

DANZA DEL ÚTERO

GUIA PASO A PASO



NAMASTE

Manos juntas en el corazón
Frota las manos para generar calor y llévalas al vientre
DE PIE



MUDRA UTERO

Manos al vientre
Canta VAM 3 veces
DE PIE



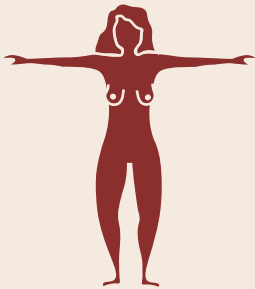
BALANCEA LA PELVIS

Mano derecha al útero
Mano izquierda al sacro
Inhala cuando tu pelvis esté delante, exhala cuando esté detrás. Repítelo 7 veces
DE PIE



CÍRCULOS DE CADERA

Manos a las caderas
Haz 7 círculos a la izquierda y 7 círculos a la derecha. Inhala delante, exhala detrás
DE PIE



VIBRA LA ENERGÍA

Párate y vibra
Salta
DE PIE



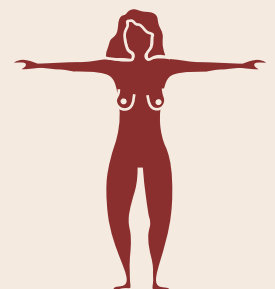
ELEVA LA ENERGÍA

Brazos arriba
Inhala mientras elevas los brazos. Espera 3 segundos. Exhala y relaja los brazos. Repítelo 3 veces
DE PIE



INFINITOS DE CADERAS

Manos libres
7 infinitos de cadera a la izquierda, otros 7 a la derecha
DE PIE



VIBRA LA ENERGÍA

Párate y vibra
Salta
DE PIE



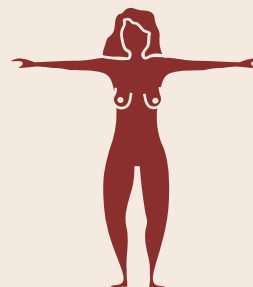
ELEVA LA ENERGÍA

Brazos arriba
Inhala mientras elevas los brazos. Espera 3 segundos. Exhala y relaja los brazos. Repítelo 3 veces
DE PIE



DANZA LIBRE

Manos libres
Baila libre durante 7 minutos
DE PIE



VIBRA LA ENERGÍA

Párate y vibra
Salta
DE PIE



MEDITACIÓN

Manos al útero
Quédate en silencio y medita durante 7 minutos
SENTADA

