

Biomagnetismo



Fernando Ipial Morillo

Tecnólogo en Terapias Naturales - Biomagnetismo

feripial@gmail.com

AGENDA

- Salud integral
- Hábitos alimenticios
- Ejercicio físico
- Aromaterapia y Problemas Emocionales
- Poder del pensamiento
- Tips para el Desarrollo de Hemisferios Cerebrales
- Principios claves para reafirmar la autoestima
- Autohipnosis

Ejercicios de Presentación - voluntario

SALUD INTEGRAL



Armonía de cuerpo, mente, emociones y espíritu.

Al desequilibrio de esta armonía se llama enfermedad.



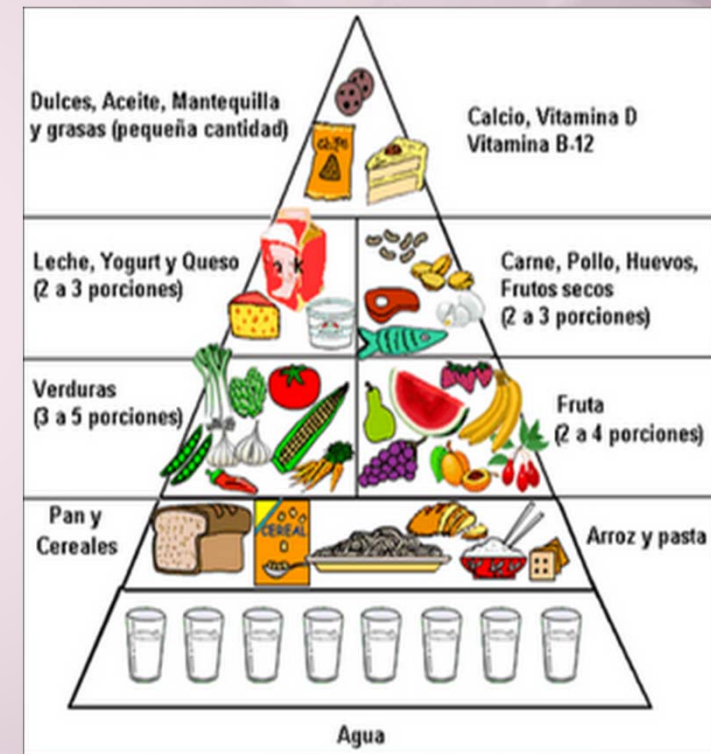
La salud en los organismos superiores depende de su equilibrio interno.

Claude Bernard (1859)

HABITOS ALIMENTICIOS

NUTRIENTES: Son los componentes de los alimentos esenciales para la vida, para el buen funcionamiento orgánico.

- **Carbohidratos:** Fuente de energía. Crecimiento, mantenimiento y actividad física y mental.
- **Lípidos o Grasas:** Fuente de energía concentrada y almacenable.
- **Proteínas:** Colaboran en el transporte de grasas y oxígeno.
- **Vitaminas:** En pequeñas cantidades. El organismo no es capaz de aprovechar los alimentos.
- **Minerales:** Proporciones pequeñas.
- **Agua**



ALIMENTOS ACTUALES



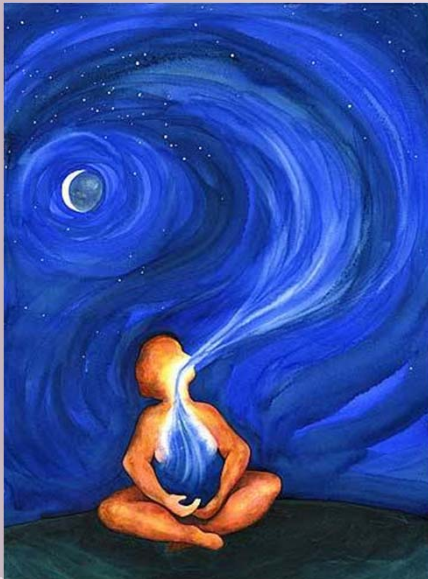
CONSEJOS ALIMENTICIOS

- **Frutas :** Cuatro veces cada día, zumo o directamente la fruta.
- **Verduras:** Dos raciones diarias de verdura, una de ellas de verdura cruda.
- **Legumbres:** Tres veces a la semana cocinadas con verduras.
- **Arroz:** Dos veces en semana de preferencia integral.
- **Pasta:** Dos veces en semana de preferencia integral.
- **Patatas:** Cada día ya sea hervidas o asadas.
- **Pan:** Tomarlo integral, sin refinar y las raciones serán de unos 30 g. diarios.
- **Carne:** Limpia de grasa, 150 g. diarios tres veces por semana.
- **Pescado:** Cuatro veces a la semana. 150 g.
- **Huevos:** Cuatro huevos a la semana.

Frutos secos, aceite de oliva, ajonjolí, avena, quinua



EJERCICIO FISICO



Ejercicio respiración abdominal

"La práctica suave, durante unos minutos, de ejercicio físico puede beneficiarte para reducir el nivel de estrés, de cansancio, los problemas de sueño y otros síntomas.

- Chi kung
- Tai chi
- Qi gong
- Yoga

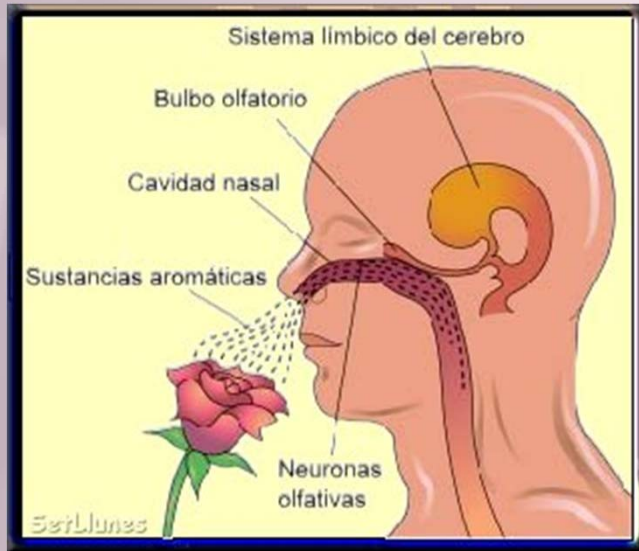


<http://www.youtube.com/watch?v=z11nuvMCv9g>

REDUCIR DE PESO NATURALMENTE

1. Ponte metas que puedas alcanzar.
2. Hábitos alimenticios. Comer 5 o 6 comidas más pequeñas.
3. Evitar grasas.
4. Come frutas. La sandía y papaya son muy buenas opciones.
5. Tomar agua. 8 vasos recomendados al día. Té verde.
6. Depurar el hígado.
7. Ejercicio Físico. De 30 a 40 minutos al día.
8. Meditación. Hacer respiración abdominal.
9. Aromaterapia. Menta, limón disminuyen las ganas de comer. Lavanda, ylang ylang, romero, hierba luisa producen estados de relajación y bienestar.
10. Cremas reductoras.

AROMATERAPIA



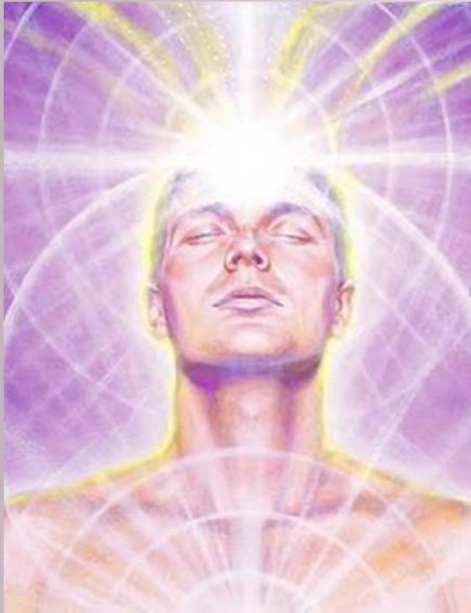
Se conoce como “esencia” al aroma que contiene la planta, y como “aceites esenciales” al líquido resultante del proceso de extracción de la esencia de la planta.



Ejercicio

ACEITE	USOS
Menta	Digestivo. Adelgazante. Apoyo para el hígado y sistema respiratorio. Mejora la concentración y la agudeza mental.
Limón	Revitalizante y edificante. Antioxidante. Puede ser beneficioso para la piel.
Eucalipto	Ayuda al sistema respiratorio y calma los músculos
Hierba Luisa	Inspira y mejora la claridad mental. Ayuda al sistema circulatorio. Gastritis
Lavanda	Calmante y refrescante. Adaptación al estrés o desequilibrios. Para calmar y limpiar cortadas, moretones e irritaciones de la piel.
Romero	Restablece el estado de alerta mental cuando se experimenta fatiga. Equilibra el sistema endocrino, hepatitis, caída de cabello, mejora la concentración, alzhéimer y evita cándida.
Hinojo	Estimulante los sistemas circulatorio, glandular, respiratorio y digestivo, apoya sentimientos de bienestar durante el ciclo menstrual.
Thieves	Limpiar y apoyar el sistema inmunológico y a la buena salud. Cortadas o heridas abiertas. Dolor de garganta, cabeza y resfriado.
Citrus Fresh	Mejora el sistema inmunológico. Antioxidante. Trae una sensación de bienestar, creatividad, y sentimientos de alegría.

PODER DEL PENSAMIENTO



Ejercicio limón

La respuesta del sistema inmune está condicionada por los pensamientos.

Todo lo que hacemos tiene consecuencias físicas y por lo que se ve, también lo que pensamos...

Piensa Positivamente.

BIENESTAR MATERIAL Y EXITO

Para mejorar la calidad de vida, lograr una mayor armonía familiar y nunca para acumularlas sin sentido



PANTALLA PSICOTRONICA

La psicotrónica describe cómo es una interacción entre la conciencia y la materia.



Imagine en el telón actuando un nuevo personaje, **USTED**, tiene una gran salud, siéntase perfecto, alegre, sano y feliz. Mírela diariamente.

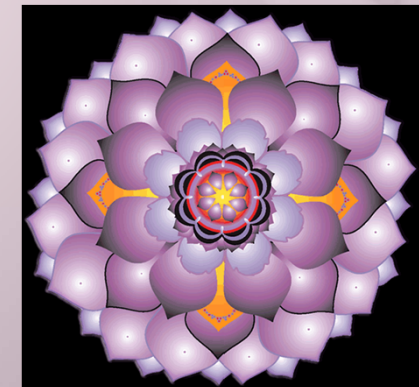
Si el problema de salud está localizado en un órgano, imagine con fe, día a día, que el órgano se sana. Proyecte en el telón y confíe en su fuerza interior.

Los ojos y las manos son **"armas" psicotrónicas**".

COMO OPTIMIZAR LA MENTE

1. Usar la mano que no es dominante.
2. Juegos mentales como sudokus, crucigramas y juegos electrónicos
3. La alimentación del cerebro.
4. Cambio en la rutina el cerebro mejorará su memoria espacial y las direcciones.
5. Adquirir nuevas habilidades.
6. Elegir un nuevo pasatiempo. **Mandalas, origami, globoflexología**
7. Leer libros distintos.
8. Hacer listas.

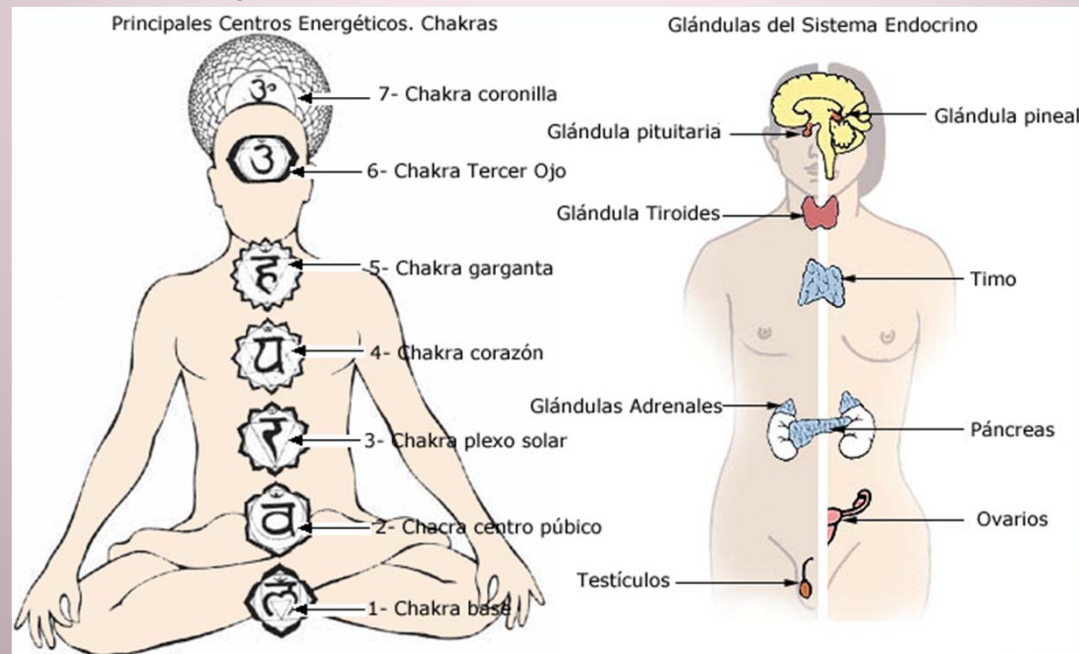
Ejercicio origami



CHAKRAS

Centros de actividad para la recepción, la asimilación y la transmisión de energías vitales.

Los bloqueos de los chakras responden a una programación disfuncional a través de las experiencias de la infancia y de los valores culturales que recibimos.



CHAKRA	SANSKRITO	COMPONENTE FÍSICO			COMPONENTE MENTAL	COMPONENTE ESPIRITUAL
		GLÁNDULA	PLEXO SANGUÍNEO	PLEXO NERVIOSO		
PRIMER CHAKRA: RAÍZ	Muladhara	Suprarrenales	Arteria ilíaca interna	Sacro coxígeo	Seguridad, fuerza y conocimiento para realizar las cosas (puedo realizar todo lo que me propongo)	Voluntad física hacia el ser
SEGUNDO CHAKRA : SAKRO / SACRAL	Swadisthan	Gónadas Sexuales	Arteria Mesentérica superior e inferior	Mioentérico	Creatividad (me siento creativo en todo lo que hago)	Propagación creadora del ser
TERCER CHAKRA: PLEXO SOLAR	Nabhi	Páncreas	Tronco celíaco	Mesentérico o plexo solar	Amor a uno mismo (me siento en paz con lo que soy)	Configuración del ser
CUARTO CHAKRA: CORAZÓN / CARDÍACO	Anahata	Timo	Corazón	Cardíaco	Amor (soy una fuente de amor y gozo y esto se refleja en toda mi vida)	Entrega al ser
QUINTO CHAKRA: GARGANTA	Vishuddhi	Tiroides	Carótidas primarias	Braquial o laríngeo	Comunicación (me expreso en formas amorosas y creativas)	Resonancia con el ser
SEXTO CHAKRA: TERCER OJO / FRONTAL	Ajna	Hipófisis o Pituitaria	Polígono de Willis	Hipotálamo cavernoso o quiasma óptico	Visión, intuición (tengo visión y una clara intuición de lo que quiero hacer en esta vida)	Conocimiento del ser
SÉPTIMO CHAKRA: CORONILLA	Sahasrara	Pineal o Epífisis	Arteria cerebelosa superior	Coronario o límbico	Espiritualidad y la búsqueda de un significado personal en el universo	Ser puro

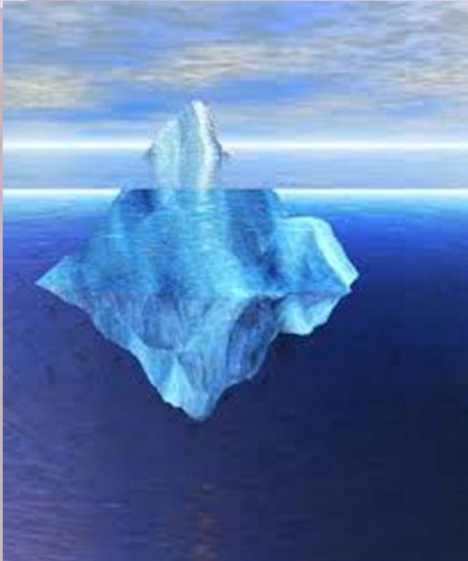
CHAKRA	NOTA MUSICAL	COLOR	ACEITE ESENCIAL	APLICAR	PALABRA CLAVE	BLOQUEO
PRIMER CHAKRA: RAÍZ	DO	ROJO	Cedro o abundancia o valor	En la planta de los pies y el sacro.	tierra, supervivencia	MIEDO
SEGUNDO CHAKRA : SAKRO / SACRAL	RE	NARANJA	Ylang ylang o geranio o peace & calming o harmony	Bajo el ombligo.	emociones, sexualidad	CULPA
TERCER CHAKRA: PLEXO SOLAR	MI	AMARILLO	Romero o bergamota o harmony o en-r-gee	Bajo el esternón y detrás del estómago.	fuego, poder. Es el centro del poder y de la voluntad	VERGÜENZA
CUARTO CHAKRA: CORAZÓN / CARDÍACO	FA	VERDE	rosa o palo de rosa o Joy	En el centro del pecho al nivel del corazón.	aire, amor, equilibrio	DOLOR
QUINTO CHAKRA: GARGANTA	SOL	CELESTE	Eucalipto o believe o valor	En la parte posterior del cuello y la base del occipucio (la parte posterior de la cabeza o el cráneo).	sonido, comunicación	MENTIRA
SEXTO CHAKRA: TERCER OJO / FRONTAL	LA	INDIGO	Menta o incienso	En la zona intermedia de la frente y sobre las cejas.	luz, percepción	ILUSIÓN - DOGMA
SÉPTIMO CHACKRA: CORONILLA	SI	VIOLETA	Lavanda o incienso o sándalo	En la coronilla.	pensamiento, comprensión	LAZOS MUNDANOS

LOS SIETE DERECHOS BÁSICOS

- **CHAKRA RADICO: DERECHO A TENER**
- **CHAKRA UMBILICAL: DERECHO A SENTIR**
- **CHAKRA DEL PLEXO SOLAR: DERECHO A OBRAR**
- **CHAKRA CARDÍACO: DERECHO A AMAR Y SER AMADO**
- **CHAKRA LARINGEO: DERECHO A DECIR Y A ESCUCHAR LA VERDAD**
- **CHAKRA FRONTAL: DERECHO A VER**
- **CHAKRA FRONTAL: DERECHO A VER**
- **CHAKRA CORONARIO: DERECHO A SABER**



ENTRENAMIENTO AUTOGENO



Permite controlar el estrés y significa autorregulación, y se refiere a la forma en que la mente puede influir en su cuerpo para equilibrar los sistemas autorreguladores, que controlan la circulación, la respiración, la frecuencia cardíaca, y demás sistemas.



ENTRENAMIENTO AUTÓGENO, DR. DELIA GRASBERGER

ENTRENAMIENTO AUTOGENO

1. Estoy agradablemente tranquilo. Tranquilidad.
2. Todo mi cuerpo está agradablemente pesado. Relajado.
3. Todo mi cuerpo está agradablemente caliente.
4. La vida respira a través de mí.
5. Mi corazón late tranquila y rítmicamente.
6. El calor fluye en mi plexo solar.
7. Mi mente fresca.

Ejercicio respiración abdominal



LLEGAR A LA EXCELENCIA

- Cambio de hábitos
- Tiempos de conocimiento
 - “Dejar de aprender es dejar de crecer”.
 - “Tener información es poder”.
- **Ser Extraordinario:** Dando valor agregado a todas nuestras acciones
- **Actitud Positiva**
Cambie de cara, sonría.
Júntese con gente positiva, decidida, triunfadora
Descubra su visión, su sueño.

GRACIAS