

Medicina Energética

Rutina Diaria Energética

Estas simples técnicas pueden beneficiar a cualquiera que viva en el estrés, contaminación ambiental, influencias energéticas desfavorables debido al progreso tecnológico. Se sugiere que se combinen estos métodos dentro de la “rutina diaria energética”. Haciendo esta rutina diariamente se desarrollarán hábitos positivos dentro de su campo energético. Estas técnicas son simples y potentes y además son acumulativas.

¡Logre bienestar con menos de 10 minutos al día!

Esta es una lista de las técnicas y el tiempo estimado que toma hacerlas. El tiempo invertido es mínimo a los grandes beneficios que se obtienen.

Es de gran beneficio hacer esta rutina más de una vez al día. O hacerlas individualmente si siente que las necesita.

Técnica	Tiempo
Los 3 “Thumps”	Menos de 1 minuto
El Cross Crawl	Menos de 30 segundos
El Wayne Cook	1 o 2 minutos
La Coronilla	Menos de 30 segundos
Masaje de Neurolinfáticos	1 o 2 minutos
Conectando Cielo y Tierra	1 o 2 minutos
El Celtic Weave	1 o 2 minutos
El Enlace/Zipper	Menos de 1 minuto

Los 3 Thumps

Levanta y restaura la energía, aumenta la fuerza y la vitalidad y fortalece el sistema inmunológico.

1. Use varios dedos o los nudillos y golpee los puntos que se muestran en las fotos. Golpee vigorosamente cada par de puntos. Céntrese en respirar por la nariz y exhalar por la boca durante todo el golpeo.
2. Para localizar los puntos de Ri.27 coloque sus dedos en su clavícula y muévalos hacia el centro de su pecho donde está la “U” de la parte de arriba de su pecho. Mueva sus dedos de la “U” hacia abajo y afuera una pulgada a encontrar los puntos. Golpee o masaje de 10 a 15 segundos.
3. Coloque sus dedos de una o de las dos manos en el centro de su esternón en la glándula timo. Golpee ahí de 15 o 20 segundos con sus dedos o los nudillos.
4. Golpee los puntos neurolinfáticos de bazo, abajo del pecho y en la costilla, por 15 segundos. Alternativamente, golpee los puntos de acupuntura de bazo, localizados en los lados del cuerpo como 4 pulgadas abajo de las axilas por 15 segundos. Si están sensibles estos puntos úselos más seguido.

Ri 27



Timo



Bazo



The Cross Crawl Balancea y armoniza la energía, aumenta la coordinación y aclara la mente.

1. De pie, sentado o acostado, levante su brazo derecho con su pierna izquierda simultáneamente.
2. Al bajarlo, levante su brazo izquierdo y su pierna derecha.
3. Repita, esta vez exagerando la levantada de su pierna y girando su brazo atravesando la línea media de su lado opuesto del cuerpo.
4. Si puede gire para que el codo toque la rodilla contraria.
5. Continúe exagerando la marcha por al menos un minuto respirando profundamente.

Si el hacer el Cross Crawl le cansa o lo deja sintiéndose descoordinado, haga la corrección del homolateral.

Si no puedes hacerlo por alguna razón, aquí esta la alternativa. Estando sentado levanta una rodilla y toca la mano opuesta. Y después levanta y toca la otra rodilla.



La postura de Wayne Cook



Ayuda a la concentración. Desenreda el caos interior, permite ver con mayor perspectiva, aclara la mente y se aprende más fácilmente.

1. Séntase derecha. Ponga su pie izquierdo sobre su rodilla derecha. Sostenga su tobillo izquierdo con su mano derecha y la planta de su pie izquierdo con su mano izquierda.
2. Respire suavemente por la nariz, levantando su cuerpo, mientras estira su pierna hacia usted. Exhale suavemente por la boca y relaje su cuerpo. Repita de 4 a 5 veces.
3. Cambie al otro pie y repita todo el proceso.
4. Descruce sus piernas y junte sus dedos, descansando sus pulgares sobre el puente de la nariz. Respire suavemente por su nariz y exhale por su boca 3 o 4 veces. Al exhalar, separe sus pulgares lentamente estirando la piel de su frente. Suavemente baje las manos. Y respire a su ritmo.

Coronilla Alivia la congestión mental y dolor de cabeza, aclara y refresca la mente, ayuda a la memoria, abre el chakra de la corona a una inspiración más profunda.

1. Ponga sus pulgares sobre sus sienes y sus dedos descansando sobre su frente .
2. Suavemente, con presión, separe sus dedos de la línea del pelo estirando la piel arriba de sus cejas.
3. Ponga sus dedos en la mitad de la cabeza y repita el estiramiento.
4. Repita este patrón empezando arriba, en el centro y atrás de su cabeza. Continúe hasta llegar a la base del cuello. Use presión al estirar.
5. Llegue hasta sus hombros y sostenga ahí con una presión suave hasta que se sienta mejor. Después deslice sus manos de sus hombros hacia su pecho.

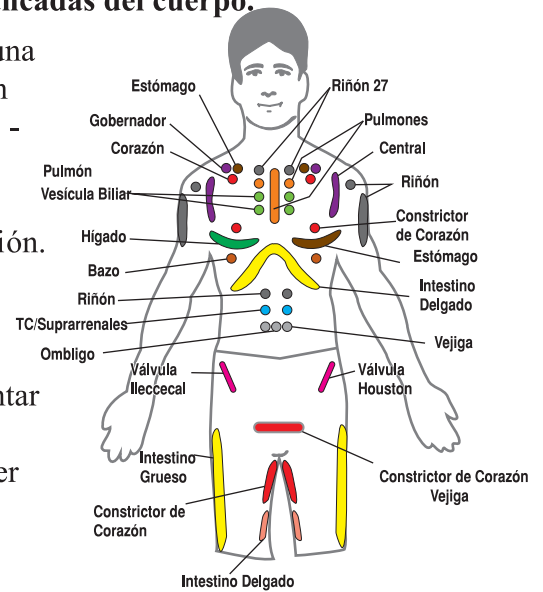


Masaje Neurolinfático

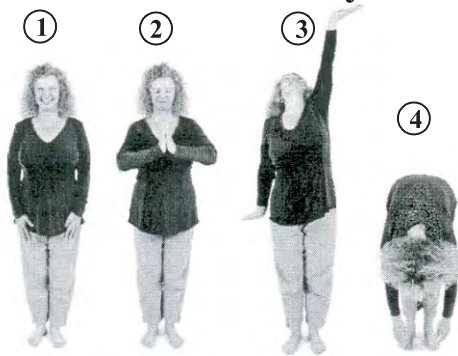
Energetiza, envía toxinas al sistema para removerlas. Limpia las energías estancadas del cuerpo.

Masajee algunos de los puntos que se muestran en la figura usando una presión firme y profunda mientras mueve la piel de arriba a bajo o en movimiento circular. Masajee cada punto por 5 segundos. Trate diferentes puntos cada vez y en pocos días los habrá trabajado todos. Masajee los puntos sensibles un poco más de tiempo. Lo sensible no se le quitará inmediatamente, pero se estará limpiando la congestión. El masaje neurolinfático es recomendable hacerlo diariamente. Se sentirá muy pronto la diferencia y la mejoría..

Nota importante: el masaje neurolinfático ayuda a limpiar las toxinas. Si se tiene muchas toxinas en el sistema se puede experimentar algo de náuseas, mientras las toxinas son desechadas de su sistema sanguíneo. Esto no le ocasionará ningún daño, pero se debe proceder más despacio en las futuras sesiones.



Conectando Cielo y Tierra



Abre los meridianos, saca las energías tóxicas y estimula que fluya la energía nueva a través de las articulaciones.

1. Empiece con sus manos sobre sus muslos, dedos abiertos.
2. Inhale por la nariz, haga círculos con sus brazos hacia fuera y junte sus manos en posición de orar. Exhale por la boca.
3. Inhale por la nariz, estire un brazo hacia arriba y otro hacia abajo, empujando con sus palmas. Sostenga, exhale por su boca y regrese a la posición de orar. Repita del otro lado. Hágalo dos veces de cada lado.
4. Deje caer sus brazos y dóblece de la cintura, relájese, con sus rodillas ligeramente dobladas. Tome dos respiraciones profundas y regrese despacio a su posición inicial.

El Celtic Weave

Mueve las energías del aura y las fortalece. Interconecta todas sus energías para que operen como una sola red.

1. De pie, con las manos sobre los muslos. Respire hondo por la nariz y exhale por la boca.
2. Frote sus manos, sacúdalas, las palmas de frente una de otra y trate de sentir la energía entre ellas. Frótelas y sacúdalas otra vez, ponga las palmas cerca de los oídos y tome una respiración profunda.
3. Inhale y junte sus codos. Exhale y cruce sus brazos y ábralos hacia los lados.
4. Cruce y ábralos otra vez. Inclínese hacia enfrente y repita cruzando brazos sobre piernas
5. Ábralos otra vez frente a los tobillos. Doble rodillas, voltee las palmas hacia abajo y recoja la energía, levántese y ponga esa energía sobre todo su cuerpo.



El Enlace



Permite que los flujos extraños se muevan, fortalece el campo aúrico y ayuda a sentirse centrado. Calma, ayuda a estar concentrado y conectado.

1. Ponga el dedo medio de una mano sobre el tercer ojo.
(entre las cejas y arriba del puente de la nariz)
2. Ponga el dedo medio de la otra mano sobre el ombligo.
3. Suavemente presione cada dedo en la piel y estire hacia arriba. Sostenga de 12 a 30 segundos.
4. Se puede sostener más tiempo.
5. Algunas veces experimentará un suspiro o bostezará.
Esto muestra que sus energías están enlazadas..

El Zipper

Aumenta la confianza, aclara el pensamiento, protege de energías negativas que puedan estar alrededor.

1. Ponga sus manos donde empieza el meridiano central. –en su hueso púbico.
2. Tome una respiración profunda mientras mueve sus manos despacio y deliberadamente por todo el centro de su cuerpo hasta el labio inferior.
3. Continúe levantando sus brazos pasando por sus labios y hacia el cielo. En círculo regrese a su pelvis.
4. Repita 3 veces.
5. Haga el zipper en este meridiano tantas veces como quiera.



.....
Esta “Rutina Diaria”, a través de los años de práctica, ha sido diseñada para combinar las técnicas más potentes que conocemos capaces de ayudar a un gran número de personas estimulando cada uno de sus sistemas energéticos de su cuerpo, armonizando y balanceando sus energías.

~Donna Eden y David Feinstein – The Healing Power of Energy Medicine~



Traducido por Paulina T. de Morales y Yolanda S. de Galván
The Daily Energy Routine, 2007 Innersource Inc., medenmexico@hotmail.com
Design / Layout: Frank Dowler