

El Mañdala de Meridianos y Posturas

Estación: Verano
Órganos: el corazón e intestino delgado
Emociones: odio y amor
Posturas: alas abiertas
panda rodante
mariposa piernas largas

Estación: primavera
Órganos: hígado y vesícula biliar
Emociones: enfado y compasión
Posturas: lazo
libélula
raíces torcidas

Estación: Invierno
Órganos: los riñones y la vejiga
Emociones: miedo y coraje
Posturas: la foca
oruga
raíces torcidas



Estación: Entre estaciones
Órganos: bazo y estómago
Emociones: Ansiedad y sosiego
Posturas: Dragón
Sillín
niño mirando a la tierra

Estación: otoño
Órganos: pulmón e intestino grueso
Emociones: tristeza y alegría
Posturas: alas cerradas
postura del corazón
la oruga

- Las posturas sugeridas son tónicos para su elemento, los órganos internos y las emociones
- Mantén las posturas desde 1 - 3 minutos. Haz los dos lados en el caso de posturas asimétricas.
- Termine con estrella mirando al cielo y o movimiento; saludos al sol, bailar, caminar, etc
- Escriba en un diario cualquier reflexión que tuviste en la práctica.