

EJERCICIOS QUE MEJORAN EL BIENESTAR

1º.- Beber Agua, el agua es un componente fundamental en todos los procesos de las personas. El cuerpo necesita de ella, ayuda al drenaje, a aliviar el estrés, y a la comunicación entre los distintos órganos del cuerpo. Y al mismo tiempo nos da energía. Debe tomarse y dejar durante unos instantes en la boca antes de tragarla.



2º.- Switching, equilibración en tres dimensiones, mejoran todas las funciones cerebrales:

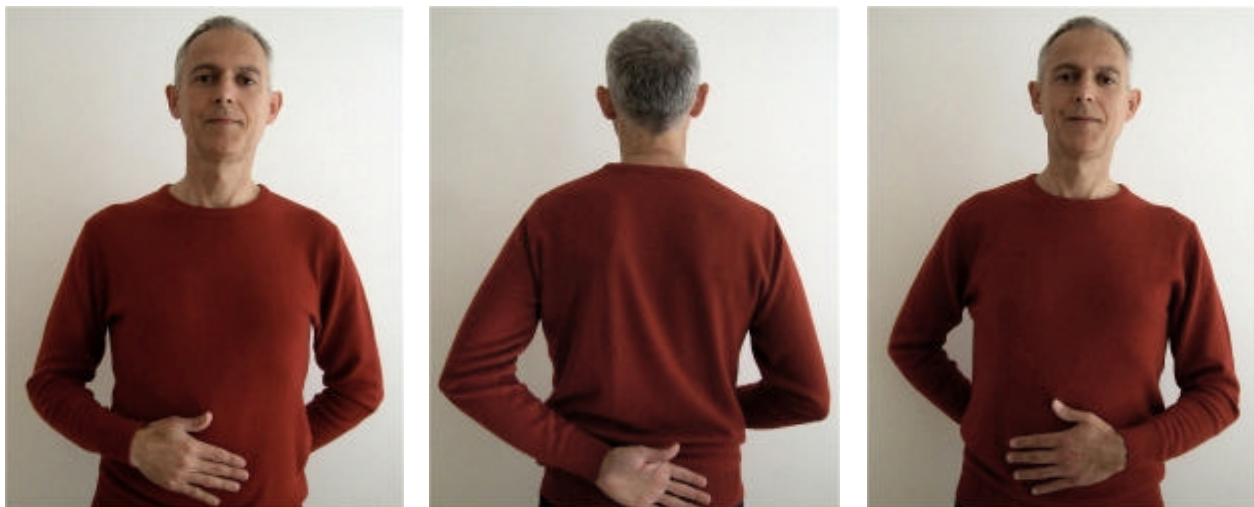
1ª dimensión: derecha-izquierda. Una mano, ponemos los dedos debajo de la clavícula y a extremos del esternón. La otra mano en el ombligo. Frotamos, respiramos más de tres veces y al mismo tiempo desplazamos los ojos mirando a ambos lados. Cambiamos las manos y repetimos el ejercicio.



2ª dimensión: arriba-abajo. Una mano, ponemos los dedos uno por arriba del labio superior y otro por debajo del labio inferior. La otra mano en el ombligo. Frotamos, respiramos más de tres veces y al mismo tiempo desplazamos los ojos mirando hacia arriba y hacia abajo. Cambiamos las manos y repetimos el ejercicio.



3ª dimensión: delante-detrás. Una mano, ponemos la mano tocando el final inferior de la columna vertebral. La otra mano en el ombligo. Frotamos, respiramos más de tres veces y al mismo tiempo miramos algo que esté cerca y algo que este lejos. Cambiamos las manos y repetimos el ejercicio.



3º.- Anclaje de Coock, activa los centros racionales del cerebro, disuelve el estrés, nos centra en el aquí y ahora. También nos ayuda a dormir.

Sentado: 1ª Cruza tus brazos y piernas, cierra los ojos y visualiza una luz que sube desde el periné hasta el mentón, mientras tomas aire por la nariz y baja, mientras los expulsas por la boca. Repetir más de tres veces.

2ª Ahora, separa las piernas y los brazos, junta las yemas de los dedos durante más de tres respiraciones.



4º.- Vaso Concepción, estimula el cerebro e incrementa la energía general del cuerpo.

Toque suave, con los dedos sobre las prominencias frontales y al mismo tiempo sobre la frontanela anterior. Pensar en como quieres sentirte frente a la situación que te estresa.



5º.- Vaso Gobernador, nos ayuda a traer nuestros recursos del pasado e incrementa la energía general del cuerpo.

Toque suave con los dedos delante de las orejas. Pensar que cambios suaves o drásticos estás haciendo o necesitas hacer.



6º.- Marcha cruzada, estimula la coordinación visual, auditiva y kinestésica, mejora las conexiones entre los dos hemisferios cerebrales.

Realiza movimientos cruzados, brazo derecho – pierna izquierda y al revés. Haz por lo menos 5 movimientos a cada lado, respirando profundamente. En caso de no poder mover algún miembro puede tocarse sin realizar el movimiento por uno mismo o con ayuda.



7º.- Puntos positivos, Libera bloqueos emocionales, mejora la memoria y la percepción.

Nos tocamos las prominencias frontales suavemente, mientras nos enfocamos en como nos queremos sentir con una afirmación en presente. Ejemplo: Estoy tranquilo, Disfruto con lo que hago. Soy guapo, etc.



Más información:

Somos Kinesiólogos y estamos **en Valencia**, puedes contactar con nosotros por **teléfono**, **whatsapp** y **correo electrónico**.

Antonio Bueno Juan, 652126666
Marino Buendia Noguera, 655362519
email: siemprebuendia@gmail.com

Más información en la web: **www.alwaysniceday.com**