

## Homeopatía y Acupuntura Madrid

### MÉTODOS PARA REPARAR LA ENERGÍA

#### Ejercicio

Quedarse quieto, durante diez minutos al día, De espaldas a una pared o una puerta.



#### Como se hace?

Manteniendo los talones, el sacro, la columna cervical, la cabeza, pegados a la pared lo mas que se pueda.

Las piernas como si fuera montado en un caballo, un poco flexionadas y al ancho de los hombros.

La punta de los pies hacia adelante.

Las palmas de las manos, los codos y los hombros, apoyados en la pared o puerta.

La vista fija en un punto frente a usted (un cuadro de naturaleza, un punto verde, flores, pájaros, busca lo que sienta que necesita ese día) pero lo mas importante: no haga que su mente vaya hacia el objeto, sino, por el contrario, imagine que ese punto viene hacia usted, de esa manera, su energía no se escapa, por el contrario, usted se carga de la energía externa.

### **Beneficios**

Esta postura se conoce como ZhangZhuang en chino o entrenamiento estático, en español. Debe estar con su mente quieta, fija en un punto, sin pensar en otra cosa: es la primera forma de tranquilizar su mente, y al detener ese diálogo interno, permite a su cuerpo recargarse de energía celeste y terrestre, las bases de la salud. Tonifica los músculos, sin movimiento. Alinea la columna. Calma la mente. Recarga el Chi, la fuerza vital. Primera posición de Meditación.