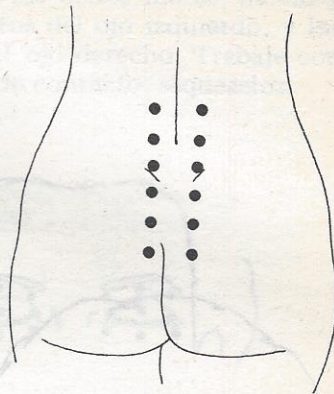


Base de la columna

Para trabajar en el cóccix debe estar parada. Ubique la vértebra inferior de la columna (el cóccix) con una mano.

- 1 Con los dedos índice y medio de ambas manos, presione moderadamente (7 kilogramos). Mantenga la presión dos segundos. Descanse.
- 2 Siguiendo el trayecto de la columna, desplácese hacia arriba cada dos dedos de distancia. Presione moderadamente con ambas manos durante dos segundos. Descanse.
- 3 Continúe ascendiendo de a dos traveses de dedo hasta llegar a la cintura.

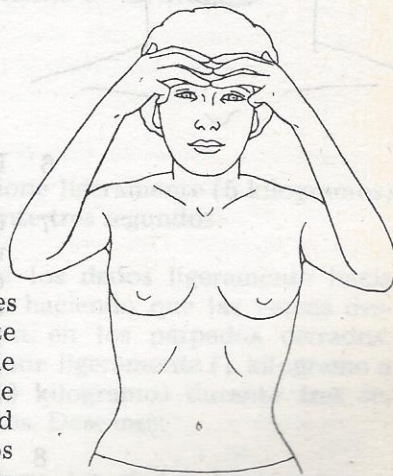


CARA Y CUELLO

Frente

Siéntese nuevamente para hacer los demás ejercicios.

Cuando trabaje en la frente parta del centro en dirección a las sienas. Recuerde de mantener sus codos en el mismo plano que la dirección de la presión, levantados y dirigidos hacia afuera, el ángulo será mayor a medida que los dedos avanzan hacia las sienas.



- 1 Coloque los extremos de los índices uno al lado del otro, exactamente por debajo del centro de la línea de implantación del cabello —donde éste forma un pico, si es que usted lo tiene. Coloque el pulpejo de los dedos medios debajo del de los índices, en el centro de la frente; los dedos anulares quedarán ligeramente por arriba del entrecejo.