

# Enganche de Cook



Programa de Bienestar de Autocuidado GESMujer  
"EL MUNDO QUE SOÑAMOS"

## PROCEDIMIENTO

Cruza tu pierna derecha sobre la izquierda. Extiende tus brazos hacia delante y pon tu mano izquierda sobre la derecha, crúzalas, llévalas hacia tu pecho.

Al respirar, tomando aire coloca la punta de tu lengua en el cielo del paladar, y cuando sacas tu aire, la punta de tu lengua va en el piso de tu boca interna, sin tocar los dientes.

## TIEMPO DE EJECUCIÓN

Repite este ejercicio mínimo 11 veces.

