



CIDINHA
CLEMENTE

EXERCÍCIOS PARA ATIVAR O TIMO, A GLÂNDULA DA FELICIDADE

No meio do peito, bem atrás do osso que une as costelas (osso externo), fica uma pequena glândula chamada TIMO. O seu nome em grego, thýmos, significa energia vital. Ela cresce quando estamos contentes, encolhe pela metade quando nos stressamos e mais ainda, quando adoecemos. É um dos pilares do sistema imunológico, junto com as glândulas adrenais e a espinha dorsal, e está diretamente ligado aos sentidos, à consciência e à linguagem.

Se somos invadidos por micróbios ou toxinas, reage produzindo células de defesa na mesma hora. Mas também é muito sensível a imagens, cores, luzes, cheiros, sabores, gestos, toques, sons, palavras, pensamentos. Amor e ódio o afetam profundamente. Idéias negativas têm mais poder sobre ela do que vírus ou bactérias. Já que não existem em forma concreta, o timo fica tentando reagir e enfraquece, abrindo brechas para sintomas de baixa imunidade, como herpes. Em compensação, idéias positivas conseguem dele uma ativação geral.

Um teste simples pode demonstrar essa conexão: Feche os dedos polegar e indicador na posição de o.k, aperte com força e peça para alguém tentar abrí-los enquanto você pensa "estou feliz". Depois repita pensando "estou infeliz". A maioria das pessoas conserva a força nos dedos com a idéia feliz e enfraquece quando pensa infeliz. As reações são consideradas respostas do TIMO e o método, que tem sido demonstrado em congressos científicos ao redor do mundo, já é ensinado na Universidade de São Paulo (USP) a médicos acupunturistas.

Se você quiser, pode exercitar o timo para aumentar sua produção de bem estar e felicidade. Pela manhã, ao levantar, ou à noite, antes de dormir, siga as instruções:

- a. Fique de pé, os joelhos levemente dobrados. A distância entre os pés deve ser a mesma dos ombros. Ponha o peso do corpo sobre os dedos e não sobre o calcanhar, a musculatura deve ficar bem relaxada.
- b. Feche qualquer uma das mãos e comece a dar pancadinhas contínuas com os nós dos dedos no centro do peito, marcando o ritmo assim: uma forte e duas fracas. Continue entre três e cinco minutos, respirando calmamente, enquanto observa a vibração produzida em toda a região torácica.

O exercício estará atraindo sangue e energia para o timo, fazendo-o crescer em vitalidade e beneficiando também pulmões, coração, brônquios e garganta.

SEJA ALEGRE!!! SEJA FELIZ!!!

CIDINHA AGUILAR CLEMENTE
Fonoaudióloga e Terapeuta

Member The Line Association
Master Practitioner and Therapist

Conscientização Corporal
Cinesiologia • Terapia da linha do tempo
Hipnose Ericksoniana • Psicomotricidade
Terapia Sistêmica • Pedagogia Sistêmica
Constelação Familiar e Organizacional

Av. Angélica, 1814 • 7º andar • cj. 708
São Paulo/SP • CEP 01228-200
(11) 3661-7403 • (11) 97391-3812
clementecidinha@gmail.com
www.cidinhaclemente.com