

ESTE
LIBRO
ES PARA TI



Primera edición: julio 2017

© Derechos de edición reservados.

Letrame Editorial.

www.Letrame.com

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; 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 Deporteraapeuta

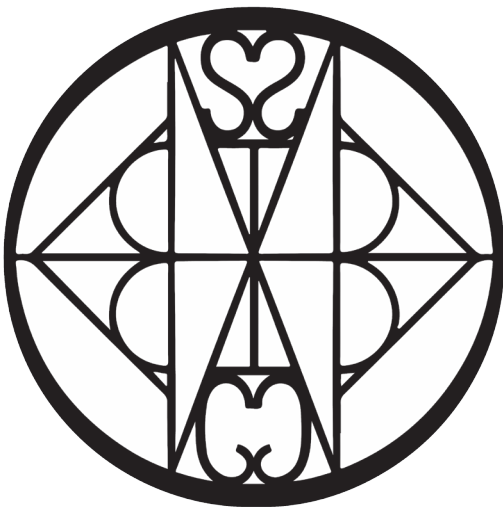
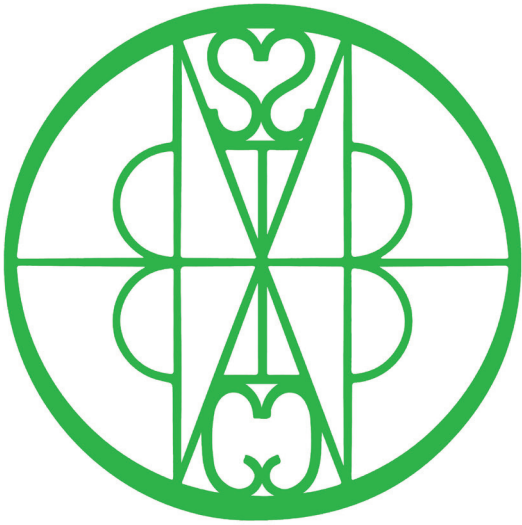
y profesional cualificado en Medicina Alternativa,
como esposo, ex esposo y padre, como espíritu libre en
búsqueda del Porqué de la Vida,
como **YO** y **TÚ** y NOSOTROS ...

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

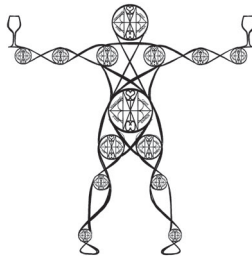
a ti y a tu

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.

Mente

Espíritu

Cuerpo

Alma

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:

Mente **Espíritu** **Cuerpo** **Alma**.

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

Mente **Espíritu** **Cuerpo** **Alma**.

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. ΤΟΨΑΝ

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

E E E E E E E E

v v v v v v v v

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**.

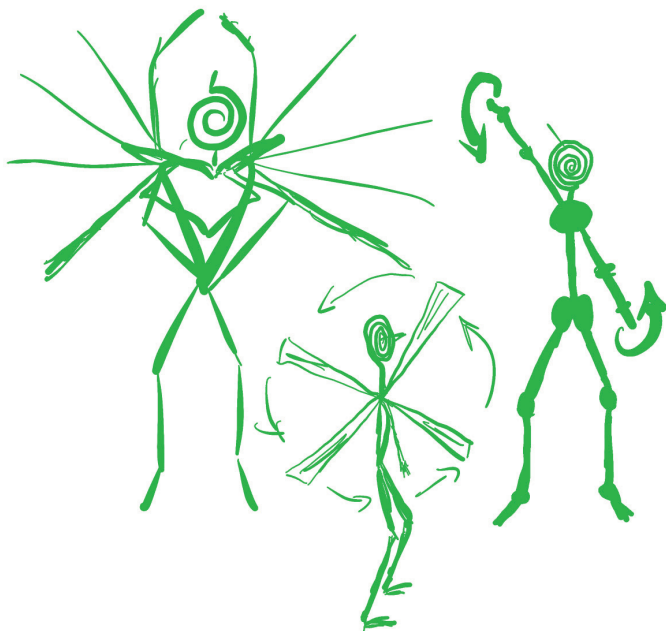


DESCUBRE



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

AquiAhora - Compartelo con nosotros

y envíalo a info@mihaitofan.co

El mejor dibujo sera premiado.

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

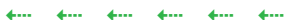
2. El Golfista



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.



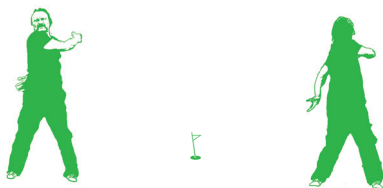
Los pies bien anclados, la cadera fija,
el tronco gira, los brazos relajados,
las manos golpean **8** veces la cadera
y otros **8** el hombro.

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

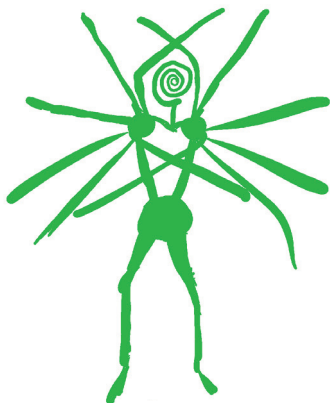
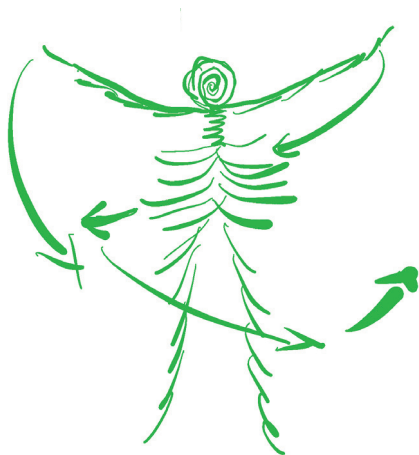
Todo claro?

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.

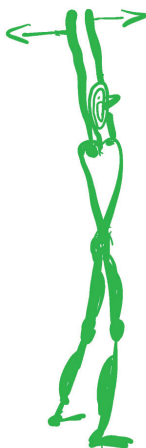
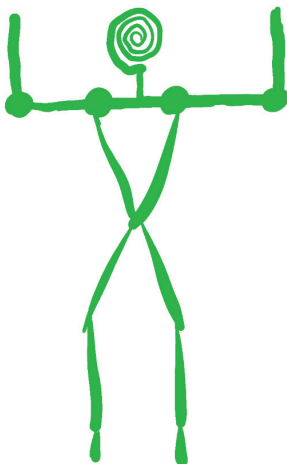
Mueve los brazos en forma circular delante de tu pecho/cara hasta que sientas el aire moviéndose y acariciando tus mejillas, primero hacia dentro y después hacia fuera.

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.

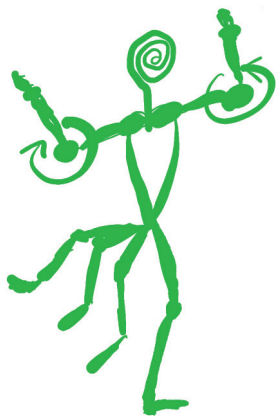
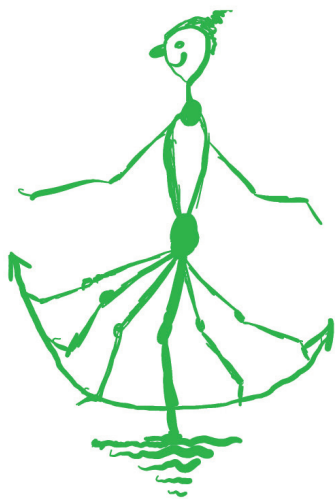
Listo para dibujar?

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

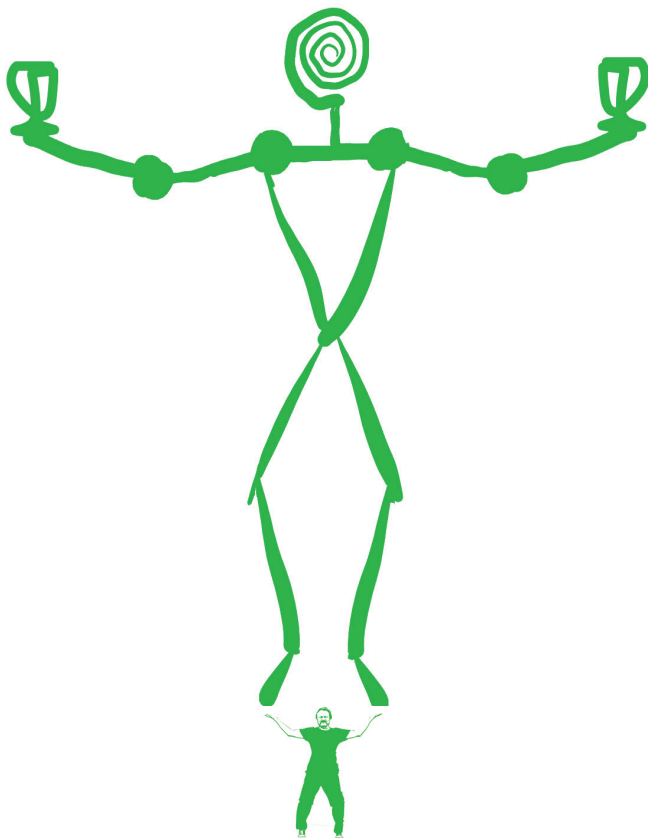
jugar al fútbol ?



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
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

Mente **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:

Caminar a diario **diez mil ciento un** pasos (C10101),
los fines de semana, los festivos religiosos
y los cumpleaños de familiares y jefes de estado
unos **seiscientos sesenta y cinco** más 😊

Nadar **veintiún minutos** (N21),
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 (B44),
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* 😊

C₁₀₁₀₁ N₂₁ B₄₄

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

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 😊

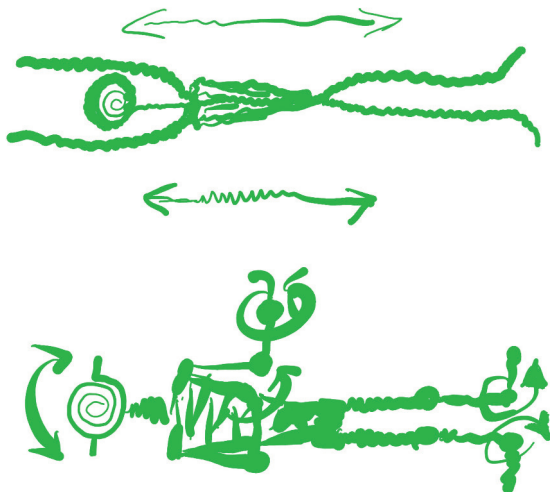
DESCUBRE



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.

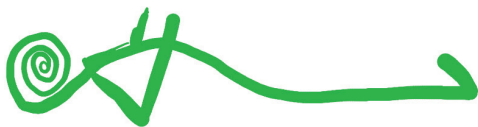
YO he ampliado mis experiencias
y aumentado mis vivencias y soy más viejo,
por lo menos desde el punto de vista cronológico.

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.

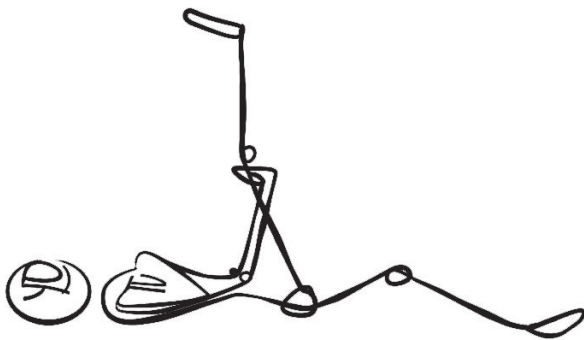
Los dos quieren ganar,
pero ninguno sabe exactamente cómo 😊

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
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

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.

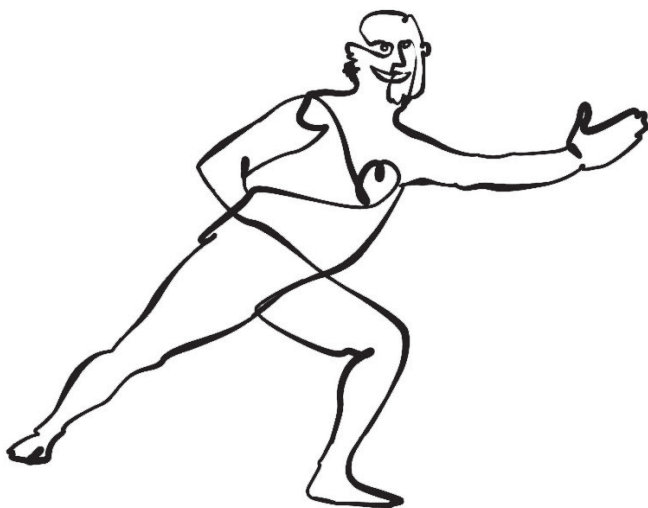
Para facilitar el aprendizaje
y asegurar una ejecución correcta
de los ejercicios de **Respiración,**
hemos hecho un video que lo puedes ver y oler en

www.mihaitofan.co

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 S₅ M₃₂ E₁

Respeto **C**alma **P**ureza

S = los **5** sentidos:

ver, oler, oír, tocar, saborear

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

Excretar 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

Mente**E**spíritu**C**uerpo**A**lma

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**.

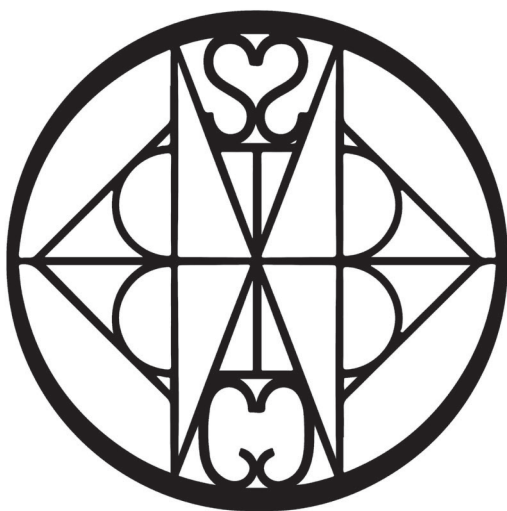
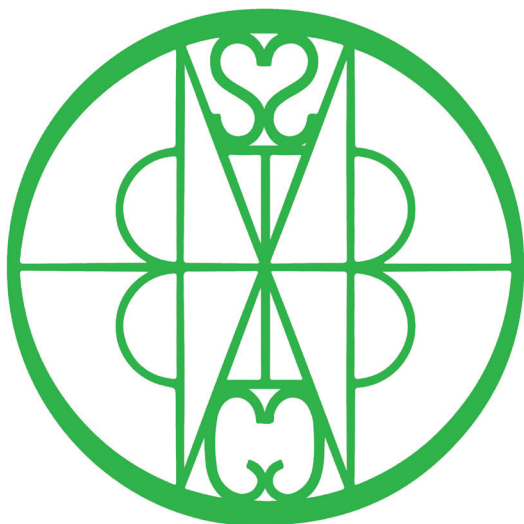
La
Vida
vive.

Tú
eres
la
Vida.

Vive
tu
Vida.
Cada

día
de
nuevo.

CARPE DIEM PANTHA REI

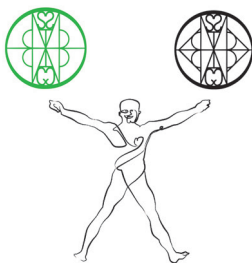


DIPLOMA

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. Cubus²

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

