

Habitando el cuerpo



Desenmascarando al personaje

**Nivel Estructural,
liberar memorias posturales.
Aliviando la ansiedad tensional**

**AVANZAR,
¿HAS SENTIDO QUE ALGO
FRENA TU CAMINO?**

**Es una propuesta combinada de
automasaje, visualización y afirmación.
Acompañada con unos movimientos
basados en la rueda neuromuscular de
Touch for Health.**



Por Inés Fondevila

Habitando el cuerpo



Por Inés Fondevila

Referencias para marcar los ejes

En la cabeza localizamos el punto que marca el eje, apoyando el talón de la mano sobre la frente a la altura de las cejas, es donde reposa el dedo corazón en el centro de la cabeza.

Punto vertex.

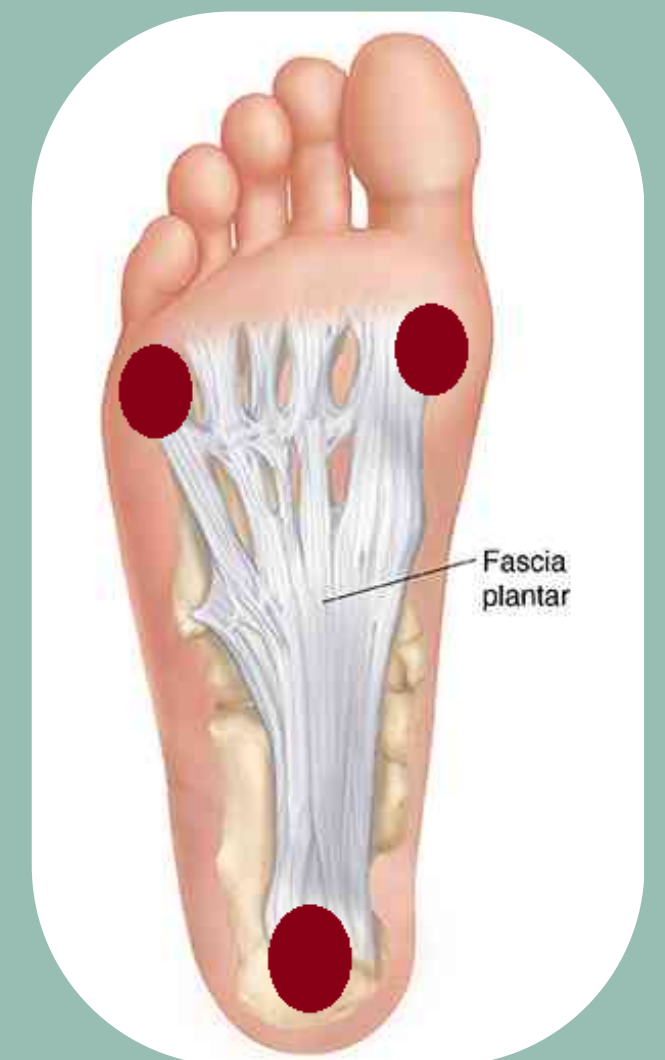
En kinesiología, corresponde con el punto neurovascular de la fontanela anterior, NV 4.

El pie sano se apoya haciendo la función de trípode.

Tiene tres puntos de máximo apoyo que marcan la estática de la columna:

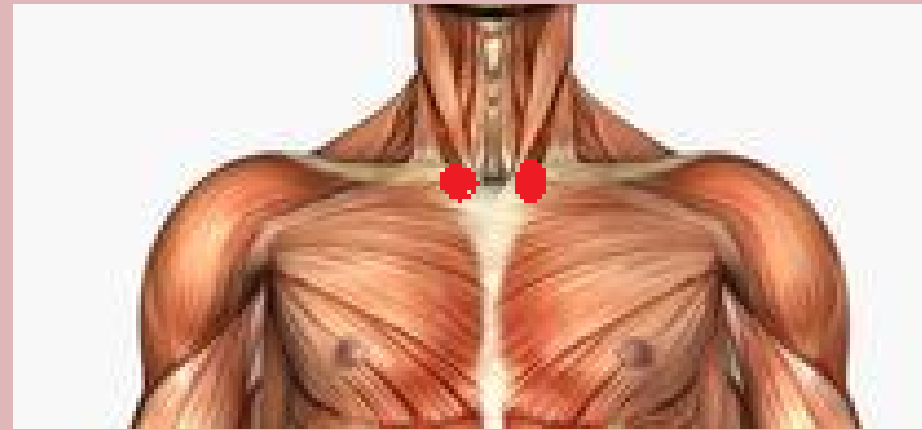
Talón, articulación metatarsofalángica del primer dedo, articulación metatarsofalángica del quinto dedo.

Observamos la colocación de la pelvis.
Corregimos posición.



Habitando el cuerpo

Swiching



Plano horizontal.

Activa la comunicación entre ambos hemisferios cerebrales.

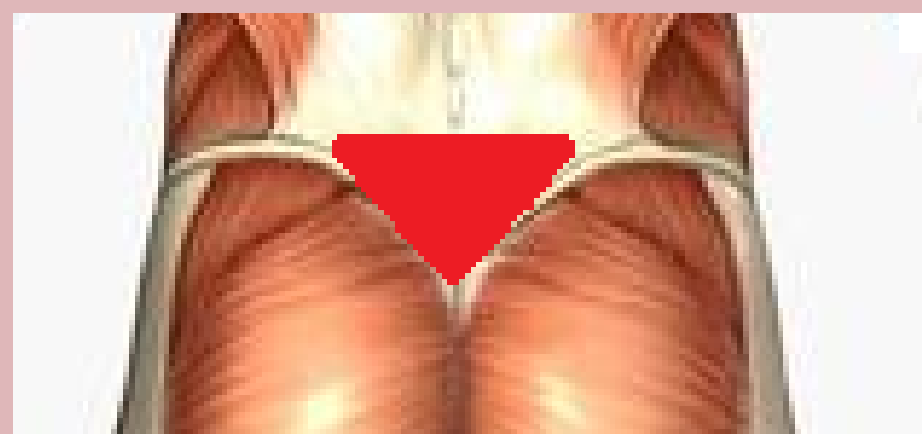
Con una mano friccionar sobre la articulación esternoclavicular, (27 de riñón), con la otra hacer movimientos circulares sobre el ombligo. Cambio de manos.



Plano vertical o frontal.

Activa la comunicación entre el área frontal y área occipital.

Con una mano friccionar simultáneamente sobre labio superior e inferior con la otra hacer movimientos circulares sobre el ombligo. Cambio de manos



Plano transversal.

Activa la comunicación entre el tronco basal y el córtex.

Con una mano frotar enérgicamente la zona sacrococcygea con la otra hacer movimientos circulares sobre el ombligo. Cambio de manos.



Habitando el cuerpo

El enfoque

Teniendo en cuenta los músculos sustentadores de la postura, desde la perspectiva de Touch for Health, vamos a activarlos.

Cuádriceps (Intestino delgado), pierna en ángulo recto.

Glúteo medio (Maestro de corazón), tijera neutro.

Peroneos (vejiga), apoyados en el talón.

Psoas (Riñón), tijera rotación externa.

Tensor fascia lata (Intestino grueso), tijera rotación interna.

Serratos (Pulmón), elevar los brazos por encima de la cabeza, imaginando que llevamos una pelota de playa entre las manos. Con la respiración en tres tiempos, mientras elevamos inspiramos, apnea cuando los estiramos hacia arriba, expiración al bajarlos



Por Inés Fondevila

Habitando el cuerpo

La propuesta...

**Abrirnos desde la seguridad personal y la libertad del ser.
Para dejar ir lo que nos atrapa y lo que nos limita.**



**Es el agua, Riñón-Vejiga
nuestro cimiento.**

**Es el metal, Pulmón-Intestino grueso,
nuestra proyección en el futuro.**

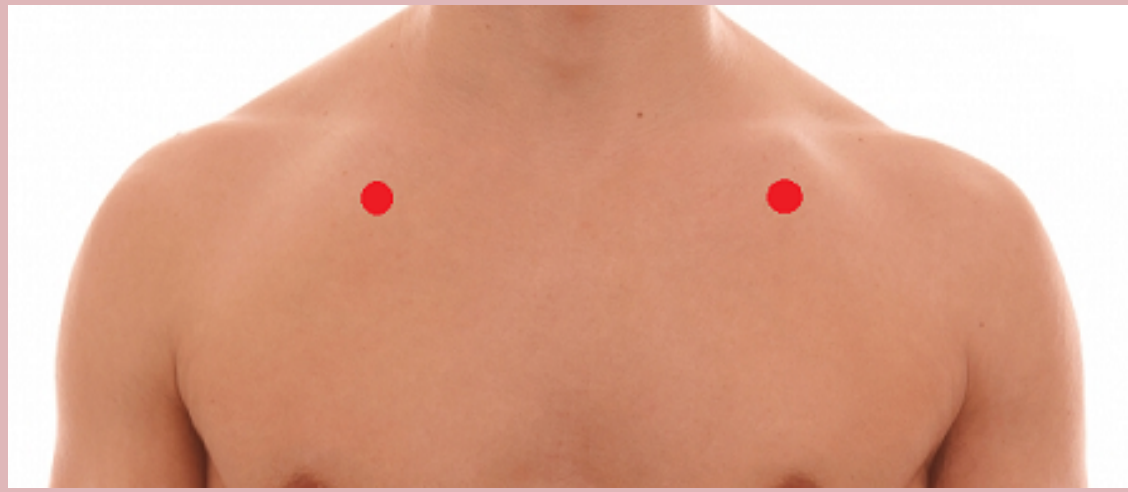
**Es el fuego, Pericardio- Metabolismo
(maestro de corazón)- (triple calentador)
La visión de nosotros mismos en el
mundo.**



Por Inés Fondevila

Habitando el cuerpo

Metal Pulmón e intestino grueso



Masajeamos sobre el neurolinfático anterior de vaso gobernador.

Estamos abriéndonos, abriendo nuestra respiración y activando todo el canal de vaso gobernador en espalda.

Intención :

Abrirnos, dejando atrás todo aquello que nos limita e impide avanzar.

Visualización:

Nos visualizamos saliendo de un envoltorio, desprendiéndonos de una capa de nosotros mismo que nos limita.



Afirmación:

“Soy quien soy por lo que he vivido, aquí ahora presente”

Serie de movimientos del Enfoque

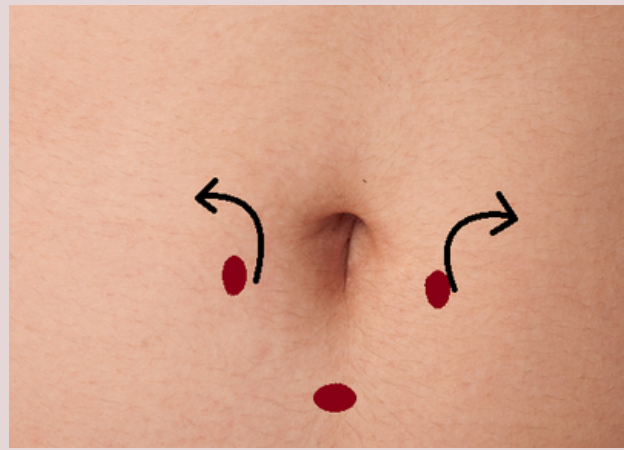
Repetir 3 veces



Por Inés Fondevila

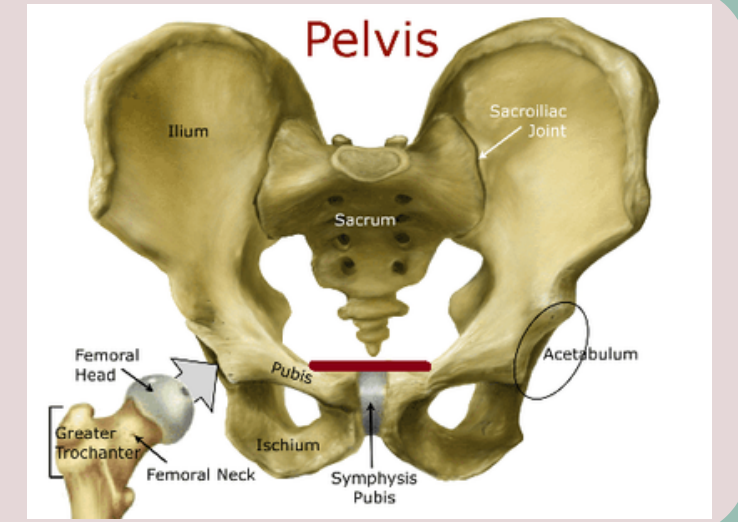
Habitando el cuerpo

Agua Riñón y vejiga



Masajeamos los puntos neurolinfáticos de riñón, alrededor del ombligo.

Masajeamos sobre pubis, neurolinfáticos de vejiga.



Intención:

Activar el poder de nuestro organismo para defenderse y expulsar todo lo que le impide ser, fisiológicamente, estructuralmente y mentalmente.



Nos focalizamos en el centro secreto del poder personal, activando nuestras defensas y el escudo protector de nuestro campo
Expulsamos todo aquello que nos impide ser, fisiológica, estructural y mentalmente.

Tres respiraciones potentes, **respiración de fuego**

Serie de movimientos del Enfoque

Repetir 3 veces



Por Inés Fondevila

Habitando el cuerpo

Fuego Pericardio y metabolismo



Masajeamos haciendo círculos sobre el coxis y después sobre el triángulo de scarpa



Intención:

Dejar ir todo lo que acabamos de liberar



Afirmación:

“Dejó ir todo aquello que me estaba impidiendo avanzar”

Serie de movimientos del Enfoque

Repetir 3 veces



Por Inés Fondevila



Habitando el cuerpo

Visualización guiada del camino, con firma de pacto personal

De esta forma terminamos este bloque, convirtiéndonos en nuestro mejor amigo, nuestro aliado.
Rompiendo con lo que nos atrapa y limita, alejándonos de nuestro centro y de la libertad de acción.

