

TENDENCIAS

Ejercicios para conectar con tu femineidad a través de tu vientre

El Ciudadano · 2 de octubre de 2015





1 vez al día has estos ejercicios, una música alegre y a disfrutar. Son solo 5 minutos al día. Baila al menos una vez al día. Cualquier música, en cualquier lugar y tu matriz disfrutará.

1-Masaje de la Energía sexual. Esta práctica, hace que los órganos se muevan rítmicamente, fortaleciendo y promoviendo la circulación sanguínea. Entrar en este ritmo favorece tu ciclo de fertilidad y estimula el sistema inmunológico-la glándula hipófisis, pituitaria y timo-los ovarios y fortalece el útero, estimula los riñones.

→De pie- Despegas el metatarso del suelo, dando golpes rítmicos con los talones golpeando el suelo...varias veces. De 8 a 15. Y en aumento a 30. Recuerda inhalar

al subir, exhalar al bajar- enfoca tus ojos en un punto para tener equilibrio.

2.- Desbloqueo energía pélvica.→Esta práctica activa el chacra raíz y sacro.Movimiento de la pelvis y la lumbar. Manos en la cintura medio círculo a la izquierda x 8 veces y medio círculo a la derecha por 8 veces. Rodillas semi flectadas, visualiza que tienes un péndulo colgando desde el sacro y formando un medio círculo en la tierra. Inhala y exhala normalmente.

3.-Círculos e infinito.

→Esta práctica consiste en hacer círculos hacia la derecha y luego a la izquierda. (Como haciendo el ula ula.) Visualizas un péndulo que cae por tu vagina a la tierra y formas un círculo a tus pies, el movimiento es lento y aumentando posteriormente. Ojos cerrados rodillas semi flectadas, manos en las caderas.Puedes comenzar a realizar 20 círculos a cada lado y aumentar a 100 círculos.Y posteriormente dibujar un 8 acostado (infinito) con las caderas.8 veces el infinito hacia adelante y 8 hacia atrás. Sintiendo que tus caderas son alas de mariposas.

4.- Desbloqueo parte inferior.→Esta práctica promueve la circulación de la tierra al cielo.De pie, manos en las rodillas abrazan la rotula.Movimiento de rodillas hacia adentro 8 veces y hacia afuera 8 veces.

Fuente: [Aflora Mujer Chile](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)