

# EJERCICIOS PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL

**5. ÁREAS DE NUESTRO CUERPO QUE SUELEN ESTAR DESCUIDADAS, PERO QUE CONTIENEN MUCHAS TERMINACIONES NERVIOSAS. LA ESTIMULACIÓN DE DICHS NERVIOS FAVORECEN EL BIENESTAR CORPORAL Y EMOCIONAL**

HAY QUE FROTARLA Y MASAJERLA, MÍNIMO UN MINUTO CADA ZONA. SI NO TIENES A NADIEN QUE TE LO HAGA, PUEDES HACERLO TU MISMO CON LOS DEDOS Y LAS PALMAS DE LAS MANOS.

## **1. CUERO CABELLUDO:**

Hay tantos nervios que si lo masajeas, a veces vas a sentir sensaciones en todo el cuerpo.

## **2. LAS OREJAS:**

Los sanadores y masajistas suelen olvidar esta área, sin embargo , también tienes muchas terminaciones.

## **3. EL CORAZÓN:**

Qué divertido, se dice que los médicos lo masajean cuando deja de latir y se recomienda antes de eso.. Masajearlo y estimularlo ayuda a curarse a sí mismo.

## **4. EL OMBLIGO:**

También hay numerosas terminaciones nerviosas que conéctan con la parte media del cuerpo. .

## **4 . LOS PIES:**

También es muy importante masajear y estimular los pies.

En todas estas zonas puede haber ciertas áreas que duelan un poco al ser estimulasdas . Basicamente se trata de reflexología para todo el cuerpo. Y como en la reflexología si continuas con ello, el dolor acabará desapareciendo.