

## PODER DE TU ENERGÍA PERSONAL, EL

LOS MEJORES EJERCICIOS PARA  
COMBATIR EL ESTRÉS

Márquez, Claudio

Editorial: Uriel Satori

ISBN: 7798088400333

Páginas: 72:00 Min.

Dimensiones: 14,2 x 12,5

Encuadernación: Estuche 1 CD

PVP.: 12,31 €



### SINOPSIS

Los 17 ejercicios tratan sobre estos temas:

1. Recuperar tu energía personal. Introducción.
2. Mawashi. Ejercicio para desbloquearte. Individual o en pareja.
3. Abrir tu conexión al Ki. Método para comenzar el día vitalizado.
4. Respiración del Hara. Ejercicio para potenciar el centro vital del cuerpo.
5. Ejercicio Undo. Para relajarse y olvidarse de las preocupaciones.
6. Lluvia vital. Ejercicio para ponerse en marcha.
7. Kenyoku. Para desconectarnos de las influencias negativas de los demás.
8. Vaciar la mente. Ejercicio japonés para mejorar la concentración.
9. Uchi Te (palmear). Ejercicio para activar y potenciar tus ganas de sentirte bien.
10. Nade Te (frotar). Técnica para fortalecer el sistema nervioso.
11. Rejuvenecer con Reiki. Método guiado para autoaplicarse reiki con las manos.
12. Tandem. Técnica para purificarse, desintoxicarse y superar las emociones negativas.
13. Sanar los vínculos. Ejercicio para liberarte del pasado.
14. Sanar con la mirada.
15. Byosen. Para desarrollar la percepción de la energía.
16. Respirar a través de las manos. Ejercicio para incrementar tu energía.
17. Seishin Toitsu. Técnica avanzada para ayudar a quien lo necesite o potenciar tus metas.