

TENSEGRIDAD

12 PASES BÁSICOS

1

Helping The Flow Of Immunity

Minor Movment



1. EL FLUJO DE LA INMUNIDAD | HACIENDO SALIVA

- Estimula los sitios de energía para estar alerta, despiertos
- Estimula la producción de saliva
- Estimula las glándulas que eliminan toxinas

Movimiento vibratorio

Mano Der – 5 Segs

Mano Izq – 5 Segs

Ambas - 5 Segs

3 series

2

Lobster's Strike

Minor Movment



2. EL GOLPE DE LA LANGOSTA DE MAR

- Nos permite el acceso a un estrato de sensaciones anteriores a las sensaciones del hombre
- El impulso debe salir desde el área de los riñones. Es un movimiento vibratorio que sacude el cuerpo entero.
- Este tipo de vibración mantiene el cuerpo en un estado óptimo de bienestar

Der atrás / Izq adelante

Izq atrás / Der adelante

9 veces

3 series

3

The Ball Of Energy

Major Movment**3. HACER UNA BOLA DE ENERGIA**

- Reúne la energía dispersa alrededor del cuerpo y la unifica en una “bola”
- Ejercita las glándulas cercanas al músculo pectoral y en la axila
- Es esencial para el sistema inmunológico

Derecha arriba, bajar

3 veces se sube la derecha
alternando izquierda

Se desgarra

Se aplica la energía en:

Pulmones - 5 v.
Abdomen – 5 v.
Genitales – 5 v.

4

Teasing The Web

Snaping the Web
Dispersing Energy
Getting Rid of the Excess

Major Movement**4 JUGANDO CON LA MEMBRANA | LA TELA ENTRE LOS DEDOS**

- Su función es estimular los puntos de energía en las muñecas y en las manos
- Hace chasquear la energía, la dispersa y se deshace del exceso.
- Mantiene la salud en general y el bienestar

Entre la membrana de los dedos - 5v mano Der / 5 v. Izq
Presionando en la parte de atrás - 5v mano Der / 5 v. Izq
Desde el abdomen hacia afuera - 5v pulgar Izq arriba
Desde el abdomen hacia afuera - 5v pulgar Der arriba
3 series

5 Rolling Energy

Minor Movement



5. ENROLLANDO LA ENERGIA

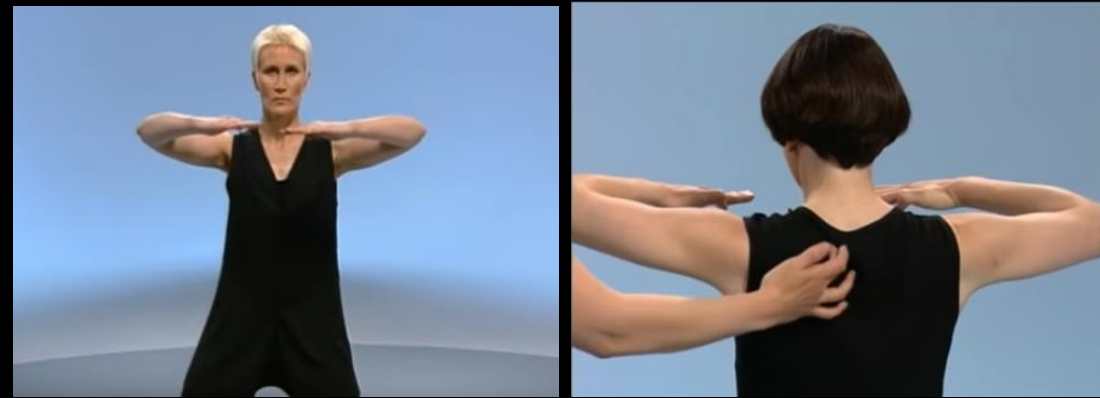
- Rodar las manos hacia adelante trabaja en el cuerpo su profundidad energética
- Extender las manos hacia los lados determina su ancho energético

5 círculos pequeños
5 círculos grandes
5 del centro hacia afuera

3 series

6 Massaging The Glands Around The Shoulder Blades

Minor Movement



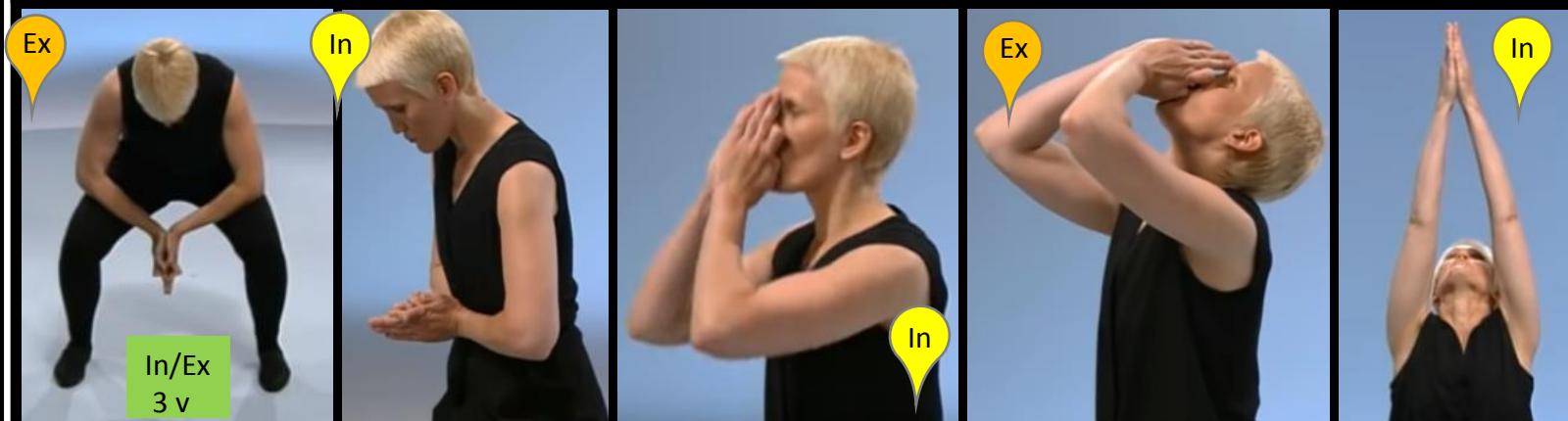
15 presiones
descanso

3 series

6. MASAJE DE LAS GLÁNDULAS ALREDEDOR DE LOS OMÓPLATOS

7 The Axis Breath

Major Movement



Al pasar por los ojos, la vista se fija en las puntas de los dedos

Al estar apuntando para abajo, se inhala y exhala 3 veces

Al final se inhala vigorosamente proyectando la energía al infinito (usar ojos y abdomen)

3 veces

7. LA RESPIRACIÓN DEL EJE | LEVANTAR EL EJE

- Mueve de su sitio usual en el suelo la terminal terrestre del eje invisible de energía que atraviesa el cuerpo y la proyecta hacia el infinito
- Actúa sobre la terminal terrestre haciendo que la energía flote, en lugar de quedarse adherida al suelo
- Se cree que un eje vertical de energía llega al suelo a través de un punto que se encuentra detrás de los genitales

8

Froging The Central Power Of The Body

Minor Movement



Empezar con la mano derecha en la cabeza, izquierda en espalda

5 veces de cada lado
Descansar

3 series

8. FORJANDO EL PODER CENTRAL DEL CUERPO

- Trae la energía del lado derecho del cuerpo hacia la cabeza y la del lado izquierdo hacia las glándulas suprarrenales
- Se mezcla o intercambia la energía de las glándulas con la de la cabeza

9

Tow Prongs On The Face

Minor Movement



Sostener la presión por 5 segundos y liberar

3 veces

9. DOS PUNTOS EN LA CARA

- Promueve la juventud | Reemplaza las células viejas
- Remueve las toxinas acumuladas en la cara por el estrés y tensión

10

Reaching The Energy Hole Above The Head

Major Movement



10. ALCANZANDO EL AGUJERO DE ENERGÍA SOBRE LA CABEZA

- Tiene que ver con la transferencia de energía desde afuera del cuerpo y para el cuerpo mismo
- Hay puntos secretos de energía justo arriba de la cabeza y sus los lados. Es energía de 2 tipos:
 - La oscura y pesada está arriba - a la derecha de la cabeza. Exterior
 - La luminosa y ligera arriba -a la izquierda. Interno
 - El objetivo es usar estas 2 fuentes de energía para una total renovación del cuerpo

Hacia adentro - mano extendida

3 giros pequeños

5 giros grandes subiendo

Agarrar – puños

5 giros grandes bajando

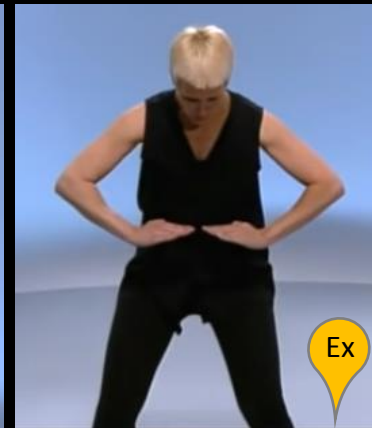
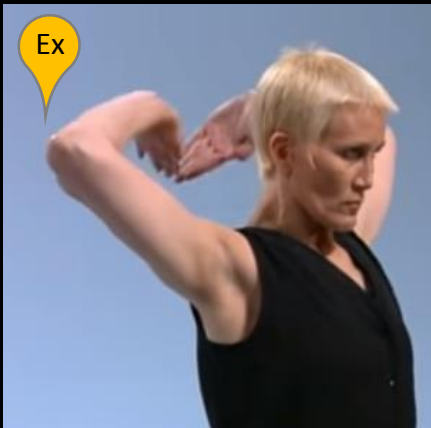
Pegar a piernas | Lanzar arriba

Repetir c/ giros hacia afuera

3 series

11 Infinity Breath

Major Movement



11. ALIENTO INFINITO

- Esta serie trae fluidez al frente y fortaleza a la espalda
- Palmas de manos en tensión para concentrar la energía en ellas y llevarla por todo el cuerpo hasta proyectarla al infinito
- Movimientos lentos y continuos. Respiraciones profundas.

3 veces

12

The Antenna

Major Movement



12. LA ANTENA

La inmensa cantidad de energía que proviene de fuentes invisibles, puede usarse para reunir la energía que está más allá del espacio, del sentido común, del mundo de la vida diaria. Las manos actúan como antenas empujando y alcanzando esa energía.

Calentar masajeando la base del pulgar izq. | 3 jalones hacia abajo
Preparación | hacia arriba y baja | 1 ½ giros adelante, 2 atrás - 3 v.
Preparación | 3 jalones abajo, 3 en medio, 3 arriba
Abrir brazos a los lados, cruzar al frente y abrir - 3 veces
3 series

RECOMENDACIONES

- Las series pueden repetirse todas las veces que se desee.
- Los pies se mantienen separados a una distancia equivalente al ancho de los hombros.
- Las rodillas se mantienen ligeramente flexionadas, de modo tal que, al mirar hacia abajo, la parte de la rótula impida ver las puntas de los pies
- Los codos siempre deben mantenerse ligeramente flexionados
- Conectar el cuerpo: todos los músculos del cuerpo, y especialmente el diafragma, se contraen por un instante.
- La respiración es de importancia suprema.
- Busca los videos en YouTube, se llaman 12 pases mágicos

Vol 1

https://youtu.be/hk9VlwH_yME

Vol 2

<https://youtu.be/7A8PVXRL26g>

Tensegridad, término relativo a la arquitectura, contractura de Tensión e Integridad.

Tensión por la contracción / relajación de músculos y tendones e Integridad por el concepto unitario, compacto y perfecto del ser humano

La Tensegridad permite redistribuir la energía de nuestra esfera.

Genera un estado de particular bienestar que ayuda a definir el cuerpo energético que es el primer paso hacia la expansión de los parámetros de la percepción.