

ESTE  
LIBRO  
ES PARA TI



Primera edición: julio 2017

© Derechos de edición reservados.

Letrame Editorial.

[www.Letrame.com](http://www.Letrame.com)

[info@Letrame.com](mailto:info@Letrame.com)

© Entrena Tu Momento - Mihai M. Tofan

Edición: Letrame Editorial.

Maquetación: Victor V.T. Tofan

Diseño de portada: Victor V.T. Tofan / Veronika Westerhaus

Imagen de cubierta: Victor V.T. Tofan / Mihai M. Tofan

Diseño de imágenes: Enrique Medina / Mihai M. Tofan / Carlota Corzo

ISBN: 978-84-17161-10-1

AL 1063-2017

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación, en Internet o de fotocopia, sin permiso previo del editor o del autor.

Letrame Editorial no tiene por qué estar de acuerdo con las opiniones del autor o con el texto de la publicación, recordando siempre que la obra que tiene en sus manos puede ser una novela de ficción o un ensayo en el que el autor haga valoraciones personales y subjetivas.

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra puede ser realizada con la autorización de sus titulares. Diríjase a [www.mihaitofan.co](http://www.mihaitofan.co); Tel.: +34 610 410 120».

IMPRESO EN ESPAÑA CON MUCHO AMOR – UNIÓN EUROPEA



"MI CASA ES MI CUERPO  
Y MI CUERPO ES MI HOGAR.  
LA TIERRA ES MI MADRE,  
EL PADRE, POLVO DE ESTRELLAS,  
DON JUAN UNIVERSAL."

MIHAI M. TOFAN

## SOBRE EL AUTOR

El autor prescinde de los derechos de autor habituales.

El nombre es sólo una separación del **YO**.

Sólo hay un **YO**, que se manifiesta en innumerables formas, que hambriento e insaciable se materializa sin fin y se experimenta a sí mismo siempre de nuevo.

En la forma y con el nombre del autor el **YO** acumuló experiencias y vivencias en que se inspiró y motivó para compartir lo que aquí está escrito.

Lo está compartiendo como hombre,  
como profesional universitario en Ciencias del Deporte,  
como Deporterapeuta

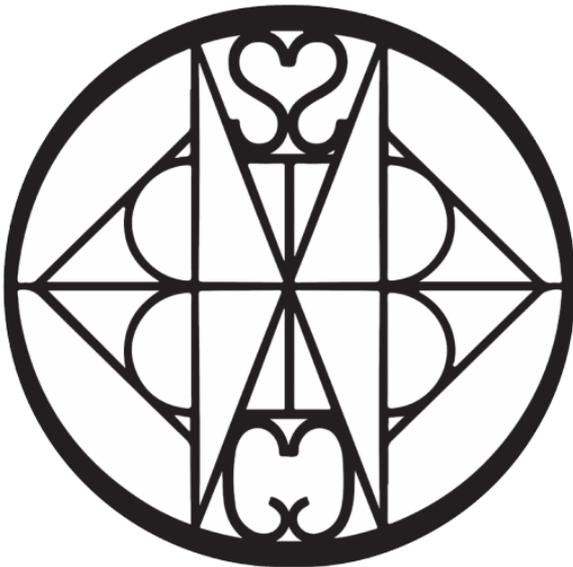
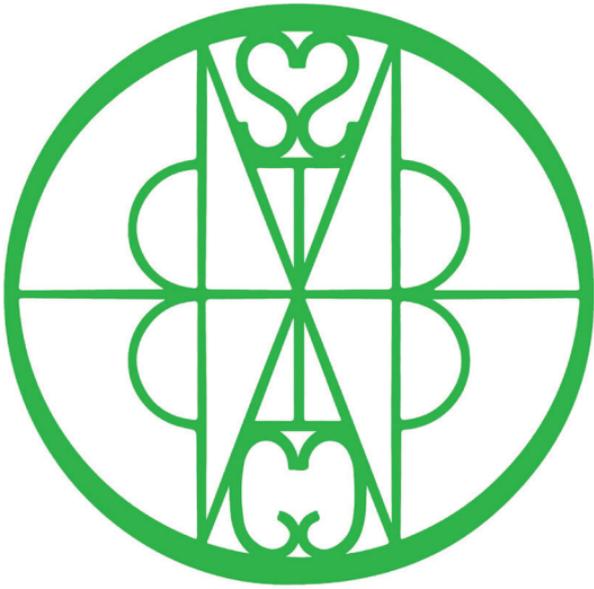
y profesional cualificado en Medicina Alternativa,  
como esposo, ex esposo y padre, como espíritu libre en  
búsqueda del Porqué de la Vida,  
como **YO** y **TÚ** y NOSOTROS ...

Cualquier ser humano, que con la mente y el corazón abierto abre el libro, encontrará algo especial para el!

- se encontrará a sí mismo -

El **YO** en **TÚ** también.

**TÚ** también!



# Para ViVaTu & David Jo Ko

Nosotros  
somos  
el  
**Mundo.**



Nosotros  
somos  
la  
**Vida.**

El diálogo **YO** empezó hace varios años y sigue  
constantemente sin parar. Cada día nuevos  
conocimientos, nuevas perspectivas, opiniones,  
temas para analizar, pensar y discutir.

La síntesis aquí presente se trasladará  
con cada palabra leída  
y con cada ejercicio hecho  
de inmediato a la propiedad del lector,  
a tu propiedad.

**TÚ** puedes compartirla, destruirla, interpretarla,  
eres libre de reproducirla o falsificarla.

**Porque todo es libre.**

El Mundo y la **Vida** son libres.

Antes que empieces a leer,  
quiero pedirte un favor y darte **mil** gracias.  
Por favor, toma durante la lectura un lápiz para  
poder escribir tus pensamientos en el espacio  
libre alrededor del texto.

Te agradezco que te tomes el tiempo de hacerlo.

Agradecer quiero también a las otras  
**novecientas noventa y nueve** personas que  
me inspiraron, apoyaron y acompañaron en el  
proceso de escribir todo esto.

Antes que todo quiero mencionar  
a la Familia Westerhaus,  
quienes han incluido la mayoría de los ejercicios  
aquí presentados en su rutina diaria.

También a Rafael por su tiempo y dedicación  
para corregir la traducción al español,

Muchas Gracias!

# A - Z

El alfabeto tiene **±27** letras.

Para expresar el resto,  
las **novecientas noventa y siete** "Gracias",  
(te acuerdas?)

podría nombrar por cada letra  
más de **treinta** nombres.

Tu nombre  
aparecerá tal vez **dos** veces 😊

La intención de lo aquí escrito es  
de despertar la iniciativa de

**Pensar y Actuar**

tomando la **Responsabilidad**  
de Mi / Tu / Nuestra

**Salud,**

**Felicidad**

y **Bienestar,**

la **Responsabilidad**

de entender, aceptar y asumir

Mi / Tu / Nuestra

**VIDA.**

Quieres

**vivir,**

debes

**moverte,**

poner en

**equilibrio**

todo lo que te define

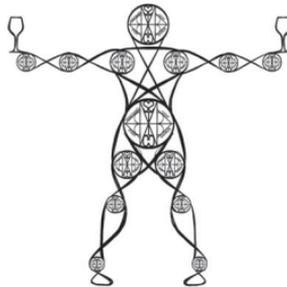
a ti y a tu

**Vida.**

Nuestra estancia sobre la  
tierra  
es un continuo juego de  
equilibrio  
entre

**Energía  
física,  
mental,  
emocional  
y espiritual.**

Vivimos en un mundo de dualidades donde  
el secreto de la Vida es el



**Equilibrium.**



soy



Quién soy **Yo** y por qué escribo **Yo** todo esto?

Quién eres **Tú** y por qué lees **Tú** todo  
esto?

Nosotros somos **Uno**.

La necesidad y anhelo de **Felicidad**  
y **Armonía**, la búsqueda del **Amor**  
y del Sentido de la Vida nos ha unido  
e inspirado a repetir otra vez todo lo que  
desde el principio del mundo  
hasta el día de Hoy  
fue dicho, escrito, pensado, dibujado,  
enseñado y vivido miles de veces  
por un sinfín de personas:

Quieres

**vivir,**

debes

**moverte!**

Mueve tu **Cuerpo**:

Si el **Cuerpo** se cansa, descansa.

Llévalo de combustible, optimiza el aporte de oxígeno y sigue moviéndote.

Mueve tus Pensamientos, tu **Mente**:

Si la cabeza está llena de

**Pensamientos**, medita.

Mueve tus **Emociones**, tu **Alma**:

Si las **Emociones** ahogan tu corazón,  
compártelas con otros.

Decide sobre tus **Pensamientos**  
y filtra tu **Comunicación**.

**Come** cuando tengas hambre.

**Bebe** cuando tengas sed.

**Descansa** cuando estés cansado.

**Respira** hondo, profundo, despacio,  
rodéate de cosas hermosas  
y de gente querida  
y no olvides tus raíces:

La **Naturaleza**.

Esto es todo.

Hazlo.

**Vive!**

La **Vida** es



**Pensamiento,**

**Comunicación,**

**Movimiento,**

**Descanso,**

**Respiración,**

**Nutrición.**

La **Vida** es la **Naturaleza.**

Todo lo que existe,  
el **Universo** entero

es **Vida**

y

la **Vida**

quiere ser

vivida

y

experimentada.

# Ahora



# Aquí

Porque si **Tú** no vives tu **Vida**,

lo hacen otros por ti.

Otros te dicen

qué y cuándo debes comer,

cuándo y cuánto tiempo debes **descansar**,

qué **movimientos** y qué deportes son

buenos para ti y cuáles no,

qué debes **pensar**

y cómo hay que **comunicarse** e

interactuar.

Otros te dicen lo que es bonito -arte y moda-,  
qué necesitas **Tú** para ser feliz:  
diploma, profesión, familia, casa, coche,  
cuenta bancaria, buen sueldo, jubilación segura,  
buen seguro de vida.

Otros deciden por ti y definen tu **Vida**.

**Yo** quiero decidir por mí mismo y vivir mi **Vida**.

Estamos aquí para aprender y conocer,  
para vivir y crear.

Estamos aquí para ser felices, para vivir con  
**Alegría y Amor**.

Estamos aquí para jugar y compartir, para tener  
muchas experiencias.

Y después,  
sólo después...

**MORIR.**

O

V

Y

V

I

O

O

I

V

V

O

Y

Y

Y

T

?????

U

?????

**Vida.**

**Vida ES.**

**Vida** es un **Juego**.

**Vida** es un **Juego** de **Energía**.

La **Energía** toma con el ser humano  
una **Forma** viva, su **Cuerpo**.

La fuente de **Energía** del **Cuerpo**  
es el  
**ESPÍRITU**.

El **Espíritu** necesita el **Cuerpo**,  
necesita una **Forma**,  
necesita la **Materia** para su **Juego**: la **VIDA**.

La **Vida** es  
aprender, conocer, nacer, crear, compartir, vivir,  
**Morir**.

Como **ser humano** el **Espíritu** tiene **tres**  
herramientas a su disposición:

el **Cuerpo**, la **Mente** y el **Alma**.

El **Cuerpo** es el Coche con el que viajo.  
Un conjunto de cien billones de células que me  
miran cada mañana desde el espejo.

La **Mente** almacena todo lo vivido,  
valora, planifica, compara y analiza,  
busca explicaciones lógicas para todo lo que  
pasa  
y lo que no pasa.

La **Mente** necesita definiciones, busca y  
elige siempre el camino seguro, la solución  
comprobada.

El **Alma** es el Motivador, el conjunto de todas las  
**Emociones** vividas, el Anhelado de Armonía.

El **Cuerpo** viaja,  
la **Mente** orienta,  
el **Alma** acelera,  
el **Espíritu** desarrolla el **YO**.



El **Espíritu**,  
que me hace ser **YO**,  
decide el viaje a través de la  
**Vida**.

**M**ente

**E**spíritu

**C**uerpo

**A**lma

**YO**

**TÚ**

**NOSOTROS**

A través del **Espíritu**  
estoy conectado  
con todo  
el **Universo.**

**YO**

soy

**1**

A través del **Cuerpo**  
**YO**  
vivo todo lo físico,  
la creación del mundo, la **Materia**.

Si le doy  
**YO**  
al **Cuerpo** lo que necesita, entonces  
**YO**  
puedo disfrutarlo y gozarlo al máximo.  
Las **veinticuatro** horas del día  
hasta el último suspiro.

Un **Cuerpo** bien cuidado y entrenado es  
imprescindible para no tener problemas  
posturales y una garantía para tener un sistema  
inmunológico fuerte, una presencia segura, una  
buena autoestima y simplemente buen ánimo!

Con el proceso de "**Automaterialización**",  
con la creación y construcción del **Cuerpo**  
por parte del **Espíritu**,  
empieza la gran aventura de la **Vida**.

La **Mente** es el narrador, el reportero  
que apunta todo, escribe protocolos,  
interpreta, organiza y analiza.

La **Mente** empieza su desarrollo después  
del nacimiento, bajo la influencia de la  
educación, escuela y sociedad.

El **Alma** se forma antes de nacer,  
desde la **cuarta** semana de embarazo.

Las **Emociones** de la Madre, todas sus vivencias  
durante los siguientes **ocho** meses forman la  
base del **Alma** del futuro ser humano.

El **Espíritu** que me define,  
decide mi viaje a través de la **Vida**.

La **Energía** juega con sí misma  
tomando diversas **Formas**.

**YO**

juego conmigo mismo  
tomando diversas **Formas**,  
desde un grano de arena  
o una partícula de polvo,  
hasta la de un ser humano  
y muchas más.

Un sinfín de **Formas**.

Un **Juego** maravilloso e interminable,  
fuera del tiempo y del espacio.

El **Juego** de la **Vida**.

Para quedarme en ésta  
o en cualquier otra **Forma**,  
necesito la confirmación  
de mi existencia.

**(( ( YO ) ))**

Como **ser humano** recibo la confirmación  
de mi existencia  
a través de cambios energéticos:

aumento de **Energía**  
(Nutrición, Respiración, Descanso),

cambio de **Energía**  
(Pensamiento, Comunicación, Ambiente),

consumo de **Energía**  
(Movimiento, Vida).

En el viaje de materialización  
se mantienen las **Formas**  
todo el tiempo que le pueden servir  
al **Espíritu**,  
que me pueden servir a mí 😊

El ser humano, el **Hombre**,  
es una **Forma** de **Energía** relativamente nueva,  
con la que se está experimentando  
sobre la Tierra.

Para garantizar su función óptima  
como almacén de vivencias  
y coleccionista de experiencias  
se necesita una confirmación holística  
como un ser entero  
y una confirmación individual  
para cada uno de sus componentes:

**MenteEspírituCuerpoAlma.**

Las vivencias y las experiencias,  
el proceso de aprendizaje,  
empiezan en el vientre de la madre  
y están activas  
hasta la muerte del  
**Cuerpo.**

La confirmación necesaria para la **Vida**  
en esta **Forma de Hombre** la obtengo **YO**  
a través de mis sentidos por medio de la  
**Respiración,**  
**Movimiento**  
**Relajación,**  
y **Alimentación,**  
desde la misma **Naturaleza** y de mi **Ambiente**  
gracias a la **Comunicación**  
y muy intensamente por medio  
de los **Pensamientos.**

Los **Pensamientos**  
influyen y deciden  
qué y cómo se aprende,  
cómo se vive o qué experimentamos.

La capacidad de **Pensar**  
es lo que más nos diferencia  
de las otras **Formas** de **Vida**  
de nuestro planeta.

La **Mente**  
es la encargada y responsable de controlar,  
coordinar,  
organizar  
y confirmar  
nuestra existencia.

Y

PIENSO O

y oooooo



COGITO ERGO SUM

Diariamente tengo  
(**Tú** 😊 también) unos  
**sesenta y seis mil setecientos setenta y ocho**  
**Pensamientos**



---

(algunos días más, otros menos)  
que caminan, corren, vuelan, explotan o cojean  
en mi cabeza buscando un sitio acogedor  
para quedarse.

Sólo **tres mil doscientos diez**

---

(aproximadamente) son **Pensamientos** Nuevos!

**Sesenta y tres mil quinientos sesenta y ocho**

---

son entonces repetidos y molestos  
pero también conocidos y fieles.

Cada **Pensamiento**  
produce, causa, provoca, desencadena  
instantáneamente reacciones bioquímicas  
en mi **Cuerpo**  
(en el tuyo 😊 también).

Contracturas musculares,  
dolor de espalda, dolor de cabeza,  
debilidad del sistema de defensa/inmunológico  
o desequilibrios metabólicos  
son respuestas del **Cuerpo**  
a conflictos internos no resueltos, miedos,  
situaciones emocionales complicadas  
o estrés.

Baja autoestima, peleas, controversias, ira,  
frustraciones, mi estado de ánimo,  
la percepción de mí mismo y de mi alrededor,  
de mi mundo,  
es crucial, decisivo, para saber cómo me siento,  
si estoy enfermo o sano, feliz o infeliz,  
contento o descontento, exitoso o sin éxito.

Todos mis problemas  
(tus problemas)  
dependen de mi percepción  
(tu percepción)  
e interpretación de la realidad.  
Ambas son determinadas  
por mis **Pensamientos**  
(tus **Pensamientos**)  
y mi forma  
(tu forma) de **Pensar**.

Mi percepción (Tu percepción)  
decide cómo **Yo** me siento  
(**Tú** te sientes),  
desencadena **Emociones**,  
determina mis **acciones**  
(tus **acciones**),  
dibuja mi imagen  
(tu imagen)  
de la realidad.

Todo lo que **YO pienso** y hago,  
regresa de vuelta a mí.

**YO soy** lo que **Yo pienso**.

Lo que **pienso**, es lo que soy.

El mundo es como  
**Yo** pienso que es.

Cada **Hombre** es  
lo que **piensa** que es.

**Tú** eres lo que **Tú piensas**.

Lo que **Tú piensas**, esto eres **Tú**.

Tu mundo es como  
**Tú**  
**piensas** que es.

**Pienso, hablo, actúo Yo**

de la forma/manera que

**Yo** quiero pensar, hablar y actuar

o

de la forma que

**Yo** pienso que los demás me aprobarán  
y me recompensarán mejor?

**Piensas, hablas y actúas Tú**

de la manera que

**Tú** quieres **pensar, hablar y actuar**

o

de la manera que

**Tú** piensas que los demás esperan de ti

o

de la forma y manera como quieren

y nos imponen los medios de comunicación  
y la sociedad?

Desde los principios de la humanidad,  
en los textos védicos, en los Upanishaden,  
en el Bhagavad Gita, en la Epopeya de  
Gilgamesh, en el Libro de los Muertos, en el  
Talmud, en la Biblia, en las escrituras de los  
filósofos griegos o romanos, todo está dicho  
miles de veces y en miles de formas.

Pero parece que todavía no hemos aprendido lo  
importante que es aquello que pensamos,  
la fuerte influencia de los **Pensamientos**  
sobre nuestro **Ánimo, Salud, Felicidad,**  
sobre nuestro **Carácter y Personalidad,**  
básicamente sobre la calidad de **Vida**  
y sobre la misma **Vida.**

**Yo** me creo a mí mismo,

creo mi **Vida**,

mi **Destino**,

con mis

**Pensamientos**,

**Emociones**,

**Palabras**,

**Actos.**

**Yo** soy el único responsable

de mi **Vida.**

Sólo **Yo** tengo el poder de cambiar

**Ahora** y en cualquier momento,

**Aquí** y en cualquier lugar

algo en mi

**Vida.**

Para poder expresar y seguir **Pensamientos** propios tengo que alejarme de **Pensamientos** de otras personas, analizarlos críticamente, racionalmente y dejar pasar toda la información que recibo a través de los llamados Filtros de Sócrates: **Verdad, Benevolencia y Necesidad.**

**Yo** he creado mi propia imagen del mundo, entonces **Yo** mismo lo puedo cambiar.

Antes debo tomar conciencia de lo que estoy **percibiendo** y cómo he llegado a tener el **Yo** que tengo.

Qué es el **Yo**?

El **YO**

se forma a lo largo del transcurso de la **Vida**  
y es un proceso continuo de desarrollo,  
adaptabilidad y crecimiento.

El **YO**

Es muy sensible, flexible y adaptable,  
lo que le permite sobrevivir,  
sentir la **Felicidad**  
y darle un sentido a la Vida.

El **YO**

es el resultado  
del **proceso dinámico**  
**de equilibrio**  
entre

**MenteEspírituCuerpoAlma.**

Si este proceso de desarrollo se para  
o se pierde este equilibrio,  
se puede llegar a dudar del  
sentido de la **Vida**  
y ponerla en peligro.

Pero si se cumplen las necesidades del **Yo**,  
del **Yo espiritual**,  
del **Yo emocional**,  
del **Yo físico** y  
del **Yo mental**,  
entonces **Yo** estoy **feliz, sano, exitoso**,  
estoy simplemente en el sitio correcto,  
en el momento correcto  
en esta **Vida**.

Marco Aurelio

quién, además de ser emperador romano,  
también fue un gran filósofo,  
dijo en un momento de inspiración que el **Alma**  
toma en el transcurso del tiempo  
el color de los **Pensamientos**.

Siguiendo su **Pensamiento**,  
el color del **Alma** influye  
en la **Forma** del **Cuerpo**  
y este proceso es de doble sentido,  
es decir, que un **Cuerpo** sano y fuerte  
también ofrece al **Alma** un hogar acogedor  
donde se pueden desarrollar **Pensamientos**  
de todos los colores del arcoíris.

Yoga, Qi Gong, Thai Chi,  
Entrenamiento autógeno,  
Relajación muscular progresiva,  
Meditación, Oración,  
contar (de **uno** a **mil** o viceversa),  
escribir un diario, hacer muecas o  
simplemente observar el momento  
son sólo algunas pocas técnicas comprobadas  
que pueden ayudarte  
a construir tu propio edificio de

### **Pensamientos.**

Has probado alguna?

Quieres probar alguna más?

Lo más importante en la construcción  
del nuevo edificio de **Pensamientos**  
es reconocer y aceptar  
que el **Yo** es el creador de mi mundo.  
Que tu **Yo** es el creador de tu mundo.

Cada **Forma** de **Vida** sobre la Tierra,  
la **Materia** en todo el **Universo**,  
crea en cada **Momento**  
su propia **Realidad**  
en base a  
**Informaciones y Estímulos**  
recibidos a través de sus sistemas  
y órganos de percepción.

Los estímulos internos y externos percibidos  
se valoran y se almacenan  
como **información**.

En base a la **información** almacenada  
se crea la **Realidad** propia,  
la cual, una vez construida,  
es la **Vida**.

Mi **Vida**.

Tu **Vida**.

Nuestra **Vida**.

La **Vida**.

**Hagamos algo con ella!**

**Y**  
**CO**  
**MUNI**  
**CooooO**

La **Vida** es **Aquí**.

**Aquí**

La **Vida** es **Ahora**.

**Ahora**

Tu **Vida** es **Hoy**.

**Hoy**

La mía también.

Para concienciar esto, tengo la costumbre antes de dormir de hacer una recapitulación del día, un Feedback, en mi mente o por escrito, o si estoy acompañado por un amigo, lo hablamos e intercambiamos ideas.

Si te apetece puedes hacerlo **Tú** también por lo menos una vez por semana 😊

Describe el día de **Hoy**, primero en una proposición y después en una palabra.





Antes de seguir leyendo, escribe:

---

---

---

---

---

---

---

Lo más bonito **Hoy** fue:

---

---

---

---

---

---

---

Todo lo vivido  
está registrado y analizado por la **Mente**  
y almacenado en la memoria.

Cómo quieres guardar **Tú**  
el día de **Hoy** en tu memoria ?

**Tú** puedes siempre almacenar en positivo  
si es que **Tú** lo quieres así.

Cuanto más a menudo guardes tus vivencias  
de una forma positiva, más a menudo  
y con más facilidad vas a sentirte bien.

**Tú** mismo puedes siempre dar a tu **mente**  
nuevas **Informaciones** para que lo vivido  
se almacene de una forma positiva.

Si repites un **pensamiento**  
o vives virtualmente una situación  
**ciento ocho** \_\_\_\_\_ veces seguidas,  
entonces tu cerebro guarda esto como **verdad**  
y lo incluye en tu currículum,  
forma parte de tu **Personalidad**  
e influye en tu **Carácter**.

Si miro atrás puedo guardar lo pasado  
en positivo y si algo no fue positivo,  
lo puedo cambiar y almacenar en positivo.

Entonces... cómo fue **Hoy** tu día?

Por favor guárdalo en tu memoria  
de una manera positiva.

**Ahora** sabes cómo 😊

Esto tiene un efecto casi mágico.

Te catapulta en el

**AquíAhora.**

Refresca

tu

**Energía.**

Fortalece

tu

**Motivación.**

**Tú y Yo,**  
la raza humana,  
todos nosotros,  
tenemos una antena muy especial  
para recibir estímulos:  
**El Cuerpo.**

El **Cuerpo** es la conexión directa con  
el mundo.

La **percepción** y la recepción de estímulos  
e **Informaciones**  
se llevan a cabo a través de los **Sentidos**  
y se ajustan por dos filtros,  
**Alma y Mente.**

A través de los **Sentidos** percibimos nuestro  
**Entorno**, establecemos **Contactos**  
y nos **Comunicamos.**

La Introducción y la fase de acomodación se hacen en el hogar, en la guardería y en la escuela y es a menudo unilateral e insuficiente.

Iniciativa propia, curiosidad y espíritu de aventura son necesarios y beneficiosos si queremos conseguir, conocer, aprender, vivir y experimentar más.

La Tierra es el primer sitio para jugar como **Humanos**.

Hay que conocerla, investigarla, construirla, cuidarla, amarla, escucharla y embellecerla.

Para mí la **Vida** es simple, bella  
y llena de **Alegría** y **Felicidad**.

**Yo** quiero compartir esta **Felicidad** y **Alegría**.

Para mí, el **Cuerpo** es la forma más natural  
de acceder a la **Felicidad**  
y sentir la **Alegría**.

“Mi casa es mi **Cuerpo**  
Y mi **Cuerpo** es mi hogar.  
La Tierra es mi madre,  
El padre, polvo de estrellas,  
Don Juan universal”

ΜΙΧΑΙ Μ. ΤΟΦΑΝ

Con ejercicios simples hechos a diario  
vamos a redescubrir nuestro **Cuerpo**,  
conocerlo mejor, sentirlo y entenderlo.  
Vamos a vivir con alegría y en **Equilibrio**:  
**MenteEspírituCuerpoAlma**.

M M M M M 

U U U U U U U U U

E E E E E E E E E E E

v v v v v v v v v

o o o o o  o o o o o

Y

Mi **Cuerpo**

tiene

**seiscientos treinta y nueve** \_\_\_\_\_ músculos.

El tuyo normalmente también.

Esto equivale al **treinta y cinco** \_\_\_\_\_ por ciento  
de tu peso corporal.

Sólo en la cara

tengo **treinta** \_\_\_\_\_ músculos

que se mueven cuando

hablo,

sonrío,

río,

lloro

o hago caritas.



Para prevenir la oxidación y molestias  
en el aparato locomotor, articulaciones,  
músculos, espalda  
y para evitar visitas al traumatólogo  
o fisioterapeuta,  
para ahorrar gastos en seguridad social  
y para ti mismo,  
para sentirte simplemente bien,  
es suficiente mover conscientemente,

**doce veces** \_\_\_\_\_ al día,

**cuatrocientos** \_\_\_\_\_ músculos

y **noventa y seis** \_\_\_\_\_ articulaciones.

$(400 \times 12):(96/24)$

CARPE DIEM PANTHA REI

En total puedo mover sólo **cuatrocientos**

\_\_\_\_\_ que mueven **noventa y seis**



**Yo** puedo hacerlo.

Y **Tú**?

Puedes mover  
**noventa y seis** \_\_\_\_\_ articulaciones  
y **cuatrocientos** \_\_\_\_\_ músculos?!?

Un NO como respuesta  
significa que hay que volver a la primera página  
y leer todo desde el principio  
otra vez.

Disfruta tu lectura 😊

Después de tanta lectura  
pesada para la **Mente**,  
ahora algo de actividad para el **Cuerpo**:

Ejercicios que **Yo** hago diario.

Ejercicios que a partir de **Ahora**  
**Tú** haces a diario.

Hazlo sin pensar.  
Simplemente **juega**.

Tu **Ánimo** y tu **Entusiasmo** se verán  
seguramente revitalizados 😊

Descubre  
la riqueza  
del **Movimiento**.



DESCUBRE



el MOVIMIENTO

# 1. El Molino de Viento de Don Quijote

---



Don Quijote está moviendo los brazos hacia arriba golpeando fuerte al lado de la columna vertebral en el área cervical / dorsal unas **8** veces, flexionando las rodillas cuando los brazos llegan abajo y atrás y estirándolas cuando los brazos van de nuevo hacia adelante y hacia arriba.

Sigue con rotaciones de brazos hacia atrás, primero el derecho después el izquierdo y al final alternando los dos juntos.



Te atreves a dibujarlo?



Sancho Panza insiste a ver el vídeo antes de hacerlo 😊

[www.mihaitofan.co](http://www.mihaitofan.co)

**AquiAhora** - Compartelo con nosotros  
y envíalo a [info@mihaitofan.co](mailto:info@mihaitofan.co)

El mejor dibujo sera premiado.

No olvides de hacer **EL MOLINO** cada dia!

## 2. El Golfista

---



Los que lo consideran un deporte,  
se acostumbran a hacer unos ejercicios  
de calentamiento antes de empezar su partida.

Estos ejercicios son más o menos  
como en el dibujo.

No olvides de dibujar los tuyos.



Los pies bien anclados, la cadera fija,  
el tronco gira, los brazos relajados,  
las manos golpean **8** veces la cadera  
y otros **8** el hombro.

Una descripción más exacta para los no  
golfistas la puedes ver en los vídeos.

Todo claro?

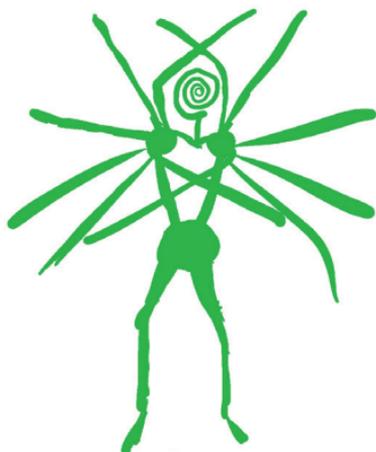
A rotar y jugar con ese tronco!

**Buen partido!**



### 3. El Ventilador

---



El Ventilador, además de mover el aire, mejora la **movilidad de tus hombros** y te ayuda a descontracturar tus músculos entre los omoplatos.

Quieres probar también?

Dibujarlo y hacerlo?

**Yo** lo he hecho, puedes verlo en el video y también lo he dibujado, contempla la página de al lado.

Mueve los brazos en forma circular delante de tu pecho/cara hasta que sientas el aire moviéndose y acariciando tus mejillas, primero hacia dentro y después hacia fuera.

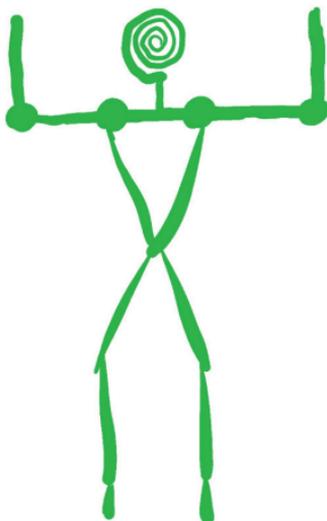
El nivel **2** del Ventilador se hace acompañado del movimiento de flexión y extensión de los dedos.

En el nivel **3** se mueven las piernas también, subiendo sobre las puntas de los pies y después doblando las rodillas, manteniendo todo el tiempo la espalda recta.

Cada nivel **8** veces, hay que tener cuidado que el aire no te moleste y no te haga daño 😊

## 4. Tijera Piedra Papel

---



La Piedra la tienes entre los omóplatos  
y tienes que envolverla con el Papel.

La Tijera viene.

La Piedra sigue allá arriba.

Quién gana?

Por supuesto que **Tú**, pero sólo si juegas  
**dos** veces al día cada vez  
**noventa y seis** \_\_\_\_\_ segundos.

Listo para dibujar?

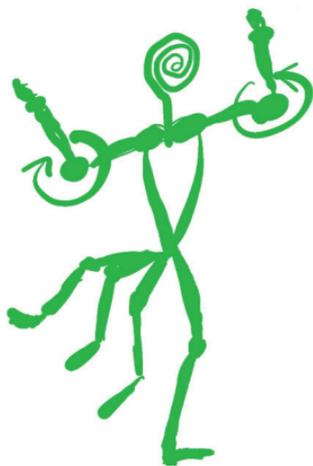
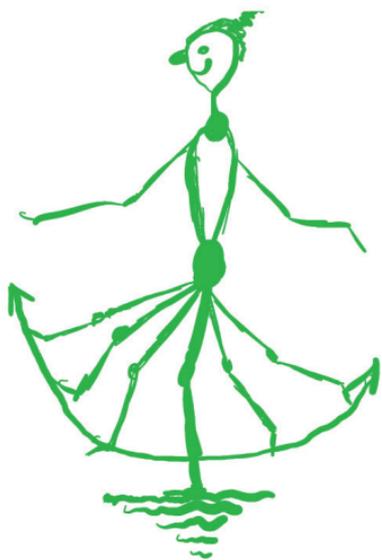
Puedes hacerlo sin el video?

**Piedra - Papel - Tijera**



## 5. Correr Ballet Fútbol

---



Como en la **Vida** real,

la duda en la elección:

prefieres

**correr,**

**bailar**

o

**jugar al fútbol ?**

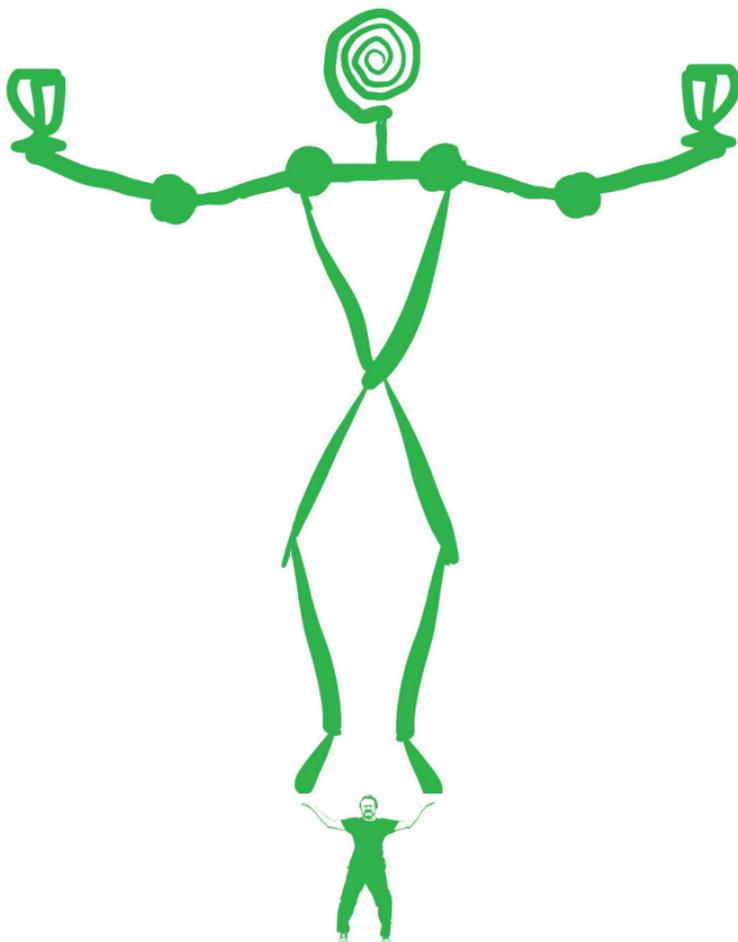


Antes de decidirte hay que probar cada actividad por lo menos **veintiún**    segundos.

Si tienes dudas sobre la correcta ejecución,  
no olvides,  
que los vídeos y nuestros dibujos  
pueden siempre aclarar el ejercicio.

## 6. Shiva bebe vino tinto

---



Puede ser también un cóctel exótico,  
vino blanco, cerveza o agua.

De pie, los pies separados a la altura de los hombros,  
subir sobre las puntillas, las rodillas algo dobladas,  
los brazos estirados lateralmente con los codos un  
poquitín doblados, las palmas de las manos hacia  
arriba,  
encima dos vasos virtuales en equilibrio,  
mantener sonriendo la posición **sesenta** \_\_ segundos.

Si logras mantener esta posición **sesenta** segundos  
sin dificultad puedes pasar al nivel dos, donde hay que  
mantener la misma postura con los ojos cerrados.

**Sonríe por favor!** 😊

Este ejercicio sirve para cambiar el **esquema corporal**.  
Puedes hacerlo cuantas veces quieras durante el día,  
pero cada vez, máximo **tres** \_\_ minutos.

Y si no está suficientemente claro  
y no consigues motivarte e inspirarte,  
seguramente que los vídeos lo lograrán.

Simplemente acompáñame a la página  
[www.mihaitofan.co](http://www.mihaitofan.co)  
y en seguida estás haciendo el ejercicio conmigo.

Puedes hacerlo.

Porque **Tú** puedes conseguir todo lo que

**Tú** quieras.

Quieres hacerlo?

Hazlo.

**AquíAhora.**

Cada día.

**Disfrútalo.**



El **Movimiento** controlado,  
(la ciencia lo ha descubierto también)  
es el remedio para más de **82,28%**  
de nuestras molestias!

Sólo **Tú** puedes sanarte.

Acuérdate:

Todo empieza con un **Pensamiento**.

Puedes empezar en cualquier sitio,  
en cualquier momento,  
cualquier día.

Porque no **Hoy**?

Porque no **Aquí**?

Porque no **Ahora**?



Por qué no en este mismo sitio donde estás?

Corto, compacto y “científico” en una fórmula:

$$(400 \times 12) : (96 / 24)$$

Has hecho **Hoy** tus **1200** ?

El **Movimiento** debe ser lo más amplio posible  
para así lubricar bien cada articulación.

A través del **Movimiento** se mejora la circulación  
sanguínea en los músculos  
(te acuerdas cuántos? \_\_\_\_\_ )  
y las articulaciones (cuántas? \_\_\_\_\_ )  
quedan más flexibles.

Desde la superficie de la piel hasta el hueso  
hay varias capas de tejido.

Hay muchos libros maravillosos de anatomía  
donde puedes ver la construcción  
del **Cuerpo** humano.

Por desgracia hay regulaciones muy ridículas  
dictadas por la avaricia humana  
que limitan y regulan

la difusión de **Conocimiento** y **Bienestar**,  
así que por el así nombrado derecho de autor  
no puedo poner aquí ninguna imagen explicativa.

El arte y la ciencia son como el aire, la tierra, el agua y el  
sol, propiedad de todos y cada uno de nosotros  
y hay que compartirlo y difundirlo de forma gratuita  
para que todos puedan aprovechar y disfrutar.

Un tumor llamado avaricia, disfrazado como estado  
o gobierno regula en sus propios intereses la **Vida** de  
cada persona desde el nacimiento hasta la muerte  
y más allá ...

Pero tal vez sea mejor así :

los que de verdad quieren saber más,  
los que buscan la **verdad** y el sentido de esta **Vida**,  
los que quieren decidir ellos mismos sobre sus **Vidas**  
y están dispuestos a asumir su **Responsabilidad**,  
van a seguir buscando e investigando  
y así aprenderán y entenderán el por qué  
y el cómo de la **Vida...**

Tal vez...

Ojala con suerte...

Regresando a las capas de tejido:  
el Arte es llegar a todos los tejidos,  
encontrar y despegar  
los sitios donde hay adhesiones  
y así reestablecer la **flexibilidad** y **movilidad**  
del **Cuerpo**.

Dinámico

a través del **Movimiento.**



Pasivo

a través de la **Terapia Manual.**



Todo



es

y

será

Y



mi



la

**Decisión.**

tuya



también.

La mala **Postura** tiene su origen  
en una debilidad muscular  
o en una sobrecarga permanente  
y conduce a un mal desarrollo corporal  
que causará  
una mala función de un órgano  
o un sistema entero.

Una mala función durante largo tiempo  
causará inevitablemente un daño corporal serio.

**Porque la función forma el órgano,  
forma el Cuerpo,  
forma al ser humano,  
nos forma a ti y a mí.**

## La causa de desequilibrios funcionales

tiene su origen en una mala

**)) Postura ((**

**Corporal**

y/o

**Espiritual**

y/o

**Emocional**

y/o

**Mental.**

**Noventa y nueve \_\_\_\_\_ por ciento**  
de los **seres humanos** nacemos **sanos**  
en este mundo.

El **comportamiento**,  
los **hábitos**,  
el **pensar o no pensar**,  
el **entorno**,  
la **pasividad**  
y el **miedo** a lo nuevo

provocan desequilibrios metabólicos

que disturban, rompen el **equilibrio** entre

**M**ente **E**spíritu **C**uerpo **A**lma.

**Amor** para el **Alma**,  
**Paz** para el **Espíritu**,  
**Calma** para la **Mente**.

Y para el **Cuerpo** ?

**Cien billones** de células.  
**Treinta y cuatro** órganos.  
**Nueve** sistemas.

Es fácil y complicado al mismo tiempo,  
sólo hay que darle a cada uno de los **nueve sistemas**  
lo necesario para funcionar bien y colaborar  
de forma óptima el uno con el otro:



sistema de **digestión** y **excreción**,

la **alimentación** adecuada,



sistema **respiratorio**, suficiente **oxígeno**,



sistema **circulatorio** y aparato locomotor,

**movimiento** controlado,



sistema **endocrino**, según necesidad,

**alimentación emocional** y/o **física**,



sistema **nervioso central** y de **reproducción**,

**estímulos** adecuados y un **descanso** adecuado.



Para mantener el sistema **circulatorio**

en su estado óptimo es suficiente:

**C**aminar a diario **diez mil ciento un** pasos (C<sub>10101</sub>),  
los fines de semana, los festivos religiosos  
y los cumpleaños de familiares y jefes de estado  
unos **seiscientos sesenta y cinco** más 😊

**N**adar **veintiún minutos** (N<sub>21</sub>),  
sin olvidar el calentamiento y los estiramientos,  
y por supuesto, secarse bien entre los dedos de los pies

**Cuarenta y cuatro minutos** en **B**icicleta (B<sub>44</sub>),  
da igual si al este o al oeste, pero no lo recomiendo  
ni al norte ni al sur por las diferencias y los posibles  
cambios bruscos de temperatura 😊

En principio da igual qué tipo de bicicleta usas  
mientras esté adaptada a tu **Cuerpo**.

Yo prefiero el *StreetStepper* 😊

C<sub>10101</sub> N<sub>21</sub> B<sub>44</sub>

De todo esto se aprovechan  
todos los sistemas corporales  
hasta la última  
célula.



**Veinticuatro** \_\_\_\_\_ **F**lexiones,  
**cuarenta y dos** \_\_\_\_\_ **S**entadillas  
**y siete** \_\_\_\_\_ **D**ominadas



a lo largo de cada semana,  
entrenan la **Fuerza**  
del aparato locomotor.

**F** 24 **S** 42 **D** 7

Mucho más importante que las FÓRMULAS

es

hacer

TUs ejercicios

cada día.

**Hoy**

**AquíAhora**

**TÚ**

Mira tranquilo y con calma

unas cuantas veces los vídeos

y verás que en un corto periodo de tiempo

serás tu mejor **entrenador del momento**

en este mundo.

Para ti y para tu **Cuerpo**.

[www.mihaitofan.co](http://www.mihaitofan.co)

La **Flexibilidad** se puede practicar en la cama.

“**Susurros en la Cama**”, se hacen por la mañana antes de levantarse.

Si estás solo en la cama lo puedes hacer en menos de **cuatro minutos**.

Si estás acompañado, depende 😊

Si no me crees puedes coger el tiempo de la duración del vídeo.

Pero no olvides, los **cuatro minutos** son sólo cuando **Tú** estás solo en la cama 😊

# DESCUBRE

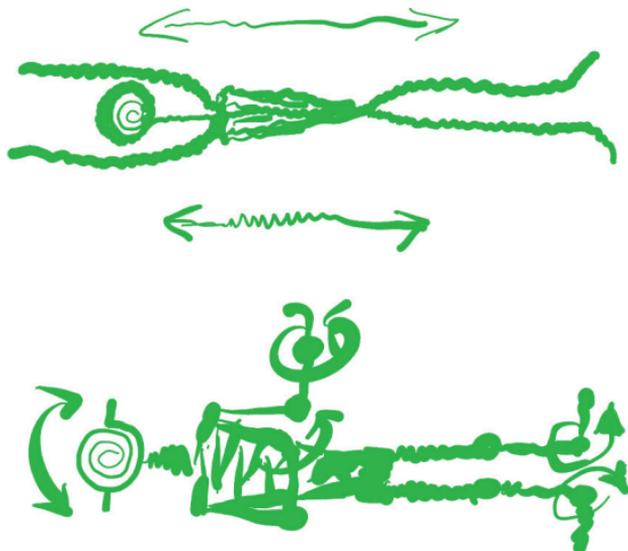


# EL MOVIMIENTO



## 7. Molino de Café

---



⌚ Con el despertador ⌚

Empieza un nuevo día  
y esto está bien así 😊

**Hoy YO** soy más listo,  
tal vez más sabio que ayer también.

**YO** he ampliado mis experiencias  
y aumentado mis vivencias y soy más viejo,  
por lo menos desde el punto de vista cronológico.

Gracias a mis ejercicios **4D** sólo un poquitín más viejo,  
porque los ejercicios tienen un efecto  
anti-edad si se hacen a diario.

Primero me estiro como hacen los gatos  
y visualizo mi rutina diaria con mis **pensamientos**.

Hago rotaciones con las manos y los pies como si  
fueran molinillos de café y muevo la cabeza de un lado  
a otro buscando 😊 el café!

## 8. César y Cleopatra

---



César está tumbado de espaldas al lado de Cleopatra.

Han hecho una apuesta:

Quien levanta el pecho más alto  
sin despegar la cabeza y la cadera del colchón  
recibirá un beso sorpresa.

Los dos quieren ganar,  
pero ninguno sabe exactamente cómo 😊

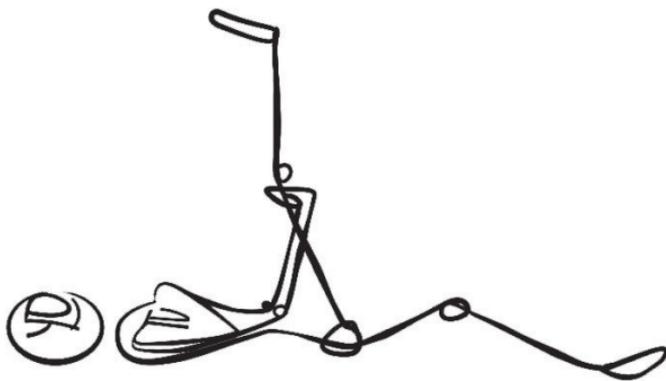
Tienen **12** intentos cada uno.

Prueba **Tú** también, primero como César  
y después como Cleopatra.

Prueba primero mirando el dibujo anterior  
y si no lo consigues busca con tu ordenador  
o smartphone: [www.mihaitofan.co](http://www.mihaitofan.co)  
y verás en el vídeo cómo se puede hacer  
para ganar ese histórico beso.

## 9. Antena Telescópica

---



Tienes **Tú** también una radio pequeña  
con la que puedes escuchar música  
y oír las noticias bajo la ducha ?

Estos aparatos de radio tienen una antena telescópica  
para asegurar la cobertura.

Tu pierna derecha es la antena.

La mejor cobertura la tendrás  
si la estiras completamente recta.

Tus manos estabilizan la antena detrás de la rodilla.

La orientación de la punta de la antena  
mejora la señal.

Tu pie es la punta de la antena.  
Y tu radio tiene dos Antenas



## 10. Temblar

---



Conectamos las capas del tejido de nuestro **cuerpo**

con las placas litosféricas,

comunicandolos mediante pequeños temblores

provocados por movimientos musculares

desde la superficie de la piel hasta el hueso.

Si hay tensión y temblor

es posible que haya un fallo de transmisión.

Simplemente baja la antena (el muslo)

hasta tocar el abdomen y sin moverlo

estira solamente la pierna lentamente

hasta llegar a sentir una leve vibración.

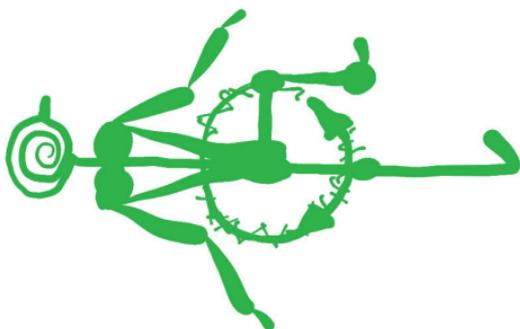
Mantiene unos segundos

y repite **dos** veces

😊 con cada pierna 😊

# 11. Antena Radar

---



Para activar el modo Radar,  
hay que golpear fuerte  
con las palmas  
la pierna  
desde la  
rodilla  
hasta  
el pie.



La antena (la pierna)  
empieza a rotar  
doblando y estirando  
la rodilla unas cuantas  
veces en cada dirección.



## 12. Bailar Twist con el Ginecólogo

---



Baile. Música.

Twist.

Los pies muy separados ,  
la mano izquierda  
fija en la rodilla izquierda  
mientras la rodilla derecha  
baja en la dirección  
del tendón de Aquiles  
del pie izquierdo  
y  
el brazo derecho se estira  
por encima de la cabeza  
y  
se baila  
un Twist con el Ginecólogo.

Bailamos con cada lado **cuatro** veces.

## 13. Cappuccino con Minifalda

---



Después del baile, un café,  
preferiblemente un cappuccino.

Acostado boca arriba,  
rodillas dobladas,

😊 Imagínate que tienes una minifalda puesta 😊

los pies en el suelo,  
cruzar la pierna derecha encima de la izquierda,  
dejar la rodilla derecha que se caiga  
hacia la izquierda,  
estirar la pierna derecha  
mientras el brazo derecho  
se desplaza hacia arriba en dirección a la cabeza  
tocando el suelo con el dorso de la palma,  
la mano izquierda fija el muslo derecho.

Hasta **cuatro** cafés diarios suele ser  
recomendables para la salud...

## 14. Contar Dedos

---



Contar los dedos de los pies  
parece una tarea sencilla,  
pero tumbado boca arriba  
con las rodillas estiradas



los pies flexionados,  
la espalda baja pegada al suelo  
y hacerlo con mini movimientos de rebote  
en dirección de los dedos de los pies...

Esto no lo puede hacer cualquiera 😊



Cuántos dedos puedes contar?

## 15.La Plancha

---



Cambiamos ahora boca abajo.

Apoyado sobre los antebrazos

y

punta de los pies,

manteniendo el tronco y las piernas

en el aire.

Cuánto tiempo?

La meta es **1** minuto 😊

Después,

una vez alcanzada la meta,

levantar un pie 1 cm encima del suelo

manteniendo la pierna estirada,

cambiar de pierna cada **2-8** segundos

y

repetir el cambio tantas veces como **Tú** puedas.

Sin temblar. Sin mover la cadera.

Una tabla de planchar 😊

Con **escribir y leer,**  
**pensar y hablar**  
no entrenas  
ninguna célula muscular  
o tal vez sí,  
algunas de los músculos oculares,  
de la mandíbula y la lengua 😊  
Por qué no hacerlo ya?  
Se trata de mover las  
**noventa y seis** \_\_\_\_\_ articulaciones  
con la ayuda de los  
**cuatrocientos** \_\_\_\_\_ músculos  
**doce** \_\_\_\_\_ veces al día.  
Fortalecer los músculos,  
mantener la circulación en marcha,  
quedarse joven y sano.

Mejor,  
si **Tú** quieres hacer de verdad  
algo bueno  
para ti,  
activa el enlace del vídeo



[www.mihaitofan.co](http://www.mihaitofan.co)

y  
sin pensar demasiado  
empieza  
a hacer los ejercicios.

**DISFRUTA**

**DURANTE**

**Y**

**DESPUÉS**



**DE HACERLOS**



YO



DESCANSO

ZzZzZzZz

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

Si dormiste  
**dos, cuatro, seis, ocho o once** horas,  
no importa.

La **Energía** que tendrás  
para hacer los ejercicios

y

en general para gastar en el día,  
no lo decide el tiempo que has dormido  
o la calidad de tu sueño  
sino ante todo tus **Pensamientos**.

Decides **TU**.

Para recargar tus pilas de **Energía**  
es suficiente  
poner el **Cuerpo** unos pocos momentos  
en un estado de relajación total,  
calmar la **Mente** unos minutos

y

dejar soñar el **Alma**.

Siempre y cuando

el **Cuerpo**

lo pida o lo necesite.

Estar relajado, dejarse fluir, es el puro descanso.

El **Cuerpo**

se compone en un **setenta** por ciento de agua.

Busca el contacto con el agua.

El mar,

el océano,

el río

o simplemente el agua de la ducha.

Duchate

tres minutos muy caliente +

tres minutos muy frío -

Esto te dará la misma

**((( Energía )))**

que unas horas de dormir.

## La **Mente**

se calma siempre cuando lo que estás haciendo,  
no importa qué, cualquier cosa,  
lo haces concentrado y consciente.

## Y el **Alma**

necesita simplemente un poco de

### **Amor:**

un cóctel de

### **Oxitocina, Serotonina, Endorfina y Dopamina.**

Su producción es muy fácil a través del  
contacto corporal.

Es suficiente acariciarte las manos  
unos tres minutos, simplemente así  
o cuando te pones crema después de la ducha.

O acariciar un gato o un perro



o a otra persona.



Y todo esto, a diario.  
Cada día y en todos/cualquier sitio.

Por qué a diario?

😊 No es una obligación, 😊  
sólo si **Tú** quieres empezar cada día  
con buen ánimo y una excelente movilidad

Porque en cualquier sitio?

Por la misma razón  
y porque es posible hacerlo en todos los lugares.  
Porque el **Cuerpo** siempre está contigo 😊

Te parece complicado, verdad?

😊 Bueno 😊

Estás haciendo tantas otras miles de cosas  
a diario sin que te parezcan  
una carga demasiado pesada:

**parpadear,**  
**comer,**  
**respirar,**  
**cepillar los dientes,**  
**vivir...**

**YO**

**R**)))))

**ESPI**

(((((R

**O**)))))

**Tú** sabes cuántas veces respiras a diario?

Y cuántas veces en la vida ?

En mi último cumpleaños hice mi respiración numero

**cuatrocientos cuarenta y un millón quinientos**

**cuatro mil** \_\_\_\_\_

+ Aproximadamente -

Calculando un promedio de **quince**

respiraciones por minuto ...

Cuántos años tengo entonces ?

Deja tu mente que trabaje un poco 😊

\_\_\_\_\_ ?

Cuántas respiraciones has hecho **Tú** hasta tu último

cumpleaños \_\_\_\_\_ ?

Sabías que el aire que respiramos es el mismo aire que  
respiraron Julio César y Cleopatra ?

Las partículas elementales  
(hasta ahora se conocen **sesenta y uno**:  
átomos, protones, fotones, quarks etc.)  
no se van nunca,  
permanecen siempre.

Algunas se quedan miles y millones de años iguales,  
otras cambian cada momento y se transforman  
de una forma a otra casi instantáneamente.

En un momento pueden pertenecer a una piedra  
o roca, en el siguiente momento a una flor y después a

mi **Cuerpo**,  
por ejemplo, a mi piel.

O están flotando simplemente en el aire  
y están visitando en este mismo momento tus

))) pulmones (((

(por cuantas veces habrán pasado ?)

**Tú** puedes calcular las respiraciones pasadas

y

en gran parte decidir cuántas van a ser hasta el final 😊

Para esto es importante recordarte a menudo quién

eres **Tú**

y por qué estás

**Tú Aquí.**

Te puedes acordar?

De la **Alegría**? De la **Felicidad**?

**Felicidad** y **Alegría** prolongan la Vida.

Busca, encuentra y repite a menudo  
todo lo que te da **Alegría** y te hace **Feliz**.

Pide más a menudo un Cóctel de **Felicidad**  
en el Bar de tu barrio,  
en el Cerebro.

Desde el punto de vista fisiológico  
la  
**Felicidad**

no es nada más que  
un Cóctel de Hormonas.

La mezcla y la dosis son importantes.

Entre sus componentes hay  
**oxígeno, aminoácidos, proteínas y azúcares** 😊

todos bien mezclados y preparados  
en un campo (((electromagnético))) óptimo.

Quién sirve en la barra de tu bar  
dentro de tu Cerebro ?

**Tú.**

**Tú** eres tu propio camarero.

Un trago de oxígeno 😊

Como obtienes tu oxígeno ?

**Respirando.**

Además de la **respiración natural instintiva**

existen

una serie de otras técnicas

de **Respiración,**

a través de las cuales se puede controlar  
el contenido de oxígeno inhalado.

# 1.

Si necesitas **tranquilizarte, calmarte**  
**después de unos Momentos de estrés,**  
puedes simplemente abrir el grifo de **endorfinas:**

De **tres a veintiún** minutos

inspirar

rápido y corto varias veces hasta llenar

los pulmones,

mantener unos segundos

(**7, 12, 21, 33** ...) y después espirar muy

muy despacio y largo en una sola

espiración.

## 2.

Quieres **tonificarte**,  
**aumentar tu energía y el nivel de adrenalina**

antes de un evento importante,  
respira exactamente al contrario  
y del grifo (hipófisis) saldrá **adrenalina**.

Exactamente al revés que antes.

Al espirar hacer puños o golpear el puño

derecho en la mano izquierda y ponerse

de puntillas cada vez que espiras.

# 3.

Si quieres **fortalecer el sistema inmunitario**

hay que inspirar muy despacio y lento

y

contar

hasta que se

llenan los pulmones.

El espirar debe ser el doble de largo

que el inspirar.

Para un mejor resultado hay que repetir

esta secuencia varias veces al día cada

vez siete minutos.

# 4.

**Antes de un examen o antes de tomar decisiones importantes** se puede **mejorar la concentración** respirando durante **ocho** minutos de la siguiente

manera:

Inspirar, espirar, cerrar las fosas nasales con dos dedos de una mano, inspirar a través de la fosa nasal izquierda, cerrar las dos fosas nasales y sostener, espirar sobre la fosa nasal derecha, cerrar las dos fosas nasales y mantener, inspirar a través de la fosa nasal derecha, cerrar las dos fosas nasales y sostener, espirar a través de la fosa nasal izquierda, cerrar las dos fosas nasales y mantener, inspirar por la fosa nasal izquierda 😊

repetir este mismo ciclo **ocho** hasta **ochenta** minutos.

Cada fase de **Respiración**

debe ser lo más lento y largo posible.

Todas tus rutinas diarias las puedes refrescar y hacerlas más alegres e interesantes si juegas a menudo con tu

### **Respiración:**

Qi Gong, Seitai, soplar velas, inflar globos,  
inhalar y exhalar colores, vocales/consonantes, soplar  
letras sobre la piel de un compañero,  
escuela Middendorf,  
respirar **1:1, 3:1, 21:1, 1:21, 7:7:7:7,**  
Prana Yoga, Euritmia ...

o simplemente acompañar el aire respirado con el

### **Pensamiento.**

Para facilitar el aprendizaje  
y asegurar una ejecución correcta  
de los ejercicios de **Respiración,**  
hemos hecho un video que lo puedes ver y oler en

[www.mihaitofan.co](http://www.mihaitofan.co)

Los otros componentes de  
Tu cóctel de **Felicidad,**  
además del oxígeno,  
los obtienes a través del **Movimiento**  
y a través de otra actividad diaria 😊

Cuál?

RESPIRA(((((((((((((



RESPIRA(((((((((((

Y O

C

O O O

M

O Y O

## **Comer. La Alimentación. La Nutrición.**

Primero te pido que olvides todo lo que aprendiste,  
oíste o leíste sobre la **Alimentación**,  
calorías, carbohidratos, grasas, proteínas,  
vitaminas y micronutrientes.

Olvidar todo  
y redescubrir las necesidades individuales  
momentáneas  
de tu  
**Cuerpo.**

Si le falta algo, él te avisa inmediatamente.

Simplemente hay que escucharlo.

Comunica, habla con tu **Cuerpo.**

Tiene sed o hambre ?

Esta "cantando" tu barriga ?

Tu mucosa (boca, lengua, ojos, vagina) está seca ?

Hay calambres, sensación de pesadez,  
falta de ánimo, cansancio, el pelo es diferente,  
estreñimiento, diarrea,  
el color y olor de la orina es diferente,  
como es la cualidad del sueño?

Escucha tu **Cuerpo** y decide **Tú** mismo  
qué necesitas en este momento preciso.

**Alimentación** física para el **Cuerpo**,  
emocional para el **Alma**,  
intelectual para la **Mente**  
o espiritual para el **Espíritu**.

Debe llenarte y dejarte completamente satisfecho.

No hay reglas.

La única regla es la de tu **Cuerpo**.

Para **beber** y **comer** existe sólo un especialista.

Quién te puede decir con certeza qué sabor, olor, qué textura en tu boca te haría feliz en este momento ?

Quién ? \_\_\_\_\_

(Por favor escribe o di en voz alta  
la respuesta antes de seguir leyendo) 😊

Escucha tu

**Cuerpo**

y

decide.

Algunas veces puede ser que tu

**Cuerpo**

no quiera nada.

Prueba a menudo cosas nuevas y diferentes.  
**Curiosidad** y **entusiasmo** en vivir nuevas experiencias,  
son la base fundamental del **desarrollo personal**.

Los niños pequeños se entusiasman  
de **50** a **100** veces al día por  
jugar, comer,  
oler, degustar,  
soñar, tocar, sentir y oír.

El **entusiasmo** y la **curiosidad**  
son también una **condición**  
**para el desarrollo personal**,  
para el **progreso**,  
el **éxito**  
y para la  
**Felicidad**.  
Para la  
**Vida**.

Cuándo te entusiasmaste/emocionaste  
por última vez y por qué?

Con el tiempo desarrollas una sensibilidad  
para tus necesidades  
**corporales,**  
**emocionales,**  
**espirituales**  
**y mentales.**

Los alimentos elegidos de esta manera  
garantizan que en el Cóctel de la **Felicidad**  
entren sólo los mejores ingredientes.  
En la selección se recomienda buscar:

**fresco,**  
**simple,**  
**no procesado,**  
**estacional,**  
**local,**  
**regional.**

Para facilitar una buena digestión  
hay que comer  
tranquilo  
y  
con calma.

Estar presente en el momento de comer.

Presente en 4D

**(Físico, Mental, Emocional, Espiritual).**



Los efectos secundarios a elegir de comer así  
son los mismos que los de moverse a diario:

menos visitas médicas,  
más bienestar,  
ahorro para todos.

Así como el **Movimiento** necesita el **Descanso**,  
también el **Comer** necesita el **Ayuno**.

Todos los animales tienen un tiempo de ayuno  
en situaciones de estrés, en cautiverio,  
en la temporada de caza, en el tiempo de hibernación  
o en temporada de apareamiento.

Sólo nosotros, los humanos, comemos casi todo el  
tiempo con y sin hambre, sólo porque es la hora de la  
comida, da igual si estamos enfermos o sanos,  
también sabiendo que el comer podría empeorar  
nuestro dolor de cabeza o molestias de estómago....



**Por qué**

Los soldados de Alejandro Magno  
comieron sólo **una** vez al día  
en su camino de conquista  
desde Grecia a la India.

**Este cuento de comer  
tres o cinco veces al día  
es un invento  
de nuestra sociedad industrial y de consumo  
para cubrir los procesos de producción  
y para vender más productos.**

Lo correcto y natural  
es comer siempre cuando tienes hambre  
pero hay que preparar antes el tracto digestivo  
y  
hay que saborear  
la comida.

El tracto digestivo empieza por la boca  
y termina con el recto.

Es un sistema de tubería de **siete** a **ocho** metros  
con algunos filtros y una superficie del tamaño  
de una cancha de tenis.

El **Cuerpo** retiene lo que necesita en ese momento  
y el resto lo elimina.

Para la capacidad de carga energética del **Cuerpo**  
son muy importantes el "**Qué**", el "**Cómo**",  
el "**Cuándo**", el "**Dónde**", el "**Por qué**"  
estoy comiendo  
y el **Cuándo**, **Cuántas Veces** y **Cómo** estoy  
descomiendo / descargando / evacuando /expulsando.

Qué otros caminos de evacuación de toxinas  
del **Cuerpo** conoces ?

---

Una obstrucción en el tracto digestivo  
puede influir negativamente  
en todo el proceso metabólico del **Cuerpo**.

Para evitar esto hay que comer siempre después de la evacuación cuando el tracto digestivo está libre.

En concreto y simplificado:

**comer, evacuar, comer, evacuar, comer, evacuar** 😊

ritmo que puede llegar a una comida cada **doce** horas por ejemplo, dependiendo de qué tipo de alimentos hemos comido y las actividades físicas que desarrollamos.

También para el **Comer** podemos buscar una fórmula, igual que para el **Movimiento**:

R C P S<sub>5</sub> M<sub>32</sub> E<sub>1</sub>

**R**espeto **C**alma **P**ureza

**S** = los **5** sentidos:

ver, oler, oír, tocar, saborear

**M**asticar **M**asticar **M**asticar **M**asticar **M**asticar...

**E**xcretar o **E**liminar

Te has fijado que las personas  
siempre buscan poner a todo una fórmula?  
**Fórmula del Amor**, de la **Suerte**, de la **Salud**,  
de la **eterna Juventud**, del **Oro**, de la **Riqueza** 😊

Se podría escribir por lo menos **cinco** páginas  
para cada concepto.

Existen libros enteros sobre cada uno.

**Una interesante costumbre que tenemos las  
personas de hablar, discutir, comentar,  
analizar y pensar  
en lugar de  
hacer,  
vivir,  
aceptar  
o  
simplemente cambiar.**

EL  
YO  
EN

T  
Yo  
I

Olvida  
todo lo que siempre  
oíste, leíste o aprendiste sobre

**Pensamiento, Comunicación, Movimiento,  
Descanso, Respiración, Nutrición**

Simplemente regresa.

Regresa a la **Naturaleza**.

Porque eres parte de ella.

No existe **Naturaleza** sin ti

y **Tú** tampoco existes

sin

**Naturaleza.**

Así como un corazón o un cerebro  
no pueden existir sin  
un **Cuerpo**,  
así no puede  
la **Naturaleza**  
existir sin  
ti ni **Tú** sin ella.

O tal vez sí:  
en el ámbito artificial,  
desde unas pocas horas hasta semanas,  
se puede mantener vivo un órgano cualquiera  
en un laboratorio, por ejemplo.

Al igual que también nosotros nos separamos de la  
**Naturaleza**  
y sobrevivimos hasta la edad de la jubilación, hasta  
toda una **Vida**.  
Pero es ésta realmente una (tu) **Vida**?

Es la **Vida** que **Tú** quieres?

Es ésta la **Vida** por la que empezaste **Tú**  
el viaje en este **Cuerpo**?

Estas en la ruta correcta de tu viaje?

Si es así, compártela con otros.

Con todos y cada uno que encuentres en tu camino.

**Tú** sabes, **Alegría** compartida se multiplica.

Dilo con **Palabras**, **Gestos** y **Acciones**.

La **Comunicación**

es el puente entre dos mundos,

el eslabón, el enlace

de **Yo** a **Tú**

y entre **Tú** y **Nosotros**.

A través de la **Comunicación**

vamos a ser de nuevo

**1.**

## Si **Alegría y Felicidad**

nos acompañan en nuestro camino,

entonces

todas las rutas son correctas.

**Tú**

Cuando fuiste feliz por última vez,

estabas en la ruta correcta.

Te expresaste a través del lenguaje?

Puedes contar

los momentos felices

de tu **Vida**

con

palabras ?

Las personas felices  
se ríen o lloran,  
gritan,  
bailan o saltan  
a través de **gestos y contacto corporal,**  
**movimientos y abrazos**  
enseñan  
a todo el mundo su  
**Felicidad.**

Las palabras y el hablar  
son innecesarios  
en los momentos de  
**Felicidad.**

Para mí  
el hablar es una barrera,  
cada palabra  
un obstáculo  
en la corriente  
de mis sentimientos.

La **Felicidad** quiere ser vivida y no analizada.

**Tú y Yo,**  
el Ser Humano,  
nosotros,  
tenemos una antena muy especial  
para la percepción de estímulos:  
el **Cuerpo.**

El **Cuerpo** - Movimiento

es

el contacto directo

con el mundo,

Herramienta para la **Mente** - Palabras

Envoltura para el **Alma** - Vivencias

Medio de Transporte para el **Espíritu** - Tranquilidad

A través de los sentidos percibimos nuestro entorno,  
tenemos asegurado el contacto y la **Comunicación**.

**Palabras** para la **Mente**

**Silencio** para el **Espíritu**.

**Movimiento** para el **Cuerpo**

**Experiencias/Vivencias** para el **Alma**

Lo más importante en la **Vida**

es

el **Momento**.

Si **Tú** estás presente con

**MenteEspírituCuerpoAlma**

en este **Momento**

y percibes

y vives

el

**AquíAhora,**

entonces todo es perfecto.

No existe ruta.

Existe la **Vida**.

Para sentir **AquíAhora**,  
quédate muy cerca de la **Naturaleza**:

el **Aire** que respiras,  
los **Alimentos** que comes,  
la **Ropa** que te pones,  
la **Casa** donde vives,  
las **Personas** con las que andas,  
las **Palabras, Frases, Ideas** que **Tú** hablas,  
el modo y la forma de Mover tu **Cuerpo**,

todo esto es la **Naturaleza**,

todo esto es la **Vida**,

todo esto somos **Tú y Yo**.

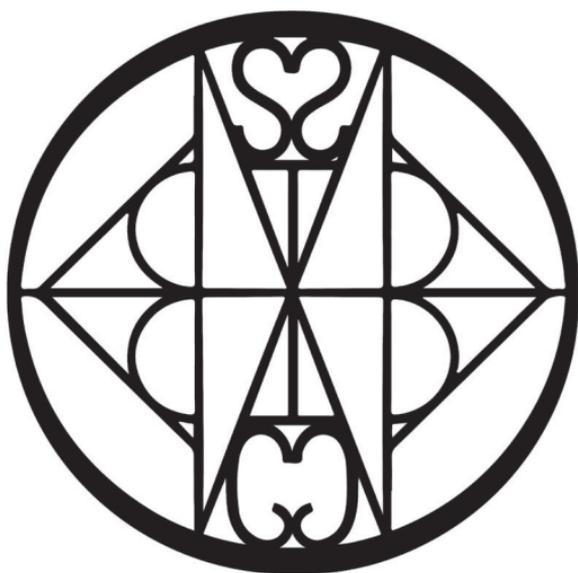
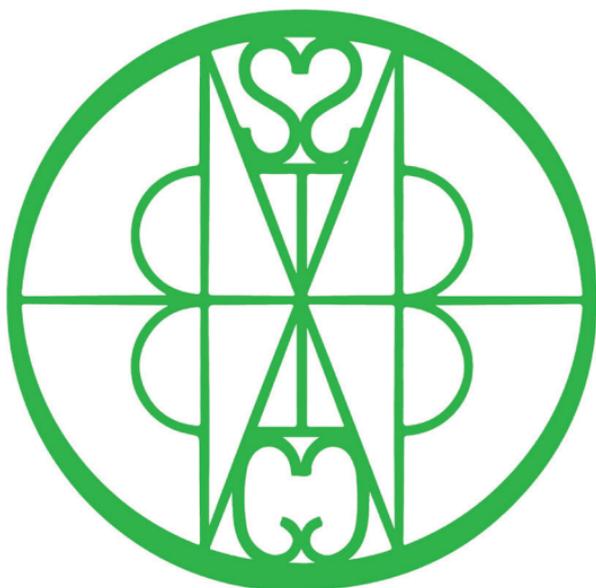
La  
**Vida**  
vive.

**Tú**  
eres  
la  
**Vida**.

Vive  
tu  
**Vida**.  
Cada

día  
de  
nuevo.

CARPE DIEM PANTHA REI

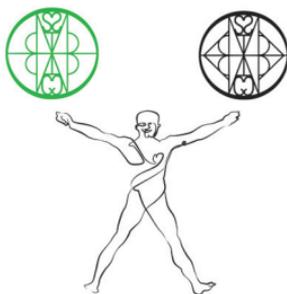


# DIPLOMA

## Entrenador del Momento

YO, \_\_\_\_\_,

certifico que tras leer de modo crítico y hacer los ejercicios anteriormente expuestos me considero capacitado para llevar el modelo Humano



en todo momento y en todo lugar a la cima de mi Salud, mi Felicidad y mi Bienestar.

Lugar y Fecha

Firma

# VIDEOS

1. 96 Articulaciones - (400 X 12) : (96/24)
2. Resistencia - C10101 N21 B44
3. Fuerza - F24 S42 D7
4. Ejercicios de Respiración
5. Flexibilidad - Susurros en la cama
6. Saludo del Día
7. Cubus<sup>2</sup>

[www.mihaitofan.co](http://www.mihaitofan.co)

# EJERCICIOS

1. El Molino de Viento de Don Quijote
2. El Golfista
3. El Ventilador
4. Tijera Piedra Papel
5. Correr Ballet Futbol
6. Shiva bebe vino tinto
7. El Molino de Café
8. César y Cleopatra
9. Antena Telescópica
10. Temblar
11. Antena Radar
12. Bailar Twist con el Ginecólogo
13. Cappuccino en Minifalda
14. Contar Dedos
15. La Plancha

# EFECTOS DE LOS EJERCICIOS

Movilidad Articular

Mejora de la Circulación Sanguínea

Entrenamiento del Sistema Cardíaco

Percepción Corporal y Espacial

Entrenamiento de las Fascias

Estiramiento

Flexibilidad / Agilidad

Prevención de Dolores de Espalda

Corrección / Entrenamiento Postural

Equilibrio

Fomento de la Concentración, Paciencia

y Perseverancia

Relajamiento Muscular y Mental

Regulación del Ánimo

Entrenamiento de Fuerza

Fomentan la **Salud**, el **Bienestar**,

la **Felicidad** y el **Rendimiento**.



## SALUDO DEL DÍA



**YO...**

estoy...

sobre una gran montaña  
y miro el paisaje a mí alrededor...

Encima de mí...  
el cielo infinito...

**YO...**

Crezco...

hasta tocarlo...

**YO...**

Abro mis brazos y mi corazón  
Y abrazo todo el mundo...

**YO...**

Lo acerco...

Y lo tomo en la profundidad de mí ser...

**YO...**

**Estoy Aquí...** y vivo el **Ahora...**

**YO...**

Abro la puerta del pasado

Y miro con **Amor** hacia atrás...

**YO...**

Cierro la puerta del pasado y

Abro la puerta del futuro y

Miro con confianza hacia adelante...

**YO...**

**Estoy Aquí...**

y vivo el **Ahora...**

**Aquí... y Ahora...**

Miro con confianza en el futuro...

Hago paz con el pasado...

Y vivo **Aquí y Ahora,**

**Con Salud y Suerte,**

**Amor, Pasión, Alegría, Amistad, Paz, Felicidad,**

**AquíAhora ...**

# El símbolo de YO

Una modalidad muy fácil y sencilla de alcanzar la felicidad, salud y éxito es tener el símbolo de **YO** siempre cerca del cuerpo o manteniéndolo en el campo visual.

El **YO** es el resultado del proceso dinámico de equilibrio entre los cuatro componentes del Ser humano:  
**MenteEspírituCuerpoAlma.**

Cuando este proceso se ve disturbado por un largo periodo de tiempo, se puede llegar a dudar del sentido de la **VIDA** y ponerla en peligro.

El medallón mantiene a través del símbolo del círculo las cuatros energías **YO** en equilibrio. Las energías son representadas dentro del círculo con sus correspondientes letras:

**M**

MENTE

**E**

ESPÍRITU

**C**

CUERPO

**A**

ALMA

