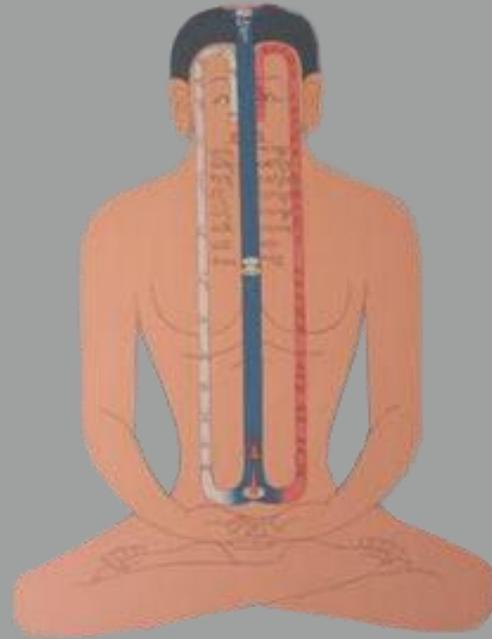




GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP



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

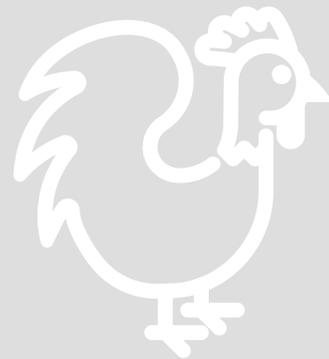
CANAL DERECHO

SERPIENTE



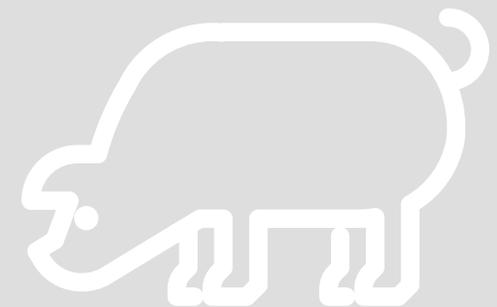
CANAL CENTRAL

GALLO



CANAL IZQUIERDO

CERDO





ELEMENTOS

CANAL DERECHO

FUEGO



CANAL CENTRAL

AIRE



CANAL IZQUIERDO

AGUA & TIERRA





EMOCIONES

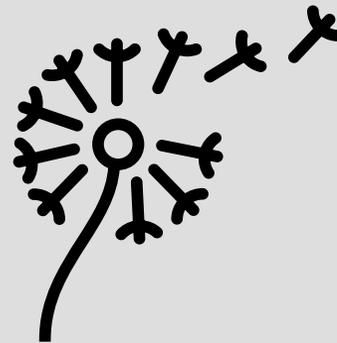
CANAL DERECHO

**IRA
AVERSIÓN**



CANAL CENTRAL

**DESEO
APEGO**



CANAL IZQUIERDO

**IGNORANCIA
DECEPCIÓN**





HUMOR

CANAL DERECHO

**BILIS
"TREPPA"**



CANAL CENTRAL

**VIENTO
"LOONG"**



CANAL IZQUIERDO

**FLEMA
"BEKEN"**

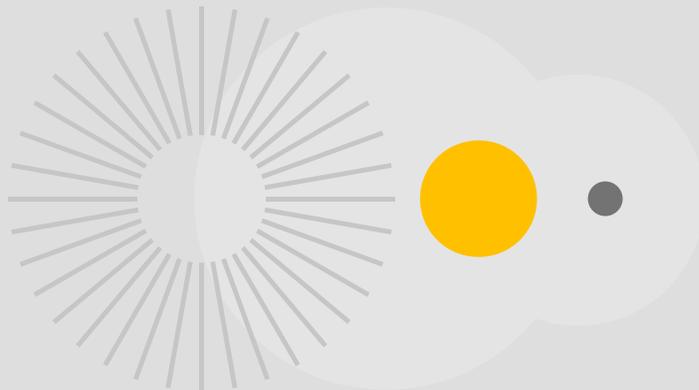




ENERGÍA

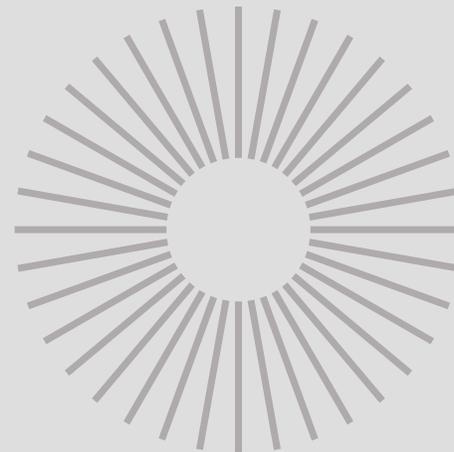
CANAL DERECHO

SOLAR



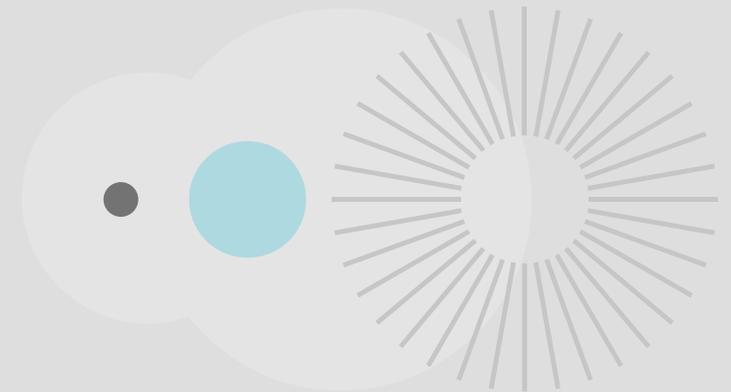
CANAL CENTRAL

NEUTRAL



CANAL IZQUIERDO

LUNAR

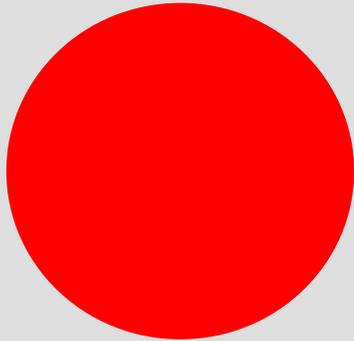




COLOR

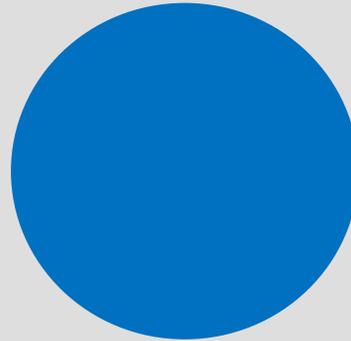
CANAL DERECHO

ROJO



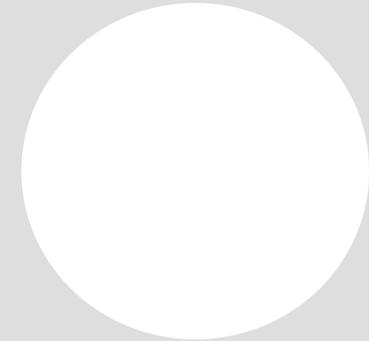
CANAL CENTRAL

AZUL



CANAL IZQUIERDO

BLANCO





GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

CRECIENDO JUNTOS EN CONSCIENCIA

www.globalmindfulness.com

hola@globalmindfulness.com