

Abrazo calmante

Abrazo del triple calentador/ bazo

(Como lo enseñó Donna Eden – www.learnenergymedicine.com)

Propósito:

Para calmar la ansiedad y la agitación, cambia la energía de lucha / huida a la inmunidad de apoyo. Se puede usar en cualquier lugar (sin llamar la atención).

Cuándo usarla:

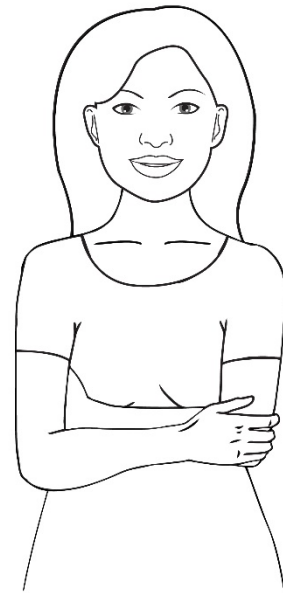
- Al sentirse ansioso, agitado o molesto
- Al tener dificultad para enfocarse o estar presente

Experiencias comunes:

- Sentirse más tranquilo y más relajado
- Sentirse más centrado y conectado a tierra
- Armoniza las energías del triple calentador y del bazo.

Pasos:

1. Siéntese cómodamente con los brazos cruzados, con una mano alrededor del brazo superior justo encima del codo.
2. Ponga la otra mano debajo del brazo sosteniendo un costado de su cuerpo a unas 4-6 pulgadas por debajo del inicio de la axila. Mantenga por lo menos un minuto.
3. Cambie la posición de espera con la otra mano alrededor del brazo, el dedo medio en la muesca sobre el codo y la otra mano debajo del brazo y sostenga al menos un minuto.
4. Cambie las posiciones hacia adelante y hacia atrás varias veces, hasta que sienta un cambio y una sensación de relajación profunda.



Video de demostración: <https://youtu.be/hq4yPsU0z98>

Recursos para Resiliencia

Association for Comprehensive Energy Psychology – Asociación Integral de Psicología Energética
Energypsych.org/resilience

Complemento opcional: Haga una **Respiración relajante - Respiración alfa/ theta** mientras mantiene esta postura para una relajación más profunda y enfocando la mente.

Video de demostración: <https://youtu.be/geMxL8D6TO8>

La información en este documento es de naturaleza educativa y se suministra sólo como información para reducir el estrés. No es su intención crear, y no constituye una relación profesional entre los miembros del equipo de Recursos para Resiliencia o la Asociación Integral de Psicología Energética (ACEP) y el lector. Uno no debe depender de esto como un tipo de asesoría médica, psicológica, coaching o profesional de cualquier naturaleza.