

1. དང་པོ་རྣ་བ་གཡས་པ་མཉེ།། རྣ་བ་གཡོན་པའང་དེ་བཞིན་ནོ།།

Uno: masajea la oreja derecha y luego la izquierda.

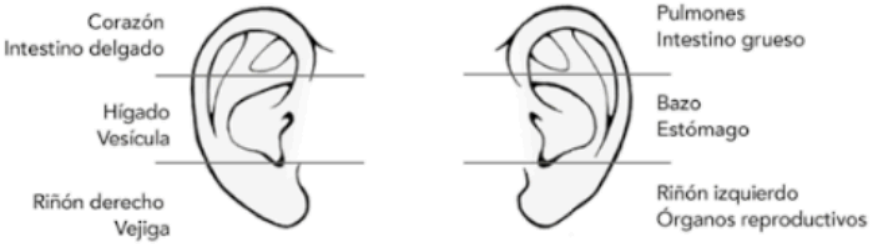
Masajea la oreja derecha con la mano izquierda, manteniendo cara y ojos al frente. Asegúrate de masajear todas las partes de la oreja, incluido el trago, y doblar la oreja. Exhala y luego cambia de lado. Las orejas deben enrojecerse por el incremento de calor y flujo sanguíneo.

Modificación: puedes cruzar los brazos y masajear ambas orejas simultáneamente.

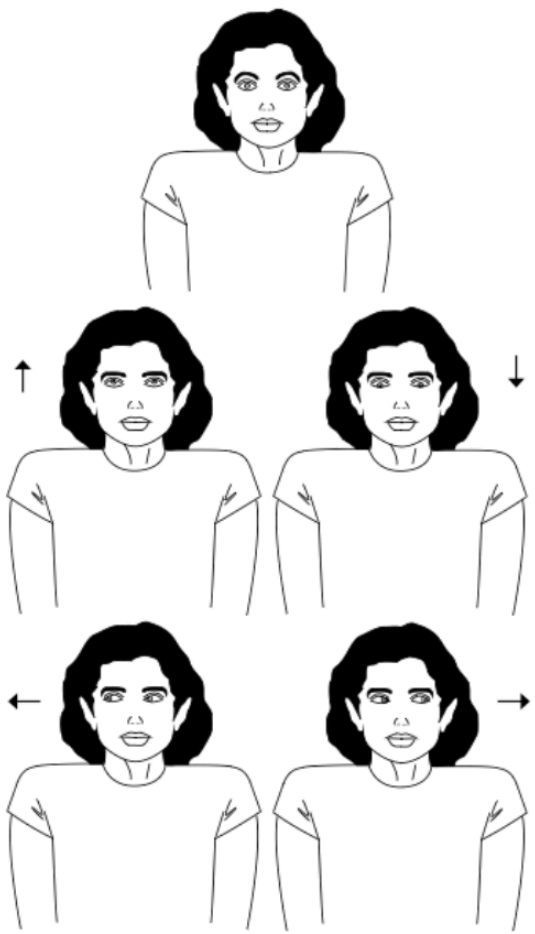
Tántrico: calma el aire en los músculos y en la complexión de la piel.

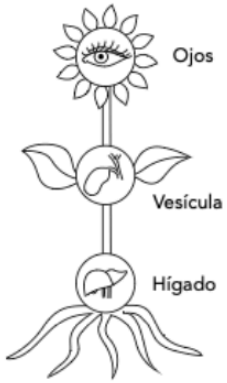
Médico: equilibra riñones, da estabilidad a columna y fortalece vejiga y órganos reproductivos. También equilibra el humor flemático.

De acuerdo con la medicina tibetana, el trago (la pequeña parte de cartílago grueso de la oreja externa que está frente al canal auditivo) se asocia con la memoria. Masajearlo y ablandarlo es una manera sencilla de fortalecer la memoria.

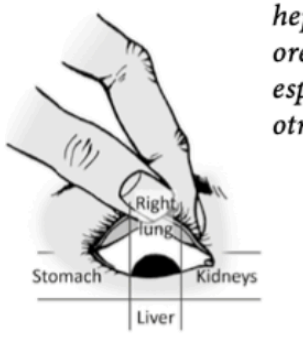


Las orejas están directamente conectadas con la función renal y la vejiga, pero los médicos tibetanos también consideran que ciertas partes específicas de la oreja diagnostican la salud de todos los órganos sólidos y huecos mencionados arriba. Masajear todas las partes de la oreja a profundidad puede beneficiar a todos los órgano's así como todas las vértebras de la columna completa.



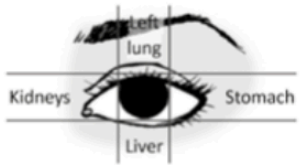


Los ojos están más relacionados con la función hepática y vesicular, pero al igual que las orejas, los médicos tibetanos observan partes específicas del ojo para diagnosticar la salud de otros órganos, como se apunta aquí.



(Pulmón derecho, Riñones, Hígado, Estómago)

R



(Pulmón izquierdo, Estómago, Hígado, Riñones)

I

2. གཉིས་པ་མིག་གཉིས་རབ་ཏུ་བསྒུལ། ཕྱོགས་བཞི་དག་ཏུ་ལྟར་བ།།

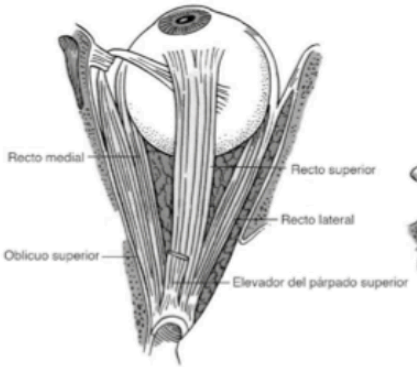
Dos: abre ampliamente los ojos y mira en las cuatro direcciones.

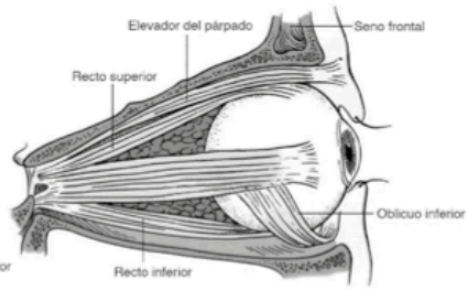
Primero, abre bien los ojos y mira de frente. Segundo, mira hacia arriba y hacia abajo (siete veces lentamente o 20 rápidamente). Tercero, mira a la derecha y a la izquierda (siete veces lentamente o 20 rápidamente). Cuarto, rota los ojos en dirección de las manecillas del reloj y luego en contra. (Haz un movimiento por respiración).

Tántrico: sana los ojos y equilibra el lagrimeo.

Médico: equilibra hígado, vesícula, páncreas y humor biliar.

En pacientes con problemas de coronación y dificultad para hacer este ejercicio, pídeles que usen el dedo índice para guiar el movimiento de sus ojos. Al concentrarse en la punta del dedo, les será más fácil controlar el movimiento de los ojos. Ejercitar los ojos es importante para mejorar la coordinación y mantener una función cerebral adecuada.





El movimiento del ojo en diferentes direcciones es posible gracias a diversos músculos, como se ve en la imagen superior.



3. གསུམ་པ་སྨྲ་རྩེ་མཉེ་ཞིང་འཐེན།།

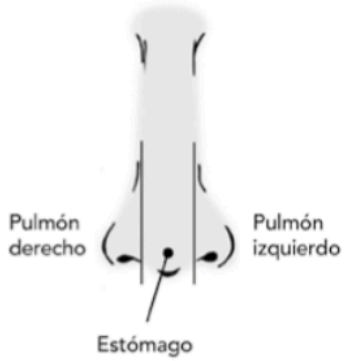
Tres: masajea y jala la punta de la nariz.

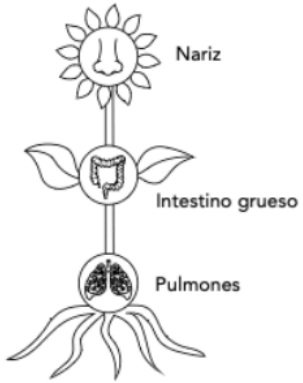
Empieza en la raíz de la nariz, masajeando hacia la punta. Repite el movimiento tres veces por respiración. En el tercer movimiento, masajea, pellizca y libera la punta de la nariz.

Tántrico: cura el dolor del intestino delgado.

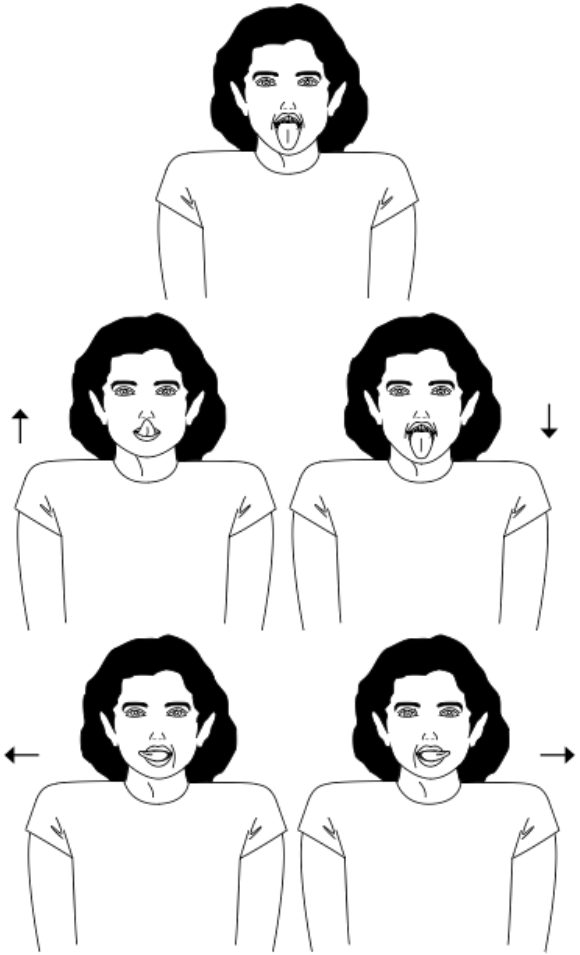
Médico: equilibra pulmones e intestino grueso, así como los humores de flema y aire.

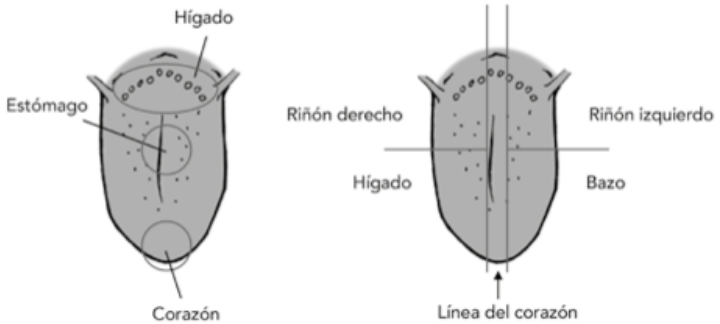
Aumentar el flujo sanguíneo a la nariz con este ejercicio también es útil para personas con sinusitis y alergias. Como vimos en la sección sobre *bumpachen*, mantener los conductos nasales abiertos es muy importante, porque el leve esfuerzo del cuerpo que se da al impedir el flujo natural de la respiración tiene consecuencias en el estado de ánimo y los niveles de estrés, así como espiritualmente, ya que hay un canal energético muy importante ubicado en la nariz.





Los médicos tibetanos examinan la punta de la nariz para evaluar la salud estomacal.





4. བཞི་པ་ལྕེ་བརྐྱངས་ཕྱོགས་བཞི་དྲངས།།

Cuatro: saca la lengua y estírala en las cuatro direcciones.

Primero, saca la lengua, estírala hacia abajo, mantenlo. Segundo, estírala hacia arriba (hacia la punta de la nariz) y hacia abajo (hacia el mentón) siete veces por respiración. Tercero, estírala hacia la derecha e izquierda siete veces.

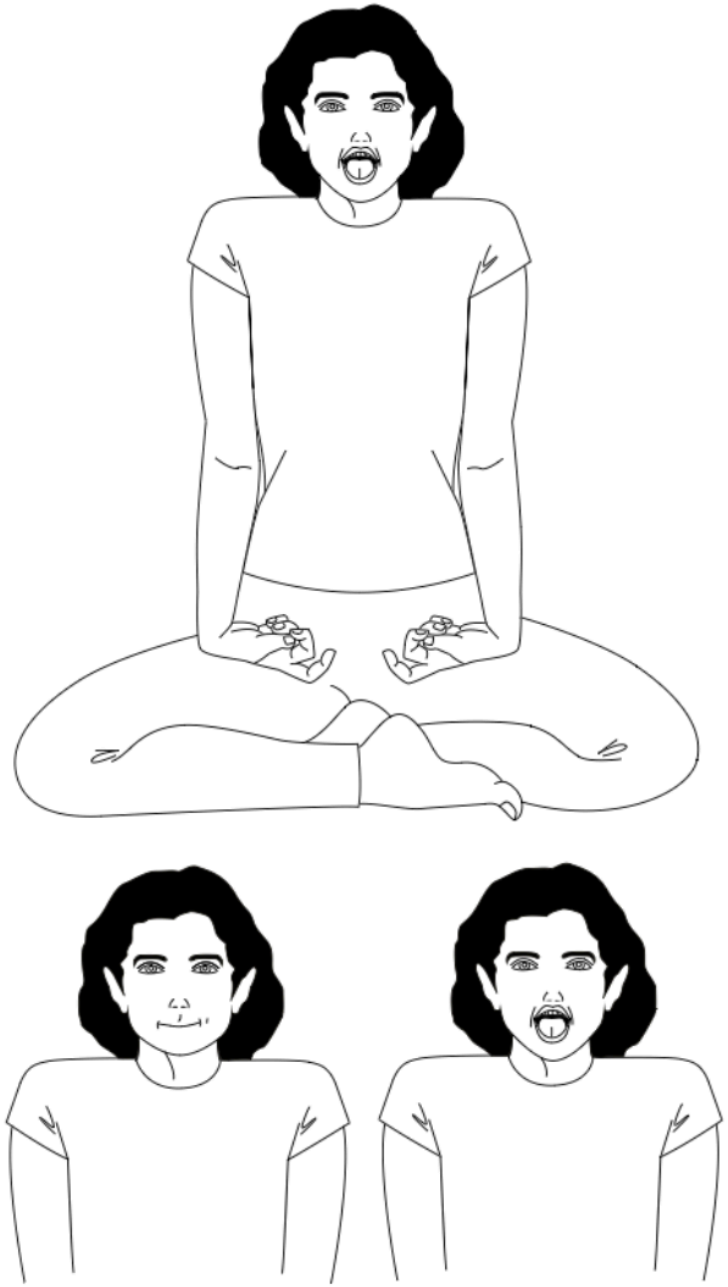
Tántrico: es bueno para desórdenes cerebrales.

Médico: desórdenes de corazón, intestino delgado, bloqueos emocionales como tristeza, depresión, falta de memoria. Equilibra el humor del aire.

El 'corazón' se refiere tanto al órgano cardiovascular como a nuestro corazón emocional y espiritual. Para las personas que padecen depresión, ansiedad u otros problemas psicoemocionales, ejercitar la lengua debe ser una práctica diaria y esencial. Este ejercicio también es importante luego de una embolia.

Tuve a un paciente italiano de 92 años que había perdido el sentido del gusto. No podía mover mucho su cuerpo, así que le enseñé a hacer este yoga de la lengua y le encantó. Con el tiempo, recuperó el gusto a través de este sencillo ejercicio.

Izquierda: mientras que la lengua está más conectada con el corazón y el intestino delgado, observarla es una técnica de diagnóstico importante utilizada por los médicos tibetanos (y chinos) para entender la salud del paciente en lo general. Su color, humedad/resequedad, forma y textura se analizan y ciertas secciones de la lengua se examinan para dar información al médico sobre cada uno de los órganos internos.



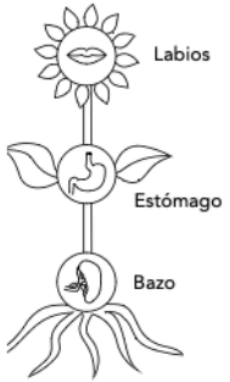
5. བཅུ་བཞི་ཁ་བསྒམས་ནས་དག་ཏུ་དབྱེ།།

Cinco: cierra la boca y luego ábrela con fuerza.

Aprieta los labios y luego estira la boca para abrirla bien. Repítelo tres o siete veces por respiración.

Tántrico: es bueno para problemas estomacales y dolor abdominal.

Médico: es bueno para el estómago y el bazo.





Además del estómago y el bazo, los labios también muestran la salud o desequilibrio del hígado y la vesícula, como se indica arriba.

Prepared exclusively for drjamesbae@gmail.com Transaction: 0113632789