

EJERCICIOS DE KINESIOLOGIA

1- Para estar "a punto"

a) "El esternón" - Conecta los dos hemisferios cerebrales

Colocar los dedos de una mano, el pulgar y el índice y corazón, sobre los hoyitos que se encuentran a ambos lados del esternón, cerca de la clavícula; hacer un masaje mientras la otra mano se coloca sobre el ombligo. El masaje se hace durante un ratito, unos 20 segundos, es decir, unas 50 veces.

Después se vuelve a hacer cambiando las manos.

b) "Los labios" -Conectan la corteza cerebral con el cerebro prim

En el labio superior hay un punto de acupuntura, punto del espacio, que corresponde al meridiano "vaso gobernador" por el cual sube la energía desde el coxis al labio superior.

En el labio inferior hay otro punto de acupuntura, punto de la tierra, que corresponde al meridiano "vaso concepción", por el cual sube la energía del pubis al labio inferior.

*Estos dos puntos unen el consciente y el inconsciente.
Coordinan la parte superior del cerebro con la inferior.*

Colocar el pulgar sobre el hoyuelo que hay debajo del labio inferior y el índice y corazón sobre el que hay en el labio superior, justo debajo de la nariz. Hacer un masaje durante unos 20 segundos mientras la otra descansa sobre el ombligo, y después se vuelven a masajear cambiando de mano (50 veces) mientras la otra mano se pone sobre el ombligo.

Después se repite el masaje cambiando las manos.

c) "El coxis" - Conectar la parte anterior y posterior del cerebro

Se realiza el masaje sobre el coxis primero con una mano y después con la otra. En este ejercicio la mano que queda libre no se pone sobre el ombligo. Su duración es entre 20 o 30 segundos.

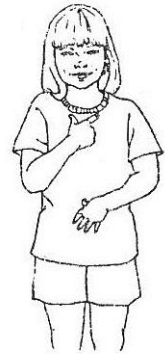
Este masaje permite unir la parte frontal del cerebro con la occipital. Es decir, "el ahora" o "el aquí" con "el pasado" o "el ayer".

Favorece mantener la atención a lo que se está haciendo.

Estos tres ejercicios es bueno hacerlos por la mañana, al levantarnos, y después se pueden repetir al largo del día.

Sirven :

- Para equilibrarnos.
- Para aumentar nuestra energía.
- Para cualquier momento en que estemos confusos.



2- Buscar la coherencia

a) "El esternón" (ejercicio 1-a)

b) La fusión del cerebro

Este ejercicio ayuda a hablar un solo lenguaje. A que haya coherencia entre lo que se dice y lo que se siente.

Alarga los brazos horizontalmente con las palmas de las manos hacia arriba. Imagina el cerebro izquierdo sobre la palma de la mano izquierda y el cerebro derecho sobre la palma derecha.

Mientras internamente dices la información, afirmación u objetivo vas acercando las manos, imaginando que se acercan los dos cerebros y se integran, moviendo las manos hasta que acaben entrelazados los dedos. Y las vuelves a separar.

Es conveniente durante el ejercicio, mantener unidos el pulgar y el anular de cada mano hasta enlazar los dedos, y volver a unirlos cuando se vuelven a separar las manos.

3- La hiperactividad o exceso de energía

Cuando esto pasa, quiere decir que, hay más energía en el hemisferio derecho que en el izquierdo y que por la tanto esta energía se tiene que equilibrar. Este desequilibrio lo notamos porque nos cuesta más concentrarnos, o bien nos sentimos tensos. Este ejercicio coordina el fluir energético del cuerpo.

a) El gancho de Cook

Siéntate en una silla.

1. Cruza las piernas a la altura de los tobillos. Por ejemplo, el tobillo izquierdo por encima del derecho. Cruza el brazo izquierdo sobre el brazo derecho a la altura de la muñeca, con los codos rectos. Haz una rotación con las manos, de tal forma que las palmas se toquen, y entrelaza los dedos.

Respiración: inspira por la nariz manteniendo la lengua en el paladar, justo detrás de los dientes superiores, y al espirar hazlo por la boca aflojando la lengua.

2. Apoya bien los pies en el suelo. Haz que la punta de los dedos de las manos se toquen ligeramente. La respiración es la misma que en la primera parte del ejercicio. El tiempo de cada parte puede ser de 1 minuto, o hasta que te encuentres bien.

(Este ejercicio también se puede hacer de pie)



4- Agobio, sobrecarga

Cuando nos sentimos sobrecargados observamos que nos confundimos con frecuencia.

Decimos una palabra por otra. Disminuye nuestra capacidad de comprensión. Tenemos sentimientos de confusión.

Hacer:

a) "El esternón" (ejercicio 1 a))

Hacerlo durante unos 30 segundos.

5- Cansancio general

a) "El esternón" (ejercicio 1 a))

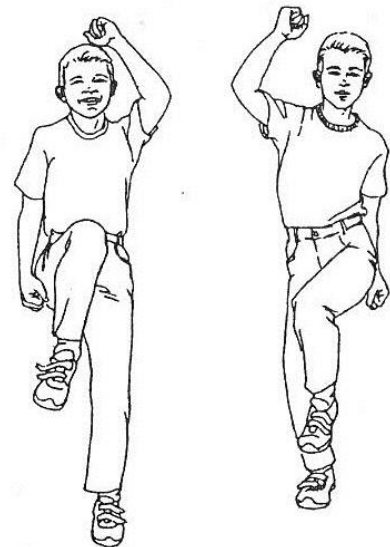
b) La marcha cruzada

Consiste en mover al mismo tiempo el brazo y la pierna opuesta.

Cada vez que levantemos una pierna doblando la rodilla, también levantamos el brazo opuesto a la pierna, doblando ligeramente el codo, hasta la altura del hombro.

Veinticuatro veces es un buen número, cuando la hacemos por primera vez, pero no hace falta contarlas exactamente.

Este ejercicio puede tener muchas variantes.



c) Frente - occipital

Poner una mano en la frente y la otra en la nuca y cerrar los ojos. Mantener esta posición hasta que uno se encuentre mejor. No se hace masaje, simplemente se tocan suavemente estas dos zonas y se procura que la mente descanse.

Este ejercicio ayuda a reemprender una actividad con decisión.



O bien

Poner el pulgar sobre la uña del índice, de cada mano. Ponerlos sobre un punto de la frente, las sienes, y los demás dedos, sobre la frente, y hacer una presión suave.

Apoyar suavemente los dedos de las manos sobre la frente.

Apoyar la frente sobre una mano.



6- Para "cargar pilas"

a) La marcha cruzada (ejercicio 5 b))

Hacerla entre veinticinco y treinta veces.

7- Preocupación, desánimo, baja autoestima

a) Pensar una frase positiva con el verbo en presente.

b) "El esternón" (ejercicio 1 a))

c) Y mientras se repite la frase positiva se va haciendo:

- La marcha cruzada (ejercicio 5 b))

- La fusión del cerebro (ejercicio 2 b))

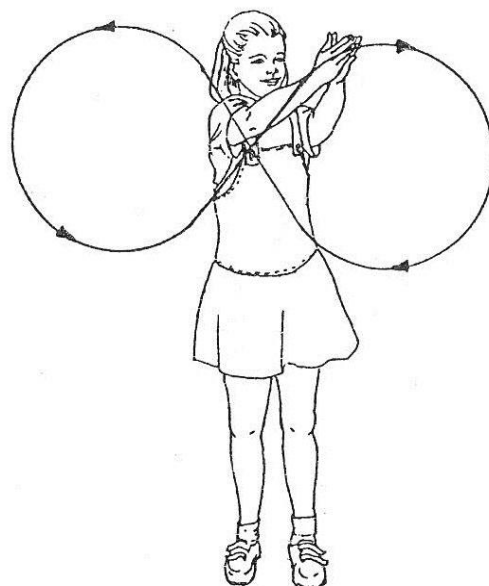
y

d) El ocho perezoso

Se hace con las dos manos al mismo tiempo, con las palmas juntas y los pulgares hacia arriba. Mantén los brazos rectos, siguiendo siempre con los ojos el movimiento de los pulgares mientras haces el ocho perezoso.

Comienza por el centro del ocho, llevando el brazo hacia arriba y hacia la izquierda.

Una vez has conseguido el movimiento del ocho, deja que tu cuerpo se mueva mientras lo haces, flexionando ligeramente las rodillas.



El ejercicio del ocho perezoso o símbolo del infinito, integra los campos visuales derecho e izquierdo facilitando al leer, cruzar la línea lateral sin interrupción.