

## EL SONIDO DEL PULMON

Ubicar nuestra atención en los pulmones, llenándoles de amor y de una centellante luz blanca. Sentado con las manos en la falda, palmas hacia arriba. Inhalar siguiendo con la vista el movimiento de las manos, lleva las manos hacia arriba por frente a tu cuerpo; gentilmente estira tus brazos sobre tu cabeza palmas hacia arriba. Mantén esa posición y suavemente hacer el sonido "sssss" entre dientes, con las palmas hacer presión como si empujas un objeto imaginario. Gira las palmas hacia abajo bajando con suavidad, hombros, luego codos, muñecas y manos.

Cuando estés listo repite el ejercicio.

Emociones asociadas:

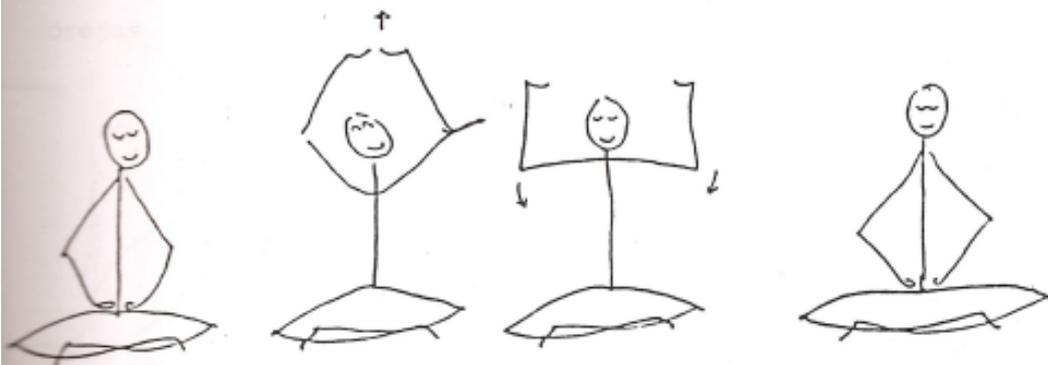
Positivo

Negativo

Empatía, capacidad de ponernos en contacto y comprensión con el otro - entrega.

Peña, dolor y el aislamiento.

Pulmones ..... Yin --- Intestino Grueso - Yang- masculino - conectado con la nariz. Elemento: Metal -- Estación: Otoño -- Energía: Dinámica, Vital. Proceso: Recolectar.



## EL SONIDO DEL RIÑON

Ubicar la atención en los riñones, llenándoles con amor y una luz azul rey.

Inhalar colocando las manos en las rodillas brazos extendidos derechos, curvando la espalda manteniendo la cabeza en alto. Hacer el silbante sonido "Huuuuuu" como si soplaras una vela. A medida que exhalas lleva tu ombligo hacia la columna sintiendo la compresión en los riñones.

Luego de completar la respiración, relajarse llevando las manos a la posición de descanso en la falda.

Repetir el ejercicio al estar listo. Cuando estes sentado en el piso, flectar piernas presionando el punto Riñón 1 (Burbujeante primavera) y descansa con las plantas de los pies juntas.

Emociones asociadas:

	Positivo	Negativo
Vigilante	- Alerta	- Miedo.
Asombro	- Quietud.	

Riñones....Yin, Femenino - Vejiga: Yang, Masculino  
Estación: Invierno - Elemento: Agua - Energía Dinámica:  
Voluntad - Proceso: Almacenar, Acumular - Conectado con las orejas.



## EL SONIDO DEL HIGADO

Ubicar nuestra atención en el hígado, llenándolo de amor y una luz verde esmeralda intensa.

Los brazos colgando a los lados, al inhalar subir los brazos por los costados hasta llegar con las manos sobre la cabeza, cruzando los dedos.

Siempre mirando las manos girar las palmas hacia arriba, y estirar totalmente los brazos. (Estirar la palma de la mano derecha un poco más alto).

Exhalar suavemente haciendo el sonido "shhhhh" como diciéndole a alguien que se calle.

Luego de exhalar separar las manos, bajar los brazos por los costados manteniendo la flexión de la muñeca en 90° y la tensión en los brazos.

Descansar las manos (palmas arriba) sobre tus muslos y cerrar los ojos.

Repetir el ejercicio cuando estés listo.

Este ejercicio es especialmente útil para la rabia.

El Maestro Taoísta Chia dice: "cuando sientes rabia hacia alguien, primero haz este ejercicio por ocho veces. Si aún sientes rabia, esa persona merece ser abofeteada."

Emociones asociadas:

Positivo

Asertividad y Voluntad

Hígado...Yin, Femenino

los ojos. - Elemento: Madera

- Estación: Primavera - Proceso: Cre-

ciente, Germinación.

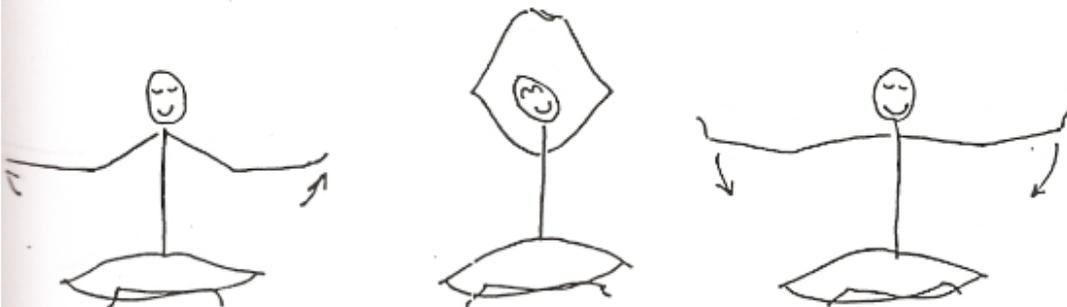
Negativo

Rabia (se puso verde de rabia)

- Vesícula.. Yang, Masculino - Conectado con

- Estación: Primavera - Proceso: Cre-

ciente, Germinación.



## EL SONIDO DEL CORAZON

Ubicar nuestra atención en el corazón, llenándolo de amor y de una luz rojo rubí.

Usar la misma posición de brazos que en el Sonido del Hígado, estirando la palma de la mano izquierda un poco más alto. Exhalar, haciendo el sonido "haaaa", como si saliera de la parte de atrás de la garganta.

Luego de exhalar, bajar los brazos en la misma forma que el sonido del Hígado, poniendo especial atención en halar los muñiques hacia el cuerpo.

Descansar manos sobre los muslos, cerrar los ojos, y repetir el ejercicio cuando estés listo.

Emociones asociadas:

Positivo	Negativo
Entusiasmo - Dicha - Alegría	Histeria.
Creatividad.	

Corazón...Yin, femenino - Intestino Delgado: Yang, Masculino - Estación: Verano - Elemento: Fuego - Energía Dinámica: Circulación - Proceso: llegar a ser.



## EL SONIDO DEL BAZO

Ubicar la atención en el bazo, llenándolo con amor en una luz dorado  
ambar.

Con la vista mirando hacia adelante, unir todas las puntas de los de-  
dos haciendo como un pico llevándolo al plexo solar con el sonido "ouuuu"  
desde el diafragma atrayéndolo hacia el estómago.

Descansar las manos sobre la falda, cerrar los ojos y al estar listo  
repetir el ejercicio.

Emociones asociadas:

Positivo

Concentración, Compasión, Empa-  
tía, Aceptación, Inclusividad.

Negativo

Destrucción, Irrelevancia, Lástima.

Bazo...Yin, Femenino - Estómago... Yang, Masculino -

Estación: Fin del Verano - Elemento: Tierra - Energía Dinámica: Física -  
Proceso: Maduración , Cosecha.



EL SONIDO DE CIRCULACION-SEXO  
Y TRIPLE CALENTADOR

Ubicar la atención en las adrenales y el bajo vientre bajo el ombligo, llenando las áreas con amor y una cálida fosforescencia anaranjada.

Este ejercicio debe hacerse tendido boca arriba en una superficie llana preparándose como para dormir.

Los brazos pueden estar o a ambos lados o en el mudra del Yoga del Sueño. Tomar una inspiración completa.

Exhalar haciendo el sonido "jiiiiii" comprimiendo primero el pecho, luego el estómago, bajo vientre, en un movimiento como de una ola. Si aún estás despierto, repite el ejercicio cuando estes listo.

Glándulas: Yin, Femenino - Organos Sexuales: Yang, Masculino.

