

CUADERNO 2

PROGRAMA PARA

ES

MINDFULNESS



IES. FRANCISCO JAVIER DE BURGOS - MOTRIL
ANTONIO CASTELLÓN

ACUERDOS PARA 2 TRIMESTRE.

0) Introduce Mindfulness como un **componente lúdico**, puedes realizar la dinámica de los periodicos descrita más abajo.

1)Comenzar todas las mañanas a primera hora abrazando a un compañero y diciéndole alguna cualidad que encuentras en él o compartiendo la última cosa que te ha hecho sonreír.

2)Meditación del canal de youtube [creamindfulness.es](https://www.youtube.com/channel/UCLDxI85hhO9IQTF_qEbsryw) (descrito más abajo) justo después del recreo y antes de los exámenes.

Elige alguna de estas.

-Atención a la respiración (corta 6 min) https://www.youtube.com/watch?v=kNI_JnZP9IM

-Atención al cuerpo (corta 6 min) <https://www.youtube.com/watch?v=0l25XMqKnAU>

-Escaner corporal tumbado (larga 13 min) <https://www.youtube.com/watch?v=YxY444rRkRI>

3) Todos los grupos deben ver los **videos** del canal [creamindfulness.es](https://www.youtube.com/channel/UCLDxI85hhO9IQTF_qEbsryw):

-<https://www.youtube.com/watch?v=1ZcnQfl8LEU> (Introducción a mindfulness)

-Introducción a Mindfulness https://www.youtube.com/watch?v=vEq_j_4tB0Q

-<https://www.youtube.com/watch?v=AL8VZyNXjsA> (Porque la atención plena es un superpoder)

-Meditación para principiantes https://www.youtube.com/watch?v=RTbdt_T9uK4

4) DECORACIÓN DEL AULA (realiza al menos los puntos 1,2,3,4)

1-Diseñar posters y murales con palabras como CALMA, CARIÑO, MINDFULNESS...

2-Poster SEÑAL DE STOP. (expresa que debemos parar y observar como estan tus emociones, tu cuerpo, tu actitud, tu pensamiento...)

3-Poster con la frase¿COMO ESTOY AHORA MISMO?

4-ARBOL DE LOS DONES Y LOS AGRADECIMIENTOS. (Descrito más abajo)

-Escudo y lema de la clase.

5) REALIZAR EL ARBOL DE LOS DONES Y LOS AGRADECIMIENTOS.

6) PRÁCTICAS DE RELACIÓN Y AUTOESTIMA.

En este trimestre vamos a centrarnos en aquellas prácticas que favorecen la relación entre los alumnos y con ellos mismos. Elige las que creas oportunas de las que se describen en las secciones siguientes.

CANAL DE YOUTUBE: [creamindfulness.es](https://www.youtube.com/channel/UCLDxI85hhO9IQTF_qEbsryw)

Este es una de las herramientas más importantes ya que pone a tu disposición muchos recursos de manera muy cómoda y lo más importante es que los pone a disposición de tus alumnos para revisarlos y practicar en casa.

Suscríbete para disponer de los nuevos recursos que no paramos de crear en el mismo momento en que se suben a la web!!!

[https://www.youtube.com/channel/](https://www.youtube.com/channel/UCLDxI85hhO9IQTF_qEbsryw)

[UCLDxI85hhO9IQTF_qEbsryw](https://www.youtube.com/channel/UCLDxI85hhO9IQTF_qEbsryw)

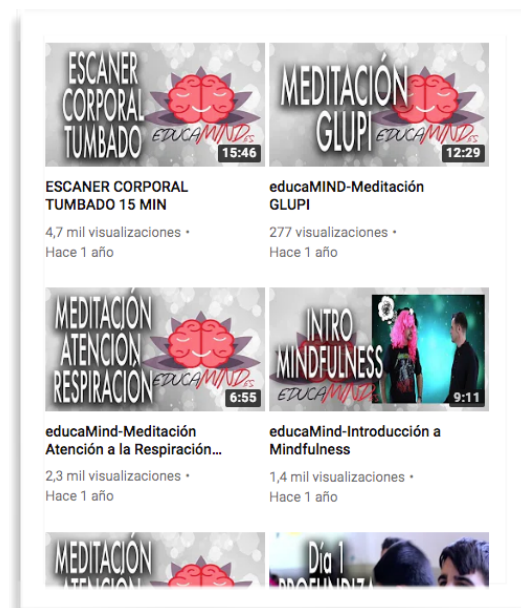
Dispones de multitud de videos de introducción a Mindfulness y de meditaciones guiadas como por ejemplo:

1.— ESCANER CORPORAL TUMBADO 15 MIN

2.— EducaMind-Meditación Atención a la Respiración corta

4.— EducaMIND-Meditación GLUPI 5.— EducaMIND-Atención a los sonidos

6.— Introducción a Mindfulness. 7.— Animaciones



LAS SIGUIENTES SUGERENCIAS PUEDES APLICARLAS EN TU CLASE NORMAL SI LO VES OPORTUNO O EN TUTORIAS/VALORES ÉTICOS.

SEMANA 1

1) **Meditación justo después del recreo y antes de los exámenes**

2) Elige algún video de los citados en la página 2 para proyectárselo.

3) Elige alguna secuencia de movimiento en el aula de la parte final de este documento.

4) EL ARBOL DE LOS AGRADECIMIENTOS: ESTA LA REALIZAN TODOS LOS GRUPOS EN LA PRIMERA SEMANA

Consiste en crear en una pared un árbol de cartulina al que iremos añadiendo hojas donde ellos escriben cosas que agradecen de su vida o cualidades que descubren en si mismos.

Que recorten unas hojas de una cartulina verde o las preparen recortando hojas de folios que luego pueden decorar.

Puedes ser creativo e incluir más elementos en el árbol

Realiza la siguiente meditación:

Siéntate cómodo, cómoda...

Toma una respiración profunda.

Toma otra pero ahora llénate mucho, mucho... como nunca lo habías hecho... sigue llenandote... sigue... y ahora exhala muy lento, mas lento todavía, más lento...

Vamos a repetirlo... llénate, llénate... y suelta lento, mas lento...

Deja ahora que la respiración sea normal.

Siente la sensación del aire rozando tu nariz... como pasa por tu garganta... como se expande tu vientre...

Percibe la temperatura del aire al entrar...

Y percibe la temperatura del aire al salir...

Lleva tu atención a la planta de los pies...

Siente la temperatura... la sensación del calzado...

Ahora trae a tu mente aquellas cosas que hay en tu vida que tienen valor... a veces no las valoramos porque nos las dieron gratis o porque las tenemos desde siempre y mucha gente las tiene...

Trae a tu mente lo bueno que tiene tu familia, date cuenta de que mucha gente esta lejos de su familia o tiene una familia que no le apoya.

Trae lo bueno que puede tener tu familia, ¿que te aporta?

Trae lo bueno de tu salud, date cuenta de que mucha gente esta enferma o mucho más enferma que tu.

Trae lo bueno de tus amigos, de tus aficiones, (**aquí continua con lo que creas oportuno...**)

Piensa en que te ha pasado de bueno durante el día de hoy...(deja tiempo) y durante el día de ayer... y durante la semana pasada

(...)(...) **La parte siguiente puedes dejarla para otro día o continuar.**

Ahora date cuenta de las cosas que haces bien, de lo que te gusta hacer.

Trae a tu mente alguna razón por la que te sientes orgulloso de ti.

Piensa en una cualidad mas... seguro que encuentras muchas, que te dice la gente que haces bien? Escuchar? Jugar al futbol? ...

Repite en tu mente la frase... Me alegro de ser quien soy...

Antonio Castellón - proyecto educaMind

info@creamindfulness.es

Vuelve a sentir la respiración

Respira una vez más...

Ahora abre los ojos y escribe en la una hoja aquello que agradeces y en otra una cualidad tuya y ponla en el árbol.

Realiza una variación del ejercicio anterior en el que describan cualidades positivas de sus compañeros y las pongan en forma de hojas del árbol.

Este es el escudo, lema y árbol de los agradecimientos de nuestros alumnos de FPB (ENHORABUENA PACO!!!!)



DECORACIÓN DEL AULA CON LA CREACIÓN DE UN POSTER CON LA SEÑAL DE STOP Y OTRO CON LA FRASE ¿COMO ESTOY AHORA MISMO?

SEMANA 2

1)Meditación justo después del recreo y antes de los exámenes

2)Elige algún video de los citados en la página 2 para proyectárselo.

3) Elige alguna secuencia de movimiento en el aula de la parte final de este documento.

4)DECORACIÓN DEL AULA

Diseñar posters y murales con palabras como CALMA, CARÍÑO, MINDFULNESS...

5)El mundo en tus ojos.

¿Sabes lo que significa la palabra iris?

Hace referencia al nombre griego Eiro que representa a la diosa del arco iris, encargada de transmitir los mensajes de los dioses a la humanidad. Este nombre significa "La de hermosos colores".

Vas a sentarte frente a tu compañero y descubrir que en sus ojos contiene un universo.

Cierra los ojos y tomas varias respiraciones profundas.

Haz un repaso por las sensaciones de tu cuerpo, tus pies, tus caderas, tu espalda, tu cabeza.

Vuelve a respirar.

Respira una vez más.

Ahora abre los ojos y con total atención observa la maravilla que porta tu compañero en el iris de sus ojos.

Descubre cuantos colores, líneas, variaciones tiene en su iris.

Date cuenta de que ocurre en tu cuerpo cuando miras tan fijamente a alguien a los ojos.

Observa que quizás nace algo de incomodidad, eso es una pequeña tormenta que está creciendo en tu interior, obsérvala.

¿Que partes de tu cuerpo se están activando o tensando?

Si te dan ganas de reír o apartar la vista es totalmente normal, es la expresión de tu incomodidad.

Ahora vais a acercar la cabeza tanto como podáis y observa como cambian tus sensaciones internas.

¿Que pasa ahora? ¿Donde?

Trata de estar observando la variedad de formas y colores en los ojos de tu compañero y al mismo tiempo sintiendo tus sensaciones.

Cierra los ojos y pon tu mano en el corazón.

¿Que pensamientos tienes? ¿Que dice tu cabeza? ¿De que te dan ganas?

El ejercicio consiste en que te des cuenta de todo eso que ocurre dentro de ti, de que seas capaz de ver la tormenta que aparece en tu interior sin que te dejes arrastrar por ella, sin que te enfades con ella.

Vuelve a abrir los ojos y sigue manteniendo la vista, observando los ojos de tu compañero.

Haz lo mismo cuando sientas enfado o tristeza, simplemente observa que ocurre dentro de ti, que dice tu cabeza, sin enfadarte contigo por sentir eso.

Fijate que la persona que tienes delante siente lo mismo que tu.

Que el también tiene una familia para la que es muy importante.

Que también siente miedo a veces

Que también a veces necesita que le ayuden

Que a veces también le dan de lado



Termina dándole un abrazo y dile algo chulo que has visto en sus ojos o que te ha transmitido al hacer el ejercicio.

—
Déjales que compartan entre ellos unos minutos lo que han sentido y luego que lo expongan en clase.

SEMANA 3

1) **Meditación justo después del recreo y antes de los exámenes**

2) **Elige algún video de los citados en la página 2 para proyectárselo.**

3) **Elige alguna secuencia de movimiento en el aula de la parte final de este documento.**

4) Video ¿Que cambiarías de ti?

Comenzamos proyectando este video que dará lugar a un debate sobre el poco sentido que tiene compararnos y no aceptar como somos.

Es un primer paso hacia la reflexión sobre donde apoyamos nuestra felicidad.

-Preguntas previas, ¿Alguien se compara? ¿Alguien esta a disgusto con alguna parte de su cuerpo? ¿Que os gustaría cambiar de vuestro cuerpo?

-Reproducir: <https://youtu.be/wi8AMBXtxS0>

-Preguntas, ¿Que has aprendido? ¿Te comparas? ¿De verdad no hay nada que no te guste de tu cuerpo? ¿Como te daña esto? ¿Que piensas ahora



5) Saliendo de Toxikness y fortaleciendo al Jedi Interior

Como ya sabes nuestra mente tiene una gran facilidad para entrar en Toxikness centrándose en los aspectos negativos de nuestra vida o de nosotros mismos. Muchos de esos aspectos por los que nos exigimos o culpamos son totalmente imaginarios.

En lugar de luchar contra ellos vamos a centrarnos en nuestros dones y fortalezas.

Vamos a hacer grupos de alumnos. Te sugiero que sean de 7.

A cada uno le entregamos 7 trocitos de cartulina de colores con forma de tarjetas.

En cada una han de escribir una fortaleza, un talento, una cualidad positiva de cada uno de los compañeros de su grupo y otra de si mismo.

Luego se reparten las tarjetas de modo que cada compañero tenga la que ha escrito sobre si mismo y otros 6 que le dan.

Cada uno lee lo que le han escrito y da las gracias.

Pueden usar estas tarjetas para forrar su carpeta y tener esos dones presentes o puede leer una cada día por la mañana,

Acaban el ejercicio haciendo un dibujo de como sería una persona que albergase esas cualidades que los demás han visto en él y construyen una historia sobre como sería su vida, como se enfrentaría a las dificultades, al estudio, que logros tendría en su vida o como sería visto por los demás.

Oriéntalos para que sea una historia con aspectos positivos.

Cada vez que descubran pensamientos nocivos sobre si mismos que lean estas tarjetas.

SEMANA 4

- 1) **Meditación justo después del recreo y antes de los exámenes**
- 2) **Elige algún video de los citados en la página 2 para proyectárselo.**
- 3) **Elige alguna secuencia de movimiento en el aula de la parte final de este documento.**

4) CUENTAME UN PROBLEMA.

Se ponen en parejas, A le cuenta un problema por el cual se siente mal consigo mismo (por ejemplo suspender una asignatura, que no lo quiera la persona que el quiere, que lo excluyan...) a B. B solo escucha asintiendo sin dar su opinión ni consejos. Cuando A termina B le pregunta. Vale, Si eso le pasara a una persona muy querida por ti, ¿Que consejo podrías darle que de verdad le ayudase? ¿Como lo tratarías? ¿Que le dirías?

5.-Meditación Cultivo Compasión Corta.

ME ALEGRO DE SER QUIÉN SOY!



Prepárate para realizar una práctica para mejorar tu relación con la persona más importante de tu vida: Tu mismo!.

Siéntate cómodo y respira profundamente.

Puedes hacer unos pequeños movimientos para ajustar la postura y soltar los hombros, el cuello y que no te duela la espalda.

Vuelve a respirar profundamente y esta vez deja que el aire salga de ti todo lo lento que puedas.

Hazlo una vez más.

Lleva tu atención a la planta de los pies y siente la temperatura, el calzado...la sensación de apoyar los pies en el suelo.

Vuelve a respirar profundamente y suelta.

Ahora vas a traer a tu memoria un momento en el que hayas recibido amor, cariño. Un momento en el que te hayas sentido querido o alguien te haya ayudado de algún modo.

Si vienen varias situaciones coge cualquiera de ellas y si no viene ninguna no pasa nada.

Observa como te hace sentir. ¿Que sientes?

Lleva tu atención a tu cuerpo y experimenta lo que es recibir esa atención, esa ayuda, ese cariño.

...

Ahora, trae a tu mente un momento en el que tu ayudaste desinteresadamente a alguien.

¿Como te hizo sentir? Trata de recordar lo más claramente posible.

....

Imagina ahora que frente a ti hay una persona o un animal muy querido para ti, esta a un metro de ti sonriendo, deja que te inunden las sensaciones que esto provoca.

Imagínatela feliz mirándote.

....

Ahora eso que sientes por esa persona, eso que ha emergido en ti, trata de extenderlo al compañero que tienes a tu lado, como si fuese una burbuja que os envuelve a los dos y sientes ese cariño por el.

Esa burbuja crece y poco a poco va incluyendo a los compañeros de tu fila...y crece envolviendo a todos los compañeros de tu clase.

Observa lo que es sentir cariño desinteresado.

....

Te voy a pedir ahora que mientras todos tienen los ojos cerrados pongas la mano izquierda debajo del hombro derecho...y la mano derecha debajo del hombro izquierdo...y muévelas suavemente...y ahora aprieta dándote un abrazo y sintiendo por ti eso que sentías por esa persona tan querida.

Experimenta lo que es darte ese cariño que tienes para los demás.

....

Trae ahora a tu mente alguna cualidad que te guste de ti, algo que haces, que sabes hacer, algo que has hecho, algo por lo que te sientes orgulloso.

Y en el silencio de tu mente repite varias veces "ME ALEGRO DE SER QUIEN SOY"

6) TUS TALENTOS

Se sientan en grupos de 3 y han de decirse por turnos cualidades positivas que ven en los otros, algo que les agradezcan (aunque sean nimiedades como dejarle el sacapuntas) y algo que si se esfuerzan podrían hacer mucho mejor.

SEMANA 5

Meditación justo después del recreo y antes de los exámenes

Este eres tu.

- 1) Pequeña meditación de centramiento.
- 2) Recorre tus dones, lo que haces bien, lo que te gusta de ti, tu vida..., tus logros...
- 3) Haz un dibujo que lo represente, no tiene que ser realista sino que de algún modo represente esas cualidades que tienes....
- 4) Cada uno lo expone...
- 5) Se dejan encima de la mesa y se van moviendo por el aula completando los dibujos de los compañeros con detalles, figuras, palabras que completen las cualidades positivas.
Vigila que solo pongan aspectos positivos, crea un ambiente previo de tranquilidad y conexión....

En una sesión posterior pueden hacerle un marco de cartulina para que lo guarden como un recuerdo o se pueden poner en las paredes del aula

Haz un dibujo de ti mismo que te represente. No tiene que ser realista

Atención a los sentidos y salir del piloto automático.

Saborear el ahora

Puedes realizar esta práctica varias veces.

Es una de las preferidas por los alumnos. Puedes hacerlo con un lacasito o con una pasa. Se trata de observar, desarrollar los sentidos, sentir totalmente fundido con el momento presente.

Reproduce el siguiente archivo y mientras están con los ojos cerrados deja sobre su mesa un lacasito o una pasa que encontrarán al abrir los ojos para continuar con la segunda parte de la meditación.

Reproduce alguno de los siguientes ficheros:

Meditación lacasito espacial.

Meditación pasa explorador.



A continuación planteas que vivir sin atención es vivir en el piloto automático, es como pasamos la mayoría de la vida, sin ver lo que está ocurriendo en el momento presente.

Preguntas al grupo:

-¿Que tendemos a hacer en piloto automático? (comer, lavarse los dientes...)

-Donde esta la mente cuando estamos en Piloto automático? (Pasado/Futuro/

Juzgando/Preocupandose...)

-Como es estar en P.A.? Inconsciente , El tiempo pasa sin darte cuenta, las experiencias no se disfrutan, eres un sonámbulo...

-Haz una lista de las cosas que has hecho en Piloto Automático desde que te has despertado.

-Toma el compromiso de hacer dos actividades cotidianas en casa y otras dos en clase con atención plena. Aquí podéis hacer acuerdos globales.

ACTIVIDADES VARIAS

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN

Se van moviendo por la clase y eligen a personas que no conozcan o con las que habitualmente hablen menos.

- Se preguntan: Nombre, ciudad, aficiones, serie favorita, algo que nadie se imagina de ellos. Que les gustaría llevarse del curso. Hablan con 2 o 3.

- Se va tirando una bola de papel, el que la recibe ha de presentar a uno de los compañeros que ha conocido hasta que todos queden presentados.

- Cuando elige al que va a presentar se ponen de pie juntos y ha de añadir algo positivo que haya visto en él, el otro le presenta. Terminan dándose un abrazo. Preguntar, ¿Como te has sentido escuchando que transmites eso?

JUEGOS Y DINÁMICAS DE GRUPO. PISAR LA ISLA

- Hacemos grupos de 4 o 5 personas. (preferiblemente que se junten aquellos que han tenido algún conflicto o que se relacionan poco)

- Les decimos que vamos a realizar un concurso que consiste en que deben organizarse para caber todos dentro de una isla.

- Ponemos papeles de periódico en el suelo.

- La única norma es que no deben tocar el suelo ni ningún otro objeto. Pueden subirse unos encima de otros etcetra.

- Les dejamos 1 minuto para organizarse.

- La primera vez lo hacen sin dificultad.

- Volvemos a realizarlo pero doblando la hoja por la mitad.

- Volvemos a realizarlo doblándola de nuevo, esta vez les dejamos 2 minutos para organizarse.

Con esto introducimos un componente lúdico, les hacemos que tengan contacto físico entre ellos sin que se den cuenta y podemos observar distintos roles que toman los alumnos en cuanto a la organización del grupo, liderazgo, sabotadores...

CREAR ESPÍRITU DE EQUIPO.

Podemos buscar algunos objetivos comunes de la clase, como participar organizando algo en la semana cultural o similar.

El grupo decide y diseña un escudo y un lema. Se crea y se pone en la clase.

Algo como: trabajando unidos creamos nuestros sueños.

Ponemos en la pizarra palabras que nos definen y palabras que queremos conseguir: union, grupo, fuerza, crecimiento, felicidad, estar bien, deporte....

Deben crear un escudo, cada uno hace un boceto, salen a exponerlo y entre todos llegan a un concepto final.

EJERCICIO ESTIRAMIENTOS MENTALES.

(Bueno!! y sencillo para cuando estan empanados)

Se ponen de espaldas, cuando yo digo, saltan y se miran de frente poniendo varios dedos, el primero en decir cuantos hay en total gana!!!

TUTORIAS Y VALORES ÉTICOS.

- Estudiar Comic de Alice Alien.**

- El abanico** <https://padresenapuros.monicamanrique.com/2014/01/21/para-fomentar-la-autoestima-la-cohesion-dinamica-de-grupo-el-abanico/>



EL ANGEL.

Como sabes todo este programa se basa en entrenar habilidades para que se transformen en parte de nuestro piloto automático.

¿Como puedes practicar compasión?

Insta a los alumnos a que durante la semana hagan 2 acciones de cariño a algún compañero, profesor o su familia. No se trata de comprar un regalo sino de tener un detalle que normalmente no tienen. Puede ser ayudar a un compañero a realizar una tarea, realizar una tarea en casa que normalmente no hacen, decir algo bonito a alguien, acompañar...

Haz que tomen también el compromiso de hacer algo por su propio bienestar, algo que realmente les sea útil.

Lo que yo veo en tí

Hacemos dos filas que se ponen en frente creando un pasillo de 50 centímetros de distancia.

Ponemos música relajante de fondo y toman varias respiraciones profundas cerrando los ojos.

Al abrirlos le dicen al compañero que tienen en frente “Lo que yo veo en ti es...” y acaban la frase con un aspecto positivo que ven del compañero que tienen en frente.



Healthy Living:

Yoga for Kids

Poses for Partners

Double Tree



Warrior Friends



Twin Dragons



Sailboat



Double Pretzel



Seesaw



Double Boat



Elevator



Double Dancer



Lean on Me



Huddle Pose



Back-to-Back Twist



Back-to Back Chair



Open Heart



Double Dog





MOVIMIENTO CONSCIENTE EN EL AULA.

De vez en cuando elige una rutina de movimiento para activar el cuerpo y la atención de los alumnos. Es muy importante un cuerpo sin sensación de cansancio para una buena concentración.



liveyogalife™
be who you are!

CHAIR YOGA: LEVEL 1/ CLASS 1

Teacher : James Bryan
Intensity: Gentle
39 minutes

1. Seated - Centering



2. Breathwork - Yogic Full Breath



3. Reach for the Sky - Palms Up



4. Stretch to the West



5. Side Mountain



6. Side Triangle



© Copyright 2009 Live Yoga Life Pty Ltd

1

Back to Sitting



10. Elbow Up/Down



11. Hip Flexion



12. Back Bend



13. Quad Stretch



14. Supine Legs Up



© Copyright 2009 Live Yoga Life Pty Ltd

3

Stretching for Office Workers

Take a few minutes to do these stretches and your whole body will feel better

Neck

➤ Slowly tilt head to left side to stretch muscles on the right side of the neck. Hold for 5-10 seconds. Then switch to right side. Do 2-3 times to each side.



➤ Slowly turn your chin toward your left shoulder. Hold for 5-10 seconds. Then switch to right shoulder. Repeat 2-3 times for each side.



➤ Gently tilt your head forward to stretch the back of the neck. Your left shoulder. Hold for 5-10 seconds. Then tilt upward and hold 5-10 seconds. Repeat 2-3 times.



Shoulders

➤ Interlock fingers, then straighten arms out in front of you, palms facing away from you. Hold for 10-15 seconds. Do 2-3 times.



➤ Interlock fingers behind your back, palms facing upwards. Gently straighten elbows while reaching up and back. Hold for 10-15 seconds. Repeat 2-3 times.



➤ Hold right elbow with left hand, then gently pull elbow behind head until an easy tension stretch is felt. Hold for 10-15 seconds. Repeat for other side.



➤ Grab under your right upper arm and pull the arm at shoulder height across your chest. Hold for 10-15 seconds. Repeat for other shoulder.



Back

➤ Place your palms on lower back and gently rock your head back. Hold for 10-15 seconds. Repeat twice.



➤ Cross one leg over the other. Twist at waist and grab the backside of the chair where seated. As you do this, look over your shoulder to get the stretch feeling. Hold for 10-15 seconds. Repeat for other side.



➤ Bend forward and hold for 10 seconds. Raise up slowly and hold for 10 seconds.



➤ Bend to one side and hold for 10 seconds. Repeat on other side.



Hands

➤ Stretch fingers open, hold for 5 seconds. Then make a fist and hold for 5 seconds. Repeat 2-3 times.



➤ Straighten your right arm with the fingers facing down. Then, use your left hand to gently pull back your right hand fingers until you feel an easy stretch. Hold for 5-10 seconds. Release. Repeat with fingers facing up. After that, switch to the other hand.



Legs

➤ In a seated position with back supported, slowly pull one knee up towards your chest. Hold for 10-15 seconds. Then repeat for other leg.



➤ Support yourself with left hand on a wall / table / chair. Grasp left foot with right hand and gently pull foot towards buttock. Hold for 15-20 seconds. Repeat for the other side.



➤ Place one foot on a stable chair or similar height surface. While keeping leg and back straight and pelvis square, lean forwards towards your foot until you feel a stretch in the back of your thigh. Hold for 10-15 seconds. Repeat for other leg.

