DYNAMOKINESIS

Claves secretas de su Activación real, prácticas y desarrollo.



DIEGO LUIS MEDRANO

Dynamokinesis.

Claves secretas de su Activación real, prácticas y desarrollo.



Contenido

Dedicatorias.

Introducción.

Qué Lograrás con este libro.

Un Poder ilimitado está en tus manos.

Qué es el consciente primario.

Los diez centros de poder del sistema Psíquico - Kinético.

Descripción de las 10 partes del consciente primario.

Los dos estados energéticos de una persona.

Las primeras claves.

Hablemos de la personalidad oculta o desconocida.
Iniciemos con las prácticas.
CÓMO SE PRACTICA EL ARCO PSÍQUICO.
POTENCIADOR DEL ARCO PSÍQUICO.
LAS EXTRAORDINARIAS POSIBILIDADES DE NUESTRAS ONDAS CEREBRALES.
Trabajo con ejercicios de nivel básico de Dynamokinesis.
El poder explosivo en el protoplasma de tus células.
El potencial eléctrico que genera las ondas kinéticas.
Potenciando las órdenes del poder psíquico.
Gobernando nuestra mente consciente a través del poder psíquico.
Ejercicios de Transmisión silenciosa del poder.
Trabajo con ejercicios de nivel medio de Dynamokinesis.
Dynamokinesis inversa o negativa.
Comprender el Potencial Oculto de nuestro cuerpo.
La reserva de energía. La clave de por qué no liberamos más poder.
La influencia mental sobre el tono muscular.
Cómo retrasar la aparición de la fatiga muscular.
Ejercicio de recuperación de electrones.
Para qué sirve esta técnica en la Dynamokinesis.
Mejorando el rendimiento en los puntos obstructores de control muscular.
Consigue multiplicar tu fuerza muscular por medio de la transmisión de órdenes de poder psíquico.
3 técnicas para liberar los músculos de la fatiga acumulada.
Cómo se logra este poder.
Primera herramienta: La Poderosa respiración que retrasa la fatiga.
Cómo desarrollar la caja torácica a través del ejercicio de "Recuperador de Electrones Sentado".
Ejercicio para desarrollar Dynamokinesis controlada, a través del poder psíquico.
NIVEL AVANZADO DE DYNAMOKINESIS.
Ejercicio para controlar el tono muscular a través de la mente.
Ejercicio final para la activación del poder de Dynamokinesis.
Nota final:
Links de interés.

Dedicatorias.

Quiero dedicar esta nueva obra, primero que nada a mi amada compañera de la vida, Leonela, quien me da la energía más grande del universo, el Amor.

A mis hijos Alan y Adriel, quienes son mi inspiración como modelo de personas… de buenas personas, que son y espero sigan siendo siempre.

Por otra parte, dedico este libro a ese ser especial, que camina hacia mí con su amor, atravesando la eternidad de lo intangible. Espero conocerte pronto…

También y no menos importante, quiero dedicar de todo corazón este ejemplar, a mis Alumnos más cercanos, y a aquellos que a través del canal en YouTube, las redes, los sitios web y demás medios, me apoyan, ayudan y motivan a seguir adelante en esta aventura de cambiar al mundo, mediante el poder interno y espiritual, al que llamamos "Kinesis".

A todos ellos sin excepción, mi gratitud y reconocimiento.

Y a ti, querido lector o lectora, también quiero agradecerte, porque sé que estás construyendo un mundo diferente, empezando el cambio contigo. Comprendo entonces, que este ebook, será en tus manos una herramienta de bien y de poder, para ese noble propósito.

Para mis respetos y mi cariño.

Y ahora sí, manos a la obra, y que empiece a surgir ese Poder…

Introducción.

Antes de adentrarnos en el tema de la Dynamokinesis, hay que entender que es este poder.

Entonces podemos decir que la Dynamokinesis es la capacidad de aumentar Nuestra fuerza física hasta límites insospechados, mediante la utilización del Poder psíquico y la fuerza espiritual.

Sin embargo, aunque esta explicación pueda parecer muy sencilla, el poder activar y desarrollar esta habilidad requiere un gran conocimiento acerca de las técnicas precisas para el desarrollo de la Dynamokinesis.

Y entonces te preguntarás ¿En qué se basan estas técnicas?. Pues bien, dichas técnicas, surgen del conocimiento concreto sobre los centros de poder existentes en nuestro cuerpo.

Estos centros de poder están guiados por una fuerza conocida como consciente primario, o también como poder de la personalidad desconocida.

Esta personalidad desconocida es en esencia una parte de nuestra psique, qué tiene su base en el subconsciente, pero que trabaja su vez en forma conjunta con 10 centros de poder que conforman nuestro sistema nervioso.

Estos centros de poder eran utilizados antiguamente por el hombre prehistórico, así como también por los sabios de muchas civilizaciones antiguas. Lamentablemente en la actualidad el conocimiento de estos centros y el desarrollo de sus poderes, ha sido prácticamente olvidado, y sólo en algunos pocos casos podemos observar a seres humanos que se han encontrado con estos dones sólo de forma intuitiva o casual.

Sin embargo en este libro pretendo enseñarte los mayores secretos para el desarrollo de este potencial. Secretos que han permanecido

ocultos u olvidados durante mucho tiempo, simplemente porque no había personas ya los conociesen, y menos aún que los transmiten.

Por mi parte, o sea el conocimiento de estos secretos o principios, simplemente porque me he tomado muchos años en investigar, recopilar, reconstruir y practicar todo lo que aquí enseño y comparto contigo mi querido alumno o alumna.

Qué Lograrás con este libro.

Todos tenemos unas increíbles capacidades que permanecen ocultas y latentes dentro de nosotros.

Este libro intenta enseñarte muchas de las claves y secretos para que puedas desarrollar específicamente uno de estos poderes latente el cual se llama Dynamokinesis.

Muchas de estas claves pertenecen a conocimientos olvidados o perdidos en el tiempo.

Sin embargo tras muchos años de investigación y práctica he podido redescubrir estos conocimientos, y los pongo hoy a tu disposición aquí en este libro.

Poco a poco a medida avances en sus páginas, y pongas en práctica estos conocimientos y sus ejercicios, irás descubriendo como este conocimiento que hoy te entrego te aporta increíbles resultados.

Lo mejor de todo es que este material ha sido realizado en base a conocimientos científicos, investigaciones, y una vasta experiencia en diversas áreas que complementan todo este trabajo.

Sin embargo todo lo que aquí se explica y se detalla, está hecho de un modo práctico y sencillo, de manera que puedas obtener fácilmente resultados tangibles y comprobables.

Esta es una de las características de todos mis trabajos, es decir, intento en cada una de mis obras aportar conocimientos prácticos y útiles, que permitan al alumno o practicante, obtener verdaderos resultados.

De todos modos, la parte más importante de todo el trabajo a realizar, es aquello que te tocara hacer a ti.

Con esto pretendo decir, que por más de que aquí recibas información única y valiosa, no servirá de nada si no la pones en práctica.

Pero si eres perseverante, si persistes en tu objetivo de lograr activar tus poderes de Dynamokinesis, encontrarás este libro sumamente práctico, pues te aportará y te revelará técnicas secretas y muy Poderosa, como así también ejercicios puntual, diseñados para trabajar sobre los centros de poder físicos que posee tu cuerpo, y qué rara vez son activados para el uso de las kinesis, debido a que estas técnicas son desconocidas para la mayoría de las personas.

Por todo lo dicho anteriormente, pienso que este libro debe ser para ti un gran motivador, pues posees en el todas las claves y secretos para el desarrollo de un gran poder, por lo tanto la obtención de resultados ya no depende de una cuestión fortuita, sino que está en tus propias manos, y en tu decisión, la posibilidad certera de despertar todo el potencial Dynamokinético en ti.

Un Poder ilimitado está en tus manos.

Una vez que hayas dominado estas primeras pruebas o prácticas, desatara sentí un gran potencial, que verdaderamente te asombrarás así como a las demás personas.

Verdaderamente, no parece haber límites a las posibilidades físicas de lo que puedes lograr gracias al conocimiento que encontrarás en este libro.

Descubrirás una parte de ti mismo o de ti misma, cuya existencia quizá no había sospechado antes.

O tal vez, muy por el contrario, verás desplegarse ante ti esa parte de tu personalidad, que ya sabías que existían, incluidas que estaba latente en ti, pero que sin embargo no sabías cómo hacer que se manifieste.

Los conceptos que este libro te proponen, son verdaderamente revolucionarios, y pertenecen a nuestro programa de entrenamiento sobre kinesis, de nuestra "Escuela Psicoquinesis".

Qué es el consciente primario.

El cociente primario es nuestra esencia instintiva, características espirituales.

Este poder oculto llamado consciente primario, ha estado presente desde siempre en los animales, sobre todo en los peces, los anfibios, los reptiles y los pájaros, sin embargo el hombre ha ido relegando este poder a lo largo del tiempo por no creerlo quizá tan útil o necesario, y dándole mayor prioridad al intelecto y el razonamiento.

Una de las consecuencias de la pérdida de control sobre el consciente primario fue la pérdida por parte del ser humano, de su extraordinario control sobre los poderes psíquicos, sobre las habilidades musculares y En definitiva, el control sobre su cuerpo y su propio organismo.

La evolución del cerebro humano y de su sistema nervioso, ha ido produciendo una especie de sustitución de la corteza cerebral volviéndola comparar más espesa e inaccesible, buscando proteger así el consciente y el subconsciente.

Un detalle importante es que el ser humano a medida va creciendo y desarrollándose, va perdiendo la capacidad de utilizar ese cociente primario a medida avanza hacia la madurez. Esto obviamente puede ser evitado o revertido, reactivando nuevamente ese poder oculto del consciente primario.

A partir de las técnicas que voy a enseñarte, así como de las claves y secretos del uso de este consciente primario, te permitirán poder utilizar tu poder psíquico y fisiológico para activar y desarrollar la Dynamokinesis.

Basta decir qué si logras despertar aunque sea una pequeña parte de este consciente primario, lograrás obtener resultados sorprendentes.

Una de las características más importantes qué encontrarás en este libro, es que todo el conocimiento que aquí te compartiré es parte

del programa de estudio llamado Kinetismo, el cual enseñó a todos mis alumnos en la escuela psicoquinesis.

Lo que hace tan especial al Kinetismo, a diferencia de otros conocimientos filosóficos o espirituales para el desarrollo del poder, en primer lugar que está diseñado específicamente para las kinesis, pero además la diferencia más grande y notoria de este sistema o programa de estudio, es que contiene conocimiento práctico sobre centros de poder físico, útiles para un verdadero desarrollo del poder kinético.

Muchos son los libros, los documentos, videos, cursos o material de estudio, te intentan enseñar el desarrollo de los poderes espirituales simplemente desde una óptica sutil. Esto significa qué tienes enseña de esta forma, no incorporan el conocimiento de la utilización del cuerpo físico, como un elemento principal en el desarrollo de todo poder.

Seguramente esto se deba a que estas personas han tenido una formación netamente espiritualista, careciendo del conocimiento de la importancia de nuestro cuerpo para la activación de los poderes mentales o psíquicos.

Usualmente las tradiciones dedicadas al desarrollo del poder espiritual, inclusive el poder mágico, no tienen en cuenta al cuerpo, demostrando así la falta de conocimiento de las llamadas estructuras sutiles, las cuales están integradas de un lado por los centros energéticos, por los canales de energía, por los cuerpos sutiles, etc. Y por el otro lado este sistema está conformado * centros de poder absolutamente físico, existentes y conectados con nuestro sistema nervioso.

Es por esto que ahora pasaré a explicarte con todo detalle cómo se conforman estos centros de poder, de modo que puedas entender su importancia, pudiendo utilizar así mucho mejor todos tus recursos, lo cual hará una gran diferencia para el desarrollo de tu poder Dynamokinético.

Sin estas claves muy probablemente qué ocurriría como a la mayoría de las personas te intentan desarrollar estos poderes, los cuales no alcanzan su objetivo simplemente porque desconocen elementos fundamentales sin los cuales es imposible activar las capacidades que poseemos.

Los diez centros de poder del sistema Psíquico - Kinético.

Anatómicamente hablando, lo que llamamos consciente primario se compone de 10 partes importantes del cerebro, a saber:

Primera parte: El centro del poder psíquico. Es la llamada Región del Silencio del cerebro, o frente, y la región de las sienes.

Segunda parte: El centro de registro de las sensaciones. El tálamo.

Tercera parte: El centro de control de los órganos. El hipotálamo.

Cuarta parte: El centro de coordinación de los músculos. El sistema nervioso extrapiramidal.

Quinta parte: Los anclajes cerebrales. Que son la artillería pesada del poder psíquico. Conformada por los nervios ópticos y la retina.

Sexta parte: Los centros de los reflejos de la vista y el oído. Los colículos superior e inferior.

Séptima parte: El centro de la vista primaria y el gran centro visual. Los cuerpos articulados externos y los lóbulos occipitales.

Octava parte: El centro del oído primario. Los cuerpos articulados medios.

Novena parte: La visión del poder psíquico. El globo ocular.

Décima parte: El oído del poder psíquico. Los nervios auditivos y los lóbulos temporales.

Descripción de las 10 partes del consciente primario.

Primera parte.

El centro del poder psíquico. También llamada la zona del silencio del cerebro, difiere microscópicamente de las zonas adyacentes del cerebro y posee un poder probado y sorprendente sobre el espíritu y el cuerpo, que el consciente y el subconsciente no posee.

Dado que la corteza cerebral no ha sido convenientemente analizada, el misterioso poder de esta parte del cerebro debe ser el poder psíquico, ya que nadie ha podido probar que fuese otra cosa.

Científicamente ha sido probado que este centro controla el poder de atención, la memoria, la digestión, el corazón y las funciones renales, la respiración, la tensión arterial, las sensaciones de dolor, de temperatura y depresión.

Está relacionado también con muchas de las más importantes zonas de recepción de mensajes sensoriales, tales como la zona somestética, que permite conocer nuestro cuerpo, y las zonas visual y auditiva. En pocas palabras, el centro de poder psíquico es la región más importante del cerebro para desarrollar la personalidad desconocida.

Una vez hayas aprendido a gobernar tu cuerpo gracias a este centro, podrá controlar a voluntad por ejemplo los pulmones, el corazón, el hígado y las funciones renales, también la digestión, la deposiciones, la presión sanguínea, la coordinación de los músculos, tu temperatura y muchas otras cosas más, cómo realizar manifestaciones de poder mental y físico que dejaran a los demás perplejos y confundidos.

A excepción del Gran centro visual situado en el lóbulo temporal, las demás partes del consiente primario no son centros de poder psíquico.

Sin embargo controlan los músculos y diferentes sistemas nerviosos. El centro de poder psíquico es capaz de controlar todo el cuerpo simplemente porque puede gobernar a todas las demás partes del consiente primario.

Segunda parte.

El centro de registro de las sensaciones el tálamo es la región del cerebro que siente primero el dolor con los cambios de temperatura y de presión, la posición y los movimientos de las diferentes partes del cuerpo, y el contacto sobre las partes pubescentes o sensaciones de placer, todo eso antes de que el consciente se haya dado cuenta.

A continuación, el consiente reprime y aclimata estas sensaciones antes de dejarle responder a ellas. Por este motivo, gobernando el centro de registro de las sensaciones gracias al poder psíquico, tú puedes controlar las sensaciones de dolor, de temperatura, depresión y placer.

Puedes, por ejemplo, estar soportando un frío intenso y a pesar de ello sentir tanto calor que incluso transpires. Puedes, a voluntad, demostrar un ardor tan vibrante que despiertes un intenso deseo sexual en otras personas, con tu sola presencia.

Puedes incluso evitar la torpeza y adquirir una sorprendente gracia física desarrollando hasta un alto nivel o grado de sensibilidad, la posición y los movimientos de las diferentes partes de tu cuerpo. Esto también sirve para mejorar la forma de hablar.

Este poder te permite ser más seductor, ser más hábil tocando un instrumento, escribiendo, o haz cualquier otra cosa que requiera el empleo de de las manos, cómo podría ser la cirugía, la odontología, la enfermería, el masaje, los cuidados de belleza y muchas otras cosas más.

Una persona puede sobresalir simplemente usando este poder para aumentar su energía y a través del toque o la presión con sus manos, hecha de forma adecuada influir sobre los demás.

Tercera parte.

El centro de control de los órganos en el hipotálamo, es el centro de transmisión de los sistemas nerviosos gran simpático y parasimpático.

Es también el centro de transmisión de las emociones. Aunque estos dos sistemas nerviosos controlan todas las funciones vivas de tu cuerpo, tú puedes igualmente controlarlas, de la misma manera que a tus emociones, y a tu voluntad, una vez que hayas adquirido el control del poder psíquico sobre este centro de control de los órganos.

Entonces, tú podrás, por ejemplo, aumentar o disminuir considerablemente tu apetito a voluntad.

De esta forma, gracias a esto, tú podrás controlar tu peso, a menos que tu peso no cambie por una razón patológica, necesitarías un tratamiento.

Gracias al uso de este potencial puedes regularizar tus funciones intestinales... Rebosar de energía y de una fuerza infatigable.

Por ejemplo los yoguis utilizan este mismo tipo de poder y de control a través del centro de registro de las sensaciones y del centro de control de los órganos, pudiendo así quedar en el llamado estado letárgico durante semanas y sin embargo poder seguir viviendo.

Cuarta parte.

El centro de coordinación de los músculos o sistema nervioso extrapiramidal, controla la coordinación de los músculos. Gracias a él, bajo el control del poder psíquico, tú puedes realizar increíbles proezas de equilibrio casi sin entrenamiento.

También podrías aumentar su potencial muscular sin desarrollar el volumen de tus músculos propiamente dichos, y no irte nunca cansado, adquiriendo así más fácilmente El dominio de cualquier

actividad que requiera el uso de los músculos, tal como un deporte para el que tengas cierto talento, sin importar cuál este sea.

Dicho de otro modo podrás adquirir más fácilmente El dominio de actividades musculares o sociales, incluso cosas tales como la danza, el ballet, el juego de bolos, modelaje o simplemente caminar por la calle o un escenario. Incluso conducir un coche o andar en bicicleta.

La coordinación de los músculos te evitará esfuerzos considerables en todas las actividades físicas que realicen y aumentará al mismo tiempo tu potencia muscular y tú eficacia.

Quinta parte.

Anclajes cerebrales. (El gran poder psíquico).

Esta habilidad sirve para la proyección del Poder psíquico y para la recepción del mismo desde el exterior de nuestro cuerpo. Este poder consiste principalmente en el uso de los nervios ópticos y la retina.

La retina es una extensión de nuestro cerebro y un verdadero sistema nervioso en sí mismo. No se asemeja a ningún otro órgano de nuestros sentidos. Por medio de las diferentes proyecciones de calor, radiaciones y de onda producida por nuestro poder de anclaje cerebral, podremos emitir y recibir mensajes y órdenes a cualquier distancia.

Gracias a este poder también podremos influir en la salud de personas cercanas o lejanas, tener talento para hacer amistades o incluso controlar a las personas, pero aún más interesante es que nos permitirá ejercer el poder de la psicoquinesis cómo que no es cosa que utilizar el poder psíquico sobre las sustancias inorgánicas.

Sexta parte.

Los centros de los reflejos de la vista y del oído, perteneciente a los colículos superior e inferior. La utilización de estos centros economiza

en nosotros cada día una gran cantidad de energía. Estos no influyen en las sensaciones sino en los reflejos.

Nos dan entonces una prestancia que se nota en la economía de movimientos, en la gracias y la agilidad, dándonos así movimientos felinos.

Una de las características del uso de estabilidad es que nos permite actuar con el espíritu mientras estamos en acción con nuestro cuerpo, obteniendo así la máxima eficacia. Esto ayuda mucho en la vida social, favoreciendo enormemente el atractivo de nuestro aspecto gracias a la emanación energética y la gracia en los movimientos.

Séptima parte.

El centro de la vista primaria y el gran centro visual como qué los cuerpos articulados externos y los lóbulos occipitales.

Despertando el gran centro de la vista primaria poseeremos automáticamente dos importantes centros visuales en vez de uno.

Ninguna otra habilidad puede favorecernos tanto con un poder de visión cómo está habilidad mencionada. Verdaderamente es un poder que muchas personas no han poseído nunca.

Al usarlo tú podrás también leer con mucha mayor rapidez. Si además desarrollas también luego el gran centro visual, aumentarás tu facultad de reconocer, identificar los colores y las formas adquiriendo una visión artística mucho más profunda. Incluso podrás hacer lo mismo cuando estés en movimiento y sobresalir en casi cualquier actividad, y deporte como nunca antes hayas podido hacerlo.

Octava parte.

Este es el centro del oído primario, que comprende los cuerpos articulados medios.

Gracias a la Misteriosa electricidad del Caracol del oído que tú posee, y que podrías desarrollar enormemente Mediante los ejercicios correctos cómo podré oído obtenga una súper agudeza auditiva, es decir que podrás oír 16 meses más de lo que ahora puedes hacer, y tendrás un oído radar parecido al de los murciélagos.

Novena parte.

La visión del poder psíquico, comprende el globo ocular. Adquiriendo el poder de acción de la visión del poder psíquico, muchos maestros del poder mental han adquirido el llamado ojo microscópico y el ojo telescópico, el cual les permite ver a través de la materia, o también a largas distancias.

Esto lo logran creando un tubo astral. Tú también puedes lograr esto, gracias al uso del poder de tus ojos, que en conjunción con el poder psíquico, pueden amplificar cualquier imagen e incluso tocar con la energía a las personas, hasta una distancia de 6 metros.

Este poder llevado a fines más prácticos, darte a mejorar tu visión tanto de lejos como de cerca de una forma muy notable.

Décima parte.

El oído de poder psíquico, comprende los nervios auditivos y los lóbulos temporales.

Este centro de poder te permite mejorar considerablemente tu oído, distinguiendo todos los sonidos con una capacidad sorprendente, incluso en medio de numerosos ruidos.

También podrás sentir los sonidos de forma astral o mental incluso antes de haberlos oído de forma física. Podrás multiplicar tus reacciones de forma más eficaz, gracias a la llamada electricidad del Caracol del oído, dirigida a través de tu poder psíquico.

También a través de este centro de poder podrás crear un oído astral para recibir los sonidos desde grandes distancias y para

mejorar el oído en proporciones notables, algo a lo que los antiguos llamaban el oído mágico.

Los dos estados energéticos de una persona.

Existen dos estados en los cuales los seres humanos nos encontramos, respecto a nuestro poder.

Según nos encontremos en uno u otro estado, esto determinará las cosas que podemos hacer o no en nuestras vidas.

Es importante también entender, que estos dos estados y la forma en cómo nos afectan, pueden aplicarse tanto a la vida cotidiana, como así también a lo referente con el desarrollo de nuestros poderes kinéticos.

Estos dos estados a los cuales nos referimos son, el estado no potenciado, y su contraparte el estado potenciado.

Estado no potenciado: Este es un estado conocido también como estado ordinario, o estado común del Poder y la conciencia.

En dicho estado el individuo está en desarmonía con su esencia Superior. Por tal motivo, es normal que sienta culpa, frustración, duda, enojo, ira, tristeza, soledad, angustia, miedo, etcétera.

Respecto al Poder Personal o potencialidades y dones, la persona no tiene confianza sobre sus capacidades o bien tiene inseguridades marcadas.

En este estado, la energía está baja, o sea está perdiendo rápidamente, y la persona no tiene poder para actuar correctamente sobre la realidad.

Su mundo mental y emocional está polarizado hacia lo negativo.

Aquí es donde se encuentran la mayoría de las personas, sin poder ni control sobre sus propias vidas, o sobre sus circunstancias.

Estado potenciado: Éste podría considerarse como un estado extraordinario, donde la persona se siente con poder interior, tiene fe, siente motivación, alegría, confianza, seguridad, etcétera.

También es en este estado, donde se producen los fenómenos kinéticos, e incluso los milagros espirituales.

Las primeras claves.

Hablemos sobre el consciente primario.

Tu consciente primario es la parte de tu mente en dónde se encuentran ocultos los instintos prehistóricos.

Es allí dónde se encuentra la gran clave para el desarrollo de la Dynamokinesis.

Esta es la parte de la mente que no se encuentra limitada por conceptos, ideas estructuradas, o conocimientos técnicos sobre la realidad. Podríamos decir que en gran medida aquí se encuentra la capacidad de creer sin límites.

Sin embargo, la vida ha ido evolucionando y modernizándose, así también nuestro cerebro ha ido mutando, debido a nuestra forma de pensar y nuestras nuevas habilidades.

Una de las cosas que produjo esta evolución, es la aparición de nuestra mente racional, es decir del neocortex.

Es esta parte de nuestro cerebro, la encargada de comprender y racionalizar toda la información que llega a nosotros.

Si bien esta parte trascendental de nuestro cerebro es la que nos permite conceptualizar ideas, planificar, y comprender de manera profunda muchos de los hechos importantes de nuestra vida, también es cierto que es una parte de nuestra mente qué ha tomado mucho control sobre el resto de nuestras capacidades intelectuales y cognitivas.

Dicho de otra forma, esto significa que nuestra mente racional se ha convertido en una mente crítica, encargada de custodiar nuestras ideas, de filtrarlas, y de decidir de qué manera debemos creer y comprender la realidad.

Por esta razón la mente racional, muchas veces se convierte en un guardián celoso que no permite el acceso de las ideas poderosas, si estas ideas no coinciden con la estructura ya formada sobre la realidad, que tiene nuestra mente crítica.

Es así entonces, el gran secreto de la activación de la Dynamokinesis consiste en poder reprogramar la mente racional, de modo que las órdenes para la liberación de nuestro potencial, lleguen hasta nuestro consciente primario, ya que allí radica también otra gran clave del poder que ahora te comentaré.

Hablemos de la personalidad oculta o desconocida.

Nos adentramos ahora en uno de los mayores poderes de nuestra mente y nuestro espíritu, debiendo primeramente comprender qué tanto nuestro cuerpo físico como nuestros cuerpos espirituales, son fundamentales mediante un trabajo de equipo, para conseguir liberar nuestro potencial interior.

Y es que lamentablemente, muchas filosofías y caminos espirituales intentan alcanzar los poderes internos, incluidos las kinesis, la sanación, y tantos otros fenómenos de esta índole, simplemente con un trabajo intelectual.

En el mejor de los casos, quizá mediante algunas prácticas espirituales incompletas, ya que siguen sin comprender la importancia del cuerpo físico, y de sus centros de poder, sí los cuales no es posible la obtención de ningún Don Espiritual.

Ya hemos hablado aquí acerca del consciente primario, y hemos entendido que allí se encuentra deforma latente y regulada, un inmenso potencial para alcanzar poderes casi divinos.

Pero lo más interesante de todo esto, es que aún cuando tú no logres despertar todo este inmenso poder en su máxima expresión, siendo este poder tan inmenso, debes saber que incluso sí solo logras acceder y despertar simplemente el 1% de este potencial, lograrás De todas formas realizar proezas increíbles.

¿Pero qué es aquello que esconde esta zona llamada consciente primario?

Pues bien, es en esta zona dónde se oculta de forma muy profunda, pero no inaccesible, algo llamado la personalidad oculta, o simplemente como le decían los antiguos, nuestra personalidad desconocida.

Gracias aquí tú podrás comprender el funcionamiento de esta parte de tu mente, y tendrás acceso a los conocimientos e informaciones necesarias, entrarás en contacto con lo más poderoso de tu espíritu.

Gracias a esto, cómo tejer ha demostrado y podrás comprobarlo, verás aparecer en ti un poder y unas capacidades casi milagrosos.

Iniciemos con las prácticas.

EL ARCO PSIQUICO.

EN EL PUNTO DE UNION DE LOS NERVIOS Y EL CONTROL DEL PODER.

Cuando aumentas la velocidad de algunos de tus reflejos diarios habituales, como por ejemplo, al practicar de forma repetida un movimiento o un gesto, significa que cada vez que comienza ese movimiento o ese gesto, las extremidades de los segmentos de nervio de ese trayecto de nervios condicionados segregan acetilcolina con mayor rapidez que en un principio.

La confianza y el ritmo eficaz que uno ha adquirido en ese movimiento o en ese gesto añaden una sensación de agrado y de satisfacción a nuestro cuerpo y estimulan a todos los nervios parasimpáticos para que funcionen mejor y estos nervios segregan siempre acetilcolina cuando son estimulados.

Por este motivo es tan importante que esté satisfecho y en calma para poder segregar acetilcolina, ya que cada vez que se asusta segrega simpatina a través de sus nervios simpáticos en vez de acetilcolina a través de los parasimpáticos.

Cuando tus músculos se preparan para combatir, incluso tu digestión se para, el corazón se te sale del pecho, tus pupilas se dilatan, tu tensión aumenta y el azúcar pasa del hígado a la sangre y así sucesivamente.

Por el contrario, cuando estás satisfecho y en calma, tu apetito y tu digestión son buenos. Tu corazón late con regularidad, tus pupilas se contraen, tu tensión disminuye y se normaliza.

También tu hígado deja de verter azúcar en la sangre y lo almacena porque tus músculos se relajan y están cómodos.

Para pasar los Puntos de Unión de los nervios con más rapidez y facilidad, pero con provecho, es necesario que tus nervios parasimpáticos dominen a los simpáticos y para hacerlo así no puede encontrar nada mejor que el Arco Síquico.

Si añades el dominio del poder síquico a tu confianza y a tu ritmo eficaz, puedes aumentar tu facultad de digestión por ejemplo unas ocho veces, o influir sobre muchas otras funciones del cuerpo y la mente en general.

CÓMO SE PRACTICA EL ARCO PSÍQUICO.

La práctica del arco psíquico consiste en dos alternativas.

La primera es simplemente llevar nuestra atención a la zona del entrecejo o tercer ojo.

Desde allí emitiremos un pulso de energía, que debe de sentirse físicamente, dado que lo es, puesto que aquí estaremos generando un impulso bioeléctrico, que se podrá dispersar por todo el cuerpo.

Como se dijo, emitimos este pulso y lo hacemos viajar por en medio de nuestro cerebro, llevando esa sensación hasta la zona posterior de la cabeza o nuca, justo en la base del cerebelo.

Desde allí este arco de energía es enviado a todo el cuerpo a través del sistema nervioso, o bien a una zona específica.

Básicamente el arco psíquico potencial la producción de energía o un impulso u orden, para que esta aproveche mejor el puente de acetilcolina que se produce en las sinapsis neuronales.

Así se hacen más efectivas las órdenes o los impulsos nerviosos, dándonos mayor poder.

La segunda forma se llama potenciador del arco psíquico.

POTENCIADOR DEL ARCO PSÍQUICO.

Es básicamente la misma práctica que la anterior, pero en este caso, antes de comenzar con el pulso de energía que debemos emitir, vamos a pensar en una comida que nos guste mucho.

La idea es visualizar y sentir todas las sensaciones y emociones de comer esa comida o de verla ante nosotros, pero de una manera vívida por completo.

También se puede visualizar o recordar una situación muy agradable o evento, que nos produzca placer y alegría, es decir emociones muy físicas y tangibles.

Supongamos que hemos elegido visualizar o recordar nuestra comida favorita (que es lo más aconsejable), sentiremos que se nos hace agua la boca, sentiremos placer, alegría, etc. Justo en ese momento y sin perder esta sensación, emitiremos el arco psíquico.

Esto potenciará notablemente el poder de nuestra energía emitida.

LAS EXTRAORDINARIAS POSIBILIDADES DE NUESTRAS ONDAS CEREBRALES.

Las ondas cerebrales consisten en cinco clases de ondas electromagnéticas y que, cada una, indica el funcionamiento de una parte diferente del cerebro.

Las cinco ondas cerebrales son:

1) Las Ondas Alfa (el subconsciente)

2) Las Ondas Beta (el consciente)

3) Las Ondas Delta (el Centro de Poder Psíquico)

4) Las Ondas Theta (el Poder Psíquico)

5) Las Ondas Gamma (el Poder Psíquico Profundo).

1. LAS ONDAS ALFA

Las ondas cerebrales Alfa provienen del consciente. Tienen una frecuencia de 8 a 13 ciclos por segundo.

Poseen un voltaje de 50 microvoltios.

Tienen su origen principalmente en la parte superior de los lados del cerebro, hacia la parte trasera de la cabeza, es decir la región de la memoria (el subconsciente está basado en la memoria).

Se producen en el cerebro desatento durante una somnolencia o un ligero sueño, durante un estado de narcosis (provocada por la droga o la anestesia) o cuando los ojos están cerrados. Se producen, en resumen, en los estados en los cuales el subconsciente toma en mayor o menor grado el control del cerebro.

Las ondas Alfa son anuladas cuando hay para el individuo dos tipos de estímulos, visual u otro, por el esfuerzo mental (como el cálculo matemático) o en otros estados en los cuales el consciente sea empleado activamente. Desaparecen por tanto cuando los ojos están abiertos. Desaparecen también cuando abre los ojos en la oscuridad y trata de ver, porque en ese momento está utilizando activamente su consciente.

Sin embargo, si el campo visual es uniforme (dicho de otro modo, si no hay nada que atraiga a la vista) o si lleva gafas que oscurecen y ocultan lo que usted puede observar de significativo, las ondas Alfa no son anuladas. Entonces ya no utiliza su consciente tan activamente.

Pero si hace la menor tentativa para discernir un detalle cualquiera en el campo visual y utiliza entonces su consciente activamente, las ondas Alfa desaparecerán en seguida.

Un campo visual intermitente hace que las ondas Alfa lo sean también (lo que corresponde a un ligero hipnotismo). Las ondas Alfa desaparecen durante el sueño y son reemplazadas por las descargas intermitentes de bajo voltaje y de alta frecuencia llamadas «espoletas del sueño».

Esto es así porque durante el sueño no es en realidad su subconsciente el que asegura el control sino el Consciente Primario.

2. LAS ONDAS BETA

Las ondas Beta se originan en el consciente.

Tienen su origen principalmente en los centros de los sentidos y de los músculos del cerebro que controla el consciente. Tienen una frecuencia de 20 a 25 ciclos por segundo. No las afecta naturalmente, el que se abran o se cierren los ojos ya que se está consciente cuando se presentan.

3. LAS ONDAS DELTA

Las ondas Delta se producen en el Centro del Poder Síquico. Tienen una frecuencia de 1 a 15 ciclos por segundo.

Sin embargo, el voltaje es muy elevado; de 20 a 200 microvoltios. En consecuencia, las ondas cerebrales de poder psíquico son ***MUY POTENTES.***

Se originan en la Zona de Silencio del cerebro que emite ondas a la cadencia de 3 a 8 por segundo. Las ondas Delta son por tanto indiscutiblemente las ondas del Centro del Poder Síquico.

Las ondas Delta raramente pueden ser registradas en el adulto medio cuando está despierto, pero aparecen normalmente cuando duerme o durante las horas de vela de mi niño pequeño.

Esto no es sorprendente porque es durante el sueño cuando el adulto medio utiliza habitualmente una porción considerable de sus poderes psíquicos, experiencias paranormales y otros fenómenos psíquicos. El que se registren ondas Delta en un adulto medio cuando está completamente despierto, indica casi siempre que sufre una depresión mental, una depresión de conciencia a causa de los tóxicos u otros factores, o incluso un tumor en el cerebro o epilepsia. (Por adulto medio se entiende una persona normal que no ha desarrollado su personalidad desconocida).

Tal estado significa que su consciente no le controla completamente: que está bajo el control de alguna otra influencia mental «misteriosa» con un potencial eléctrico enorme.

Las ondas Delta sin embargo NO son afectadas por el hecho de abrir o cerrar los ojos: esto indica que el Centro del Poder Síquico puede funcionar esté usted dormido o despierto.

Ya que las ondas Alfa (las ondas del subconsciente) se producen únicamente durante la somnolencia o la falta de atención, si las ondas Delta las sustituyen en estos estados, significa que el Centro del Poder Psíquico es el que tiene el control y el subconsciente está dormido.

4. LAS ONDAS THETA

Las ondas Theta son comunes en la región de las sienes. Tienen una frecuencia de 4 a 17 ciclos por segundo. Como la región de las sienes forma también parte de su Centro del Poder Psíquico, las ondas cerebrales Beta y Theta son ondas del Poder Psíquico.

5. LAS ONDAS GAMMA

Las ondas Gamma son las de los más profundos poderes síquicos, como las de un maestro psíquico o del médium en trance. Tienen una frecuencia de 14 ciclos por segundo.

La cantidad de electricidad registrada en el cerebro varía con la profundidad del estado de conciencia.

Durante un sueño ligero, aparecen las ondas Delta (ondas del poder psíquico). Las ondas Alfa (las del subconsciente) permanecen aún pero después son superpuestas por las frecuencias más lentas de las ondas Delta.

Durante un sueño profundo, sin embargo, las ondas Alfa desaparecen completamente y las ondas Delta las reemplazan. (Esto sucede también durante la hipnosis).

El Centro del Poder Psíquico está entonces en completo control del cerebro. En algunas ocasiones, a pesar de todo, la frecuencia Delta es incluso reemplazada por una frecuencia más rápida, las ondas Gamma. Sin embargo, aparecen solamente en el maestro psíquico o en el médium, y en usted únicamente cuando ha desarrollado completamente su personalidad desconocida y puede utilizarla a voluntad.

RESUMEN.

1. Las ondas Alfa son la electricidad nerviosa del subconsciente, es decir la electricidad nerviosa de la personalidad conocida.

2. Las ondas Beta son la electricidad nerviosa del consciente, es decir de las regiones de los sentidos y de los músculos del cerebro. Estas también son la electricidad nerviosa de la personalidad conocida.

3. Las ondas Delta y su enorme voltaje, así como las ondas Theta, son la electricidad nerviosa del Centro de Poder Psíquico. Es la electricidad nerviosa de la personalidad desconocida.

4. Las ondas Gamma (si usted las emite alguna vez) son la electricidad nerviosa de su personalidad totalmente desconocida. Estas son las ondas cerebrales de un maestro psíquico o del médium en trance.

El primer objetivo de las ondas cerebrales, para desarrollar tanto como sea posible su personalidad desconocida, es poner las ondas Alfa y Beta (las del consciente y subconsciente) bajo control de las ondas Delta y Theta (las del Centro del Poder Psíquico) cuando usted está totalmente despierto.

Trabajo con ejercicios de nivel básico de Dynamokinesis.

Los tres pasos para dirigir el poder Dynamokinético a cualquier parte del cuerpo.

Sin importar cuál sea la parte del cuerpo que tú desees potenciar mediante el poder psíquico, debes emplear siempre esta técnica básica, qué consiste en tres etapas o pasos, y qué son los siguientes:

Paso 1: Debes dar una orden directa a tu mente consciente. Sin embargo si aún no tienes control sobre la mente consciente, a esta le falta poder de acción para ejecutar tus órdenes, deberás transferir este mensaje al centro de poder psíquico.

Esto se realiza de la siguiente manera, posiblemente tienes que pensar en una orden y a continuación imaginar que diriges esa energía y esa orden mental, a tu frente.

Una vez allí concentra el poder de esa orden aquí en la frente qué es donde está tu glándula pineal.

Paso 2: Ahora que esta energía se encuentra en tu frente, es decir en tu pineal, deberás redirigir o enviar esta energía de poder psíquico, desde tu frente hasta la parte de tu cuerpo que desees controlar o potenciar.

Esta orden, o este poder kinético potenciado, viajará desde tu frente a través de los nervios que transportan la energía logrando así una

aceleración en la transmisión del poder, hacia esos músculos que deseas potenciar.

Paso 3: Ahora ocurrirá un fenómeno psíquico de mucho poder, al cual se le conoce como implantación de la orden.

Esta implantación de la orden ocurre porque tu cerebro oma a través del Poder del arco psíquico, reprogramará y liberará todo el potencial de esa zona sobre la que estés trabajando.

Entonces queda claro que para poder realizar esta prueba de poder inigualable, es necesario que domines primeramente la práctica del arco psíquico, e incluso la del arco psíquico potenciado.

Sin el conocimiento fundamental de estas técnicas, esa energía bioeléctrica, exacta todo ese potencial kinético, no podrá ser liberada apropiadamente, lo que redundará en que no puedas obtener ningún resultado trascendente.

El poder explosivo en el protoplasma de tus células.

La razón por la que somos capaces de dirigir una orden mental y poderosa, conocida como orden de poder psíquico, y porque está viajar a través de los nervios a cualquier parte de nuestro cuerpo, incluso otro propio cerebro, y esto se debe al poder latente que existen dentro de la célula, llamado O conocido como irritabilidad protoplasmática.

La así llamada irritabilidad protoplasmática hoja es una tendencia a reaccionar ante un estímulo que poseen nuestras células. Esta es una propiedad fundamental, común a todos los seres vivos y sus tejidos.

Esto además nos da características muy particulares, ya que permite que cada uno de nosotros, o sea rasgos individuales como por ejemplo nuestro color de pelo, de ojos, de piel, e incluso el tipo de fuerza que podremos realizar muscularmente hablando, como así también la forma y características de nuestro campo áurico, o el alcance de nuestras capacidades telepáticas.

En pocas palabras las características de nuestras células, es lo que nos aportan nuestro poder e individualidad.

El potencial eléctrico que genera las ondas kinéticas.

La irritabilidad protoplasmática, es entonces el potencial latente dentro de la célula, capaz de generar un voltaje eléctrico.

Cuando el protoplasma es estimulado o excitado, no sólo por estímulos externos, sino incluso por nuestras propias órdenes del poder psíquico, se generará una corriente eléctrica a través de este protoplasma, que se propagara por todo el tejido y los órganos de nuestro cuerpo. A esto se le llama "ondas de energía kinética".

Sin embargo, esta corriente eléctrica protoplasmática, es demasiado débil para poder manifestar algún tipo de poder kinético.

Salvo en algunos animales qué son capaces de generar altos voltajes de energía protoplasmática, como es el caso de la anguila eléctrica, el ser humano no es capaz de producir de forma natural una energía semejante.

Pero esto sólo aplica a las personas en general, siendo muy distinto para aquellas personas que manifiestan un poder kinético latente.

En estos casos y conociendo las técnicas apropiadas, el practicante es capaz de generar mayores cantidades de esta energía bioeléctrica.

Además existe otro fenómeno muy particular, el estudiante o practicante kinético, puede producir sí se ha entrenado para ello. Dicho fenómeno es el de sincronización de ondas de energía, o de ondas de energía kinética.

Es así, que cuando logres dominar la técnica del arco psíquico, y además potenciar y dirigir la energía de manera efectiva a cualquier parte de tus músculos que desees, serás capaz de hacer que toda esta energía entre en una ola de sincronía, que permitirá que todo ese potencial kinético se plasme o manifiesta en forma de poder.

Tal como ocurre con un láser, qué siendo en principio luz en forma incoherente, pero que al ser sincronizada o enfocada es capaz de producir un rayo poderoso, así también ocurre con la energía bioeléctrica resultante de la llamada irritabilidad protoplasmática.

Siempre recuerda que la clave para lograr todo esto, se encuentra en el arco psíquico, y en su correcta aplicación.

Potenciando las órdenes del poder psíquico.

Para poder comenzar activar nuestro poder de Dynamokinesis, es necesario que logremos efectividad en la proyección y dirección de nuestra energía, a través del arco psíquico.

Para ello realizaremos a continuación, una serie de ejercicios prácticos, qué te dará la capacidad de inducir mayores cantidades de energía, en partes determinadas de tu cuerpo, de manera poderosa y efectiva.

Es de vital importancia comprender, que antes de pasar a cualquier otro ejercicio siguiente, primero tienes que lograr dominar completamente este primer ejercicio o técnica.

Quizás sientas tentación de seguir adelante con las diferentes prácticas sin haber llegado correctamente al dominio de las bases, pero te aconsejo encarecidamente, que fortalezcas tu voluntad, y te niegues a la pereza de querer simplemente seguir practicando los ejercicios uno tras otro, sin haber llegado antes a formar las bases de tu poder correctamente.

En pocas palabras, lo que quiero recalcar, es la importancia que tiene que seas honesto contigo, y que asuman la responsabilidad de desarrollar correctamente todo tu poder.

Si simplemente intentas saltarte pasos, pensando que de todas maneras lograrás resultados, debo decirte que te decepcionaras.

El conocimiento plasmado en este libro, además de ser valioso, ha sido diseñado y estructurado de manera que te ayude activar y desarrollar tu poder de Dynamokinesis de manera escalonada y efectiva.

Si sigues mi consejo, tienes persistencia, y realmente sigues las instrucciones paso a paso de todas las lecciones y prácticas que te iré enseñando, lograrás alcanzar tu meta, de activar y desarrollar este poder tan único.

Ahora si vamos directamente a los ejercicios de este primer nivel.

Antes de comenzar necesitarás una serie de elementos, muy sencillos de encontrar en tu hogar, y que te servirán de herramientas de práctica.

Estos elementos son los siguientes:

1- Dos bols o recipientes que sean lo bastante profundos para que puedas meter en cada uno de ellos una mano, y que colocando agua, tus manos puedan quedar cubiertas al menos hasta la altura de tus muñecas.

2- Necesitarás agua lo bastante fría como para que sientas casi congelarte la mano. Esto puedes lograrlo simplemente, poniendo agua a temperatura ambiente dentro de uno de los recipientes, y luego agregando cubos de hielo en el mismo. Con esto será más que suficiente para el ejercicio.

3- También necesitarás agua, pero esta vez caliente, sin que llegue a hervir, pero con suficiente temperatura para qué al meter una de tus manos en ella, sientas bastante calor e incomodidad.

4- una cosa más que te recomiendo tener a mano, es una toalla o algún elemento absorbente, con el cual secar tus manos entre ejercicio y ejercicio.

Gobernando nuestra mente consciente a través del poder psíquico.

Ejercicio número 1.

Coloca tu mano izquierda en un recipiente lo suficientemente profundo y lleno de agua fría. Una vez tu mano este sumergida, y, asentir la incomodidad del frío, comenzarás a emitir a continuación una orden de poder psíquico a tu mente consciente.

Recuerda que esto lo conseguirás a través de la práctica del arco psíquico.

Para ello concentrar haz tu energía en la frente, es decir tú pineal, enviando luego esta energía a través de tu cabeza, llevándola hacia atrás a la región occipital, y desde allí dirigida esa misma energía exactamente hacia tu mano izquierda que está en el recipiente con el agua helada.

La orden debe ser como un rayo poderoso, el cual debe estar programado con una intención puntual.

Esta orden será que en lugar de que la mano se esté congelando o de que el agua está fría, sentir que el agua está muy caliente y que la mano también está calentándose.

En pocas palabras, debes realmente convencer a tu mente de que está sintiendo que el agua está caliente y que tu mano incluso está quemándose un poco también.

Es importante aclarar que no se trata aquí de visualizar ni imaginar, sino simplemente de convencerte, letra mutar las sensaciones físicas en otras muy distintas, qué son aquellas que tú quieres programar.

Así con estas prácticas, irás logrando la habilidad de hacer que tu sistema nervioso y tus músculos, obedezcan ciegamente y poderosamente, a todas tus instrucciones.

Si no logras convencer a tu propio sistema nervioso de que una cosa que tú quieres es así, sin importar lo que tu cerebro te diga, difícilmente logrará arrebatarle más poder a tus grupos musculares.

Y es que así está el secreto y la clave maestra.

Recuerda qué las órdenes o rayos de energía del arco psíquico, deben enviarse en pulsos de no más de 2 segundos.

Si te excedes en ese tiempo, tu sistema nervioso se acostumbrara al paso de esta energía, inhibiendo los estímulos, y bloqueando la transmisión de esta bioelectricidad potenciada a través del arco cíclico.

Cada vez que Lance es una nueva orden o rayo de poder psíquico, te convencerás y dirás mentalmente, que el agua está muy caliente.

El secreto de esta práctica, es que para transmitir el mensaje reforzado de esta energía, estarás liberando, conectándote Y utilizando el poder de tu personalidad desconocida.

Ejecuta este ejercicio dos o tres veces solamente.

Ejercicio número 2.

Esta vez colocar a la mano derecha en un recipiente lo suficientemente profundo y lleno de agua bastante caliente. Es así que repetirás el ejercicio de la vez anterior, pero ahora en el sentido contrario.

Lo que debes hacer entonces es lanzar un rayo de energía psíquica a través justamente del arco psíquico, pero convenciendo a tu mente de que el agua caliente en realidad está muy fría, y de que tu mano ciertamente está empezando a congelarse.

Recuerda enviar la energía cinética desde tu frente, que esta es la manera de controlar tu mente consciente.

Ordinal entonces sentir que tu mano está muy fría.

Una vez más recuerda que cada orden debe ser ejecutada impulsos de no más de 2 segundos.

Repite este ejercicio dos o tres veces.

Gracias a esta práctica nuevamente has estado potenciando la transmisión de las órdenes desde tu mente consciente, hacia el consciente primario o personalidad desconocida, utilizando por supuesto tu poder psíquico.

Ejercicio número 3.

Siéntate cómodamente, y esta vez sumergidas ambas manos, en cada recipiente de agua.

Sin embargo aras como en el ejercicio anterior, es decir colocar a tu mano izquierda en el recipiente de agua fría y tu mano derecha en el recipiente de agua caliente.

En cierta forma repetirás el ejercicio 1 y 2, pero esta vez con ambas manos sumergidas al mismo tiempo una en cada recipiente, y enviando una orden de poder a través del arco psíquico, para sentir ambas sensaciones contrarias de manera simultánea.

Dicho de otro modo, mientras mantienes cada una de tus manos sumergidas en cada recipiente, al mismo tiempo te convencerás de qué el agua fría está muy caliente, y de que el agua caliente está muy fría.

Por lo tanto, sí sobreentiende que deberás sentir que la mano que está en el agua fría se calienta, y la que está en el agua caliente se enfría.

Ejercicios número 4.

Una vez más colocando cada mano en su respectivo recipiente, al mismo tiempo, inducirás a tu mente a sentir las sensaciones contrarias en cada mano, utilizando el arco psíquico.

Pero esta vez lo harás de manera instantánea, solo una vez, pero tratando de proyectar en esta acción todo tu poder mental.

Es decir que la idea consiste en que realices el cambio energético de sensaciones, pero de manera instantánea, sin dudas, sin vacilaciones ni temores.

¡De una sola vez y con poder!

Consejo importante.

Recuerda es muy importante tener presente, que no se trata de utilizar la imaginación para conseguir estos resultados.

Te daré un ejemplo de lo que digo. En algunos casos cuando hay pedido algunas personas realizar este ejercicio, lo que suelen hacer es que sí tienen la mano sumergida en el agua fría, comienzan a imaginarse que el agua contiene fuego, o qué es lava volcánica.

En otros casos, cuando tienen la mano sumergida en el agua caliente, empiezan a imaginar o a visualizar quién es el agua hay cubos de hielo, o bien que han sumergido su mano en un río congelado.

Todos estos son ejemplos de lo que no hay que hacer, ya que no se trata de sugestionarnos a nosotros mismos, sino por el contrario tener el poder de enviar una orden y que nuestra mente la ejecute sin necesidad de ninguna otra técnica especial.

El uso de la sugestión mediante la imaginación o la visualización, siguen siendo herramientas muy potentes, sin embargo al utilizarlas estamos engañando a la mente consciente o racional, a través de una táctica o técnica hipnótica, lo cual resulta en una resistencia por parte de la mente crítica.

Así también al tener que pasar por debajo de la línea de control de la mente racional, se pierde mucho poder y mucha de esa energía, para lograr que llegue al subconsciente sin ser bloqueada.

De esta forma cuando dicha orden llega al subconsciente, ya se encuentra muy debilitada, y por eso es que en toda práctica sugestiva, la mayoría de las veces es tan necesaria la repetición para que haya un efecto visible.

Sin embargo, si educamos a nuestra mente racional para que acepte las ordenes que le programemos, dichas órdenes serán dadas al subconsciente por la mente crítica, por lo tanto el subconsciente obedecerá ciegamente, y sin pérdida de potencial.

Ejercicios de Transmisión silenciosa del poder.

Ejercicios número 5.

Este ejercicio se llama de transmisión silenciosa, pues sirve para desarrollar rápidamente la transmisión de órdenes mediante el poder psíquico, pero sin utilizar ninguna práctica demasiado visible, tampoco elementos externos.

Por lo tanto esta práctica consiste en lo siguiente, debes sentarte cómodamente en tu habitación, bueno un lugar en el que te encuentres a solas y con suficiente tranquilidad para realizar estos ejercicios.

Aún así lo interesante de esta práctica, es que puede llevarse a cabo en un lugar público o en cualquier parte en la que estés, debido a que no llama mucho la atención.

De todos modos sólo lograrás hacerla en cualquier parte, luego de que hayas adquirido un mayor control, como para que no puedas desenfocarte de la práctica.

Entonces, tal como dijimos te sentaras cómodamente para iniciar tu práctica de la transmisión silenciosa.

Estando ya sentado pondrás tus manos sobre las rodillas, en la clásica postura del faraón.

Ahora en dicha posición cerraras tus ojos y pensarás solamente en tu mano izquierda, y lanzarás con gran fuerza un rayo de energía del arco psíquico desde tu frente hasta tu mano izquierda, ordenándole volverse muy caliente.

Tal como en todos los ejercicios anteriores la clave del éxito de esta práctica, se encuentra en que estamos trabajando con el centro de registro de las sensaciones.

El proceso recorrido de la energía desde nuestra pineal hasta nuestra mano debería ser el siguiente. Primero enviamos la señal desde nuestra frente programada con la idea de que la mano vaya a calentarse, dicho podemos sentir incluso que esta es una energía de calor.

Una vez que parte esta energía desde nuestra frente, la dirigiremos hacia la zona de atrás de nuestro cráneo, y por último la haremos descender hacia la base de nuestro cuello.

Desde así toda esa energía la redirigiremos hacia las zonas que deseamos potenciar o trabajar, que en este caso será la mano izquierda.

Una vez que esta energía haya llegado a nuestra mano, y hayamos cambiado las sensaciones, mantendremos esa energía allí latente, mientras volvemos a generar otro impulso del Arco psíquico.

Haremos este mismo ejercicio por unas dos o tres veces más.

Ejercicios número 6.

Este ejercicio es Exactamente igual que el anterior, simplemente que esta vez enviaremos una orden del arco psíquico, para que nuestra mano derecha se sienta fría.

Sí prestas atención descubrirás que básicamente los ejercicios de la transmisión silenciosa, son prácticamente los mismos que los primeros ejercicios de control del arco psíquico, salvo que en estos no necesitas usar los recipientes con agua.

Estoy sumamente práctico, ya que te permite ejercitar tus poderes Dynamokinéticos en cualquier parte y en cualquier momento.

Ejercicios número 7.

Una vez más haremos estos ejercicios llamados de transmisión silenciosa, pero en este caso se llama, de transmisión silenciosa Cruzada.

Una vez más ubicados en la misma forma que lo hicimos anteriormente, intentaremos enviar energía para que la mano izquierda se vuelva caliente y la mano derecha se vuelva fría.

Una vez logrado esto, ahora enviaremos una orden de arcos psíquico muy potente, intercambiando las sensaciones entre ambas manos.

Dicho de otro modo, una vez que hayamos logrado nuestro objetivo inicial de sentir la mano izquierda caliente y la mano derecha fría, enviaremos una contraorden para que el frío que sentimos en la mano derecha se pase a la mano izquierda, y el calor de la mano izquierda se pasea la mano derecha, ambas cosas hechas simultáneamente.

Trabajo con ejercicios de nivel medio de Dynamokinesis.

Desarrollo del centro de coordinación de los músculos a través del poder psíquico.

En este apartado aprenderemos cómo mejorar tremendamente el increíble poder de nuestro centro de coordinación muscular.

En tu cuerpo existe una parte llamada centro de coordinación muscular cómo es en realidad el cuarto centro de poder del consciente primario.

Dicho centro posee tres importantes fracciones o partes, las cuales se encuentran en el cuerpo estriado, el núcleo rojo, y el cerebelo.

Podríamos decir este es el centro clave y secreto para el desarrollo de la Dynamokinesis.

Esto se debe aquí allí se producen potenciales eléctricos naturales, que aunque son débiles, debido a que la mente consciente los utiliza para conservar la actividad muscular normal, sin embargo se han hecho pruebas de laboratorio, investigaciones y experimentos, para liberar este centro de las restricciones o limitaciones que le impone la mente racional, y se descubrió que una vez hecho esto, este centro de coordinación muscular producía grandes descargas de alto voltaje.

Quisiera agregar aquí, que también esta es una de las claves, por las cuales un kinético puede desarrollar la Electrokinesis.

Sí también te interesa el desarrollo de estabilidad kinética (la Electrokinesis), entonces seguramente tendrás muchas cosas interesantes para aprender y desarrollar, en mi próximo libro sobre esta temática.

Pero ahora volvamos a nuestro tema principal, el desarrollo del potencial de la Dynamokinesis.

Déjame decirte que tú puedes liberar muchísimo poder gracias a la utilización del arco psíquico, inicia sobre el centro de coordinación muscular.

Sin embargo no podrás liberar todo este potencial de este centro, si antes no desbloqueas la dependencia que éste tiene de tu mente consciente.

Debido a que nuestra mente consciente es demasiado razonadora y analizadora, esta bloquea todo el potencial que podríamos aprovechar de nuestros músculos y de nuestro cuerpo.

Pero al liberar este centro de poder, inmediatamente conseguirás un poder muscular explosivo y fulminante, gran resistencia, gracias tus movimientos, ritmo destreza y agilidad sin par.

Por el contrario, si tú no logras desarrollar tus estados potenciados, y de forma involuntaria polarizas este poder hacia el lado negativo, debido a las dudas, temores o inquietudes, lo que conseguirás es un efecto de Dynamokinesis negativa, el que determinará un estado de debilitamiento muscular, o de desaprovechamiento y falta de efectividad en el uso de las energías corporales.

Dynamokinesis inversa o negativa.

Las Dynamokinesis inversa negativa ocurre cuando el kinético se encuentra en un estado de descontrol mental, ansiedad e incluso de histeria.

Así utilizar a sus poderes de Dynamokinesis pero de forma negativa.

Esto se asemeja un poco a la Telekinesis inversa, en la cual la persona en lugar de mover un objeto simplemente los fija aún más a una superficie, debido a que ha polarizado sus energías de manera contraria a sus intenciones.

Es así entonces que en este fenómeno de la Dynamokinesis inversa o negativa, el dotado consume mucho más poder muscular, anular su "Centro de Coordinación Muscular", a través de un aumento excesivo en el control que ejerce la mente racional o crítica sobredicho centro.

Explicado en otros términos, esto significa que le damos tanto poder y autoridad a nuestra mente racional, a través de conceptos erróneos y de estructuras mentales limitantes, que nuestra mente consciente anula por completo nuestra capacidad de aumentar el voltaje eléctrico en la fibra muscular, perdiendo así la capacidad de dotarnos de un gran poder Dynamokinético.

Comprender el Potencial Oculto de nuestro cuerpo.

Debemos entender que nuestro cuerpo tiene un potencial oculto, incluso nuestros músculos y órganos son capaces de manifestar muchísimo más poder del que usualmente creemos que poseen.

Para explicar más en detalle este tema, me adentrare en un ejemplo simple pero didáctico, qué te permitirá entender como la mente se manifiesta a través del cuerpo, siguiendo un patrón y un programa preestablecido por la naturaleza.

Aún así esto no significa que no podamos superar estas limitaciones, que han sido puestas allí con una finalidad práctica.

Pasemos entonces pues al ejemplo.

Cuando intentas levantar un pequeño peso, supongamos una barra o mancuerna de un kilogramo, notarás quizá que te resulta muy fácil ejercitar tus brazos con ella.

Esto ocurre así gracias al centro coordinador muscular.

Cada uno de nuestros músculos se encuentra bajo el control de dicho centro.

Cuando por ejemplo en el caso anterior, en el que estamos levantando un peso de aproximadamente 1 kilogramo, si estamos utilizando el bíceps, notaremos que comienzan a entrar en acción algunos músculos o fibras musculares estabilizadoras.

Cuando tú levantas algún peso, los músculos, como en este caso el bíceps, envía mediatamente un mensaje a través del nervio, hacia la mente consciente, para así Pedirle o solicitarle la energía necesaria para tal acción o movimiento.

Un detalle interesante a tener en cuenta, es que no podrías ejecutar esta acción si estuvieses inconsciente.

Es por eso que tu mente consciente es la que debe gobernar el músculo, de otro modo no habría acción posible.

Por medio de nervios especializados para la transmisión de órdenes. Ahora bien, un detalle importante a comprender, y que en realidad esta orden no es enviada directamente a la mente consciente, saqué el nervio no conduce en forma directa al consciente.

El nervio Es simplemente un segmento que conduce hacia la médula espinal, pero termina allí.

Como consecuencia de esto, en tu médula espinal el mensaje de tu bíceps, debe saltar hacia el punto de Unión o sinapsis, y desde allí transferirse a otro segmento de nervio que por último conduce la ordenó señal al cerebro.

También este segundo segmento muscular o de fibras musculares, conducir al mensaje del bíceps, hasta la médula espinal y Desde allí al centro de coordinación muscular para detenerse en este.

Tu centro de coordinación muscular recibirá el mensaje del bíceps, y lo hará seguir a través de otros segmentos de nervio, hasta llegar al centro de registro de las sensaciones.

Finalmente el centro de registro de las sensaciones, enviará esta orden a la mente consciente.

Tu consciente entonces evalúa el mensaje, eligiendo luego así la cantidad de energía necesaria, hola fuerza exacta, que necesitará para levantar dicho peso.

A continuación la mente consciente enviará una orden no impulso bioeléctrico al bíceps, por medio de nervios especializado para la transmisión de dichas órdenes, y así el músculo contraerá la cantidad suficiente de fibra para levantar ese peso específicamente.

Sin embargo aquí nos encontramos con un detalle importante y muy interesante, y es que el músculo como en este caso el bíceps, requiere de un estabilizador para mantener su posición mientras se levanta dicho pesos.

Estabilizador será en este caso el tríceps, qué es su músculo antagónico.

Es aquí donde el centro de coordinación muscular, le dará automáticamente la orden para el tríceps, para que se contraiga, poniendo así un freno al movimiento o trabajo del bíceps.

Todo este accionar requiere de un equilibrio y una armonía en su trabajo. Es decir, el tríceps no debe contraerse demasiado, hasta el punto de impedir el movimiento del bíceps, impidiéndole levantar el peso, con la consecuente pérdida de energía.

Por todo ello es el centro coordinador muscular, el que debe encargarse de que todos estos movimientos ejecuten de la manera más armoniosa posible.

En resumen, aunque nosotros nos parezca que la ejecución de estas acciones es sumamente simple, realmente requiere de una habilidad técnica y una coordinación muy especializada, para que todos nuestros músculos puedan operar sin una pérdida inútil de energía.

La reserva de energía. La clave de por qué no liberamos más poder.

Básicamente podríamos decir, que una de las razones por las cuales no podemos liberar todo nuestro potencial Dynamokinético, es a causa de un fenómeno llamado reserva de potencial o energía.

Si nos fijamos atentamente, y si somos estudiosos de las características de la biología humana, como así también de la biología en general, comprenderemos con gran facilidad que la vida y la naturaleza, están diseñadas y programadas para la supervivencia y la evolución.

Por tal razón, todos los sistemas biológicos están diseñados para optimizar los recursos, vale decir Para no gastar más energía de la necesaria, y si es posible realizar las acciones de la manera más efectiva posible.

Es por esta misma razón, y cuando intentamos utilizar más energías, más recursos más fuerza o poder de la que habitualmente utilizamos en nuestras acciones, nuestro sistema nervioso y nuestra mente intentarán limitar esos recursos, hasta saber a chequear, si realmente es necesario o vital para nuestra supervivencia o Nuestro accionar, disponer o liberar dichos recursos energéticos.

Voy a explicarte esto con un ejemplo simple pero que además podrás usar como un ejercicio básico de Dynamokinesis.

Supongamos que, como en el ejemplo anterior, intentas levantar con tu brazo es decir con tu bíceps, una mancuerna o peso de un kilogramo aproximadamente.

Lo que ocurrirá es todo el proceso que te mencioné más arriba, y a través de este proceso tu sistema nervioso dispondrá de una determinada cantidad de energía y poder, para movilizar grupos musculares muy específicos, que permitan levantar esa cantidad de peso con tu brazo.

Pero qué pasa sí luego intentas levantar más peso, supongamos que 5 ó 10 kilogramos más.

Lo que va a ocurrir es que esta nueva cantidad de peso, pareciera oponer una gran resistencia al levantamiento que intenta realizar.

Pero luego de unos momentos, si tienes la energía disponible suficiente como para poder elevar dicho peso, notarás que empiezas a acostumbrarte y podrás paulatinamente ir mejorando tu rendimiento para levantar o Elevar dicho peso.

Lo que en realidad está ocurriendo internamente, es que tu centro coordinador popular y tú centro de sensaciones físicas, están interactuando juntamente para evaluar la cantidad de energía requerida para desarrollar esa actividad de forma efectiva sin un desgaste excesivo.

Una vez que decides que el cuerpo posee la energía y las capacidades suficientes, tu mente liberar a ese potencial para ponerlo a tu disposición.

Si repite este ejercicio con un poco más de peso, incluso si vas llevando este ejercicio hasta los límites intentando cada vez levantar más cantidades de peso, cómo podría ser un cambio progresivo hasta llegar hasta los 50 o 100 kilogramos de fuerza, irás notando que este proceso de acondicionamiento reestructuración del uso de la energía se van repitiendo una y otra vez.

Pero aquí es donde radica o se esconde la gran clave o secreto.

Un hecho curioso que podrás notar, y de hecho es algo que todos usualmente hemos experimentado en nuestras vidas, y en nuestras interacciones físicas, es que si ahora realizas el proceso inverso, di por ejemplo intentada progresivamente o paulatinamente levantar pesos cada vez menores, podrás ver seguramente, qué canales se te hace más y más sencillo levantar esos pesos que antes te resultaban de mucha resistencia.

¿Pero entonces qué es lo que sucede?

Pues bien Lo que acontecido, es un milagro maravilloso de la Dynamokinesis.

Dicho de otro modo, has podido descubrir a través de esta acción, que tu cuerpo si posee mucho más potencial en reserva del que usualmente crees.

Pero debido a que tú biología tu cuerpo y tu mente, intenta ahorrar el uso excesivo de un potencial que puede dejar en reserva, no liberará ese potencial para menos que considere que es necesario.

Es así que esto nos lleva al entendimiento, de un proceso muy poderoso, como es el hecho de entender que a pesar de que nuestro cuerpo nos pueda manifestar que Hemos llegado a un determinado límite, ahora sabemos que esto no es así, que de algún modo es una ilusión que nuestra mente nos pone, para mantenernos dentro de unos determinados parámetros preestablecidos.

Pero sí logramos a través del control psíquico, del Arco psíquico o de nuestro potencial genético, desbloquear esa Barrera, dispondremos de una energía muchísimo mayor, logrando llevar a nuestro cuerpo a límites insospechados, en los que podremos realizar verdaderas proezas kinéticas.

Cómo funciona el poder del tono muscular.

Déjame que te hable ahora acerca de cómo funciona básicamente el tono muscular.

Cuándo realizamos algún esfuerzo o movimiento muscular, sólo algunas fibras de nuestros músculos se contraen completamente en cierto momento durante el esfuerzo. Cuando estás fibras están fatigadas, otro nuevo grupo de fibras se contrae.

Es así que Cuanto más tenso esté el músculo, es decir cuanto mayor sea el peso o trabajo de resistencia que debe realizar, más numerosas también Serán las fibras que deberán contraerse al mismo tiempo, y esto es lo que produce el mayor tono muscular.

En resumen, el tono muscular es una consecuencia de una mayor exigencia sobre el músculo.

La influencia mental sobre el tono muscular.

El tono muscular está particularmente influenciado por nuestros estados mentales.

Las emociones fuertes, o una mayor excitación mental, afecta de forma importante a nuestros músculos.

Cuando nos sentimos felices, llenos de alegría, esperanza, confianza, nuestros músculos parecen tener más poder. Incluso nuestras emociones influyen tanto al tono muscular, qué cuándo estamos felices hasta los músculos de nuestra cara se tonifican, haciéndonos parecer más jóvenes radiantes y llenos de vitalidad.

Por ejemplo, en los momentos en que nos sentimos más motivados, nuestra postura es más recta, nuestros hombros están erguidos y nuestro pasó al caminar se vuelve más decidido y fuerte.

En cambio, si estamos llenos de preocupaciones y disgustos, sobrecargados con problemas o estrés, nuestra cara de cae, y adoptamos una apariencia de decepción y envejecimiento. Una cosa particularmente llamativa, es que incluso también los animales se ven afectados de la misma manera que los seres humanos.

Cómo retrasar la aparición de la fatiga muscular.

Si estamos realizando un esfuerzo que exige mucha resistencia física, podemos retrasar el comienzo o la aparición de la fatiga muscular, manteniendo solamente el tono muscular necesario para ir llevando a cabo o mantener la acción que realizamos.

Esto lo logramos enviando una orden mental o arco psíquico, a través de nuestra mente consciente, ordenando no creer que no estamos fatigados, y convenciendo nos a nosotros mismos de qué podemos seguir realizando ese trabajo.

Es decir, reprogramamos nuestra mente, al igual que lo hicimos en el ejercicio anterior en el cual sumergimos nuestras manos en agua, de tal modo que cambiamos nuestra realidad interna para sentir efectivamente que aún nos queda mucha energía muscular.

Al hacer esto, nuestra mente consciente detendrá inmediatamente algunas fibras de los músculos, que se encuentran participando en el esfuerzo trabajo realizado, y de esta manera iremos recuperando una parte de la energía muscular.

Cuanto más fuerte sea nuestra orden mental, a través del arco psíquico, mas fibras se detendrán y nosotros podremos recuperar mucha más energía.

Una advertencia respecto a este trabajo, es que no recomiendo bajo ninguna circunstancia, que realices un esfuerzo muscular que te exija Más allá de la resistencia para la cual estés preparado. Es decir no te exijas para un esfuerzo para el cual todavía no estás apto ni entrenado.

Quizá podrías tener éxito, pero esto supondría también un agotamiento severo.

Los maestros en Dynamokinesis entrenan durante años antes de poder lanzarse a la utilización de su poder, con tal exigencia y

resistencia que sus actos resulten milagrosos. Recuerda que cuando tengas esta maestría y este entrenamiento, no solamente estarás utilizando tus músculos y tu poder respiratorio, sino también la fuerza de tu mente y de tu espíritu en su mayor expresión.

Ejercicios para controlar el tono muscular a través del Poder del Arco psíquico.

Ejercicio 1. Siempre que tu corazón y tu estado de salud sea normal, este ejercicio consistirá simplemente en dar una vuelta o dos, alrededor de la manzana del lugar donde vives.

En el momento en que comiences a sentir la fatiga física, enviarás una orden directa del arco psíquico a tu mente, ordenándole en un tono de convencimiento total de que no vas a sentirte fatigado o fatigada, continuarás corriendo.

Si este ejercicio Todavía es muy sencillo para ti y no sientes demasiado cansancio, entonces intenta correr más deprisa, de manera qué alcances el punto de cansancio en el cual puedas utilizar tu arco psíquico.

Para este primer ejercicio esta práctica de carrera será más que suficiente, y no necesitarás exigirte mucho más por el momento.

Ejercicio 2. Repetiremos el ejercicio 1, una vez llegados al. En qué nos sentimos fatigados, enviaremos nuevamente una orden a través del arco psíquico, diciéndole a nuestra mente que no nos sentiremos cansados y que aún nos siguen quedando fuerzas para correr.

Sin embargo la diferencia en este nuevo ejercicio, será la siguiente, y es que primero enviaremos la orden del Arco psíquico normal, cual la conocemos.

Pero luego realizaremos lo que se llama el arco psíquico potenciado, es decir que en el segundo arco psíquico, mientras lo estamos realizando también pensaremos al mismo tiempo en alguna cosa que nos agrade, como por ejemplo una situación que nos evoque placer y alegría, la sensación de una comida que nos guste mucho, etcétera.

De esta forma nuestra energía psíquica aumentará notablemente, alavés que nuestro pensamiento se apartará totalmente de la idea de que estamos fatigados.

Notaremos así, qué inmediatamente numerosas fibras nerviosas de nuestros músculos que están agotados, se detendrán, y nosotros recuperaremos cada vez más resistencia y poder.

Ejercicio 3. A medida que vayas haciéndote más fuerte, y que este ejercicio de Dynamokinesis no represente ya para ti un desafío, continuaras haciendo el ejercicio 2, es decir el ejercicio anterior, pero esta vez aumentando progresivamente de una vuelta por vez, de modo que cada vez logres estar un poco más cansado o fatigado durante el ejercicio.

Esto pondrá a prueba y ejercitar a cada vez más el uso del arco psíquico, y tu poder de Dynamokinesis.

Ejercicio 4. Repetiremos el ejercicio 3, pero al momento de sentir la fatiga muscular y utilizar El poder del arco psíquico, realizaremos un Sprint, es decir que correremos de forma exigida a gran velocidad, al menos una media vuelta más.

A continuación, una vez realizada Esta media vuelta exigida o a gran velocidad, agregaremos una media vuelta más pero a velocidad normal, es decir que Seguiremos corriendo una media vuelta más pero a la velocidad usual de nuestro ejercicio.

En todo momento a partir de haber activado el arco psíquico, continuaremos realizando refuerzos, cada vez que lo consideremos necesario.

De este modo lograremos aumentar cada vez más el control sobre nuestro tono muscular y sobre su poder.

Al final de cada uno de estos ejercicios, recuperaremos toda nuestra energía de manera sorprendente, realizando lo que se conoce como ejercicio recuperador de electrones. Este ejercicio lo explicaré detalladamente a continuación.

Por lo demás irás descubriendo, que a lo largo de todo este libro irás obteniendo un gran poder, se fortificar a tu corazón, mejorará tu estado físico, y desarrollarás un gran control sobre tu tono muscular.

Estos nuevos poderes que obtendrás, pueden ser utilizados por ejemplo los deportes, como la natación, para escalar, para correr, alisar ejercicios con barras o levantar pesos, reducir el contorno de cintura y para cualquier ejercicio exigente.

Ejercicio de recuperación de electrones.

Existe un ejercicio dentro de la práctica de Dynamokinesis, llamado ejercicio de recuperación de electrones.

Antes de proseguir explicando este ejercicio, empezaremos por comentar la importancia de las cargas de electrones respecto de nuestros poderes kinéticos.

En nuestro cuerpo se generan cargas eléctricas, las cuales pueden ser positivas o negativas, los protones son los que poseen carga positiva, y los electrones carga negativa.

Las cargas positivas no son del todo beneficiosas para nuestro cuerpo, y son las que muchas veces producen los dolores de cabezas durante las prácticas kinéticas.

Por otra parte, las cargas negativas son beneficiosas para nuestra salud y también para el flujo de nuestra energía kinética.

Cuando por alguna razón nuestra energía está haciendo drenada, y nuestro campo áurico pierde su potencial, podemos empezar a padecer circunstancias debilitantes. Estas circunstancias debilitantes se traducen en pérdida de poder, malestar general, dolores su enfermedad, desmotivación, tristeza, etcétera.

A esto se le conoce, dentro de nuestro sistema de estudios de kinesis, cómo Estados de potenciados, o también estados no potenciados.

Al respecto, existen técnicas para llevar al kinético, desde el estado no potenciado, hasta el estado potenciado, qué es donde se manifiesta todo su poder kinético.

Dentro de estas técnicas para mejorar el poder y la energía, y salir del estado no potenciado, existe esta práctica o ejercicio conocida como "Recuperador de electrones".

A continuación explicaré En qué consiste dicha práctica.

Pasó 1. Comenzaremos por sentarnos cómodamente, abriendo un poco nuestras piernas, para que nuestras caderas queden relajadas y no haya presión tampoco en nuestro abdomen, lo que significa que habría presión en nuestro diafragma.

Este ejercicio también puede realizarse recostado en la cama, en este caso el cuerpo quedaría sobre la cama, nuestras rodillas estarían al borde de la misma, y la planta de nuestros pies tocaría el suelo.

Dicho de otro modo, nuestro cuerpo quedaría recostado, nuestras piernas en un ángulo de 90 grados, y nuestros pies apoyados completamente sobre el suelo.

Una vez más, esta posición facilitará el proceso de respiración profunda, dado que las caderas están sueltas y relajadas, produciendo también que el diafragma esté distendido, para respirar correcta y profundamente.

Una última variante de esta respiración, muy utilizada por aquellos kinéticos que realizan deportes, consiste en estar de pie pero inclinando el cuerpo ligeramente hacia delante, a la vez que separamos nuestras piernas para abrir así nuestras caderas, e incluso podemos apoyar nuestras manos sobre nuestras rodillas, quedando en una posición similar para eué utilizan los corredores o atletas profesionales, para recuperarse cuando están cansados Luego de terminar de correr.

Una vez hayas adoptado la postura de tu preferencia, comenzarás por respirar profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

Cuando inhales el aire, comenzarás por inflar el abdomen, tal como si quisiese llenarlo de aire.

Esto hace que llenes tus pulmones de abajo hacia arriba, lo cual significa que te oxigenaras de manera más efectiva. También es importante que dividas tu respiración en 4 tiempos, es decir, inhalación, apnea, exhalación, apnea.

Una vez hayas tomado suficiente aire, hasta el punto de sentir que tus pulmones están completos, no te detendrás allí, sino que continuaras respirando hasta llenar incluso tu garganta con aire.

Ten mucho cuidado de no forzar demasiado tu garganta, lo cual implicaría un sobre esfuerzo en las carótidas, que podrían dañarte.

Por ello es importante simplemente, qué te llenes de aire pero que no esfuerces tu garganta.

Al hacer esto estarás aprovechando al máximo tu capacidad pulmonar, incluso a un punto en el que el común de la gente, nunca ha llegado ni es capaz de utilizar, debido a que no conoce esta técnica.

Deberás realizar estás respiraciones un máximo de entre 3 y 5 veces solamente.

Pasó 2. Una vez termines de realizar el recuperador de electrones, relajaras tu cuerpo completamente, permitiendo que la energía se movilice a través de él, al tiempo que realizas el arco psíquico.

Cuando realices entonces el arco psíquico, bajo estas nuevas condiciones de mayor energía, la orden bioeléctrica, y la orden psíquica, viajarán con mayor efectividad y potencia a lo largo de todo tu sistema nervioso.

Esto producirá un mayor potencial kinético.

Para qué sirve esta técnica en la Dynamokinesis.

La importancia de esta técnica radica, en que podrás utilizarla tanto para aumentar tu poder en un momento determinado, como así también para recuperarte de un cansancio excesivo, e incluso recuperar el potencial muscular, luego de un agotamiento crítico.

Si aprendes a utilizar esta técnica, combinándolas con los ejercicios que hay en este libro, puedes llegar a obtener un gran potencial de liberación de energía, qué te permitirá incluso poder realizar esfuerzos físicos, casi de manera indefinida, ya que podrás utilizar el poder psíquico, unificado a la utilización efectiva de las fibras musculares y la energía del sistema nervioso.

Mejorando el rendimiento en los puntos obstructores de control muscular.

Existe en nuestros músculos una particularidad muy interesante, a la cual se le llama punto de de los nervios, y que es básicamente la unión de la sinapsis musculares.

Es en esta parte de la fibra muscular, donde los impulsos órdenes bioeléctricas saltan de una fibra muscular a otra, para ejecutar la orden recibida.

Es así donde se produce un fenómeno llamado obstrucción de la Unión de los nervios, que básicamente consiste en que la señal bioeléctrica, al saltar de un nervio a otro a través de la conexión sináptica, pierdes cierto potencial, cruzando al otro extremo con menor energía.

Cuando el otro extremo de la conexión sináptica recibe el impulso u arden bioeléctrica, esta debe tener determinado nivel, es decir que existe un umbral, qué debe ser traspasado para que el músculo ejecute la acción solicitada.

Si la energía que pasa hacia el músculo, o un determinado tramo de fibra muscular no es lo suficientemente intensa, simplemente la orden no se ejecutara.

En otros casos si la orden es débil, pero aún puede saltar a través de ese umbral, la orden se ejecutará con menor eficacia, produciendo además una señal de alerta hacia el sistema nervioso, indicando esta falta de potencial. A este fenómeno lo conocemos como cansancio o agotamiento.

Sin embargo, existen técnicas Dynamokinéticas que te permitirán sobrepasar todo el tiempo ese umbral o límite, a través de la utilización de tu poder psíquico, pudiendo conseguir así una mayor energía, un mayor poder y fuerza, una regeneración más rápida de

la fibra muscular, y una utilización más efectiva. A todo esto lo conocemos simplemente como Dynamokinesis.

Consigue multiplicar tu fuerza muscular por medio de la transmisión de órdenes de poder psíquico.

La fuerza o la agilidad que tu poder síquico puede añadir a tus músculos, es realmente increíble. Este es el secreto de numerosas hazañas milagrosas que han sorprendido a la humanidad desde tiempos remotos.

Cuando un músculo se hace más fuerte, sus fibras aumentan de tamaño. Pero la fuerza que el músculo puede conseguir está fuera de proporción con respecto al aumento de su volumen.

Por ejemplo en el caso de un atleta promedio, que levantase pesas. Comenzaría a entrenarse teniendo unos bíceps de unos 35 cms y, en algunos años después, los habría desarrollado quizá hasta un máximo de entre 40 a 42 cm. El contorno de su brazo habrá aumentado menos de un 25 % .

Ahora bien, al comienzo quizá no podía levantar más de 36 kilos pero en algunos años ya levanta de 81 a 90 kilos máximo.

Su fuerza ha aumentado un 150 %, es decir, 6 veces más que el grosor de su brazo. Además, bajo el microscopio sus fibras musculares son exactamente las mismas, a excepción de que pueden haber aumentado tal vez hasta un cuarto de su volumen.

¿Pero entonces, qué causó este extraordinario aumento de potencia muscular, a pesar de que el aumento del volumen muscular es relativamente insignificante?

La respuesta no es la habilidad, que no se necesita mucha habilidad para levantar una barra con pesos por encima de la cabeza.

Tampoco puede ser causa de su mente consciente, porque no tiene lógica, ya que no se puede llegar a ser tan fuerte, simplemente por pensar en ello, y mucho menos con tan poco desarrollo de los músculos.

La verdadera respuesta es la que esa persona, ese atleta, quizá de forma inconsciente, logró realizar la transmisión de las órdenes del poder psíquico, por medio del arco psíquico para activar el potencial de un levantador de pesas.

Simplemente con puro poder psíquico se convenció a sí mismo de que podía levantar pesos cada vez mayores. Así entonces su Centro de Poder psíquico envió esta orden poderosa de Dynamokinesis a su Centro de Coordinación Muscular y logrando ignorar la influencia contraria de su consciente, que le indicaba que no podía, o que su cuerpo ya estaba cansado, sin reservas de energía o fuerza, etc.

Desde el Centro fueron enviadas descargas de alto voltaje (ondas de energía kinética, o irritabilidad protoplasmática) que ayudaron enormemente a la fuerza de sus músculos estabilizadores, que son los que permiten que no se gaste más energía de la necesaria, optimizando así el poder muscular.

Esto permitió a sus músculos principales aumentar su eficacia seis veces más de lo que el desarrollo de los tejidos permitiría suponer.

Si este deportista además tiene una predisposición genética a la Dynamokinesis, llegaría a ser verdaderamente un campeón, ya que podría levantar hasta 125 kilos y más, sin siquiera umentar el volumen de sus brazos.

Dicho de otro modo, su fuerza aumentaría el 24 %, mientras que sus músculos se desarrollarían solamente un 25 %. Aumentaría aproximadamente diez veces, en proporción del aumento de volumen de muscular.

Un verdadero ejemplo del poder latente de la Dynamokinesis que todos poseemos.

Otro ejemplo del poder de la mente sobre el sistema muscular lo encontramos en el llamado entrenamiento cruzado.

Por ejemplo, si por algún accidente solo una pierna de una persona queda lesionada, y hay que inmovilizarla con yeso o una férula, los doctores saben que hacer ejercicios con la otra pierna, de todos modos aumentará la fuerza de la pierna inmovilizada.

Esto prueba que la mente subconsciente, el poder psíquico y el espíritu, se manifiestan en lo físico, en este caso por medio del nervio de la pierna, que desarrolla su poder muscular por reflejo.

Con todo lo anterior, quiero dejar en claro que, si sabemos utilizar y liberar el potencial de nuestra mente, sobre nuestro cuerpo, obtendremos verdaderos resultados con la Dynamokinesis, y con cualquier otro poder que nos propongamos.

3 técnicas para liberar los músculos de la fatiga acumulada.

Cuando una persona realiza actividad física intensa, se produce un fenómeno al cual conocemos como fatiga.

¿Qué es la Fatiga Muscular?

La fatiga muscular es la pérdida total o parcial de nuestra capacidad física para seguir realizando una acción determinada.

Aparece cuando nuestros músculos son incapaces de llevar a cabo un movimiento por no tener la fuerza necesaria para continuar funcionando.

De repente, nos faltan las fuerzas, y sentimos literalmente como se nos agota la energía (como cuando se acaba la batería de un aparato electrónico).

Cuando la fatiga aparece nos sentimos obligados a disminuir notablemente la actividad que estemos realizando, e incluso, en ocasiones más extremas, a parar de forma repentina y total.

La fatiga es entonces un estado de agotamiento muscular, qué se caracteriza por sensaciones de dolor, pero sobre todo por la pérdida de efectividad y fuerza, en la utilización de los grupos musculares afectados.

Cuando la fatiga muscular se produce, esto es a raíz de diversas causas, como: niveles de calcio insuficientes, para llevar a cabo una eficiente contracción y relajación muscular, acumulación de ácido láctico, deficiencia de glucógeno o incluso falta de hidratación.

Hasta el momento Nadie puede liberar a los músculos de los productos que producen la fatiga tan rápidamente como se

acumulan. De poder hacerse esto, nunca estaríamos fatigados. Evidentemente llegar a este nivel es imposible de realizar.

Sin embargo el practicante avanzado de Dynamokinesis puede realizar ciertos cambios a través del poder psíquico, a tal grado, qué podría decirse que logra liberarse casi completamente del efecto de la fatiga de forma inmediata, y casi sobrehumana.

Cómo se logra este poder.

1. Una de las cuestiones principales, es desarrollar una caja torácica grande, o dicho de otro modo Conseguir al menos una caja torácica ejercitada, capaz de expandirse en mayor medida.

Cuanto más aire, es decir cuanto más oxígeno podamos proporcionar a la sangre venosa de los pulmones en cada inspiración, mucho antes podemos liberarnos de los productos de la fatiga.

La clave es comenzar a trabajar con ejercicios respiratorios, para dilatar el pecho.

Estas prácticas deben realizarse al menos una hora diaria, dividiéndolas en dos partes, trabajaremos media hora por la mañana y media hora por la tarde.

La práctica aconsejada es la respiración de recuperación de electrones, que ya vimos en un punto anterior.

Si seguimos esta práctica podremos aumentar las medidas de nuestro pecho, en lo que se considera como expansión de la caja torácica, hasta 10 centímetros en unos 4 a 6 meses e incluso a 17 centímetros en menos de un año, pudiendo llegar hasta 32 centímetros en 10 años.

Simplemente con Esta técnica tan sencilla podremos llegar a ensanchar nuestra caja torácica hasta el punto en que nuestro pecho, al nivel de las axilas, se vea ensanchado tanto cuando está normal como cuando está dilatado; e incluso que al nivel del ombligo pueda dilatarse 10 cm y más.

Mediante la obtención de semejante caja torácica, el practicante o maestro en Dynamokinesis, puede llenar sus pulmones de una forma que no es normal para cualquier ser humano, oxigenando así la sangre con sorprendente rapidez y liberándose enseguida del ácido

láctico qué es uno de los residuos más importantes en la producción de la fatiga.

2. En segundo lugar, aumentando la contracción del tono muscular, mediante las técnicas del Arco psíquico ya aprendida, podemos lograr relajar los músculos completamente entre cada contracción.

Evitando así, o retardando increíblemente, el bloqueo de los grupos musculares a través de una contracción extrema o calambre.

Para realizar este ejercicio, tal como se explicó anteriormente, en el momento de la fatiga extrema, deberemos emitir un pulso de nuestro arco psíquico, llevando la energía a los grupos musculares afectados, incluso a todo el cuerpo si se quiere.

Luego tendremos fuertemente los músculos, para acto seguido, permitirles su relajación. De inmediato volvemos a tensar, o a contraer fuertemente los músculos, para nuevamente liberarlos y relajarlos.

Todo esto alternando siempre con el arco psíquico, logrando así una mayor Liberación del músculo y produciendo un estado particular, en el cual podríamos decir que el músculo o los grupos musculares trabajan mientras descansan.

3. En tercer lugar, debemos dominar el ritmo muscular, es decir aprender a no tener obstrucciones mentales en el momento de la Dynamokinesis. Con esto lograremos que nuestro cuerpo estando en acción, posea una soltura de movimientos tan perfecta, que la respiración y todo nuestro cuerpo funcionen de manera armoniosa y efectiva, permitiéndonos así librarnos de las sustancias que producen la fatiga, pudiendo hacerlo a un nivel tan rápido, que estos compuestos se eliminen casi al mismo ritmo que se forman.

Salvo que nuestros músculos estén demasiado fatigado o lesionados, simplemente no nos fatigar hemos debido a que no permitimos que se acumulen hasta un punto crítico, los elementos que producen la fatiga, permitiendo a nuestras fibras musculares recibir mucha más energía, tan necesaria para su máxima efectividad.

En el siguiente apartado te explicaré con detalle estos tres medios tan poderosos, para que puedas aprenderlos, utilizarlos y no estar prácticamente "nunca" fatigado.

Primera herramienta: La Poderosa respiración que retrasa la fatiga.

El maestro en Dynamokinesis es capaz de tomar profundas inspiraciones, gracias a su gigantesca caja torácica, oxigenando así rápidamente una enorme cantidad de sangre en los pulmones.

Esta respiración profunda no le produce agotamiento, porque él ha practicado esta respiración durante años, y por tanto sus músculos respiratorios están potentemente desarrollados.

El ejercicio o técnica para lograr semejante poder es conocido como **"Recuperador de Electrones",** que fue la que vimos en el apartado anterior.

Sin embargo, para potenciar esta técnica, se combina con esfuerzo físico, de modo que nos permita ir aumentando el control y el flujo de la energía Dynamokinética, como así también elevar el estado vibratorio.

La llamada capacidad vital de nuestros pulmones, es decir el volumen de aire que expiramos con fuerza después de haber hecho una inspiración completa, varía en una persona normal, entre 2.500 y 6.00 centímetros cúbicos.

En cambio en el maestro Dynamokinético, posee una caja torácica qué es por lo menos una sexta parte mayor que la de una persona incluso con buen desarrollo físico, e inclusive un 32% mayor que la de una persona normal.

Gracias a esto entonces, dicho maestro tener una capacidad vital mínima de 7.00 centímetros cúbicos. Si una persona media posee una capacidad vital de 4.000 centímetros cúbicos.

Queda entonces absolutamente claro que los pulmones de un maestro en Dynamokinesis tienen una alimentación de oxígeno mucho mejor alcanzando su capacidad vital a más de 7000 centímetros cúbicos.

Gracias a este súper poder de la respiración profunda, aumentada mucho más durante los ejercicios intensos o violentos, un maestro en la Dynamokinesis puede aumentar también notablemente la presión atmosférica en sus pulmones, es decir la fuerza con la cual introduce el aire a sus pulmones.

Esta presión aumentada enviar entonces aún más oxígeno a la sangre, y ya sabemos que Cuanto más oxígeno se envía, también más dióxido de carbono se expulsa en el aire de la expiración, lo cual también es un producto que produce la acumulación de la fatiga.

Por ejemplo, cuando una persona camina a una velocidad algo rápida, aumentará la cantidad de aire que respira, generalmente será de siete litros por minuto, a casi cincuenta litros por minuto.

La cantidad máxima de aire disponible en los pulmones para este tipo de exigencias será usualmente de ochenta litros en los hombres y de cincuenta en las mujeres. Sin embargo semejante exigencia respiratoria no se podrá mantener por mucho tiempo.

Pero es aquí donde el maestro de la Dynamokinesis se destaca sobre los demás, ya que puede alcanzar hasta un 30% más de capacidad pulmonar que la de una persona poco desarrollada y una medianamente desarrollada juntas.

Esto le dará al Dynamokinético una ventaja insuperable y una capacidad de resistencia física casi milagrosa, al poder sostener por mucho más tiempo un esfuerzo muscular prolongado.

Por último una cosa a destacar es que el Dynamokinético, al poder realizar respiraciones tan profundas y prolongadas, logra "sellar" su cuerpo, energéticamente hablando, ya que sin ir más lejos puede mantener el calor de su cuerpo debido a un fenómeno de cierre de los poros, debido a la respiración profunda, necesitando entonces menos oxígeno para mantener el calor corporal.

Todo esto redunda en que comienza a manifestarse una economía de energía, que puede entonces dirigirse en mayor medida a alimentar los grupos musculares que están realizando tan colosal

esfuerzo. Incluso si este cierre de energía se intensifica, se podrá también soportar temperaturas extremas.

Cómo desarrollar la caja torácica a través del ejercicio de "Recuperador de Electrones Sentado".

Este ejercicio para que tú seas capaz de soportar la fatiga y retrasar los efectos de debilitamiento sobre el cuerpo, a través de esta respiración.

El **Recuperador de Electrones**, es el mejor ejercicio para desarrollar nuestra caja torácica. Los ejercicios de respiración profunda que solamente las personas practican estando de pie o incluso elevando sus brazos, no son los mejores para desarrollar las capacidades respiratorias. En este tipo de posiciones, los músculos abdominales están tensos y nos darán tirones desde los costados hacia la zona del diafragma, presionando las caderas, cuando respiramos profundamente, en lugar de permitir que se ensanchen para brindarnos una capacidad máxima respiratoria.

Por tanto te recomiendo que practiques el **Recuperador de Electrones** estando sentado, y el mejor momento para hacerlo es durante la mañana y durante la noche.

Apenas te levantes comienza a practicar este ejercicio, y también antes de acostarte, recuerda qué no debes estar demasiado lleno de comida, desde realizar este ejercicio.

Deberías practicar este ejercicio al menos media hora cada día, repartiendo los en dos partes de 15 minutos cada una. Es decir 15 minutos por la mañana, y 15 minutos por la noche, apretando así la media hora diaria.

Si quieres potenciar aún más este ejercicio, intenta hacer un poco de ejercicio antes de realizar la Energización Respiratoria, por ejemplo podrías correr durante al menos 1 minuto, hacer 10 flexiones, etc. De esta manera producirás un aumento en la alcalinidad de tu sangre, lo cual complementado con esta respiración te producirá una subida en tu nivel de energía.

Cualquier persona puede realizar el **Recuperador de Electrones**, no hay problemas ni límites de edad.

Ejercicio para desarrollar Dynamokinesis controlada, a través del poder psíquico.

Ejercicio 1. Comienza por levantar un peso de tamaño Regular o Mejor aún realizando una tracción o levantamiento de una barra fija. Esto podría simplemente ser una barra metálica, con pesos en sus puntas, si es que Acaso no dispones de mancuernas o barras para ejercicio físico.

Incluso podrías colocar una barra que se encuentre fija en una pared, una baranda completamente horizontal, de las que poseen las escaleras para sostenerse, etc.

La idea en sí, consistirá en que puedas aferrarte a esta barra, para traccionar hacia arriba como si intentase levantarla, o levantándola si es que se trata de una barra para hacer ejercicio, de modo que puedas trabajar con la potencia de tus brazos.

De todas maneras será mejor sí levantas un peso ligeramente moderado, en lugar de hacer un gran esfuerzo, debido a que la idea consiste en que elevé la barra hacia tu mentón, utilizando ambos brazos.

Este ejercicio puede realizarse sentado o de pie, y lo que harás es Elevar con los brazos bien derechos, la barra hasta la altura de tu mentón o al nivel de tus hombros.

Deberás repetir este ejercicio lo suficiente, hasta el punto de llegues a sentir que tus brazos están absolutamente cansados, y que no puedes hacer un levantamiento más.

Una vez has llegado a ese límite, qué para cada persona será distinto, pudiendo ser de sólo cinco repeticiones, o tal vez 10, 20, 30 o más, etc.

Una vez hayas terminado estas repeticiones, tomarás un descanso, antes de comenzar la nueva repetición.

Sin embargo una cosa importante que deberás hacer entre ejercicio y ejercicio, es relajarte completamente. Sobretodo relaja tus brazos.

Notarás que a medida que estés más y más fatigado , te resultará más difícil relajarte de forma completa al bajar tus brazos, y es casi seguro que se apoderara de ti una sensación profunda de fatiga, impidiendo cada vez más la repetición de nuevos movimientos.

Es justamente en este momento donde comenzarás la práctica de la parte más importante del ejercicio, y qué será la siguiente: En el preciso instante en que sientas esa fatiga tan profunda, enviarás una orden directa de poder utilizando el arco psíquico de forma intensificada, directamente a tu subconsciente.

Esto lo lograrás a través de la técnica ya enseñada de largo psíquico, la cual básicamente consiste en enviar la energía desde la pineal, es decir enfocándote en tu frente, y en la parte interna del cráneo, enviando Desde allí un impulso de energía bioeléctrica, que recorra todo el centro de tu cráneo, hasta llegar a la zona de la nuca, es decir al cerebelo, y la base del bulbo raquídeo.

Cuando la energía se encuentre en esa zona de la nuca, dirigidas es impulso energético hacia los músculos tensos de tus brazos, haciendo que se relajen profundamente al mismo tiempo que los visualizas y lo sientes relajándose.

Luego de esto intenta hacer una vez más una última serie con la barra, pero esta vez intentando levantar los brazos con un mínimo de esfuerzo y gasto de energía.

Notarás que ya casi no podrás levantar tus brazos, y que incluso finalmente ya no serás capaz de levantar los de ningún modo.

Aquí es donde deberás terminar con el ejercicio de ese día.

Debes hacer este ejercicio cada dos días durante una semana como mínimo. Sólo después de este tiempo pasarás a realizar el segundo ejercicio que te mostraré a continuación.

Ejercicio 2. Vuelve a comenzar con la serie de ejercicios número 1. Pero en esta ocasión, en lugar de esperar hasta el momento de mayor fatiga para enviar el impulso del arco psíquico, en esta ocasión enviarás el impulso energético del arco psíquico desde el principio al mismo momento en que levantas el peso.

Es decir que esta vez, en cada ocasión en que levantes la barra o hagas el esfuerzo de tracción, enviarás una orden del arco psíquico a tus músculos para aumentar el poder Dynamokinético en cada esfuerzo muscular.

Otra cosa que deberás hacer a la vez que utilizas el arco psíquico, es intentar levantar el peso utilizando la menor cantidad de energía posible, pero realizando los movimientos de manera normal.

Al realizar correctamente este ejercicio, estarás programando a tu mente para que cada vez que realices esfuerzos físicos, no gaste energía innecesaria, logrando así una máxima eficiencia en la utilización del tono muscular, cuando se realizan grandes esfuerzos.

Este ejercicio debe ser hecho solamente durante una semana, antes de pasar al ejercicio número 3.

Ejercicio 3. Ahora combinar has los ejercicios 1 y 2, tratando de relajarte desde un principio, a pesar de estar haciendo esfuerzo, impidiendo que se forme un tono muscular excesivo desde el inicio hasta el fin de cada movimiento.

Llegados a este punto, descubrirás que tu resistencia física y muscular irán aumentando notablemente.

Además una de las cosas importantes que conseguirás, es el control absoluto de tu tono muscular, y de tu energía Dynamokinética que aumentará de forma sorprendente.

Ejercicio 4. Una vez más repite los ejercicios 1, 2 y 3, pero antes de cada descanso entre serie y serie de levantamiento de la barra, el peso que hayas elegido, le agregarás una pequeña carrera de

velocidad, o bien pueden ser sentadillas, flexiones de brazo, o cualquier ejercicio aeróbico que conozca, que se intenso pero que dure simplemente un minuto.

Este nuevo nivel de intensidad te dará un control excepcional de tu mente tu cuerpo y tu tono muscular, al mismo tiempo mejorará tu resistencia y la salud de tu corazón. Aún así siempre asegúrate de estar en buenas condiciones, o de consultar a tu médico para que te autorice hacer ejercicios, si lo considera necesario o tienes alguna duda.

NIVEL AVANZADO DE DYNAMOKINESIS.

Trabajo energético sobre el tono muscular del corazón.

Ejercicios de Dynamokinesis para la activación de la longevidad.

Ejercicio 1. Comienza realizando cualquier ejercicio qué te produzca verdadero cansancio, esto podría ser correr alrededor de tu calle, o hacer cualquier otra actividad física aeróbica por algunos minutos. La idea simplemente es que llegues a ese punto de cansancio, en el que necesitas activar tu energía Dynamokinética.

Una vez alcances ese estado de cansancio fatiga, estando de pie, pinar haz tu cuerpo hacia delante, separando un poco las piernas para permitir que las caderas se ensanchan, y que el diafragma no se vea bloqueado por las mismas.

Una vez hecho esto inhalar hasta llenar tus pulmones al máximo, incluso tratando de llenar también tu garganta de aire.

Hecho lo anterior enviarás una orden intensa del Arco psíquico, directamente hacia tu corazón, ordenándole que se relaje y vuelva a su ritmo normal.

Trata de sentir el latido de tu corazón mientras está acelerado, intenta hacer que vaya disminuyendo hasta llegar a un ritmo normal, incluso relajándote.

Al hacer esto estarás proporcionando a tu corazón el oxígeno que necesita para recuperarse con mayor rapidez, y al mismo tiempo, al estar utilizando la orden del arco psíquico, combinada con el hecho de sentir el ritmo de tu corazón, producirán un fenómeno dentro del centro cardíaco, llamado centro cardio-inhibitorio, qué facilita que

puedas relajarte con mayor rapidez, sin mantener un tono muscular excesivo.

Ejercicio 2. Ahora, tal como en los ejercicios anteriores, realizarás algún tipo de práctica rápida y aeróbica qué te fatigue, para luego enviar una orden instantánea del arco psíquico directamente a tu corazón, nuevamente haciendo que el ritmo disminuya, hasta volver al ritmo normal.

Esta vez intentarás sentir el movimiento de la fibra muscular del corazón latiendo, achicando su volumen, a la vez que tomas profundas inspiraciones de forma rítmica durante la realización de este ejercicio.

Ejercicio 3. Repetidas el ejercicio 2, pero desde el principio enviarás la orden del Arco psíquico a tu corazón, para que lata más rápido en lugar de hacerlo más lento como los ejercicios anteriores.

Con esto conseguidas que al latir tu corazón más rápido, también proporcione a los músculos mucha más sangre y oxígeno.

También aquí mientras ejecutas el arco psíquico, intenta sentir los cambios que se producen en tu corazón.

Trata de aprenderte todos estos ejercicios para poder controlar tu tono muscular y el de tu corazón, el volumen del mismo y sus latidos, y luego intenta usarlo no sólo durante la fatiga física sino también Durante los desequilibrios o problemas emocionales que pudieras tener.

Dicho de otra manera, estos ejercicios que acabas de aprender, te servirán para aumentar tu poder físico, pero también para controlar tus emociones, llorando así un mayor equilibrio mental, qué mantendrá tu salud en armonía y te dará energía suficiente para extender tu longevidad.

Esto además te ayudará para que a medida pase el tiempo, y avancé tu edad, tu corazón permanezca sano, previniendo futuros ataques

cardíacos.

Aprende a utilizar esta técnica, para no dejar que tu corazón se desenfrena, ni que tus emociones se desboque.

Si a todo esto le sumas la utilización continua sobre tu corazón, del Poder del Arco psíquico para controlarlo, habrás encontrado una clave poderosa para vivir mucho más tiempo.

Ejercicio para controlar el tono muscular a través de la mente.

Por la mañana cuando te levantes, si aún te sientes fatigado, decaído o desmotivado, usa el arco psíquico para enviar de forma fulminante y repentina, una orden a todo tu cuerpo para que se sienta bien y qué es los músculos se tensen, como si estuvieses a. de algún desafío físico, o estuvieses a punto de luchar.

Al principio, cuando comiences a utilizar Esta técnica, seguramente conseguidas muy poco éxito en la activación de tu energía Dynamokinética por la mañana.

De todas formas, mi consejo es que persevere. Pronto empezarás a sorprenderte, la que tus músculos se empezarán a hacer muy duros, fuerte, chinos de potencia, y se recuperarán del esfuerzo físico cada vez en menor tiempo, simplemente por la utilización de las poderosas órdenes del arco psíquico, que Irán creciendo en potencia.

Ejercicio final para la activación del poder de Dynamokinesis.

Realiza cualquier ejercicio o acción que te lleve a un estado de fatiga, tal como hemos hecho en los ejercicios anteriores.

Sin embargo en esta ocasión, cuando llegues al punto de cansancio, intentarás relajar de forma inmediata tu cara, todos los músculos de tu rostro, incluso también tus ojos y tus párpados.

Intentarás a su vez relajar tus cejas, tus mejillas, tus labios, nariz, tu mandíbula, es decir todo tu rostro.

Usualmente estos músculos se contraen en el momento de mayor exigencia muscular, es decir cuando estamos haciendo un esfuerzo físico, sentimos dolor o tenemos una preocupación extrema.

Por lo tanto siguiendo una ley por la cual las posturas y actitudes físicas se reflejan luego en nuestro pensamiento, lograremos engañar de alguna manera nuestro sistema nervioso, haciendo que deba armonizarse todo el cuerpo.

Es decir qué a lograr a través de nuestra mente, relajar todo nuestro rostro, haremos que también nuestro cuerpo y nuestros músculos se relaje, por un acto reflejo.

Recuerda que si te resulta un poco difícil relajar tu rostro de forma completa, siempre puedes usar el arco psíquico, para reforzar la orden y la energía en cualquier parte de tu cuerpo que lo desees nueva ley una vez que hayas logrado dominar esta técnica, la perfeccionará extendiendo las órdenes de relajación ya no sólo a tu cara sino directamente hacía todo tu cuerpo, o hacia las zonas musculares afectadas por la fatiga o el cansancio extremo.

Esto te dará un poder absoluto sobre el cuerpo, y la dominación sobre la distribución de la energía que utiliza, que son la base y el secreto de la Dynamokinesis.

Nota final:

Quiero agregar que toda esta información qué has recibido en este libro, es fruto de mi trabajo e investigaciones, de mis lecturas, y del esfuerzo de muchos otros psíquicos que antes que yo, lograron desentrañar muchos de estos misterios, efecto al uso eficaz del cuerpo y la energía.

Sin embargo mi trabajo ha podido ir más allá, por contar en la actualidad con mucha más información, y mayor capacidad de conectar los cabos sueltos.

Pero sobre todo he podido ir más lejos, porque me he dedicado arduamente, ya no sólo a la investigación sino a la práctica intensiva de todas las capacidades psíquicas que enseño.

Esto me da la ventaja no sólo de saber intelectualmente cómo funcionan las kinesis, sino también de saber y poder hacerlas.

Espero realmente que saques máximo provecho de este material de estudio, dado que es un compendio de conocimientos, que no puede ser encontrado fácilmente, e incluso simplemente porque muchas de las claves y secretos que aquí te he compartido, las he obtenido por medio de mi propio esfuerzo y trabajo, por lo cual no se encuentran en ningún otro sitio.

Te pido por favor también, que no sólo leas sino que incluso releas muchas veces este material de estudios, hasta lograr comprender perfectamente cómo ponerlo en práctica.

Por lo tanto no lo dejes solo en la teoría, y asegúrate también de ser cuidadoso con los esfuerzos excesivos, y de mantener saludable tu cuerpo.

Aún así encontrarás sumamente efectivos los conocimientos que te he transmitido, por lo que estoy seguro qué podrás ver con alegría, la activación y el desarrollo, como también los resultados del despertar de tu Dynamokinesis un.

Hasta aquí la presente obra, qué es pero se convierta en tu libro de cabecera, y en tu material de constante consulta, sobre todo si eres un Dynamokinético de corazón.

Y recuerda hacer lo mejor posible con ese poder que logres despertar, ten presente que si comparto esto contigo, es porque confío que harás buen uso de todo ese potencial.

Me despido entonces de ti, sintiéndote ya como mi alumno, y pidiéndote por tanto lo mismo que cualquier maestro pediría a su discípulo, que seas responsable con el poder que hoy te otorgó, con el conocimiento y la sabiduría que te comparto, pero que también sea generoso y ayudes con esto a muchas más personas.

Espero conocerte algún día en persona, y que me muestres todo el potencial que has despertado, que me comenté las cosas buenas que has hecho, y que juntos podamos practicar nuevos ejercicios y despertar aún más nuestro poder.

Gracias por adquirir este libro, qué sé que te dará tantas alegrías como a mí me las ha dado al escribirlo.

Hasta pronto mi Poderoso Amigo o Amiga.

Y ya sabes...

ESTO SE VA A PONER KINÉTICO!!!



SENSEI – DIEGO LUIS MEDRANO.