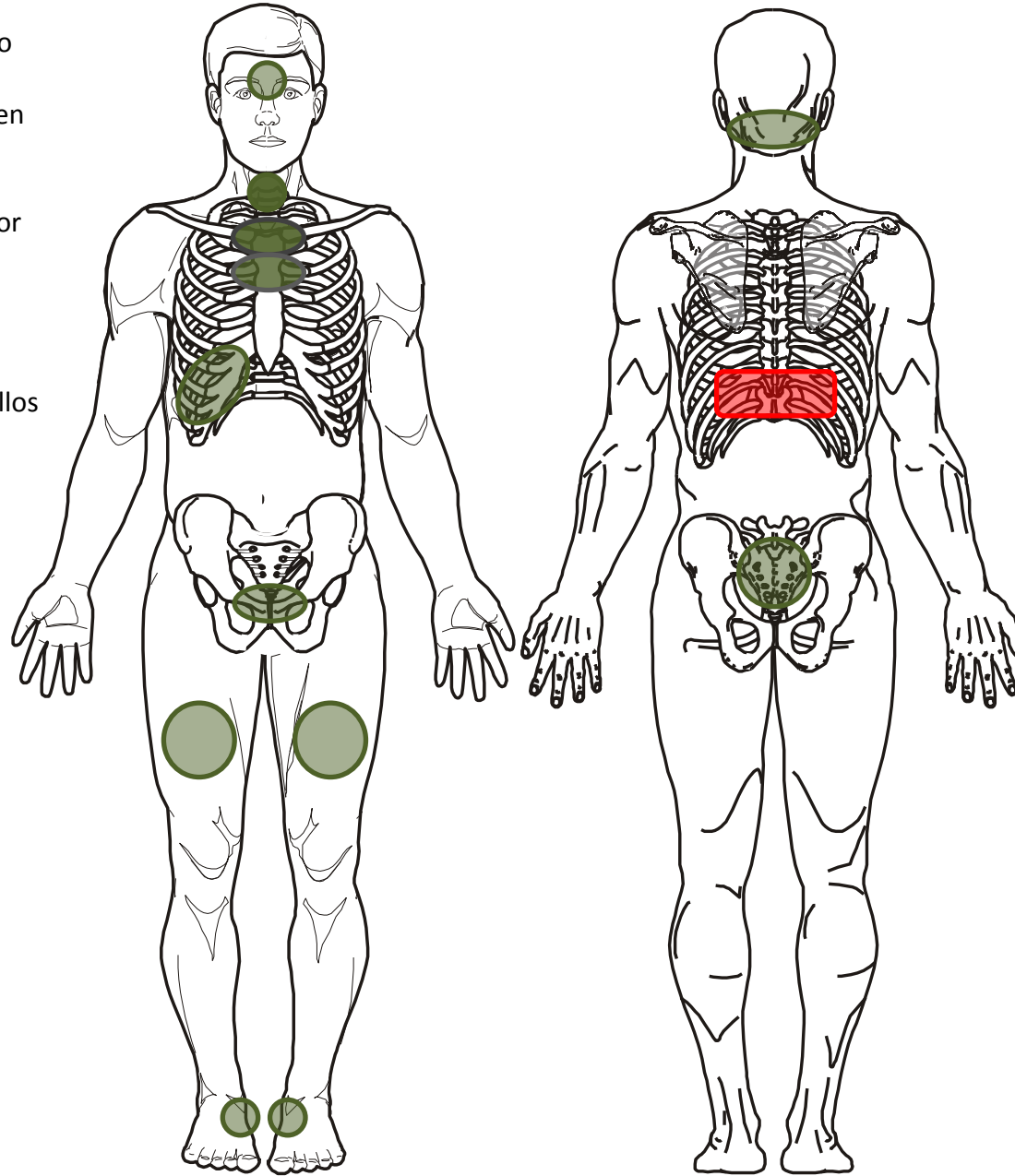


Protocolo de choque

- 1) Una mano siempre se coloca en el cuadrado rojo en la parte posterior.
- 2) La otra parte (s) se basa en ningún círculo verde.
- 3) Mantenga estos por lo menos 2 minutos. La mejor hora sería de 15 minutos cada uno.
- 4) A continuación, vaya al siguiente círculo verde y repetir hasta que todos ellos se realizan.



- Usted puede hacer esto con mucha gente, o por usted mismo.
- Mantenga su luz manos, no es necesario ningún tipo de presión.
- Usted puede hacer esto mientras ve una película, usted no tiene que centrarse (aunque todo eso puede ayudar).
- Puede utilizar el lado de la palma de la mano, o la parte de atrás.