

Postura de la montaña

Para practicarla:

- 1.** Ponte de pie, estira bien la espalda, mantén los pies paralelos y abre el pecho. Puedes repetir estas palabras:
ESTOY EN PIE SOBRE LA TIERRA.
- 2.** Levanta los dedos de los pies para sentir cómo se fortalecen las piernas y repite:
SOY FUERTE Y ESTABLE.
- 3.** Ahora, lleva tus manos al pecho, palma con palma, y después eleva tus brazos por encima de la cabeza mientras dices:
PUEDO LLEGAR MUY ALTO.
- 4.** Por último, baja las manos junto al cuerpo y repite:
SOY UNA MONTAÑA MAJESTUOSA.

Postura del río

En esta postura no solo trabajamos nuestro cuerpo físico, sino que nos entrenaremos también en dejar ir las emociones negativas y relajarnos. Nos convertimos en ríos que fluyen tranquilamente.

Para practicarla:

- 1.** Siéntate en el suelo con las piernas extendidas y la espalda bien erguida.
- 2.** Presiona con tus manos en el suelo y estira bien la espalda mientras dices:
RESPIRO Y FLUYO.
- 3.** Lleva las manos hacia los pies y cógete los deditos. Dobra las rodillas si es necesario.
SOY UNA CORRIENTE DE AGUA.
- 4.** Trata de llevar el pecho sobre los muslos, para ello dobla más las rodillas si es necesario. Respira varias veces en esta posición. Cada vez que exhales, trata de estirar un poco más las piernas.
SOY UN RÍO MUY PROFUNDO.

Postura del árbol

Cómo practicarla:

- 1.** Comienza en la postura de la montaña y repite:
HUNDO MIS RAÍCES MUY HONDO EN LA TIERRA.
- 2.** Lleva la planta del pie derecho al interior de la pierna izquierda y apóyala en el muslo o en la pantorrilla, mientras dices:
ESTOY CONCENTRAD@ Y ESTABLE.
- 3.** Estira tus brazos hacia arriba, como ramas, y di:
LLEGO MUY ALTO HACIA EL CIELO.
- 4.** Lleva tus manos juntas por encima de tu cabeza, estira los brazos y repite:
SOY UN PRECIOSO ÁRBOL.
- 5.** Repite todo con la otra pierna.

¿Qué tipo de árbol eres? Siente cómo creces.

Ahora puedes moverte con el viento: eres
TAN FUERTE QUE PUEDES AGUANTAR CUALQUIER TORMENTA.

Postura del gorila:

Para practicarla:

- 1.** Comienza en la postura de la montaña.
- 2.** Poco a poco, redondea tu espalda y comienza a inclinar tu cuerpo hacia delante y hacia abajo, mientras dices:
SOY FUERTE Y FLEXIBLE.
- 3.** Dobla las rodillas y suelta libremente la espalda hacia abajo, dejando que caiga por su peso. Suelta también los brazos, deja que cuelguen. Puedes empezar a balancearte de un lado a otro:
ME BALANCEO, ME DEJO LLEVAR.
- 4.** Balancéate libremente de un lado a otro disfrutando del movimiento, mientras repites:
MI VIDA ES DIVERTIDA.

Postura del dragón

¡La postura del dragón! Suena divertido, ¿no?

Para practicarla:

1. Ponte de rodillas y endereza bien la espalda. Piensa o di en voz alta: SOY UN PODEROZO DRAGÓN.
2. Apoya el pie derecho delante de ti, de forma que quede justo debajo de la rodilla. Y piensa: ESTOY ALERTA.
3. Estírate hacia delante y hacia abajo, dejando caer las caderas hacia el suelo. Levanta los brazos y di: INHALO Y ME EXPANDO.
4. Exhala mientras pronuncias un gran ¡AH! LANZO FUEGO POR LA BOCA.
5. Repite todo con la otra pierna.

Esta postura te permite estirar y fortalecer las piernas y los brazos. Al realizarla, practicas la respiración de fuego, una técnica que limpia y fortalece tus pulmones.

