



¡RUTINA DE BELLEZA AL DESPERTAR!

Paso a paso

Cada mañana, tu cuerpo y mente necesitan activarse de forma armoniosa para empezar el día con energía, claridad y propósito.



Antes de empezar

Las 3 reglas de oro con el Método y'u®

1 NO dolor y SÍ a la satisfacción.

2 Imitar el personaje con los 3 sentidos en el siguiente orden:

Oído | Tacto (texturizas) | Visualizas

3 Utilizarlo cada vez que te es útil o ponerlo para cumplir metas.

1 Conviértete en el mar

30 segundos



Respira de manera continua, como las olas del mar.



Mientras respiras, da cinco toques suaves en la axila.

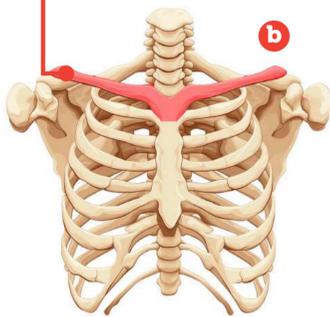


2 Activa tu energía

30 segundos



Coloca las manos sobre la clavícula (huesito del collar).



Da cinco toques suaves

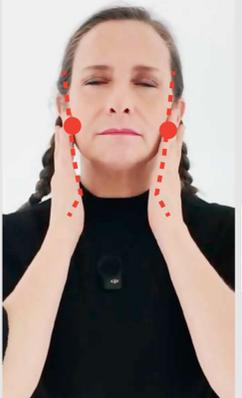
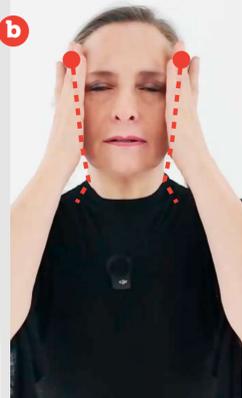


Imagina que fluyes con la energía del mar.

3 Barrido Energético



Con los dedos medio y anular, desliza suavemente desde la sien hasta la clavícula, como una caricia ligera.



Inhala profundo y visualiza el movimiento del mar.

Este paso activa el sistema parasimpático (rest & digest).



4 ¡A encender a flamabel!

30 segundos

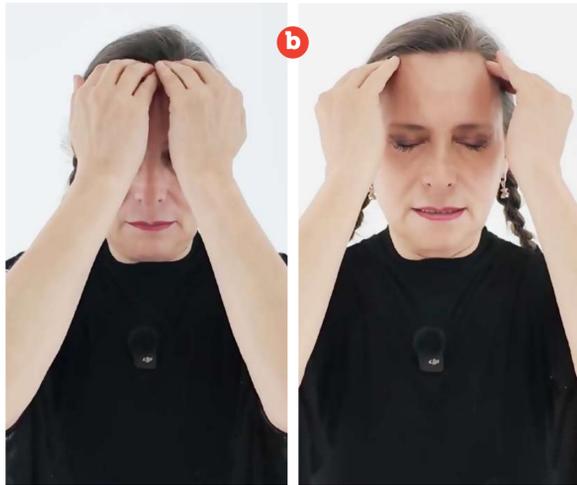


Activa tu energía con movimientos sensuales y libres.

¡Siéntete como Flamabel, la brasileña que brilla con carisma!



a Con los dedos en el cráneo, realiza un movimiento en zigzag sin despegar los dedos.



Préndete con flamabel, mueve las pompas, las caderas y las rodillas.

5 Despierta tu lengua – El Hacha

30 segundos



a Convierte tu lengua en un hacha y presiona suavemente la punta contra la parte alta del paladar.

Este movimiento activa tu sistema simpático (fight or flight) y despierta tu cuerpo.



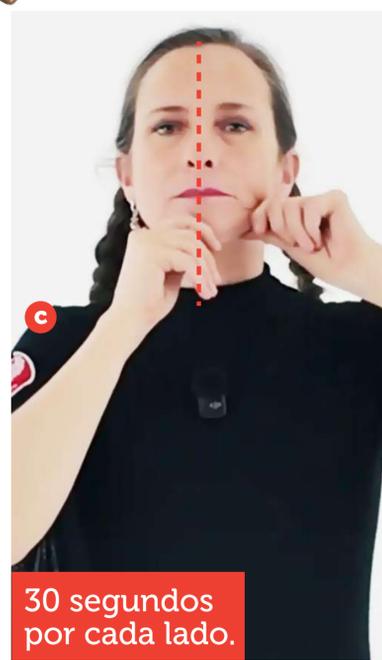
6 Hacha, lengua y torniquete

30 segundos



Seguimos presionando suavemente nuestra lengua contra el paladar.

Al mismo tiempo usa las manos para hacer un devanado, como si enrollaras espaguetis en un tenedor. Gira suavemente la piel, activando la circulación y liberando tensiones.



30 segundos por cada lado.

7 Conviértete en Mary Paz

30 segundos



Inhala, siente amor y voltea hacia arriba



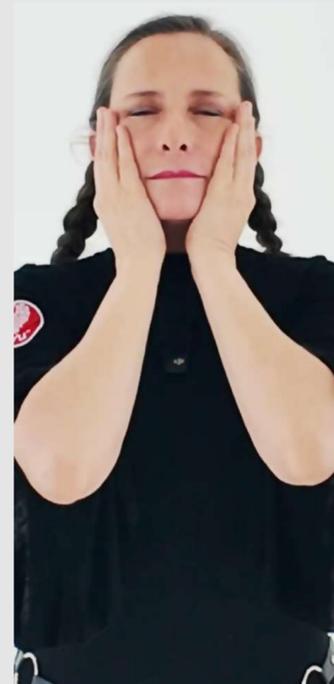
a Coloca tus manos suavemente en tus mejillas.

Mueve los labios primero hacia el lado izquierdo, después al derecho de forma alternanda.

c Inhala profundamente, visualizando tu sueño dorado o tu día perfecto.



d Exhala diciendo "Paaaaaaz".



Mientras inhalas, imagina con detalle lo que deseas: si es una casa en la playa, agrégale colores, materiales, muebles y la compañía perfecta. Siente gratitud y amor.



8 Envuélvete como la paloma

30 segundos



- Siente amor
- Sube los ojos
- Piensa en tu sueño



Exhala diciendo "Paaaaaaz".



Mueve tus labios primero hacia la izquierda y después a la derecha.

9 Elimina ojeras con el Lápiz

30 segundos



Despídete de la ansiedad, las arrugas y el exceso de cortisol.



Repite el ejercicio 5: Tu lengua sigue siendo un hacha.



Tus ojos son un lápiz: dibuja círculos, ojos arriba, derecha, abajo e izquierda y ahora al otro lado.



Masajea suavemente la parte de atrás y adelante de las orejas.

Todo al mismo tiempo: Lengua de hacha, lápiz con tus ojos y masaje suave en tus orejas

10 Hacha en ojos, orejas y lengua

30 segundos



Con los ojos abiertos, realizamos el movimiento del hacha, dirigiendo la mirada hacia arriba y abajo.



Toma tus orejas por la parte superior e inferior y dóblalas al ritmo en que mueves los ojos arriba y abajo.



Ahora, coordina también tu lengua con el movimiento de tus ojos y orejas.

Realiza movimientos suaves para relajar y equilibrar la energía.

11 Barrido Relajante – Drenaje Linfático

30 segundos

Con movimientos suaves, realizas tu drenaje linfático y te preparas para hacer el último paso.



12 ¡Quema lo que no necesitas y empieza con intención!

Suelta todo lo que ya no te sirve.

- Mueve las rodillas, caderas y sacúdete con fuerza.
- Declara tu intención para el día y siente que es posible.

Este es el momento de alinearte con tus metas y avanzar con confianza.

VER VIDEO CON LA RUTINA

