

EL PETER PAN

Pasos:



- Toma ambas orejas por la punta.
- Tira hacia arriba y un poco hacia atrás.
- Mantenlas así por espacio de 20 segundos.
- Descansa brevemente.
- Repite el ejercicio tres veces.

Beneficios:

- Despierta todo el mecanismo de la audición.
- Asiste a la memoria.
- Enlaza el lóbulo temporal del cerebro y el sistema límbico.
- Si necesitas recordar algo haz el ejercicio y notarás los resultados.