












# Good Morning Yoga / Buenos Dias Yoga

Devin Johnson  
@camp.redwood  
devinkathleenjohnson@gmail.com

• Beginner

This sequence matches traditional sun salutation with positive affirmations. Try to do this when you first get up in the morning! Focus on what feels good for each pose- later on, try to match your breath with the movement.

Esta secuencia sigue el saludo tradicional al sol con afirmaciones positivas. Trata de hacer esto cuando te levantes en la mañana!. Enfocate en lo que se sienta bien para cada pose, trata de que tu respiracion siga el ritmo de tu movimiento.

<p>Inhale- Exhale</p>  <p>I am grounded- steady and strong.</p> <p>Con mis pies sobre latierra – estable y fuerte.</p>	<p>Inhale</p>  <p>I am grateful.</p> <p>Soy agradecido (a)</p>	<p>Exhale</p>  <p>I am humble.</p> <p>Soy Humilde</p>	<p>Inhale</p>  <p>Every new day is a fresh start!</p> <p>Cada nuevo dia es un nuevo comienzo!</p>	<p>Exhale</p>  <p>I am a bridge of support for myself and my friends.</p> <p>Soy un Puente de soporte para mi mismo(a) y mis amigos.</p>	<p>Inhale</p>  <p>I am in control of my feelings and reactions.</p> <p>Tengo control de mis sentimientos y reacciones.</p>	<p>Exhale</p>  <p>I offer love and respect,</p> <p>Yo ofrezco amor y respeto</p>
<p>Inhale</p>  <p>to the voice within me,</p> <p>Hacia mi voz interna</p>	<p>Exhale</p>  <p>and to the world around me.</p> <p>Y hacia el mundo a mi alrededor.</p>	<p>Inhale</p>  <p>My heart is open.</p> <p>Mi Corazon esta abierto.</p>	<p>Exhale</p>  <p>My mind is peaceful.</p> <p>Mi Mente esta en paz.</p>	<p>Inhale</p>  <p>Today I choose confidence!</p> <p>Hoy yo selecciono seguridad!</p>	<p>Exhale</p>  <p>I am ready to see what the day holds.</p> <p>Estoy listo(a) para ver lo que este dia me ofrece.</p>	

