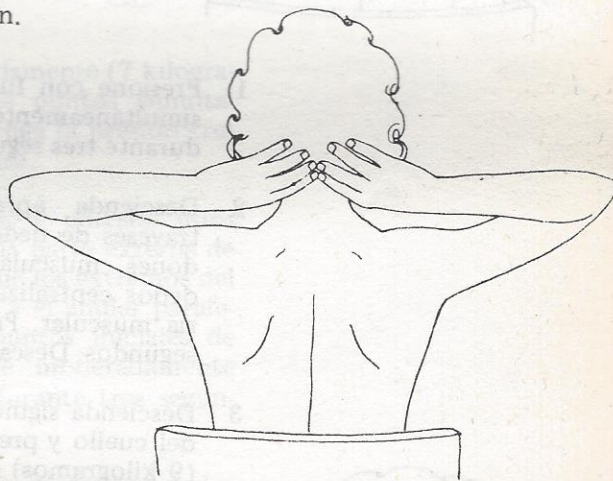


CABEZA Y CUELLO

Base del cráneo

Lleve ambas manos hacia la parte posterior de la cabeza y ubíquelas en la base del cráneo. Con los dedos índice y medio de ambas manos, toque la ligera depresión que notará en la región superior y central del cuello, exactamente por debajo del cráneo. En medicina oriental este punto es conocido como "compuerta silenciosa".

- 1 Presione fuertemente (9 kilogramos) en la depresión ubicada por debajo del cráneo con los dedos índice y medio de ambas manos.
- 2 Mantenga la presión tres segundos. Descanse.
- 3 Repita la presión. Descanse.
- 4 Repita la presión.



Músculos del cuello

Separe las manos y coloque los dedos a la altura de la inserción de los grandes músculos situados en la región posterior del cuello y que se extiende a ambos lados desde la base del cráneo hasta los hombros (trapecio). Coloque los dedos medio e índice izquierdos en la zona de inserción del músculo izquierdo, en la línea curva del occipital y las yemas del índice y medio derechos en la parte superior de inserción del músculo derecho. A estos cordones musculares se los