



Tal y como figura en el dibujo, los puntos de presión son cinco, y ésta se hará con la yema del dedo pulgar describiendo círculos durante quince segundos por punto. Terminado un pie se tomará éste con ambas manos por su parte superior de tal manera que los dedos de ambas manos se toquen en la planta del pie, y desde los índices hasta el meñique describan una línea desde los dedos del pie hacia abajo. Los pulgares estarán apoyados del otro lado de los dedos del pie, y se hará fuerza doblando el pie con ambas manos en dirección hacia los pulgares, o si prefieren hacia el cuerpo, al menos, doce veces. Después deslizando ambos pulgares por los dedos del pie desde el interior hacia el exterior se doblará el pie en sentido contrario otras doce veces.

*Adolfo Cabañero*