

SISTEMA ÓCTUPLE DEL YOGA

1. Yama

Ahimsa: no violencia. No desear herir en palabra, pensamiento u obra.

Satya: veracidad. Ser sincero y honesto. No mentir.

Asteya: no robar. Ni aprovecharse de una situación que alguien nos ha confiado.

Brahmacarya: continencia sexual. No implica celibato, sino no desperdiciar la energía sexual, ya que es inmensamente poderosa.

Aparigraha: No codicia. Recibir exactamente lo que es justo. No aferrarse a bienes materiales ni a pensamientos o emociones.

2. Niyama: (Disciplinas)

Limpieza, contento, autodisciplina, autoconocimiento.

3. Asana: HATTA YOGA- (Las solas asanas NO SON EL YOGA. Yoga es practicar los 8 pasos descritos acá)



4. Pranayama: “Prana”: energía vital. Ayama: extensión, expansión, amplitud, prolongación, estiramiento. Panayama: significa expansión del prana o energía vital.



5. Pratyahara:

Control de la mente y los sentidos

6. Dharana: Concentración

7. Dhyana: Meditación-comunicación-orar

8. Samadhi: absorción total.

Flujo uniforme de conciencia. Luz del alma.

Oxigenación y Respiración del cuerpo

1.- Oxigenación

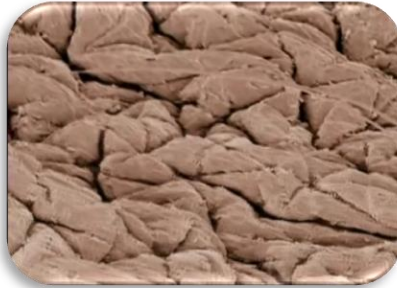
Conozcamos como entra el oxígeno al cuerpo

Explicar Como respira un bebé recién nacido?

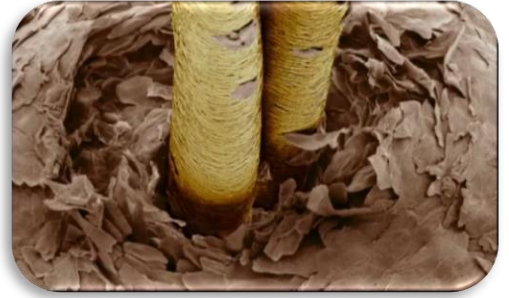
Todo el cuerpo es una nariz. Todo el cuerpo por la cabeza, la piel y la nariz está recibiendo oxígeno constantemente. (Consciente o inconscientemente). Si somos conscientes de la entrada de oxígeno es MUCHÍSIMO MEJOR.



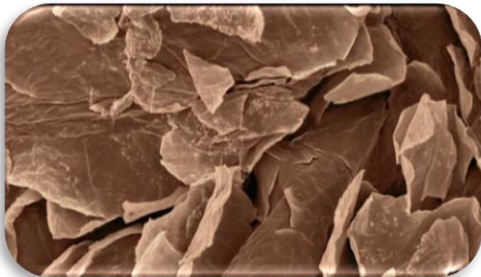
Piel ampliada (50 veces)



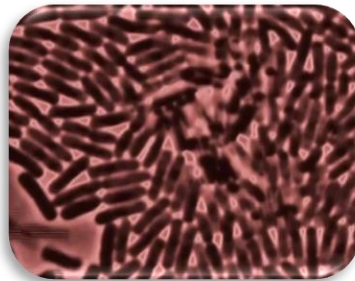
600 veces



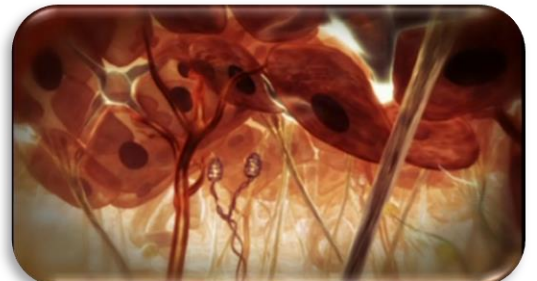
Mas de 600 Veces



Descamación diaria



Bacterias en la piel



Lo que hay debajo de la piel



Cada 30 días tendrás un abrigo nuevo de piel





Esto hay debajo de su piel:

Células que se dividen constantemente, Kilómetros de vasos sanguíneos, Tejidos conjuntivos de la piel, Terminaciones nerviosas.

La piel es un sistema de calefacción del cuerpo. La piel nos defiende de excesos de temperatura para lo cual usa la transpiración -es una especie de 'aire acondicionado'.

La piel de La frente, las palmas de las manos, las axilas son las partes MAS CALIENTES DEL CUERPO y por ende las más conectadas con las glándulas sudoríparas.

PIENSE MUY BIEN E INFÓRMESE PLENAMENTE ANTES DE APLICAR SOBRE SU PIEL DESODORANTES, LOCIONES, CREMAS, ANTITRANSPIRANTES, BLOQUEADORES SOLARES, JABONES, SHAMPOOS, MAQUILLAJES O QUITAR CEJAS Y REEMPLAZARLAS POR UNA TINTURA NEGRA FIJA, USAR PESTAÑAS O UÑAS ARTIFICIALES, UNTAR COLORES TÓXICOS ALREDEDOR DE LA PIEL DE SUS OJOS

Si la persona a perforado puntos especiales del cuerpo como el ombligo, cejas, nariz, frente, labios, o coloca químicos en el pelo, la piel o sobre el ombligo dizque para potencia o drogarse, esto, presenta diferentes tipos de bloqueos y contaminación de la oxigenación.

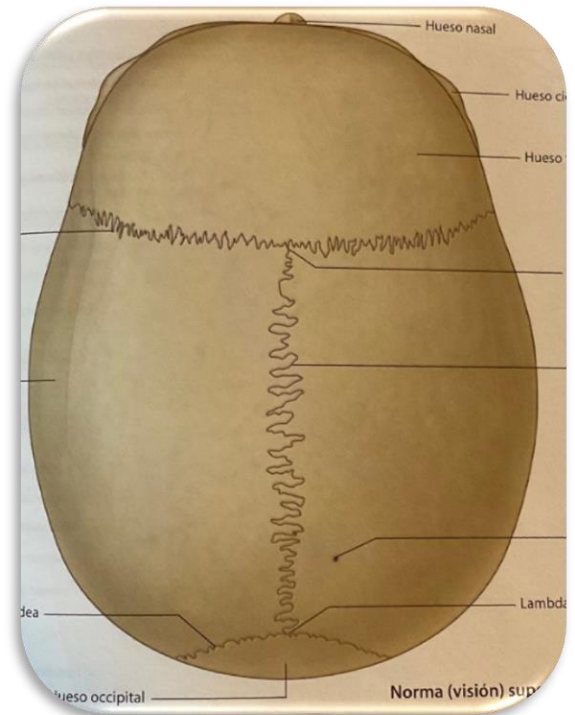
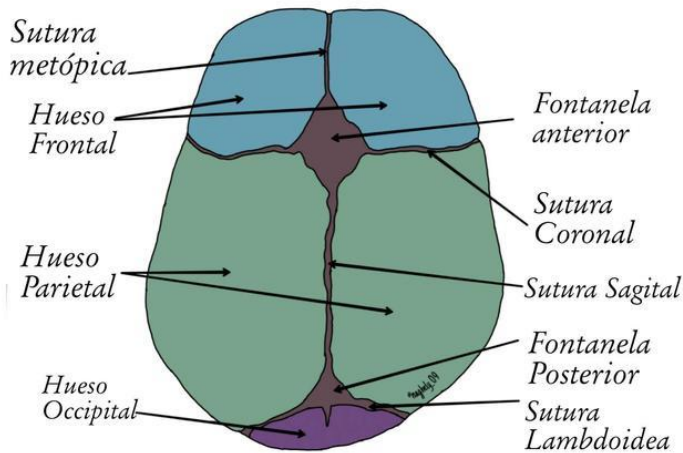


Animales con respiración cutánea



Oxigenación a través de la cabeza

Vista Superior - Cráneo del Recién Nacido

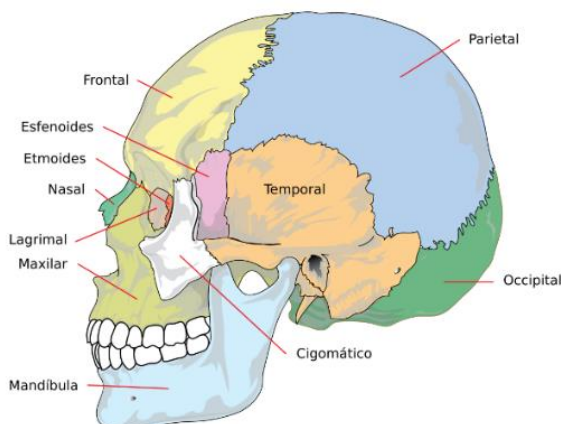


Una gran parte del oxígeno entra por la parte superior de la cabeza como lo hace el bebé.

Luego baja por la médula hasta el coxis y luego sube al ombligo a través de una conexión de la pelvis con el ombligo. Las embarazadas se les hace una línea del pubis al ombligo. A los hombres y no embarazadas cuando tienen vello en la piel, se les aprecia un canal (línea) hacia el ombligo.

Una vez en el ombligo sube al plexo (Timo). De Ahí se distribuye al pulmón (que es un reservorio de oxígeno), corazón, cuello, cabeza y repite el ciclo.

Esto lo hace el cuerpo en forma natural a una velocidad inimaginable.



2.- RESPIRACIÓN

Al hacer la respiración:

Lávese muy bien la nariz, Hacer gargarismos.

Lugar natural preferiblemente. Cuerpo cómodo, Relajado. Soltar el cuerpo, la cara, los músculos. Cuerpo No apretado

No encierros (centros de las tales meditaciones, recintos cerrados. Son absurdos. Sólo ignorancia y mercantilismo)

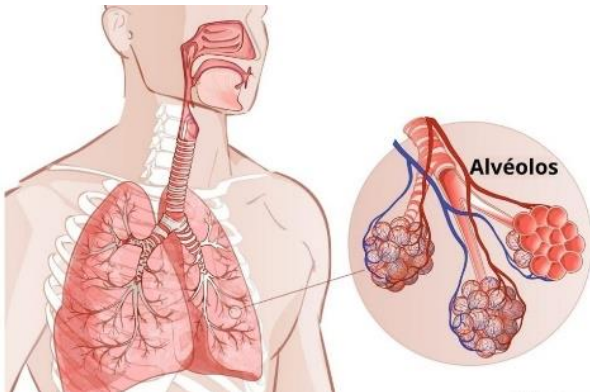
Con dos dedos se tapa la fosa derecha y respira por la izquierda lentamente sin forzar. Se inicia por la izquierda por las válvulas del corazón). Al colocar los dos dedos abro mucho mas mi orificio del cráneo y evito que entre mucho aire. Miren que en forma natural una fosa está menos libre que la otra.



Retiene.

Al retener el aire unos segundos, doy tiempo al cuerpo para que limpie el aire que está entrando. Coloque la lengua sobre el paladar al respirar. Y exhala por la nariz y la boca

Sabían que al pulmón como reservorio, no le llega aire al igual que no le debe llegar agua. Le llega oxígeno. Veamos los siguientes pasos:



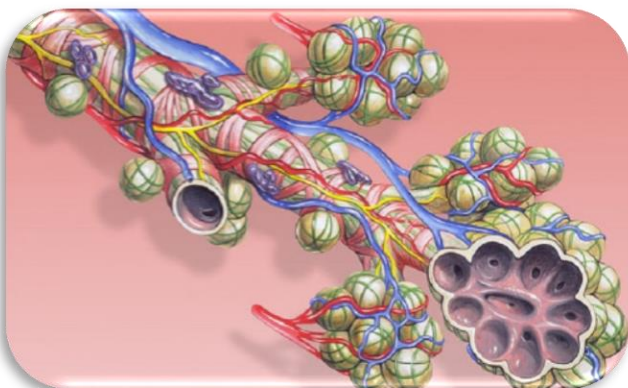
1. Inspiración:

El aire 'entra' en los pulmones y llega a los alvéolos, pequeños sacos de aire donde ocurre el intercambio de gases.

2. Difusión del oxígeno:

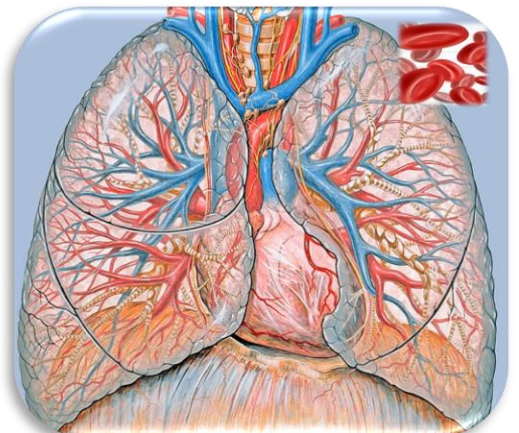
El oxígeno del aire inspirado pasa de los alvéolos a la sangre a través de las paredes de los capilares que rodean los alvéolos.

Alveólos pulmonares

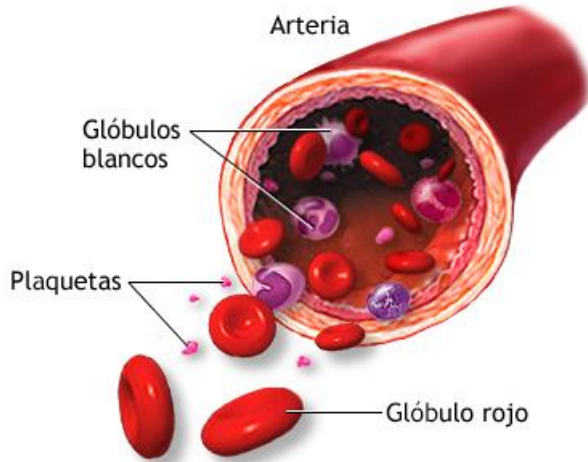
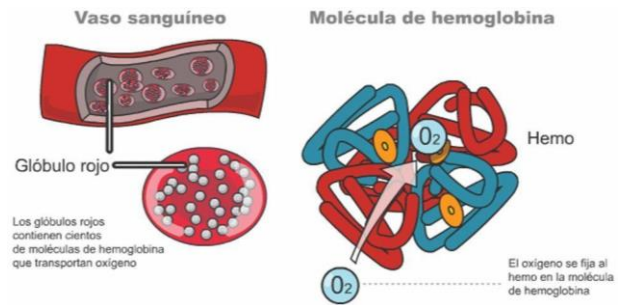


3. Difusión del dióxido de carbono:

El dióxido de carbono de la sangre se difunde de los capilares a los alvéolos para ser exhalado.



La hemoglobina se carga con oxígeno en los pulmones. La hemoglobina es una proteína que se encuentra en los glóbulos rojos y su función principal es transportar oxígeno desde los pulmones a los tejidos del cuerpo. En los pulmones, la hemoglobina se une al oxígeno y se convierte en oxihemoglobina, que luego es transportada a través del torrente sanguíneo.



La cantidad de glóbulos rojos que tenemos es: Cada gota de sangre que equivale a un (1) mm³ y contiene 5 millones de glóbulos rojos.

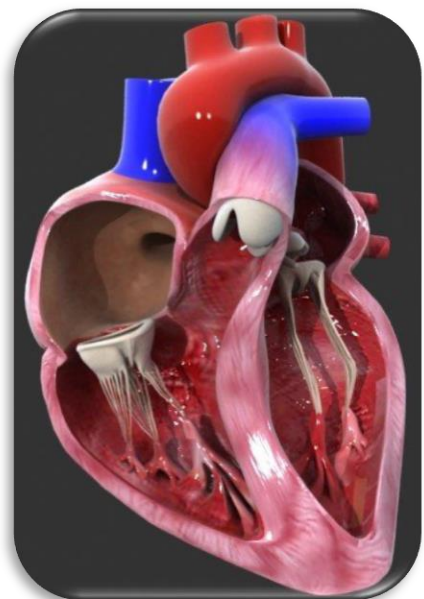
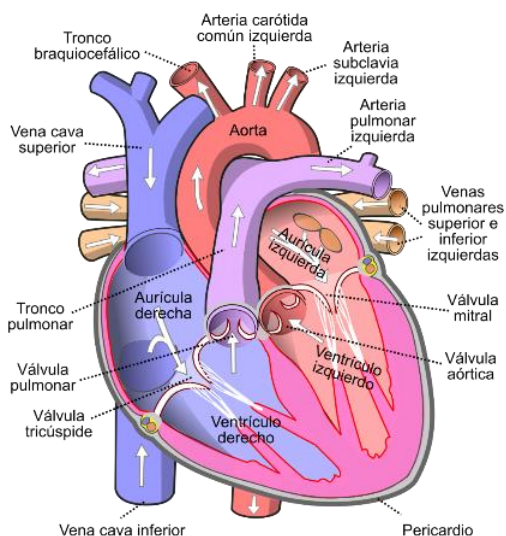
Un glóbulo rojo contiene aproximadamente 250 millones de moléculas de hemoglobina.

Cada molécula de hemoglobina transporta cuatro (4) moléculas de oxígeno, un glóbulo rojo puede transportar cerca de mil millones de moléculas de oxígeno en cada sístole del corazón.

Un litro es igual a 1 millón de mm³. (Tenemos en promedio entre 4.5 y 5.5 litros de sangre).

5'000.000 x 1'000.000 x 5 = 2.500.000.000.000 de glóbulos rojos.

2.500.000.000.000 x 1.000.000.000 = xxxxxxxx moléculas de oxígeno



SI LA PREOCUPACIÓN «NO» TE AFECTA, SIGNIFICA QUE TIENES ACTIVA LA PARTE ESPIRITUAL

Que daña los glóbulos rojos: El alcohol (**La droga lícita que mas daña la salud**), fumar (marihuana-bazuco aumenta el estrés oxidativo en los glóbulos rojos), Problemas con el sistema inmunológico, exposición a químicos, medicamentos sintéticos, toxinas, infecciones, coágulos sanguíneos, Alimentación no biodisponible.

Para hacer técnicas de respiración, apártese lo mas que pueda de lugares encerrados con A.A o encerrados con ventiladores y luz artificial.

Busque el mar, la montaña, el termal, el bosque.

Si en la piel hay toxinas (lociones, pircing, tinturas etc), eso va a ser distribuido junto al oxígeno

Cuando se respira en un lugar con mucho oxígeno se da el soroche.

Nota: En el día se nutre con oxígeno y en la noche se hace mayormente la transpiración
Recuerden nuestras recomendaciones al dormir -descansar-

En una clínica, bancos si es mejor ir con cosas licradas para que no dejen pasar tanta cosa dañina en el ambiente

Explicar lo de un buceador o un astronauta. (Este pobre bloque la oxigenación en gran parte)

La investigación médica en la NASA ha proporcionado **pistas sobre la prevalencia de problemas de salud mental durante el vuelo espacial**. En 89 misiones del transbordador entre 1981-1998, los astronautas estadounidenses **tuvieron más de 1.800 episodios médicos**

LA MEJOR ROPA ES LA DE LANA DE OVEJA VIRGEN



Un cuarzo es oxígeno puro. Una bala de oxígeno.

Lavarlo bien, asolearlo, luego colocarlo al acostar en un vaso con agua tapado. Al otro día tome esa agua (Alzheimer, Parkinson, cáncer, asma) Energía plena para todo su cuerpo.

El cuarzo mas energético es el transparente (cristal) . Cuarzo transparente: Se considera un "maestro sanador" y se cree que amplifica la energía y neutraliza las malas energías.