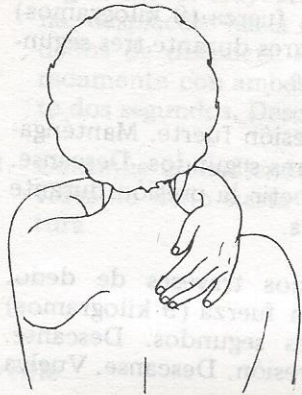


na vertebral con los dedos índice, medio y anular extendiendo el brazo y enderezando la columna, mientras procura llegar tan bajo como sea posible. Luego mueva la mano un dedo hacia afuera de la columna. Los puntos iniciales están ubicados en una línea que parte de este punto y sigue hacia arriba hasta la del hombro.



- 1 Presione con fuerza (9 kilogramos) con los dedos índice, medio y anular de la mano izquierda. Mantenga la presión tres segundos. Descanse.
- 2 Corra dos traveses de dedo siguiendo la línea hacia el hombro. Repita la presión fuerte (9 kilogramos) durante tres segundos. Descanse.
- 3 Continúe presionando con fuerza a dos dedos de distancia, siguiendo en línea ascendente hasta llegar al punto final a la altura del hombro.

4 Vuelva a llevar la mano izquierda al punto más bajo de la columna que pueda alcanzar. Partiendo de ese punto, coloque la mano a tres dedos de la columna.

5 Presione con fuerza durante tres segundos. Descanse.

6 Siga una línea recta que, desde ese punto, conduzca al hombro y presione con fuerza, a dos dedos de distancia durante tres segundos.

7 El punto final está en la línea del hombro, a tres dedos hacia afuera de la columna vertebral.

8 Cambie de mano, alcanzando la columna con la derecha, pasando por encima del hombro izquierdo. Repita la secuencia en el lado izquierdo de la columna.

