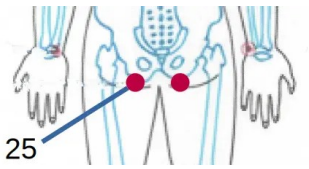
CES 25 – REGENERÁNDOSE SUAVEMENTE

"Todo el poder está dentro de mí.
Quédate quieto y sabe."



UBICACIÓN: En el extremo inferior de los isquiones. Para sostenerlas, simplemente siéntate sobre tus manos.

SIGNIFICADO: Regenerarse silenciosamente.

La CES 25 tiene la misión de llevarnos al silencio. Nos dice: "Simplemente siéntate en tus manos, quédate quieto y sabe. Debes saber que la fuente de la felicidad está dentro de ti". Incluso podemos lograr la aptitud física a través de la CES 25.

Vuelve a poner en marcha nuestra circulación (sangre, linfa, energía). Al mismo tiempo, estimula nuestro metabolismo.

La CES 25 nos ayuda a perder o ganar peso. La energía comienza a moverse y crea una mente alerta y enérgica.

Además, sostener la CES 25 ayuda a todos los que deben sentarse durante largos períodos de tiempo en un coche o en un avión. Previene congestiones en las piernas.

¿CUÁNDO EQUILIBRAR LA CES 25?



FÍSICO: Tiene un efecto desintoxicante y drenante, refuerza la función de la vejiga; vigoriza todos los sistemas circulatorios y todo nuestro ser; estimula el metabolismo; ayuda a ganar o perder peso.

MENTAL-EMOCIONAL: Aporta claridad mental, armonía espiritual y quietud interior; hiperexcitabilidad; agotamiento.

"Poder de regeneración.
Gimnasia para los perezosos.
Renovación de todos los ciclos."

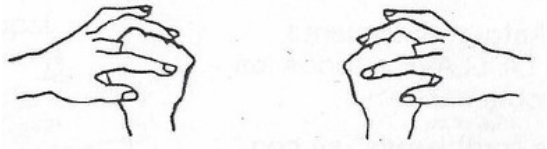
EQUILIBRIO: 25+25, (3)/(11)+25

* Sostén ambas CES 25 al mismo tiempo (imagen superior).

* Sostén tu dedo medio.

* Sostén la CES 3 (en la esquina superior del omoplato) o la CES 11 (en el hombro, donde se unen el cuello y la espalda) izquierda con la mano derecha y siéntate sobre tu mano izquierda (en la CES 25 izquierda, imagen inferior), y viceversa.





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.