

Restablecimiento del Flujo Energético



Aumenta y restaura la energía, incrementa la vitalidad, resistencia y resiliencia, fortalece el sistema inmunológico y te ayuda estar más centrado.

Estos ejercicios ayudan a equilibrar muchos de los nueve sistemas de energía esenciales.

El Cruce

Equilibra y armoniza la energía, mejora la coordinación y despeja la mente.

1. Coloca tu mano derecha en el hombro izquierdo.
2. Lleva la mano hacia atrás del hombro, presiona y con esa presión baja la mano desde el hombro, en diagonal, hasta alcanzar la cadera del lado opuesto.
3. Repite el ejercicio varias veces y luego cambia de lado.

Cuatro golpes

Golpea vigorosamente en los puntos indicados de cada imagen durante 15 a 20 segundos, con varios dedos o nudillos. Mientras golpeas, inhala por la nariz y exhala por la boca.

1. Golpea vigorosamente sobre los pómulos, bajo los ojos, usando dos o tres dedos.
2. Localiza la pequeña hendidura en forma de "U" en la parte superior del esternón. Mueve las manos un par de centímetros hacia abajo y hacia afuera, para ubicar los puntos indicados.
3. Con las yemas de los dedos o los nudillos de una o ambas manos, golpea sobre el esternón, en la glándula timo.
4. Golpea en los puntos neurolinfáticos del meridiano del bazo (una costilla por debajo de los senos), durante al menos 15 segundos, O BIEN en los acupuntos del bazo, situados a los costados del cuerpo, unos 15 cm debajo de las axilas. Usa los puntos que estén más sensibles, ya que así el efecto sobre el meridiano del bazo será mayor.

La marcha cruzada

Equilibra y armoniza la energía, mejora la coordinación y despeja la mente.

1. De pie, sentado o acostado, levanta al mismo tiempo el brazo derecho y la pierna izquierda. Mientras los bajas, levanta el brazo izquierdo y la pierna derecha.
2. Repite el ejercicio, ahora levantando aún más la pierna y balanceando más el brazo, hasta pasar la línea media del lado contrario del cuerpo.
3. De ser posible, gira la cintura para tocar con el codo la rodilla opuesta. Continúa esta marcha enérgica durante un minuto como mínimo, respirando profundamente.

Limpieza neurolinfática

Revitaliza tu cuerpo y envía las toxinas al sistema de eliminación del cuerpo. Libera las energías estancadas del cuerpo.

1. Presiona con firmeza sobre los puntos que se muestran en la imagen, haciendo pequeños círculos con el pulgar u otro dedo (presiona y mueve en círculo).
2. Presiona y mueve en círculo en cada punto, unos cinco segundos. Hazlo en unos cuantos puntos cada día.
3. Permanece unos segundos más en los puntos más sensibles. Quizá el dolor no desaparezca de inmediato, pero estarás eliminando la congestión. Regresa, días después, a los puntos que estaban más sensibles.
4. Lo mejor es hacer la limpieza neurolinfática cada día. Sentirás una gran diferencia.

La postura

Te da concentración. Te permite calmar tu caos interior, tener mayor perspectiva y claridad, y aprender mejor.

1. Siéntate derecho. Coloca el pie izquierdo sobre la rodilla derecha. Toma el tobillo izquierdo con la mano derecha y la planta del pie izquierdo con la mano izquierda.
2. Inhala suavemente por la nariz y permite que con la respiración se eleve tu cuerpo, al tiempo que tiras de tu pierna con ambas manos. Exhala lentamente por la boca y relaja el cuerpo. Repite el ejercicio cuatro o cinco veces.
3. Cambia de lado y repite el ejercicio.
4. Descruza las piernas, forma una pirámide con los dedos de las manos y coloca los pulgares sobre el entrecejo. Inhala lentamente por la nariz y exhala por la boca, tres o cuatro veces. En la última exhalación, curva las yemas de los dedos hacia la frente, presiona y estira ligeramente la piel hacia las sienes. Baja las manos lentamente por delante de ti. Cierra los ojos y respira.

Estiramiento de la coronilla

Este ejercicio alivia la congestión mental y los dolores de cabeza, aclara la mente, agudiza la memoria y la inspiración.

1. Coloca los pulgares sobre las sienes y las yemas de los dedos en el centro de la frente.
2. Lentamente, con un poco de presión, lleva los dedos hacia las sienes, estirando la piel de la frente.
3. Coloca los dedos en la línea del cabello y repite el estiramiento.
4. Repite el movimiento sobre el área superior, central y posterior de la cabeza. Continúa hasta llegar a la nuca. Presiona ligeramente al tiempo que estiras la piel.
5. Baja las manos hasta la parte superior de los hombros, mantén la presión y quédate así unos segundos. Luego tira suavemente hacia adelante.

Por último, suelta las manos, bájalas por delante del pecho y toma una última respiración profunda.

La cremallera

Incrementa la confianza, aclara la mente y te protege de las energías negativas a tu alrededor.

1. Coloca las manos sobre el hueso púbico.
2. Toma una respiración profunda mientras subes las manos, de forma lenta y consciente, por el centro de tu cuerpo hasta llegar a la altura del labio inferior.

El conector

Produce calma y concentración; también conecta muchos de los circuitos de energía del cuerpo. Puede ayudar cuando hay sensación de mareo o desmayo.

1. Coloca el dedo medio de una mano sobre el "tercer ojo" (en el entrecejo) y el dedo medio de la otra mano en el ombligo.
2. Haz presión con ambos dedos y tira hacia arriba. Mantén la presión entre 20 y 30 segundos.
3. Puede ser por más tiempo, si lo deseas.
4. Quizá sientas ganas de suspirar o bostezar. Esto significa que tus energías se han conectado.