

LA916 EQUILIBRAR LOS HEMISFERIOS, RELAJAR LA MENTE, RECONOCER QUIÉN ERES

Primer ejercicio 9 minutos

Haz círculos con las manos en sentidos opuestos. La mano derecha va subiendo hacia arriba haciendo un círculo abierto de arriba abajo. Al mismo tiempo, la mano izquierda traza un círculo de abajo arriba, en espejo. Al principio resulta difícil de coordinar, pero con ello se logra equilibrar los hemisferios. Ojos cerrados. Respiración lenta y profunda.



Se trata de un círculo magnético poderoso. Aumentará tu coeficiente intelectual. A medida que te sientas más fluido hazlo un poco más rápido. Estamos coordinando los hemisferios. Cada vez un poquito más rápido, con más seguridad, más fuerza... es un gran ejercicio. Estamos dibujando el signo del infinito. Vamos a corregir los hemisferios de tu cerebro y ajustar la médula espinal. Empezarás a sudar. El sistema glandular va a trabajar de manera diferente. Las células degeneradas y muertas se auto limpiarán. También te ayuda a combatir el frío. Si quieres bañarte con agua helada, puedes hacer este ejercicio. Inhala y pasa al siguiente.





Segundo Ejercicio 3 minutos

Eleva las manos en diagonal arriba a la derecha. Mantenlas ahí respirando lenta y profundamente. Ojos cerrados. Medita en todo el lado derecho de tu cuerpo y del universo que te rodea



Tercer Ejercicio 3 minutos.

Haz lo mismo al lado izquierdo



Para terminar, inhala con las manos en Candado de Venus encima de la cabeza y los codos estirados. Retén y contrae mulband. Estira, estira duro. Exhala en cañón. Hazlo dos veces más. Relájate

Cuarto Ejercicio



Candado del oso delante del corazón. Inhala profundamente, retén y trata de estirar los codos a los lados forzando el candado sin soltarlo. Mientras lo haces lleva tu atención a las vértebras que hay por detrás del corazón y trata de ajustarlas. Sitúate en esas vértebras y siente adelante el corazón. Pon toda tu fuerza. Hazlo 3 veces.

Te dará buena vista, oídos, nariz, garganta, pulmones y corazón. Todo tu cuerpo por encima del punto del ombligo se ajustará

Quinto Ejercicio

Piernas frente a ti, cruza la derecha sobre la izquierda, engancha los pies en un candado y trata de separar las piernas sin soltar dicho candado. Empuja bien fuerte hacia los lados.

Hazlo primero con la derecha encima de la izquierda; luego cambia, un total de 3 veces por lado.

No tendrás infartos al corazón si haces este ejercicio todos los días. Va a ajustar y a fortalecer tus caderas y la base de la columna. Tu ciática mejorará.



Sexto Ejercicio

Manos en Candado del Oso a la altura del corazón. Haz un candado con las piernas como en el ejercicio anterior, la derecha encima de la izquierda. Inhala, retén y tira de ambos candados sin soltarlos contando hasta 16 segundos. Exhala, cambia el cruce de piernas y repite. Relájate