

## Rutina Energética de 5 minutos diarios (Donna Eden)

Esta secuencia de ejercicios energéticos ha sido creada por Donna Eden, que la expone con más detalle en su libro Energy Medicine, y constituye una forma saludable de empezar el día. También puedes realizarla en cualquier momento en que necesites energía extra o te encuentres abatido o estresado. Todo el proceso lleva unos 5 minutos y, sin embargo, es una manera altamente efectiva y natural de activar la energía corporal y de mantener tonificados cuerpo y mente. Durante su realización, es conveniente mantener una respiración tranquila, a tu propio ritmo, tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.

Antes De comenzar con la rutina, recomiendo realizar el siguiente ejercicio:

### Estimulando las yemas de los dedos

- coloca tus manos frente a ti, con dedos abiertos de forma que las yemas de los dedos de una mano, se apoyen sobre las yemas de los dedos de la otra
- comienza a alejar y juntar ambas manos, como si aplaudieras, generando impacto en las yemas de los dedos, mientras respiras tranquilamente
- mantén este movimiento de 20 a 30 segundos



### Rutina Energética:

### Los Tres Golpes (The Three Tumps)



- golpea con los dedos índice y corazón en el punto clavícula de EFT de 15 a 20 segundos (a)
- golpea en la glándula timo con todos los dedos juntos de 15 a 20 segundos (b)
- golpea con los dedos abiertos en la zona de las costillas, debajo del pecho, de 15 a 20 segundos (c)

### El Arrastre de Corona (The Crown Pull)



- coloca los pulgares en las sienes y el resto de dedos, con las yemas en la frente, situando los meñiques a la altura de las cejas
- presiona con las yemas mientras inhalas y arrastra como separando o abriendo la piel mientras expulsas el aire
- sube manos y repite posición con pulgares a los lados y yemas en el centro a la altura del nacimiento del pelo
- repite la presión con las yemas y arrastra como separando o abriendo la piel
- ve repitiendo este ejercicio hasta llegar a nuca y cuello, terminando el arrastre desde este último hasta hombros
- se puede hacer todo el ejercicio una o más veces
- acaba con un ligero masaje en los hombros

## Caminar sobre el Sitio (*The Cross Crawl*)

- sin moverte del sitio, eleva tu brazo izquierdo y simultáneamente tu pierna derecha como si empezaras a “caminar sobre el sitio”
- al bajar tu brazo izquierdo y tu pierna derecha, alza tu brazo derecho y tu pierna izquierda
- repite este ejercicio alternativamente “exagerando” de manera progresiva los movimientos de brazos y piernas, sin que llegue a resultar incómodo
- si tienes algún problema para hacerlo de pie, puedes hacerlo sentado, de forma que cada vez que levantes una pierna, toques con la mano del brazo contrario en la rodilla
- realiza este “caminar sobre el sitio” durante al menos 1 minuto



## La Postura Wayne Cook (*The Wayne Cook Posture*)

- siéntate en una silla con la espalda recta y coloca tu pie derecho sobre tu rodilla izquierda
- coloca tu mano izquierda sobre el tobillo y tu mano derecha agarrando la parte inferior del pie izquierdo
- inspira lentamente a través de la nariz sintiendo como se eleva tu cuerpo. Al mismo tiempo, arrastra suavemente tu pierna hacia ti ejerciendo un suave estiramiento
- repite estos movimientos 4 ó 5 veces
- cambia la posición, elevando ahora tu pie izquierdo sobre tu rodilla derecha y repitiendo todo el proceso anterior
- descruza las piernas y coloca tus manos sobre tu frente, formando un triángulo, juntando todos los dedos, excepto el pulgar, mirando hacia arriba. Los dos pulgares, en contacto, reposan sobre el “tercer ojo”
- respira lentamente, inspirando por la nariz y, al exhalar, separa lentamente tus pulgares arrastrando la piel
- repite este proceso 4 ó 5 veces
- desciende tus manos lentamente y respira con normalidad



## Subir la Cremallera (*The Zip Up*)



(a)



(b)



(c)

- coloca las puntas de tus dedos bajo el ombligo sobre el hueso del pubis (a)
- eleva lentamente la mano hacia arriba por la línea central del cuerpo hasta llegar al punto debajo del labio mientras vas inspirando
- al llegar al punto debajo del labio, masajea este punto mientras exhalas (b)
- eleva tus manos abiertas hacia lo alto inspirando (c)
- vuelve a llevar tus manos a la posición inicial exhalando e inicia de nuevo
- repite 2 veces más

## El Masaje Neurolinfático (*The Neurolymphatic Massage*)

- Junta 2 ó 3 dedos de cada mano y comienza a masajear, suavemente, en círculo:
  - en la zona pectoral en torno al esternón (por encima y a los lados)
  - en la parte superior de la espalda, desde cuello hasta donde se alcance
  - en el borde exterior de cada muslo desde cadera a rodillas (puedes sustituirlo por un palmeteo con la mano abierta)
  - en el borde interior de cada muslo de rodilla a ingles (puedes sustituirlo por un palmeteo con la mano abierta)
  - hazlo en 4 ó 5 puntos distintos cada día y mantén el masaje de 5 a 10 segundos
  - respira normalmente y nunca fuerces la presión con los dedos



## Tirando hacia arriba (*The Hook Up*)

- coloca la punta del dedo medio de una mano en el ombligo
- coloca la punta del dedo medio de la otra mano entre las cejas
- presiona ligeramente ambos dedos hacia dentro y arrastra hacia arriba la piel mientras inspiras lenta y profundamente
- mantén esta postura de 20 a 30 segundos mientras respiras lentamente a un ritmo adecuado para ti



----- 0 -----

Como complemento a la rutina energética, el siguiente ejercicio, practicado con regularidad, resulta saludable a nivel energético, con positivas implicaciones tanto neurológicas como emocionales:

## Tapando el Bienestar (*Tapping in the Joy*)

- cada vez que te encuentres en un estado de bienestar, de felicidad, de alegría... tapea con los dedos índice y medio de cualquiera de tus manos sobre el punto medio entre las cejas ("tercer ojo")
- recuerda momentos positivos de tu vida, recreáte en su memoria, recuérdalos vívidamente mientras tapeas con los dedos índice y medio de cualquiera de tus manos sobre el punto medio entre las cejas ("tercer ojo")
- agradece a tu cuerpo por su capacidad para servirte, su sabiduría para respirar, la movilidad que te permite, los sentidos físicos que te brinda en tu vida cotidiana... mientras tapeas con los dedos índice y medio de cualquiera de tus manos sobre el punto medio entre las cejas ("tercer ojo")

