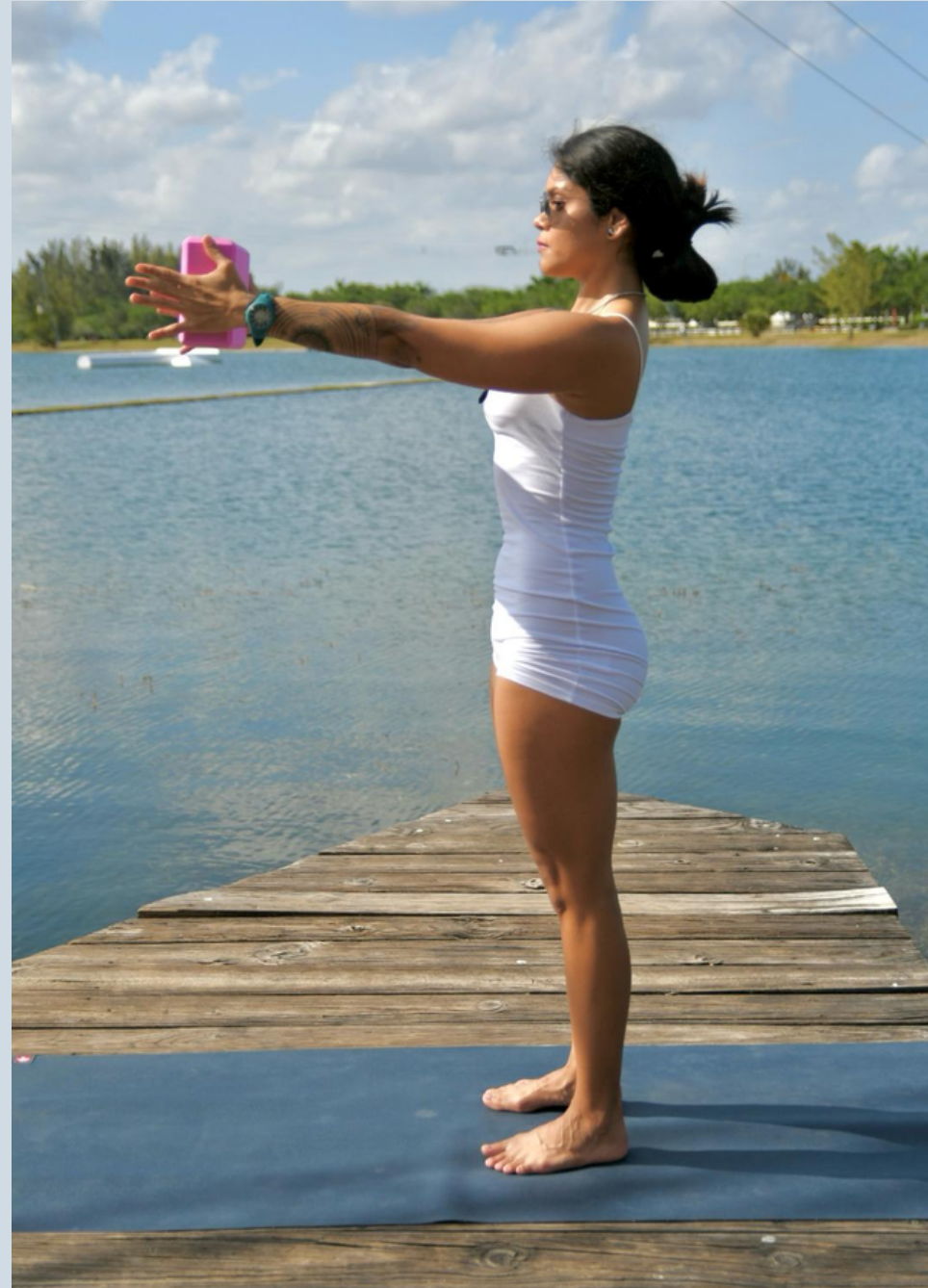
X



DESPACIO Y PRESENTE



12 INHALACIONES



12 EXHALACIONES



DESPACIO Y PRESENTE

**SOSTENER CON LA PALMA
SIN USAR LOS DEDOS**



**HOMBROS SEPARADOS
DE LAS OREJAS**



**5 MINUTOS
SIN DETENERSE**



**RESPIRAR
CONSCIENTEMENTE**

12 RESPIRACIONES



DESPACIO Y PRESENTE

12 RESPIRACIONES

5 AFIRMACIONES DE GRATITUD

PROYECTAR LAS ACTIVIDADES DEL DIA O SIGUIENTE JORNADA

