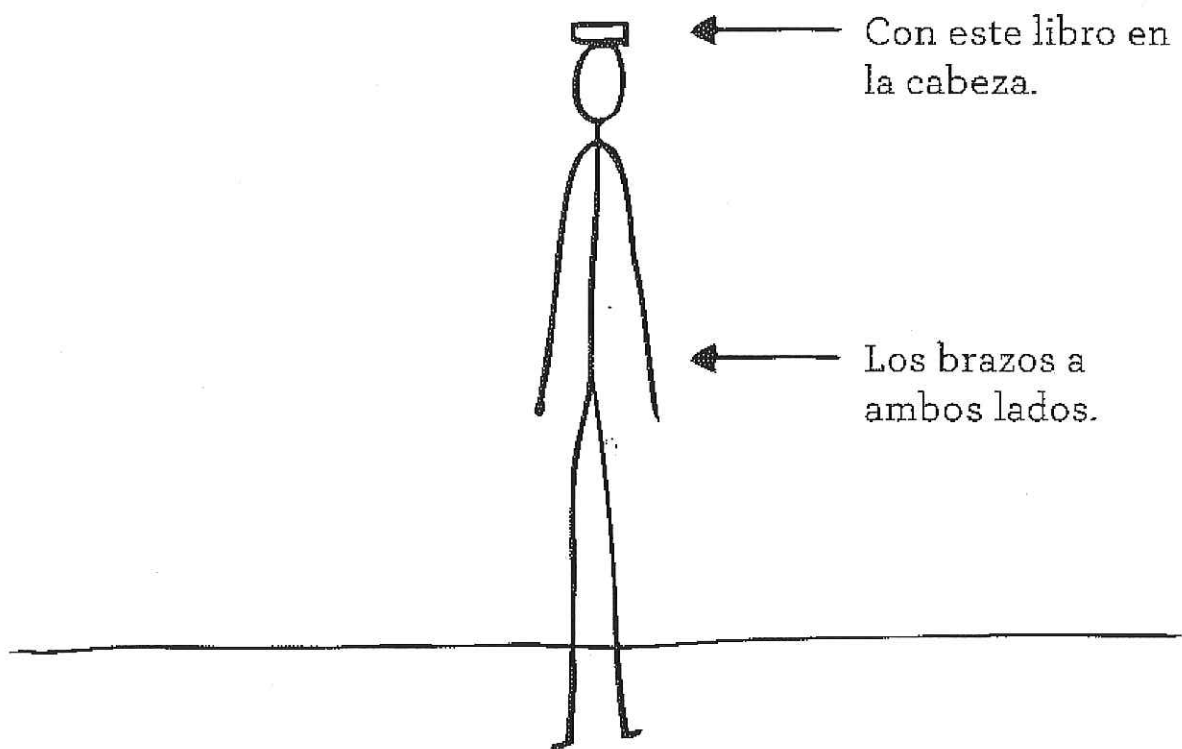


Inmovilidad

Permanece inmóvil durante cinco minutos.



← Con este libro en la cabeza.

← Los brazos a ambos lados.



Centra la atención en el peso distribuido por igual entre ambas piernas.