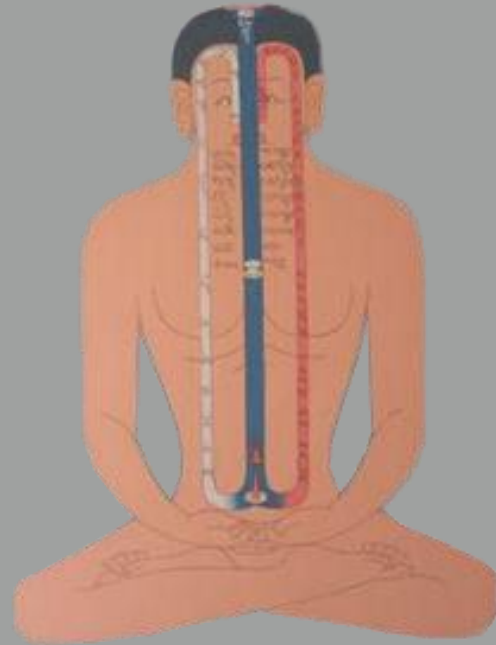




GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP



PRANAYAMA

9 Respiraciones de Purificación  
Medicina Tibetana Bön



Esta práctica, también conocida como "Expulsar el aire muerto", comienza sentándose en la postura de Meditación Vairocana y luego visualizando la energía en movimiento con la respiración a través de los Canales Central, Izquierdo + Derecho para eliminar bloqueos, disminuir la negatividad y aumentar la claridad.

De acuerdo con la medicina tibetana, la salud solo se puede lograr cuando se integra el cuerpo, la energía y la mente juntos.

Yuthok Nyingthig se considera la práctica más importante para los practicantes de curación de la medicina tibetana: ayudar a uno a revelar el cuerpo del arco iris que es el estado natural de cada persona.



## Las Siete Posturas de Meditación de Vairocana

1. Siéntese con las piernas cruzadas, idealmente en posición de loto completo.
2. Siéntese con la Columna Vertebral Recta con las vértebras equilibradas como una “pila de monedas de oro”
3. Junte las manos en puños Vajra  
(pulgar en el dedo anular, dorso del puño empujado hacia abajo dentro de cada pierna)
1. Presiona la lengua contra el paladar, justo detrás de los dientes.
2. Levanta los hombros con los brazos estirados como alas de águila plegadas.
3. Mete la barbilla ligeramente hacia adentro, como la de un cisne.
4. La mirada debe estar en la punta de la nariz o un poco más allá.



## ANIMALES

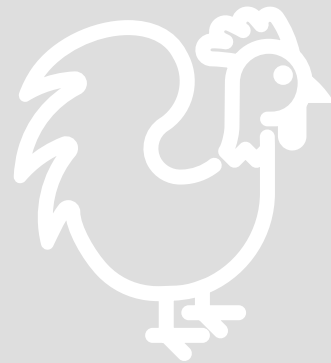
CANAL DERECHO

**SERPIENTE**



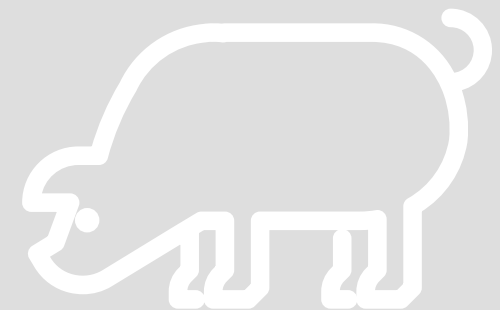
CANAL CENTRAL

**GALLO**



CANAL IZQUIERDO

**CERDO**





## ELEMENTOS

CANAL DERECHO

**FUEGO**



CANAL CENTRAL

**AIRE**



CANAL IZQUIERDO

**AGUA & TIERRA**





# EMOCIONES

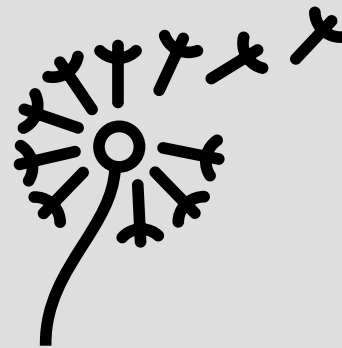
## CANAL DERECHO

**IRA  
AVERSIÓN**



## CANAL CENTRAL

**DESEO  
APEGO**



## CANAL IZQUIERDO

**IGNORANCIA  
DECEPCIÓN**





# HUMOR

**CANAL DERECHO**

**BILIS  
"TREPPA"**



**CANAL CENTRAL**

**VIENTO  
"LOONG"**



**CANAL IZQUIERDO**

**FLEMA  
"BEKEN"**



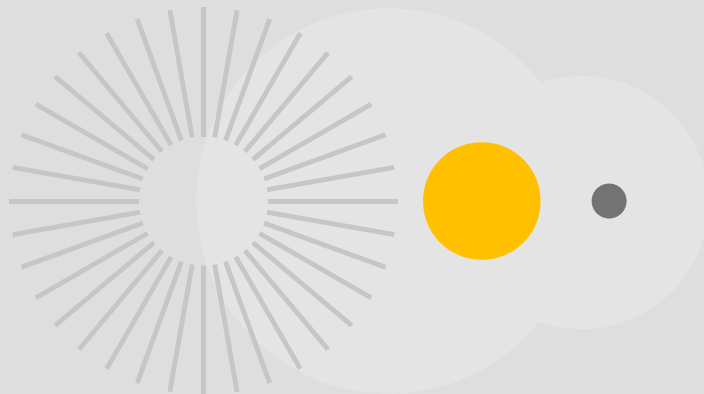




# ENERGÍA

CANAL DERECHO

**SOLAR**



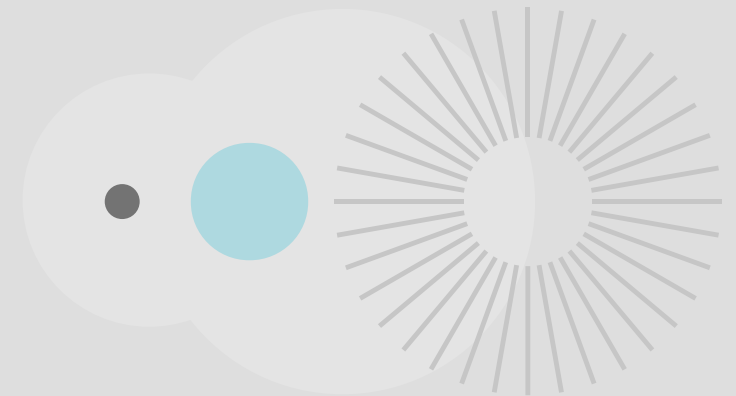
CANAL CENTRAL

**NEUTRAL**



CANAL IZQUIERDO

**LUNAR**



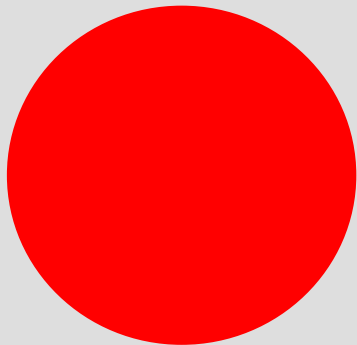




## COLOR

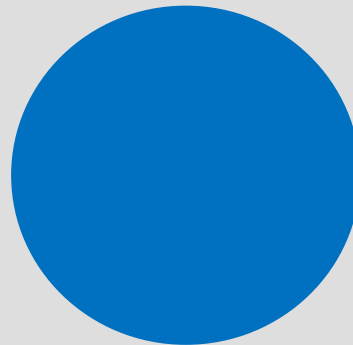
CANAL DERECHO

**ROJO**



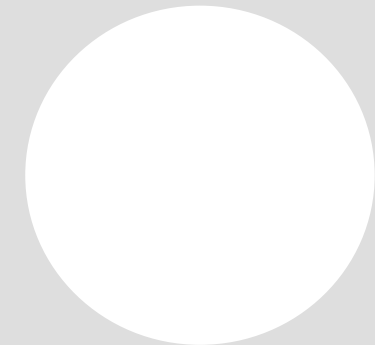
CANAL CENTRAL

**AZUL**



CANAL IZQUIERDO

**BLANCO**





GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

CRECIENDO JUNTOS EN CONSCIENCIA

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

[hola@globalmindfulness.com](mailto:hola@globalmindfulness.com)