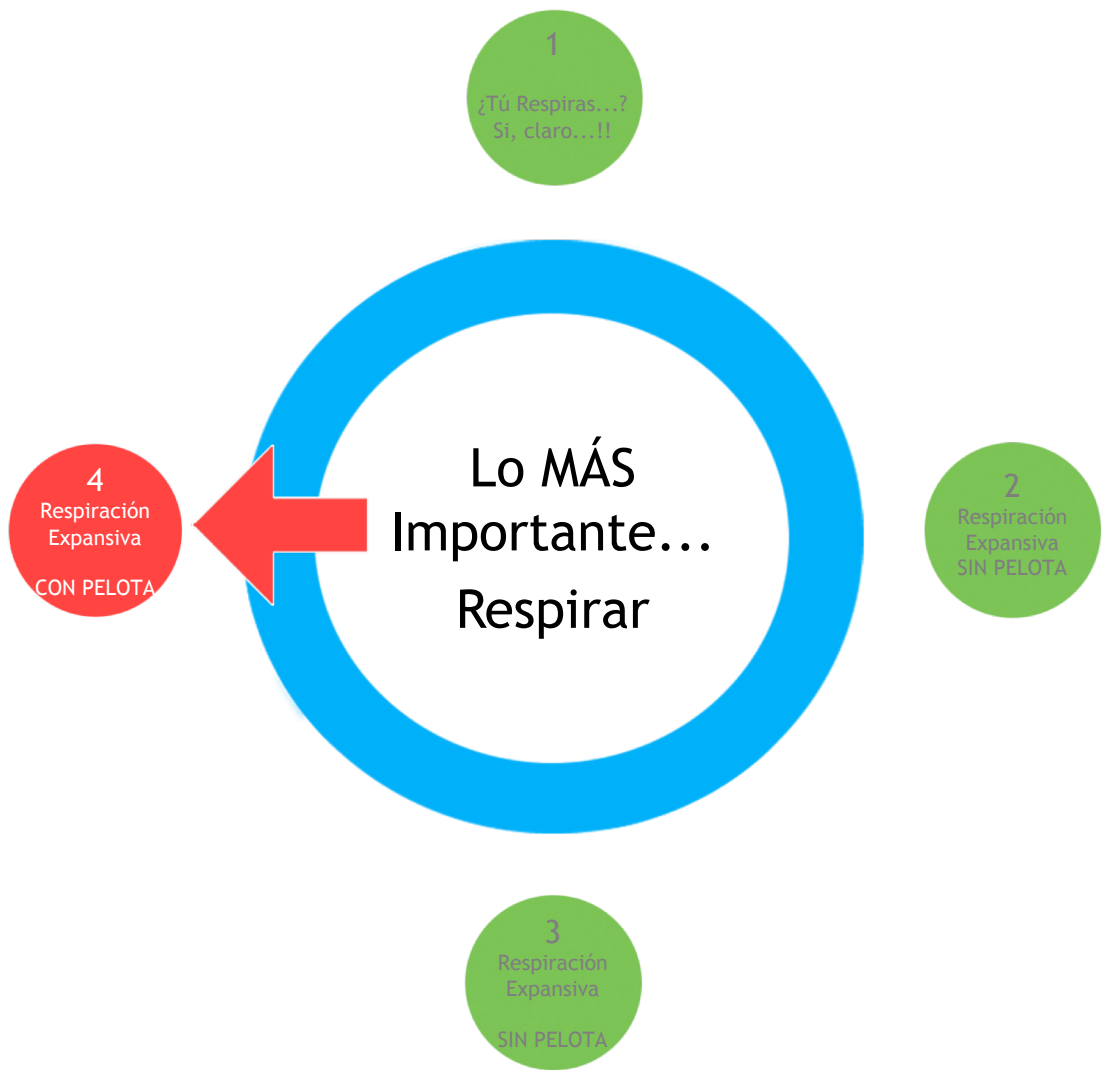


- Lo MÁS Importante... Respirar-
Respiración Enfocada o Expansiva - CON
PELOTA





¿Qué vas a descubrir?

- ✓ ¿Cómo Respiramos en el punto donde está la pelota?
- ✓ Rutinas enfocadas – CON PELOTA



¿Cómo Respiramos en el punto donde está la pelota?

✓ Inspiración:

El cuerpo se expande y llevo la fuerza de mi inspiración al punto donde está la pelota, con conciencia, con visualización (mejor cerrar los ojos)

✓ Expiración:

Me hundo en el punto donde está la pelota, conectamos con el suelo, la pelota está “dentro de mi cuerpo”



¿Qué Pelotas utilizo?



NO CAMBIAR EL ORDEN!!!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué Pelotas utilizo?

✓ Pelotas negras:

Trabajamos a lo largo de toda la columna desde el coxis hasta el cráneo, con 2 pelotas negras

✓ Pelota Dorada:

Trabajamos a lo largo de toda la columna desde el sacro hasta el cráneo, con la pelota dorada



Comenzamos!! Dale al play!!



Escribe en un minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este vídeo
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes SE PIERDEN si no se fijan

01:00

Luces, Cámara y Acción...!

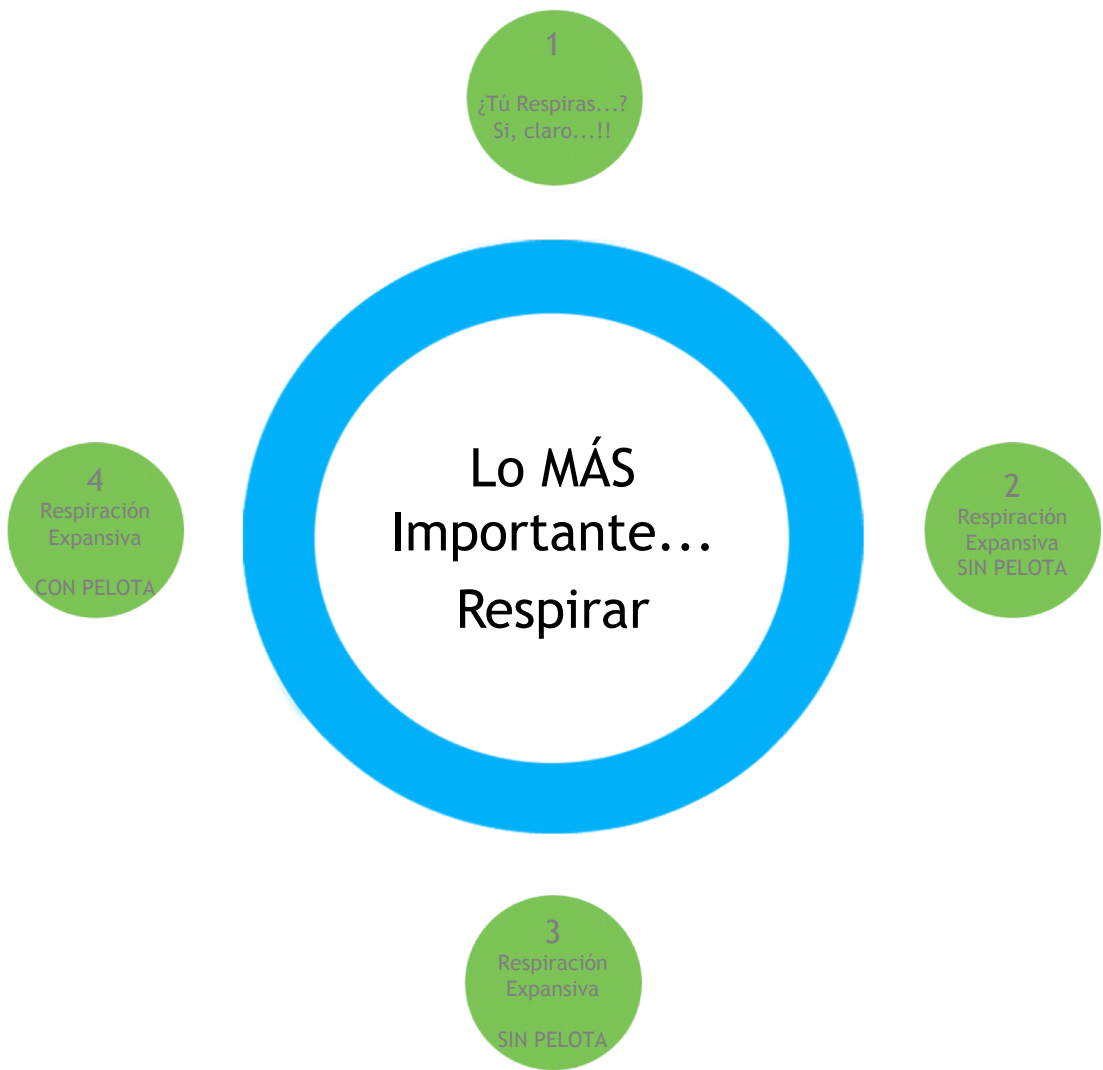


Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Intenta hacer cada rutina tú sol@
- ✓ Cada mañana al levantarte, cada noche al acostarte... Para dar salud a tu cuerpo...
- ✓ O cada vez que necesites relajarte, conectarte, subir tu energía o dar el 100% de ti mism@!!





Elsa Rebollo
elsarebollo.com