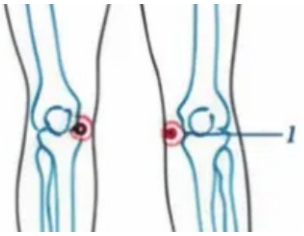
CES 1 – EL MOTOR PRIMARIO

“El fuego divino está en mi interior.
Yo estoy en armonía con el universo.”



UBICACIÓN: en la parte interna de cada rodilla, justo en la zona que sobresale, donde se conectan el muslo y la espinilla.

SIGNIFICADO: El "motor principal", conecta alturas extremas con profundidades extremas.

La CES 1 surge del origen del Flujo Central Principal. Como motor principal, lleva el poder de la unidad a nuestro ser y permite que la energía vital descienda por la parte delantera del cuerpo. Por lo tanto, apoya la exhalación, despeja la cabeza, y ayuda en todas las dolencias de cintura para arriba, entre ellas dolor de espalda, migrañas, dolor de muelas.

La CES 1 nos pone en movimiento cuando estamos mental o espiritualmente atascados, o estancados en cualquier situación. A la vez aporta estabilidad y fortalece nuestro sentido básico de confianza en uno mismo.

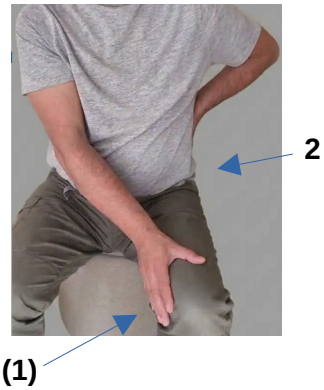
La CES 1 ayuda a los flujos del bazo, riñón e hígado a ascender por la parte delantera de las piernas.

¿CUÁNDO EQUILIBRAR LA CES 1?

FÍSICO: Jaqueca; dolor de muelas; problemas respiratorios (permite respirar más fácil y profundamente, cuando se nota una opresión en el tórax); asma bronquial; shock; dolor de rodilla; tensión abdominal (hinchazón, malestar); problemas gastrointestinales; cólico; hipo; atragantamiento.

MENTAL-EMOCIONAL: Refuerza nuestra consciencia; Fortalece el sentido básico de confianza en uno mismo, y la capacidad de empatizar con los demás; calma los nervios y alivia el estrés; trae movimiento a cualquier estancamiento de la energía.

"Toda la creación emana de la unidad.
Conócete a ti mismo como una imagen de Dios.
Hay magia en cada comienzo."

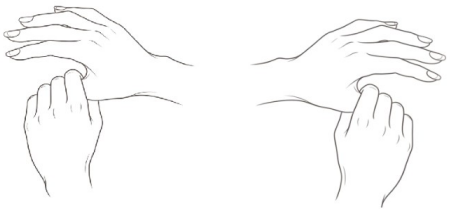


¿CÓMO EQUILIBRAR LA CES 1: (1)+2, 1+1

* Sujeta la CES 1 izquierda con la mano derecha y la CES 2 izquierda (sobre el hueso de la cadera) con la mano izquierda, y vice-versa.

* Pon en contacto ambas CES 1 al mismo tiempo.

* Sostén tus pulgares.



REFERENCIAS:

[1] Waltraud Riegger-Krause, "Jin Shin Jyutsu: El arte de la autosanación por la imposición de manos", Ed. El Serbal, 2a Ed., 2016.

[2] Alice Burmeister, Tom Monte,"El toque sanador. Cómo energizar cuerpo, mente y espíritu", Ed. Edaf, 2011.

[3] Waltraud Riegger-Krause, "Health is in your hands: practicing the art of self-healing", Ed. Upper West Side Philosophers Inc, 2014.