

GUÍA DEL VIAJERO

Los puntos del viajero en tu oreja

Un masaje suave para pisar el freno



¿Por qué la oreja?

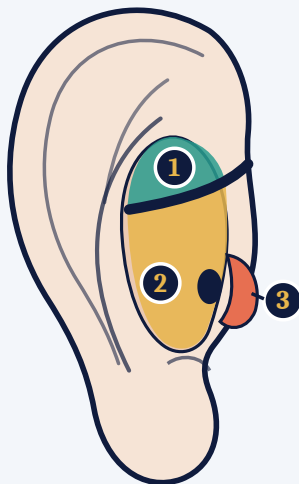
El nervio vago recorre tu cuerpo por dentro: tu garganta, tu corazón, tus pulmones y tu vientre.

Pero hay **un solo lugar donde llega a la piel**: la concha de tu oreja. Esa pequeña rama se llama **rama auricular del vago**.

Por eso, un masaje suave en esta zona, junto con una **exhalación larga**, es una forma sencilla de saludar al viajero.

Es la misma zona que hoy estudia la ciencia con pequeños estimuladores que se colocan en la oreja.

Tu mapa



- 1 Cimba de la concha.** El hueco de arriba. **Tu punto principal:** el más rico en fibras del vago.
- 2 Cavidad de la concha.** El hueco de abajo, junto a la entrada del oído.
- 3 Trago.** La pestañita de cartílago que cubre la entrada del oído.

Cómo encontrar tu punto 1

1

Mírate la oreja en un espejo, o recórrela despacio con la yema del dedo.

2

Busca el **hueco grande del centro**, justo antes de la entrada del oído: es la concha.

3

Siente el **pliegue de cartílago** que nace arriba del oído y cruza la concha, como una pequeña cresta.

4

El hueco que queda **arriba de ese pliegue** es tu punto 1.

El masaje del viajero

Unos 3 minutos • las dos orejas

- 1** Manos limpias y uñas cortas. Siéntate cómodo.
- 2** Apoya la **yema del índice** en tu punto 1.
- 3** Haz **círculos lentos y suaves** de 30 a 60 segundos. Inhala en 4... exhala en 6.
- 4** Sigue con el **punto 2** y termina con una presión suave en el **trago**.
- 5** Repite en la otra oreja.
-  Cierra con la **mano en el pecho** y una exhalación larga.

¿**Con lavanda?** Una gota diluida en una cucharadita de aceite vegetal, solo en la piel de la concha.

¿Cuándo usarlo?

Al despertar

Antes de empezar el día, para arrancar con el freno encendido.

En un momento de nervios

Antes de una reunión, una llamada difícil o cuando sientes el nudo.

Antes de comer

Junto con tus tres respiraciones antes del primer bocado.

Al dormir

Con tu audio de hipnosis y la mano en el pecho.

Cuida tu oreja

Nunca dentro del oído. No metas el dedo ni objetos en el conducto.



Sin fuerza. El masaje es suave; nunca debe doler.



No lo hagas si hay herida, infección, dolor de oído o una perforación reciente.



Lavanda siempre diluida. Prueba antes en la piel del brazo.



Si sientes mareo, detente y respira normal.

Este masaje es una práctica suave que acompaña tu exhalación larga, y su mayor efecto llega cuando van juntos. Acompaña tu tratamiento médico; no lo reemplaza.

*“Cada vez que tocas tu oreja
con calma, le recuerdas a tu
cuerpo que ya puede bajar la
guardia.”*

