

5 MINUTOS IMPRESCINDIBLES

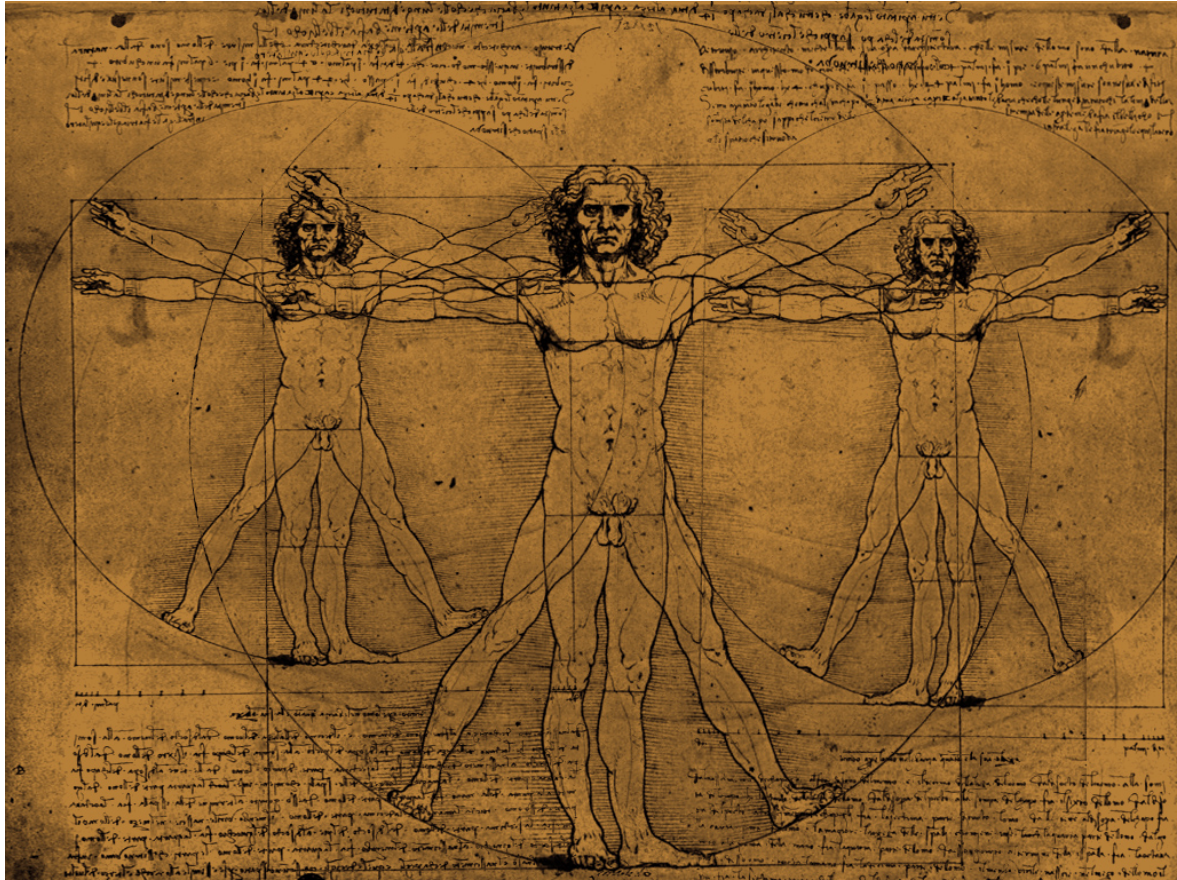
PARA ELEVAR TU ENERGÍA

*La rutina energética
de los 5 minutos
para mejorar tu vitalidad.*

Juan José Vicente Baños

*Licenciado en C. Biológicas. Naturópata.
Máster en Nutrición Ortomolecular y
Antiaging. Experto en Biomagnetismo
Holístico y Psicoterapias Avanzadas.*





*“Tu presente viene determinado por las decisiones
que has tomado en el pasado.*

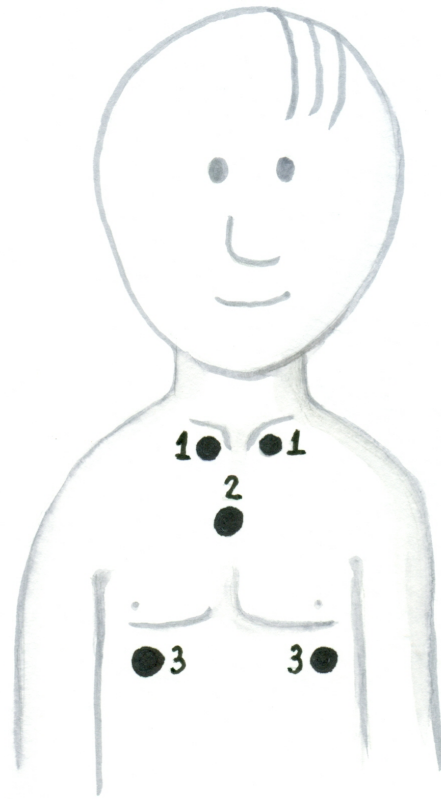
*Tu futuro estará determinado por las decisiones
que tomes en el presente”*

Si entendemos que nuestro cuerpo es un sistema de energías, podemos ayudarlo a que estas se mantengan fluyendo de una manera equilibrada y armónica con el fin de mantener un estado de salud óptimo. Pero, por desgracia, el ritmo de vida que llevamos hace que nuestra energía se altere y al final acabemos enfermándonos ya que cualquiera de nosotros estamos expuestos a campos electromagnéticos, alimentación desequilibrada, consumo de medicamentos químicos, estrés, etc. Todo esto acaba por alterar nuestro campo energético, y de lo que se trata, es de tener herramientas que ayuden a mantener dicho campo energético en las mejores condiciones posibles.

Ahora se trata de que cojas una serie de hábitos energéticos diarios para que tu día a día sea aún mejor, por eso te propongo el reto de realizar una rutina energética diaria que te llevará no más de 5 minutos. Si la practicas de forma diaria al comenzar el día, podrás comprobar cómo tu nivel de energía aumenta progresivamente y podrás convivir con ese estrés que muchos llevan en esta sociedad actual. En el caso de no poder hacer esta rutina energética a primera hora del día, puedes hacerlo en el momento que creas oportuno, pero lo importante es la constancia, es decir, tienes que hacerlo de forma habitual ya que su efecto es acumulativo. Lo importante es que crees un hábito en su realización diaria.

En cada uno de los ejercicios es importante la respiración tranquila y profunda, inspirando por la nariz y espirando por la boca. Los siguientes ejercicios (extraídos de la bibliografía de Donna Eden) son los siguientes:

- 1.- Los tres golpes.
- 2.- El paso cruzado.
- 3.- La postura Wayne Cook.
- 4.- El estiramiento de la coronilla.
- 5.- La cremallera.
- 6.- La conexión.



1.- Los Tres Golpes

Este ejercicio aumenta la vitalidad en momentos en los que nos encontramos cansados. Al utilizar varios dedos, no pasa nada si no das directamente en el punto exacto, ya que al final lo hallarás.

- **Los puntos K-27:** nos proporciona energía en caso de somnolencia y cuando estamos con falta de concentración. Utiliza la yema de los dedos para realizar el golpeo suave y hazlo con las manos cruzadas si puedes.

Duración: 30 segundos.

Ubicación: En el interior de la clavícula, a 2-3 cm por debajo. Observa el dibujo.

- **El timo:** los golpes en la zona del timo ayuda a estimular esta glándula y nos va a ayudar a fortalecer el sistema inmunológico, la fuerza y vitalidad. Puedes utilizar la punta de los cinco dedos de la mano.

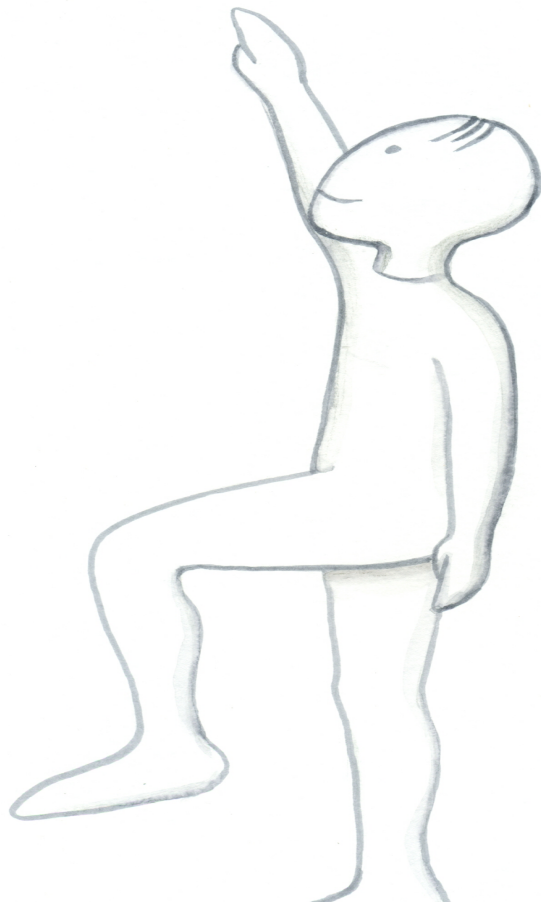
Duración: 15 segundos.

Ubicación: en el centro del esternón, a unos 5 cm por debajo de los K-27, en el centro del pecho.

- **El bazo:** cuando golpeas en los puntos neurolinfáticos del bazo ayudas a equilibrar los niveles de azúcar en sangre, reforzar el sistema inmune y aumentar tu nivel de energía.

Duración: 15 segundos.

Ubicación: debajo del pecho.



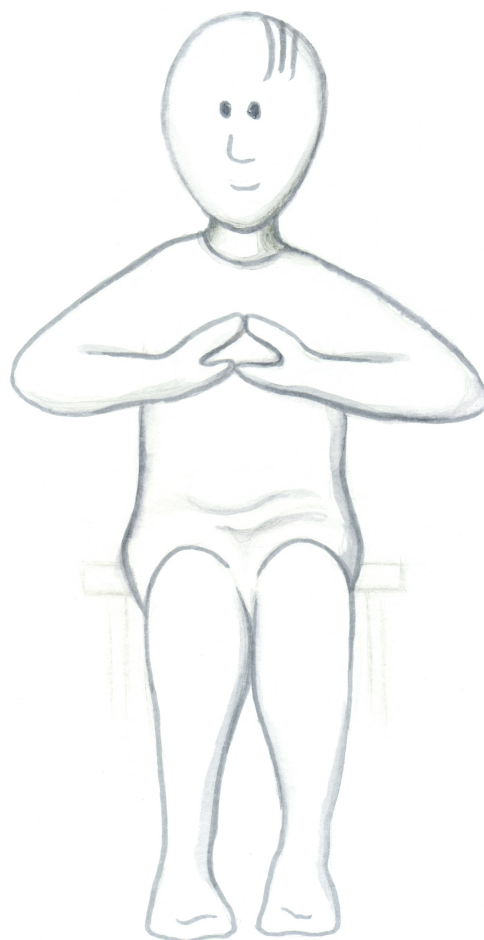
2.- El Paso Cruzado

Este ejercicio nos proporciona energía para los dos hemisferios cerebrales, estando indicado para equilibrar las energías del cuerpo, mejorar la coordinación y mantener una mente mas despejada.

Si te sientes agotado tanto física como mentalmente practica este ejercicio en esos momentos y verás cómo se potencia tu energía.

Duración: 60 segundos.

Procedimiento: estando en posición de pie, levanta el brazo izquierdo y la pierna derecha al mismo tiempo, para después bajarlos y levantar al mismo tiempo el brazo derecho y la pierna izquierda. Se trata de andar sin avanzar exagerando los movimientos. Tal y como lo hacen los militares, pero en vez de estirando la pierna, hazlo subiendo la rodilla.

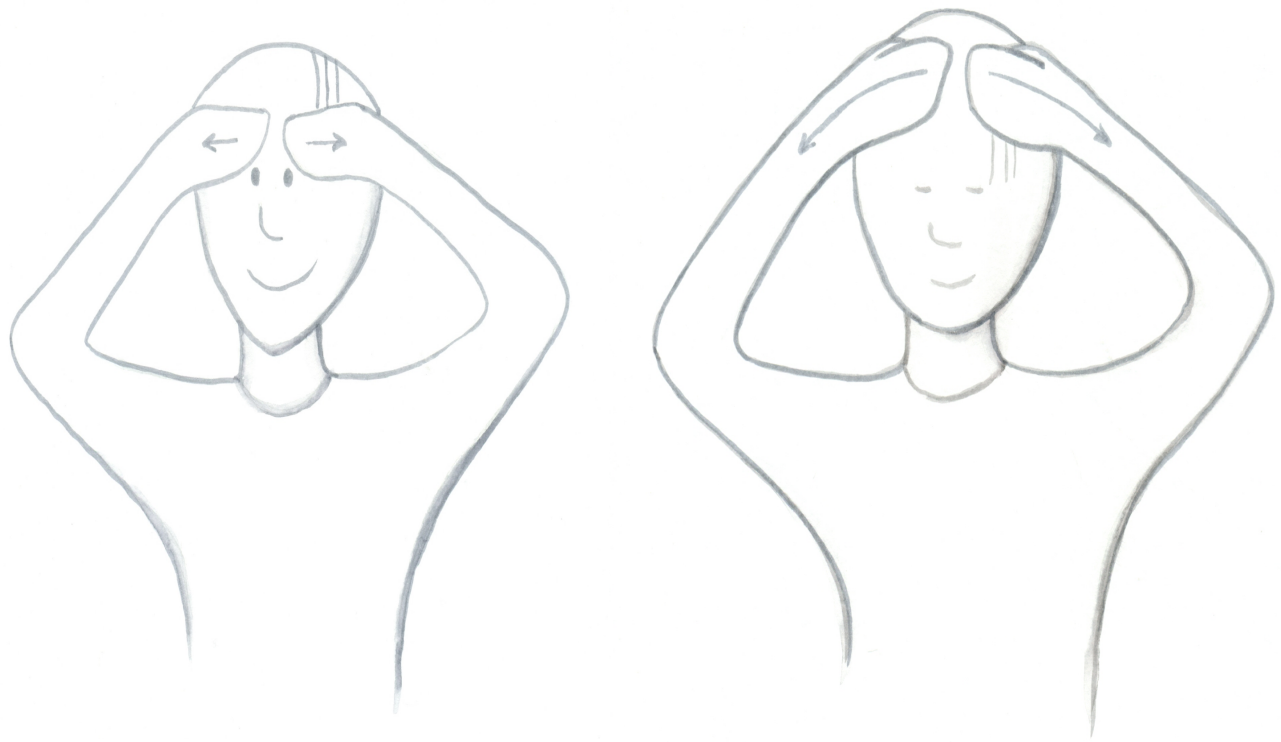


3.- La Postura Wayne Cook

Es interesante cuando nos cuesta afrontar determinados problemas, ayudando a poner orden a nuestros pensamientos, equilibrando las hormonas del estrés.

Duración: 90 segundos.

Es importante que te sientes en una silla con la espalda recta. Con un pie apoyado en la rodilla contraria, pon la mano que tienes más cerca del tobillo que está sobre la rodilla y con la otra mano sujeta el lado externo del pie levantado. Respira suavemente a la vez que haces un pequeño estiramiento del pie en la inspiración. Hazlo unas 4 o 5 veces y cambia de pie. Ahora coloca las piernas juntas y une las puntas de los dedos formando una pirámide y lleva los pulgares al tercer ojo (en el entrecejo), respirando 3 o 4 veces de forma relajada y profunda. En la última espiración, entrelaza los dedos sobre la frente y mientras los separas, arrástralos a través de la frente hacia las sienes para luego ir bajando las manos por tu parte frontal del cuerpo. Es muy importante que centres tu atención en la respiración.



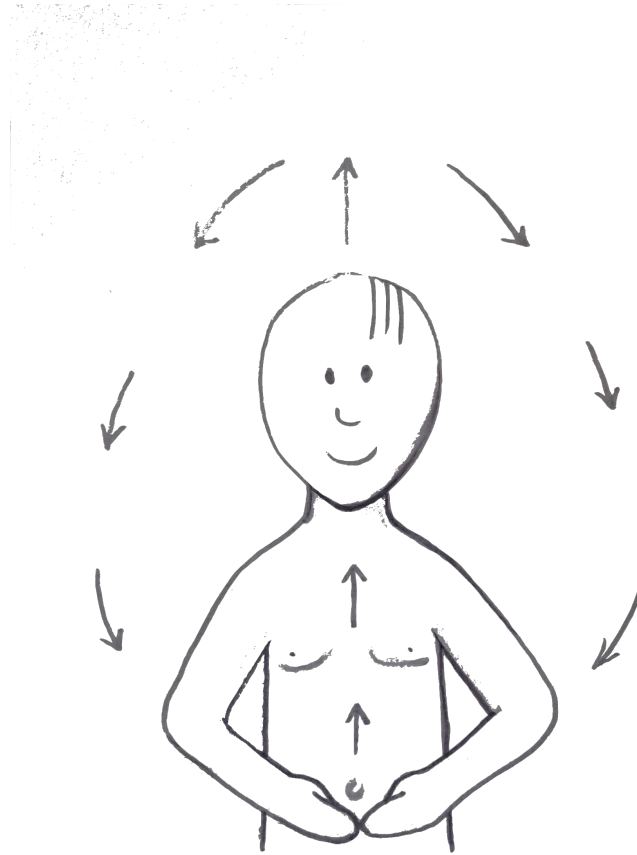
4.- El Estiramiento de la Coronilla

Con este ejercicio ayudamos a tener mayor capacidad mental liberando la congestión en nuestra mente y calmando el sistema nervioso.

Duración: 15 segundos.

Recuerda respirar profundamente por la nariz y espirar por la boca.

Con las yemas de los pulgares en la sienes, apoya el resto de dedos en el centro de la frente y ve arrastrando los dedos estirando la piel conforme separas los dedos por encima de las cejas. Haz lo mismo pero colocando los dedos ahora en el centro de la frente y después lo haces a la altura del nacimiento del cabello. Sigue realizando esto a lo largo de toda la cabeza hasta llegar a la parte inferior del cráneo. Continúa, mientras estiras hacia los lados del cuello en tres pasos (parte superior, centro y parte inferior del cuello). Deja que los dedos descansen sobre los hombros y después que las manos caigan hacia abajo.



5.- La Cremallera

El ejercicio de la cremallera te ayuda a pensar con más claridad y tener mayor confianza en ti mismo, además de protegerte de energías negativas del entorno.

Duración: 20 segundos.

Antes de comenzar con este ejercicio es bueno realizar el golpeteo en los puntos K-27. Una vez hecho esto coloca tus manos en el hueso púbico y respira profundamente llevando las manos hacia arriba por el centro de tu cuerpo en línea recta hasta llegar al labio inferior de tu boca. Ahora sigue moviendo las manos hacia arriba en dirección al cielo. Y con un movimiento circular lleva tus manos hacia la pelvis. Vuelve a realizar este ejercicio unas tres veces.



7.- La Conexión

Este ejercicio es muy interesante cuando no nos sentimos energéticamente bien.

Duración: 15-20 segundos.

Es muy sencillo y rápido de hacer. Toca con el dedo corazón de una mano el entrecejo (o también llamado tercer ojo), por encima del caballete. Sitúa tu otro dedo corazón sobre el ombligo. Ahora respira a la vez que mantienes presionados los dos puntos arrastrándolos hacia arriba y sosteniéndolos así durante 20 segundos. Un suspiro profundo será la señal de que las energías se han conectado.

Toda esta rutina de ejercicios puedes practicarla durante un tiempo hasta conocer cuáles son los ejercicios que mejor te van, sin necesidad de repetirlos todos diariamente aunque el beneficio de hacerlos está garantizado. Y sabrás en cada momento o situación cuál debes de aplicarte para sentirte con mayor energía y vitalidad.

Si te encuentras en situaciones de estrés que puede llegar a superarte, te recomiendo que hagas el golpeteo en los puntos K-27 y después el paso cruzado. También puedes colocar las yemas de los dedos sobre la frente e inspirar profundamente reteniendo un minuto el aire. Con esto ya tienes una herramienta para tu día a día en momentos elevados de estrés.



Conclusión

Si practicas estos ejercicios cada día verás su efecto de forma acumulativa con el paso de los días. Sentirás como estás con mayor energía y el día lo desarrollarás aprovechando tu máximo potencial.

En caso de no darte tiempo a realizarlo antes de salir de casa siempre podrás hacerlo en cualquier lugar. Sólo depende de tí.

Realizar estos ejercicios cada día te va a proporcionar:

- Fortalecimiento del sistema inmune
- Energía extra en caso de cansancio o somnolencia
- Recuperarte a nivel tanto físico como mental
- Equilibrar las hormonas del estrés
- Eliminar toxinas del cuerpo
- Mayor confianza en ti mismo/a
- Protección frente a energías negativas externas

Estas rutinas sólo requieren que les dediques 5 minutos al día. Además son completamente gratuitas y no te costarán más que tu tiempo.

¡Sólo depende única y exclusivamente de ti!



¿Cómo te puedo ayudar?

Si te ha gustado este e-book y te interesan temas como:

- 1.- Mejorar la calidad de tu alimentación para sentirte mucho mejor.
- 2.- Conocer los alimentos que más te puedan estar perjudicando.
- 3.- Eliminar infecciones de repetición o puntuales sin medicamentos gracias al Biomagnetismo Holístico.
- 4.- Conocer los metales pesados que pueden estar afectando a tu salud a través de un test rápido y con los resultados en el mismo instante.
- 5.- Mejorar tu estado psicoemocional a través de terapias muy efectivas.
- 6.- Descubrir tus carencias nutricionales.

Y mucho más...

Te invito a que lo compartas con todos tus contactos. Quizás sea una ayuda que les pueda mejorar su calidad de vida.

Por otra parte, puedes ponerte en contacto conmigo para resolver cualquier duda, consulta o aclaración de las siguientes formas:

Web: www.nutricionydieteticanatural.es/contacto/

Email: juanjosenutricionydietetica@gmail.com

Teléfono de consulta: 968904644

Teléfono móvil: 649 916 302