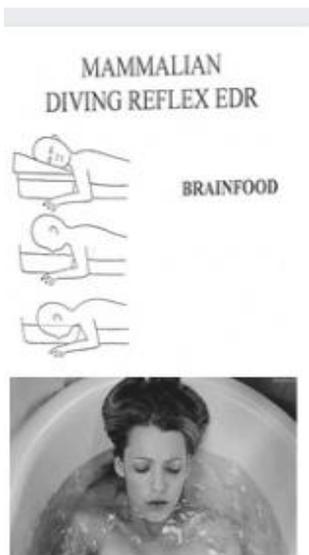


Recomendación NIVEL ENERGÉTICO mejora tú SISTEMA NEUROVEGETATIVO

Reflejo Mammilian Diving Reflex “EDR

Tinnitus, vértigo, circulación sanguínea cerebro.



Técnica: se busca un recipiente con agua “agradable” no muy fría ni caliente, se inspira y se introduce la cabeza en el agua con los ojos cerrados y se mantiene en esa posición con el aire dentro el mayor tiempo posible, luego se saca la cara y se coloca lateralmente y relajada, se hace 3-4 veces esta secuencia, es una técnica muy estimulante del cerebro, uno de los mejores métodos para incrementar la memoria

- Es muy útil para incrementar la circulación (ej. Problemas de disminución o deficiencia de circulación) en la cabeza, ej. Útil también en pacientes con Tinnitus, vértigos,
- Se puede hacer un ciclo de 3-4 sesiones 1 diaria y puede repetirse luego de un descanso otros ciclos

HUI CHUN GONG ejercicio chino: Aumenta la energía y mejora el sistema nervioso.

Ejercicio o practica del emperador chino para rejuvenecer y la longevidad, cuyo significado es “ el retorno a la primavera”

Ejercicio secreto desarrollado por los monjes taoístas

- Posición de pie, manos juntas tipo rezo a nivel del pecho y se concentran en al Hara o tantien-VC6 (Qihai) 2 dedos debajo del ombligo,
- Se espera un momento cuando te venga la inspiración,
- Cuando esto ocurre se bajan los brazos y
- Se suben en circulo todo el tiempo inspirando,
- Se baja lentamente por el centro uniendo ambas manos y espirando suavemente,
- Se hace una pausa nuevamente con las manos en la posición inicial,
- Se vuelve a concentrarse en el VC6 y se espera la próxima inspiración
- Se repite 7 veces