

Mano ligera mano pesada

Yes set: 3 acciones positivas que le indique

Brazos estirados, girar la mano izquierda hacia arriba

Explicamos el ejercicio

Brazos a la misma altura

Cerrar los ojos

En la mano izquierda asociarle mucho peso (arroz, libros, pesas...)

Desarrollo del ejercicio

En la mano derecha asociar ligereza, flotar, levitar...

Cuando se le hayan movido los brazos, que bloquee los brazos y abra los ojos.

Opciones: polea, cuando más baja un brazo, más sube el otro.