

Dedos magnéticos

Explicamos el ejercicio

Estirar brazos

Entrelazar manos y dedos

Flexionar codos

Imaginar dos imanes, uno en cada dedo

Mirar el espacio entre ellos e imaginar que se juntan

Yes set

¿Puedes apoyar bien los pies en el suelo?

¿Puedes poner la espalda recta?

¿Puedes tomar una respiración profunda?

Hacemos el ejercicio

Marcamos el ritmo y corregimos

Le damos sugerencias continuas

Utilizar metáforas

Eso es, muy bien, y cuanto más de una cosa, más de la otra...