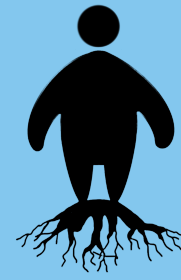




Tocar Tierra



- 1) Quédate de pie o sentado muy quieto.
- 2) Planta los pies en el suelo.
- 3) Aprieta los músculos con fuerza y cuenta hasta 5.
- 4) Deja de apretar y suelta un suspiro grande.

