

# 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.