

Sostén sanador de la cabeza (Frontal/Occipital)

(Adaptación del toque para neuro sanar puntos vasculares de Terrence Bennett)



Recursos para Resiliencia

Propósito:

Esta es una técnica poderosa para desactivar las emociones "negativas", procesar la experiencia emocional y equilibrar los hemisferios. Una mano contacta con la frente (lóbulos frontales del cerebro) mientras que la otra mano contacta con el occipucio (el área más cercana al tronco encefálico y el sistema límbico). Puede enfocarse en una memoria o enojarse; O concéntrate suavemente en su experiencia interna, en las sensaciones somáticas de su cuerpo. Puede hacer esto por sí mismo, o incluso mejor con un compañero.



Cuándo usarla:

- Al sentirse ansioso, molesto o inquieto
- Al sentirse dissociado o desconectado

Experiencias comunes:

- Sentirse más tranquilo y equilibrado
- Sentirse conectado e integrado

Pasos:

1. Seleccione algo para enfocarse: ya sea su experiencia interna (sensaciones somáticas) O en algún problema emocional
2. Califique el problema o la memoria de 0 - 10
3. Coloque una mano sobre la frente con el dedo meñique sobre las cejas y el pulgar hacia arriba por la línea del cabello, o un amigo puede hacer esto para ti.
4. Sostenga ligeramente la parte posterior de la cabeza con la otra mano, con el dedo meñique en la base del cráneo, sosteniendo la parte redondeada del cráneo debajo de la cresta occipital.
5. Concéntrase con cuidado en su experiencia interna O en el tema o la angustia, mientras respira suavemente pero profundamente
6. Mantenga suavemente esta posición durante varios minutos hasta que sienta un pulso o latido cardíaco en ambas manos; o hasta que el problema o la angustia cambie y se libere.



Nota: Nuestras manos y brazos son cables de puente; cada vez que tocamos nuestros cuerpos con ambas manos creamos un circuito de energía. Mientras sostiene su frente y occipucio con las manos mientras respira, notará que su cuerpo se calma, cambia, procesa y se reintegra. Cuando ha pasado por varios turnos y siente los pulsos sincronizados e incluso con ambas manos, ha terminado.

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

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.