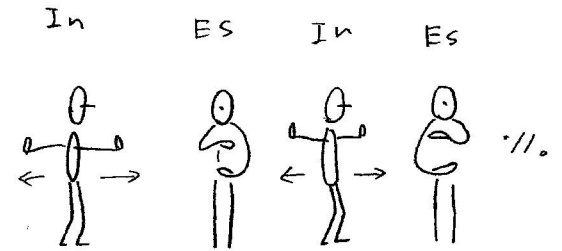
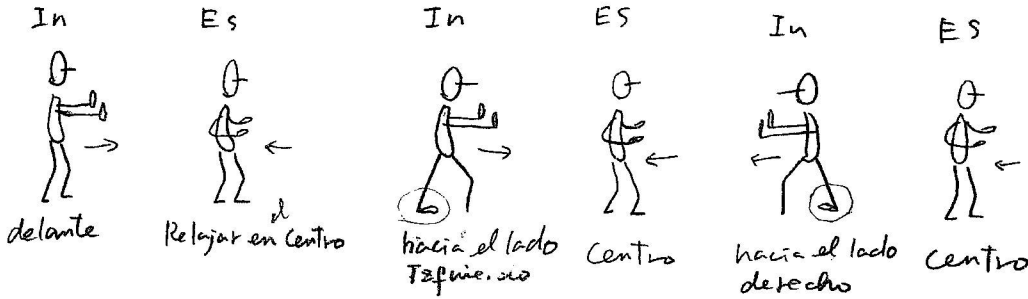


(Empujar hacia el cielo y la tierra)



(Delante - atrás)



delante

Relajar en Centro

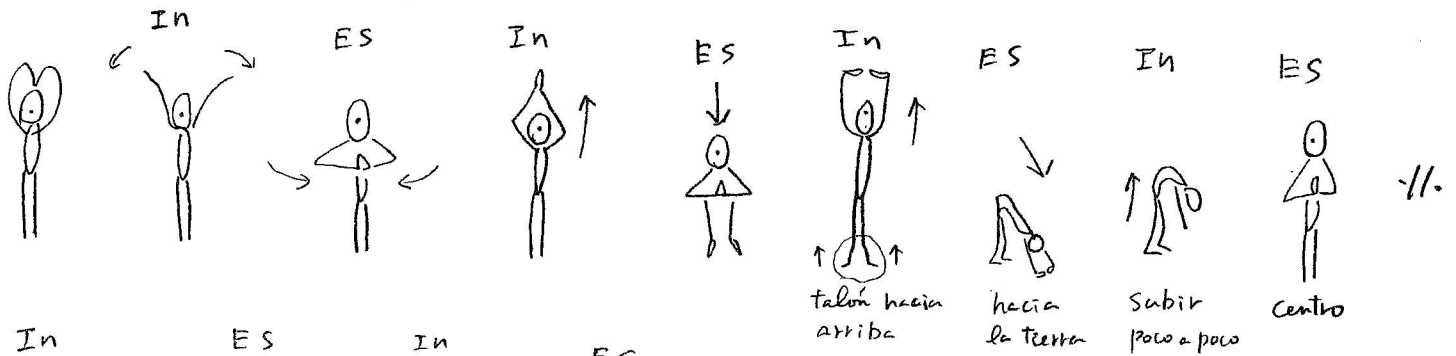
hacia el lado Izquierdo

Centro

hacia el lado derecho

Centro

•//•



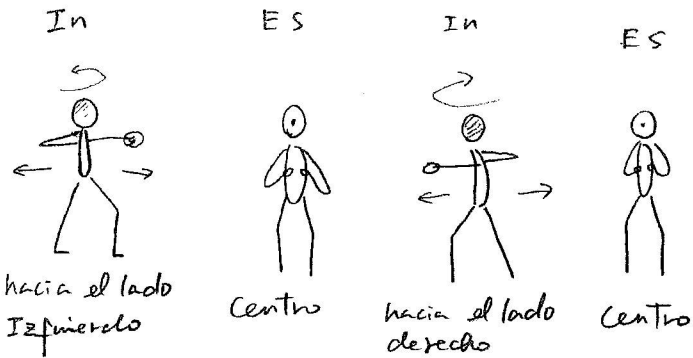
talón hacia arriba

hacia la tierra

Subir poco a poco

Centro

•//•



hacia el lado Izquierdo

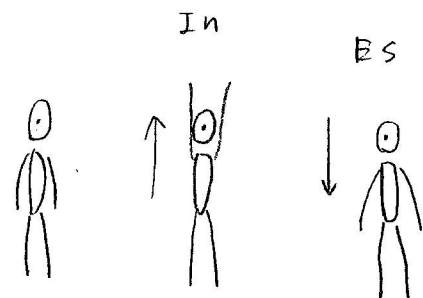
Centro

hacia el lado derecho

Centro

•//•

Siempre estirar el brazo de delante hacia un lado y el codo opuesto hacia la dirección opuesta.



•//•

Comunicamos con la tierra y con el cielo, y conocer nuestro ámbito de la energía del cuerpo.