

## Botones De Espacio



### Paso:

Coloca los dedos de la mano derecha sobre el labio superior y la mano izquierda sobre el coxis y haz presión durante 30 segundos. Al mismo tiempo, debes respirar de 4 a 6 veces, lenta y profundamente. Ahora con la mano contraria repite el ejercicio.

### Beneficios:

- activa ambos lados del hemisferio cerebral, al hacer el ejercicio alternando las manos.
- activa el cerebro para la concentración.
- relaja el SNC (Sistema Nervioso Central)
- ayuda a la relajación.