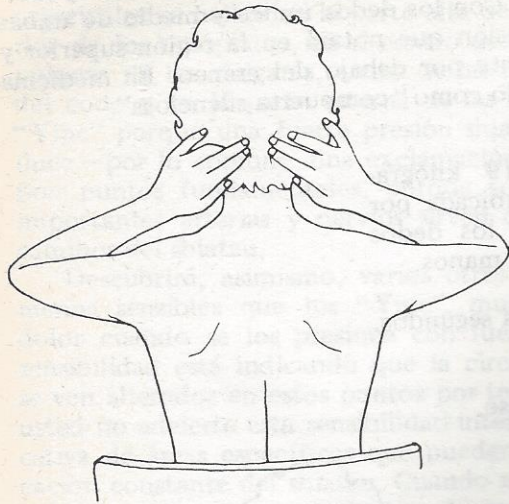


denomina "pilares del cielo". Conjuntamente con la "compuerta silenciosa" constituyen importantes zonas para estimular la circulación en la cabeza y en el cerebro.



- 1 Presione con fuerza (9 kilogramos) simultáneamente en ambos puntos durante tres segundos. Descanse.
- 2 Descienda aproximadamente dos traveses de dedo siguiendo los cordones musculares. Mantenga los dedos centralizados en la trayectoria muscular. Presione durante tres segundos. Descanse.
- 3 Descienda siguiendo estos músculos del cuello y presionando con fuerza (9 kilogramos) cada dos traveses de dedo. Los puntos finales están en la inserción inferior de los músculos, en la línea de los hombros.

