



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Postura del "Helicóptero"

(ACTIVACIÓN)

- El alumnado se sienta, sin apoyar la espalda en el respaldo, con los isquiones bien apoyados en la silla y la planta de los pies en el suelo, manteniendo la columna alineada y mirando hacia el frente.
- Los brazos se sitúan a la altura de los costados.
- Inhalar, girando el tronco hacia la derecha. Exhalar, volviendo al centro y hacia el lado izquierdo.
- A continuación, inhalar y girar el tronco hacia el otro lado.
- Se repite de cinco a diez veces.
- En la última inhalación, se vuelve al centro y se les pide que observen su cuerpo y respiración, mientras exhalan.

