



PRÁCTICAS DE BIENESTAR
PRESENTA



Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal
El Alivio Está en tus Manos

Basado en el Trabajo de Michael Reed Gach
Curso Guiado por Elena Parsons

www.practicasdebienestar.net



Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

Mi nombre es Elena Parsons, soy graduada en Psicología y estoy certificada en varias técnicas de sanación emocional y “Psicología de la Energía”, Nutrición, utilizo estas técnicas de respiración y otros ejercicios útiles para desarrollar un sano amor propio y conciencia, apoyando la evolución personal resolviendo dolores y traumas emocionales y físicos.

En mi camino de aprendizaje encontré increíbles maestros, entre otros, fui estudiante directa de Carlos Castaneda. Con él encontré magnificas técnicas de recuperación de la energía, de soltar el pasado y de reconectar con mi ser.





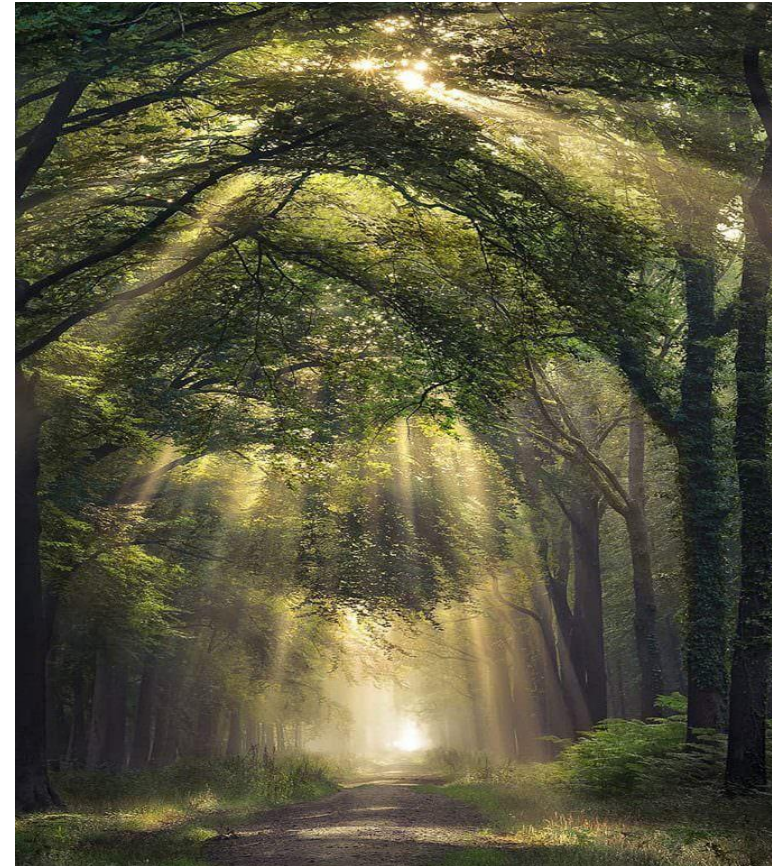
Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

Inspiración

Puedo Cambiar mi mundo,
Soltando mis expectativas,
Retornando al momento presente.
Puedo Cambiar mi mundo,
Respirando profundamente,
Apreciando quien soy,
Aceptando en vez de juzgar,
Escuchando mi cuerpo
Confiando que su guía alimentara mi espíritu.

Michael Reed Gach





Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

Meditación

Ojos cerrados, sentados relajadamente pero cuerpo erguido.

Respiración profunda 3 veces

Sentir cuerpo, soltar tensiones.

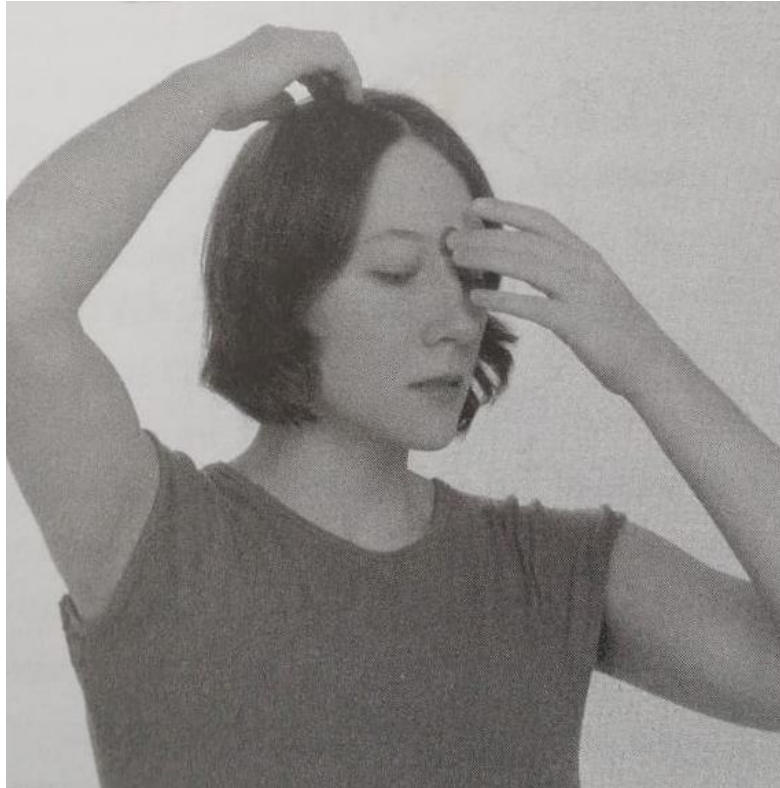
Respiración calmante 2 a 3 minutos

Utilizando el punto “Tercer Ojo”, G 24.5 y el punto “Cien Puntos de Encuentro”, G 20 y “Pilar Celestial” V 10, repetimos...



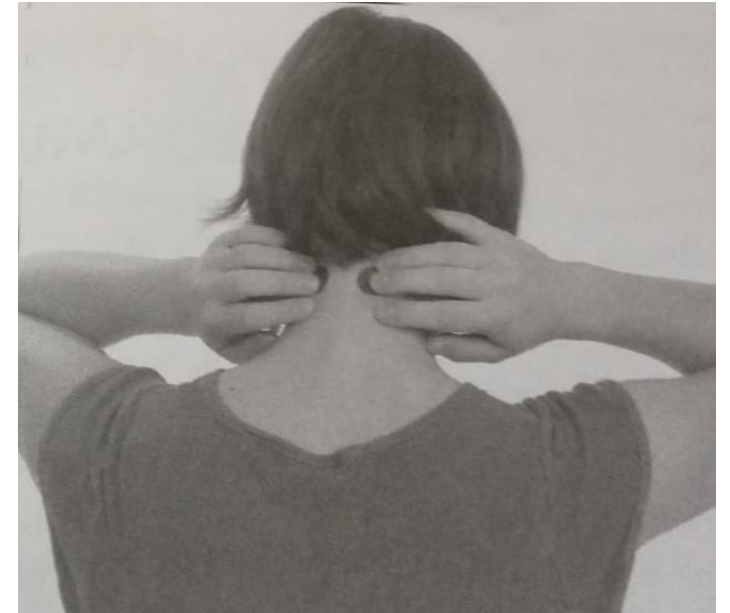
Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal



“Puedo cambiar mi mundo
soltando mis expectativas”.

“Escucho mi cuerpo,
confiando que su guía
alimentara mi espíritu”.



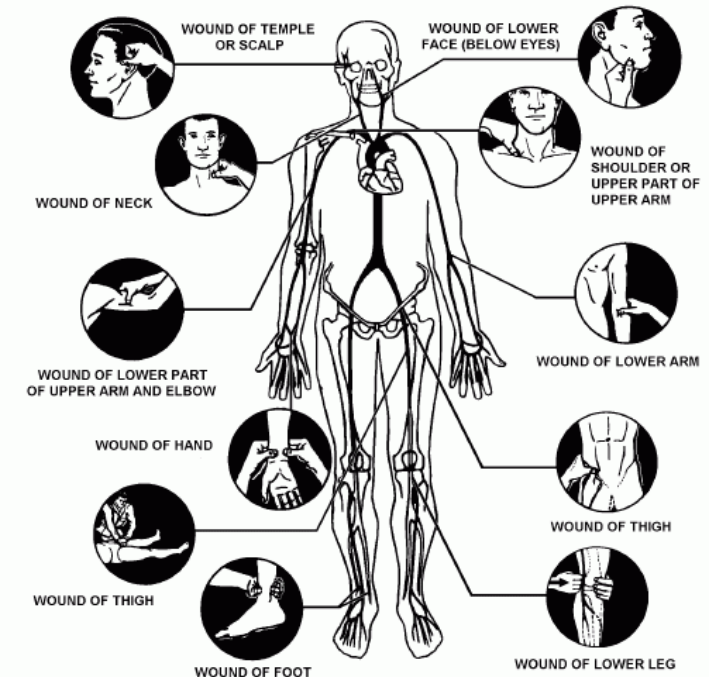
Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

Que es Acupresión?

Acupresión es un arte antiguo de sanación que usa los dedos para presionar, masajear y sobar puntos clave del cuerpo para estimular sus propiedades curativas. Cuando estos puntos se estimulan, sueltan la tensión, y promueven la circulación de la sangre y de la fuerza de vida que recorre el cuerpo ayudando a sanar.

Esta clase es para dar una visión muy general de este milenario arte. Una de las razones es que este conocimiento es muy extenso y realmente toma años completarlo a profundidad.

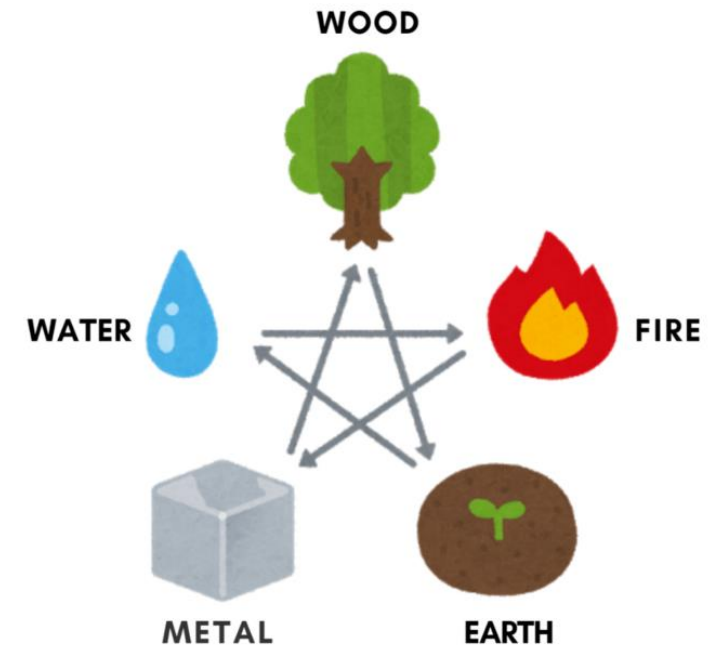


Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

En esta Clase aprenderás:

- Algunos puntos de activación esenciales de cada meridiano
- Pasos fáciles de seguir para encontrar alivio a problemas creados por stress físico o emocional.
- A participar activamente en tu propia sanación.
- Si estas bajo el cuidado de algún profesional de la salud, por favor continua, la practica de estos ejercicios son un apoyo no un sustituto.

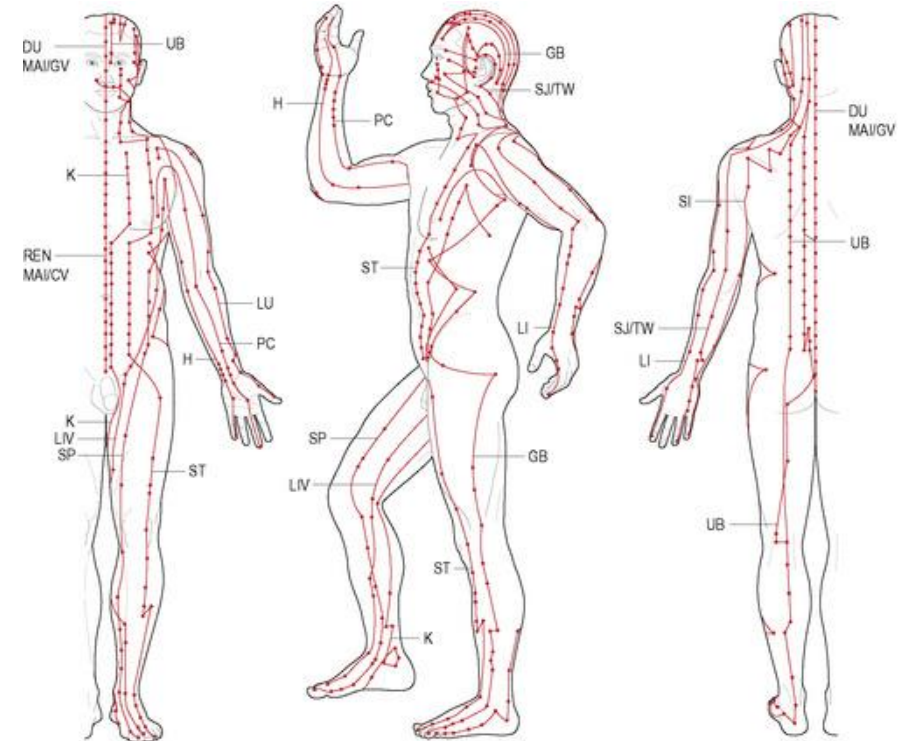


Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

La Práctica de Acupresión

Hay 365 puntos tradicionales de acupuntura. Al principio, una buena forma de intentar encontrar los puntos de presión es presionar levemente y sentir sensación de dolor o sensibilidad. Para obtener el efecto completo de la acupresión, se presionan de 2-3 minutos. Si tus dedos se cansan, retira lentamente la presión, respira profundamente y estira y sacude Tu mano. Luego vuelve a aplicar la presión. Con practica, tu cuerpo comenzará a responder presionando el punto por solo unos segundos.



Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

La Práctica de Acupresión

Para aprovechar al máximo la técnica, debes repetir los pasos una y otra vez. Puedes aplicar acupresión con la frecuencia que desees para aliviar una dolencia. Podría ser varias veces al día o incluso varias veces por hora. Y si no tiene tiempo para practicarlo todos los días, hazlo al menos 2 o 3 veces por semana.





Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal



La Práctica de Acupresión

Y con esta práctica, crearás un estado mas amplio de consciencia que te llevará a una mayor claridad mental, a cuerpo y emociones sanas, desvaneciendo la barrera entre cuerpo y mente creando la realidad de ser y estar completo.

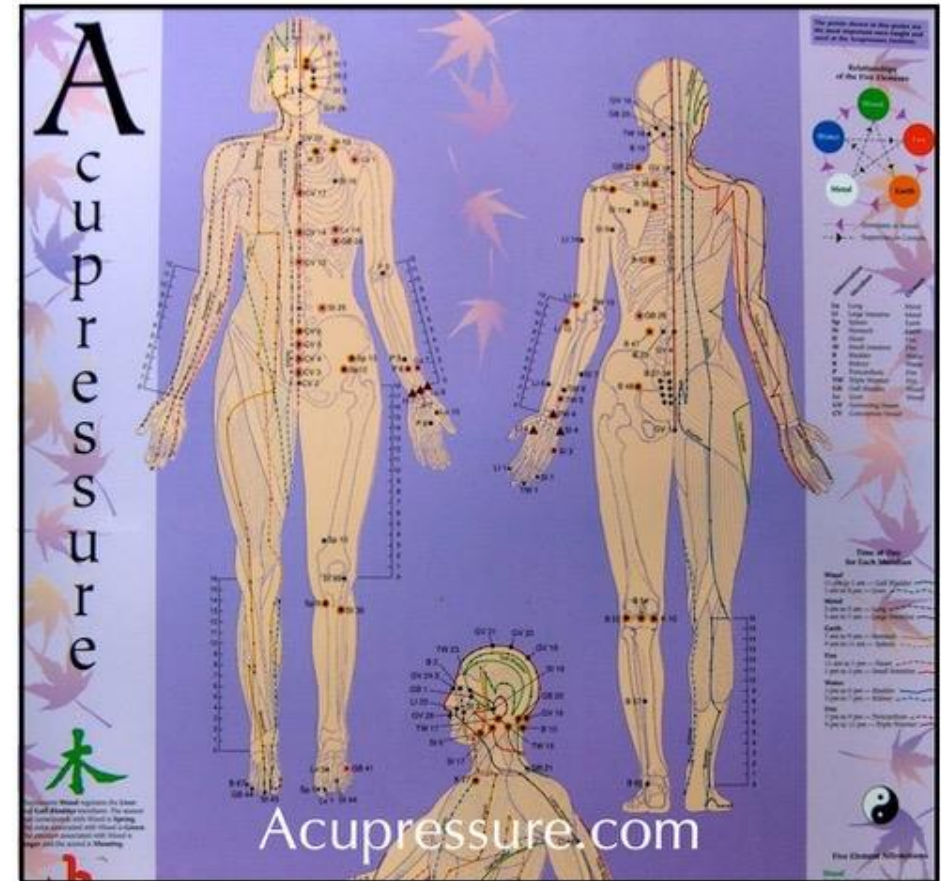
Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

Nombres de los Puntos y Referencias

Para encontrar los puntos usaremos ciertas marcas anatómicas y habrá ilustraciones mostrándolas.

Algunos puntos son superficiales mientras que otros se encuentran mas profundo. Para los puntos cercanos a huesos usaremos la parte honda, el 'huequito' entre ellos. Para los puntos en partes musculares intentaremos encontrar la sensación de un nudo, o cordón o simplemente de 'sensibilidad'.





Acupresión

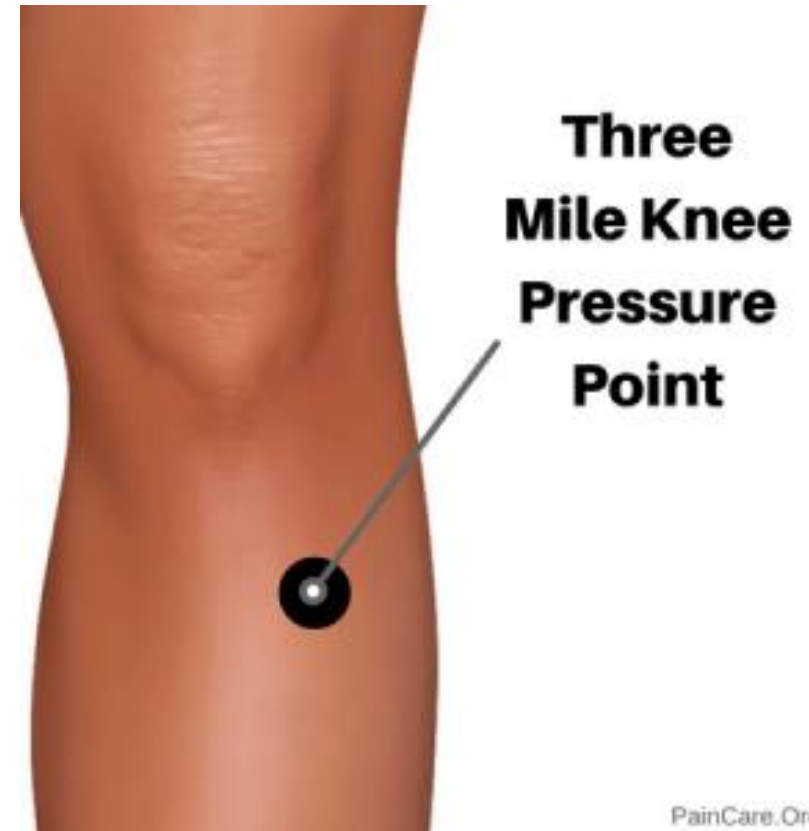
Una Guía de Cuidado Personal

Nombres de los Puntos y Referencias

Al paso del tiempo, los nombres asociados con los puntos se fueron haciendo mas poéticos.

Por ejemplo, hay un punto llamado “Las 3 Millas” y se le dio por que al parecer, le da a la persona energía extra por otras 3 millas.

También hay nombres que nos puedes servir como mantras y enfoque en meditaciones, utilizando el poder de nuestra mente.

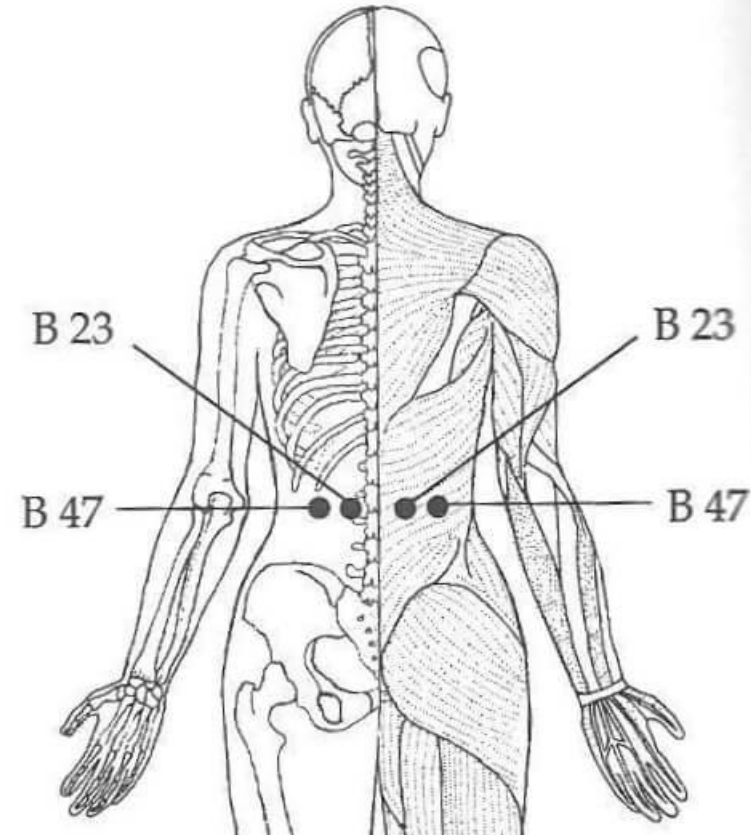


Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

Nombres de los Puntos y Referencias

Por ejemplo, en una meditación, podemos presionar los puntos “Mar de la Vitalidad” en la espalda, mientras que en cada respiración profunda repetimos su nombre, visualizando cada vez como se va llenando o reponiendo tu reserva profunda de energía en ese punto.





Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

Nombres de los Puntos y Referencias

También podemos usar ciertos puntos para soltar lo que no nos hace falta, para dejar ir la tensión, frustración o el estrés. Presionando, respirando podemos soltar la negatividad del día o el evento.

Los beneficios que ofrece involucran relajación del cuerpo y efectos positivos en la mente, cuando ambos se relajan crean un estado positivo de consciencia.





Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

Practicando Autoacupresión

Hay diferentes estilos, uno de los mas conocidos es el de Shiatsu que utiliza fuerte presión por solo unos segundos.

Otros estilos:

1. Presión Firme
2. Amasado Lento
3. Frote Vigoroso
4. Golpeteo Rápido

Pero es importante escuchar a tu cuerpo, esta bien sentir sensación de dolor pero que sea del “bueno”.



Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

Precauciones

- En el embarazo evitar el área del vientre.
- Aplicar presión gradualmente.
- En áreas de la Linfa (garganta, axila y alrededores del pecho, debajo de los oídos, ingles) aplicar presión ligera.
- Evitar cicatrices frescas, quemaduras o heridas, úlceras o infecciones.
- Después de una sesión, descansa para recibir los beneficios.

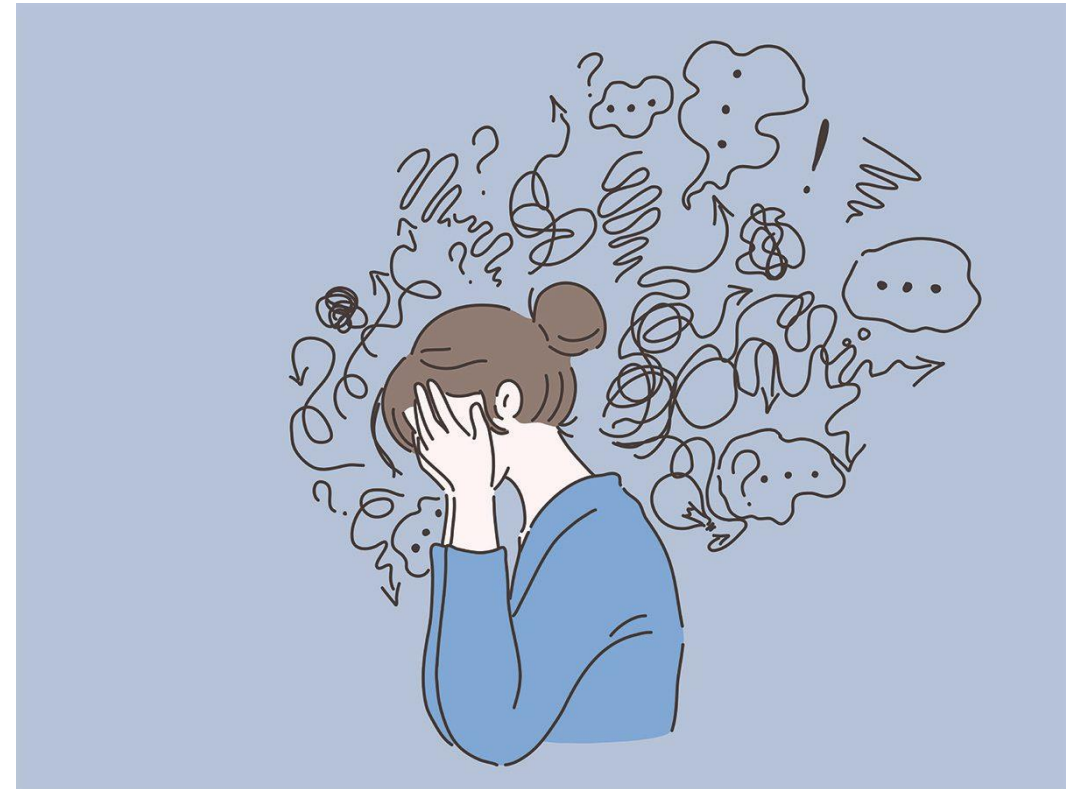


Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

En esta sesión aprenderemos los puntos de acupresión de apoyo para:

- Insomnio
- Ansiedad



Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

Insomnio



Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

Insomnio

Falta de descanso continuo y en paz puede ser causa de irritabilidad y hasta de enfermedades físicas o mentales. Estrés, tristeza, preocupación, dolor pueden exacerbar la falta de sueño. De acuerdo a la medicina china, la mala distribución de energía puede ser uno de los causantes de la falta de sueño.



Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

Insomnio

Recomendaciones

- Evitar ver televisión, tomar estimulantes (como el café) o comer pesado antes de dormir.
- Practicar la respiración calmante (5 segundos inhalación, sostener por 8 y exhalar en 5)
- Afirmaciones: “Estoy en paz conmigo mismo”, “Me gusta dormir”, “Me siento seguro/a y cómodo/a”.

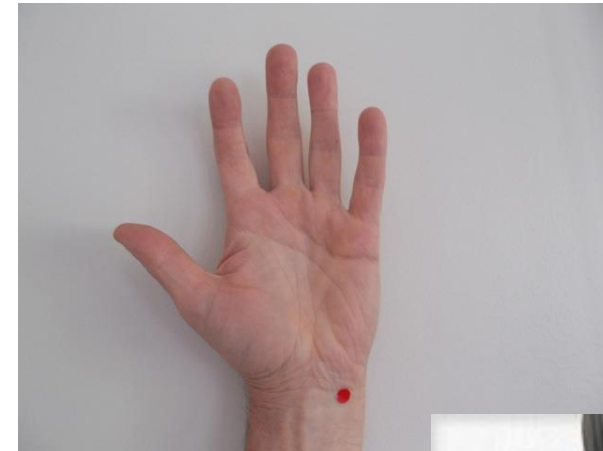


Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

Puntos De Acupresión para Insomnio

- **Co-7**
- **V-10**
- **VB-20**
- **V- 38**
- **G- 16**
- **P- 6**



VEJIGA 10

CORAZÓN 7



UB 10

© Buzzle.com

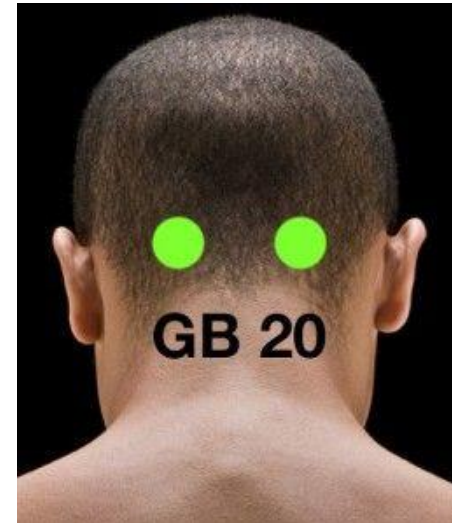
Co- corazón, V- vejiga, VB- vesícula biliar, G- gobernador, P- pericardio

Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

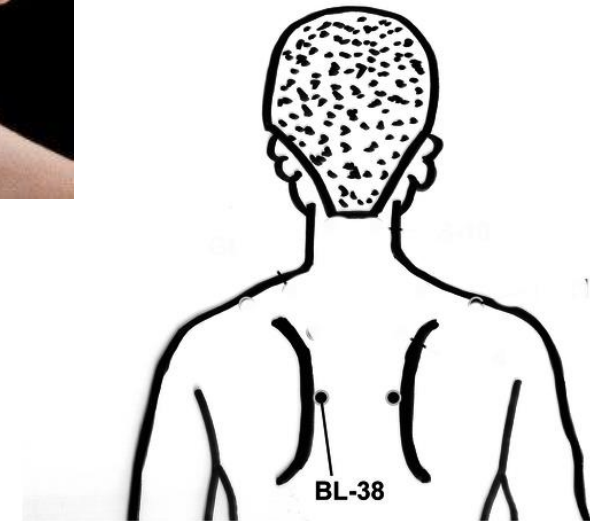
Puntos De Acupresión para Insomnio

- Co-7
- V-10
- **VB-20**
- **V- 38**
- G- 16
- P- 6



VEJIGA 38

VESÍCULA BILIAR 20



Co- corazón, V- vejiga, VB- vesícula biliar, G- gobernador, P- pericardio

Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

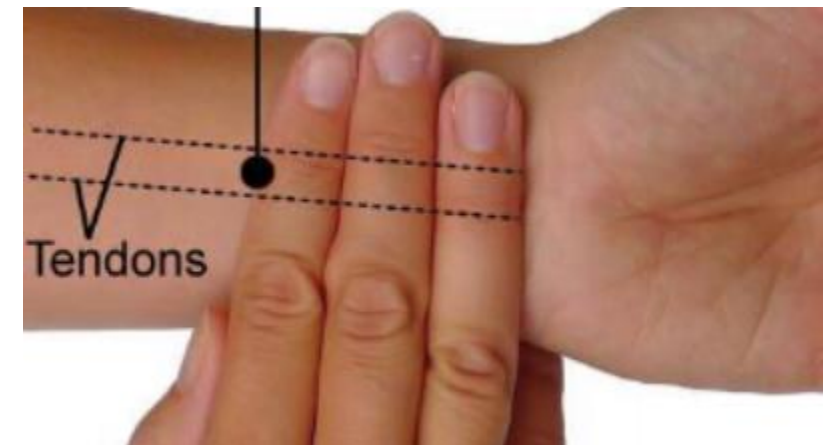
Puntos De Acupresión para Insomnio

- Co-7
- V-10
- VB-20
- V- 38
- **G- 16**
- **P- 6**



GOBERNADOR 16

PERICARDIO 6



Co- corazón, V- vejiga, VB- vesícula biliar, G- gobernador, P- pericardio



Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal



Ansiedad

Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

Ansiedad

La ansiedad es una sensación de malestar, como preocupación o miedo, que puede ser leve o grave. Todo el mundo tiene sentimientos de ansiedad en algún momento de su vida. Por ejemplo, puede sentirse preocupado y ansioso por presentarse a un examen, o por un examen médico o una entrevista de trabajo o puede ser algo constante debido a experiencias sin resolver.



Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

Ansiedad

Recomendaciones

- Evitar ver o leer noticias amarillistas, y tomar estimulantes (como el café)
- Asegúrate que tu comida sea sana y balanceada.
- Practicar movimientos Qi-Gong.
- Afirmaciones: “Suelto mis expectativas”, “Es un pensamiento y se puede cambiar”, “Me siento seguro/a en el presente”.



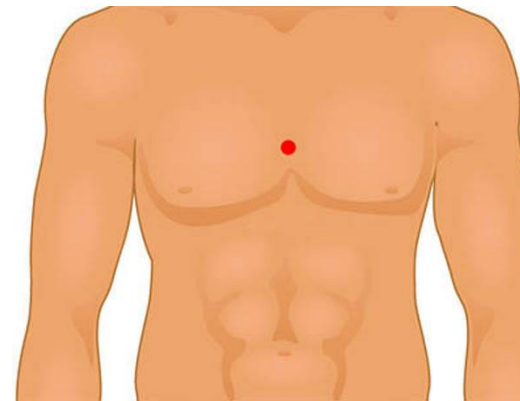
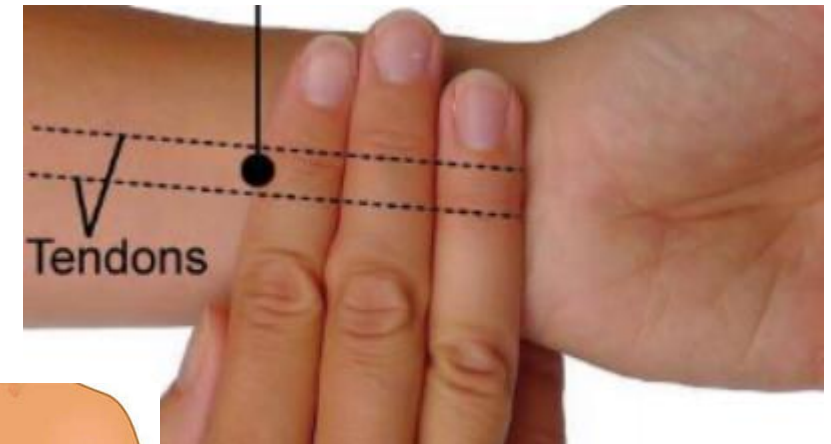
Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

Puntos De Acupresión para Ansiedad

- P- 6
- C-17
- PU- 1
- G- 24.5

PERICARDIO 6



CONCEPCIÓN 17

P- pericardio, C- concepción, PU- pulmón, G- gobernador

Acupresión

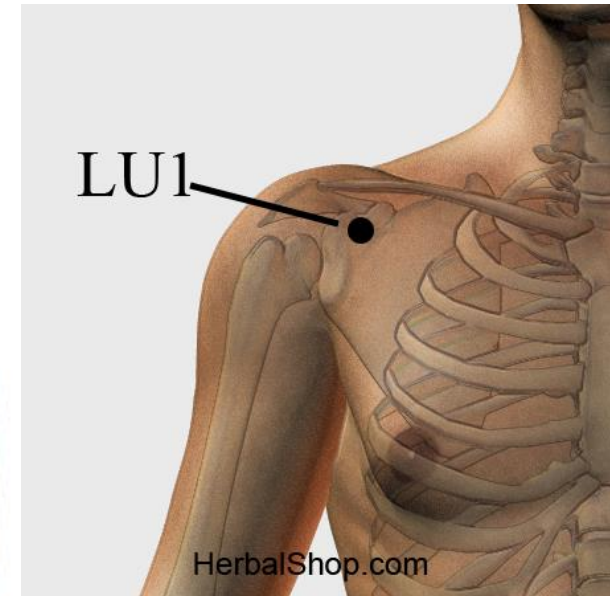
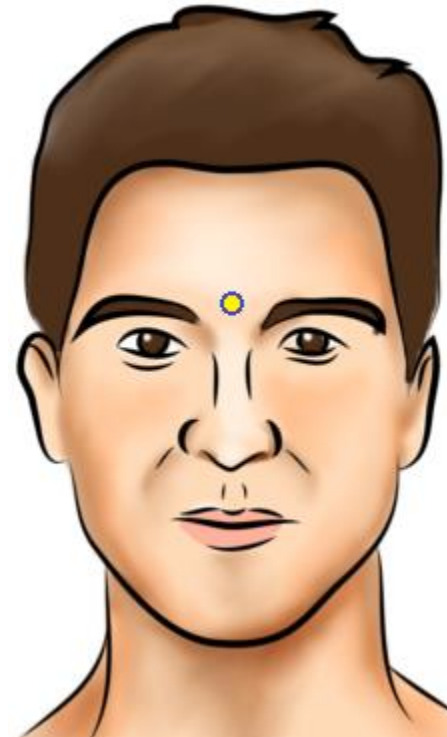
Una Guía de Cuidado Personal

Puntos De Acupresión para Ansiedad

- P- 6
- C-17
- **PU- 1**
- **G- 24.5**

P- pericardio, C- concepción, PU- pulmón, G- gobernador

PULMÓN 1



GOBERNADOR 24.5



Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

"... casi siempre se da el caso de que lo que sea que te haya herido también será fundamental para tu curación".

Robert A. Johnson

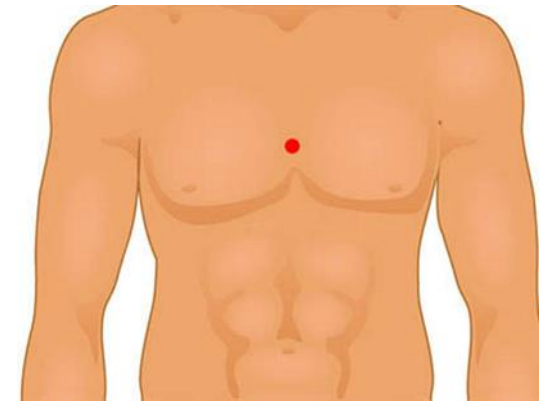
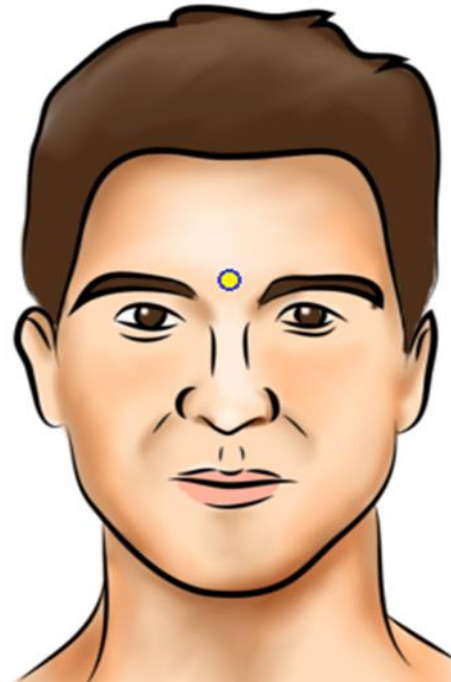


Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

Para finalizar, estimularemos puntos para la tranquilidad y el desapego, utilizando nuestras manos unidas y tocando los puntos con las puntas de los dedos.

- **G- 24.5**
- **C- 17**





Acupresión

Una Guía de Cuidado Personal

Bibliografía

“Acupresión Básica” *Michael Reed Gach*

“Tu Puedes Sanar tu Vida” *Louis L. Hay*

“Tus Zonas Erróneas” *Wayne W. Dyer*

