

Yoga para despertar la tiroides



SANA TU TIROIDES

yoga | nutrición | conciencia



8 MINUTOS DE SECUENCIA

Abre los pulmones, coordina los hemisferios cerebrales

1 min de cada uno

Estiramiento

ayuda digestión,

POSE DE PLIEGUE

Alivio de gases, ajusta el abdomen y el flujo de energía hacia abajo, 1 MINUTO RESPIRACION DE FUEGO





Erradicador de ego

FORTALECE EL DIAFRAGMA,
BALANCEA EL SISTEMA
DIGESTIVO, ESTIMULA LA
ELIMINACION

1 minuto

Beneficia al estómago, esófago y



Respiración del león en pose del camello

Irritable, agitada, con algo en la garganta
limpia las toxinas, abre el pecho, libera bloqueos
de la tiroides y garganta, extender la lengua hasta
el mentón

Tomar las axilas, puedo soportar la espalda baja o ir al camello, dejo ir la cabeza
atrás, inhalo por la nariz y exhalo y digo AHH,



5 exhalaciones
lengua abajo:
AHHH



SANA TU TIROIDES

yoga | nutrición | conciencia

Pranayama: Estirando la fuerza de vida

Más oxígeno,
Mejora la función del cerebro e
hipotálamo,
mejor relación con el hipotálamo,
pituitaria y cerebro y
manejo del estrés

Balance del campo psico
magnético

Antídoto contra el dolor (3 min)
o síntomas de la tiroides



SANA TU TIROIDES

yoga | nutrición | conciencia

PRANAYAMA



Respiración de fuego 1 min

3 min , boca cerrada, por la nariz , inhalación igual que la exhalación, pecho relajado, 3 ciclos x segundo , concéntrate en el entrecejo, si te sientes mal, toma agua

Embarazo o menstruación: respiración larga y profunda

pulgar e índice juntos en gyan mudra



SANA TU TIROIDES

yoga | nutrición | conciencia

Garra de oso

1 min

Hacer cuando estés
constipada, con pesadez o
hinchazón

- Estimula la secreción de la tiroides y paratiroides
- Reduce inflamación tiroides
- Aumenta la circulación y capacidad pulmonar

inhala a la izquierda:
circulación cardiaca

exhala a la derecha:
detoxificación de hígado





Pranayama: Whistle/ beak breath

- ansiedad y exceso de pensamiento
- Aumenta la capacidad pulmonar, cambia la circulación, el nervio de la lengua activa la tiroides y paratiroides,

Concentrate en el entrecejo y silba, inhala con la nariz y exhala silbando con un o y ojos cerrados



SANA TU TIROIDES

yoga | nutrición | conciencia

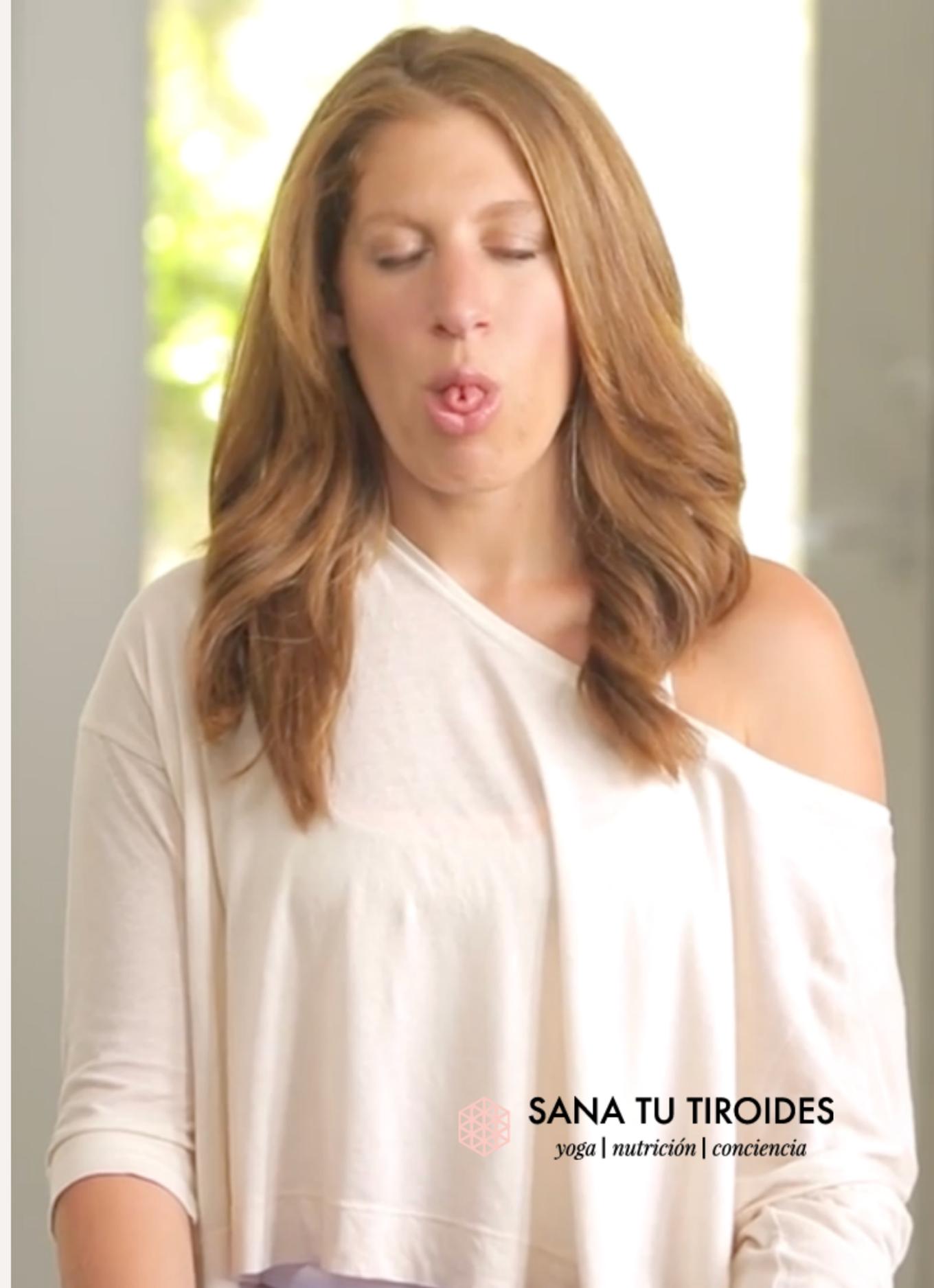
Sitali pranayam

Graves o hipertiroidismo

Efecto refrescante, mantiene alerta, baja fiebre y ayuda a la digestión, regula la energía sexual o creativa.

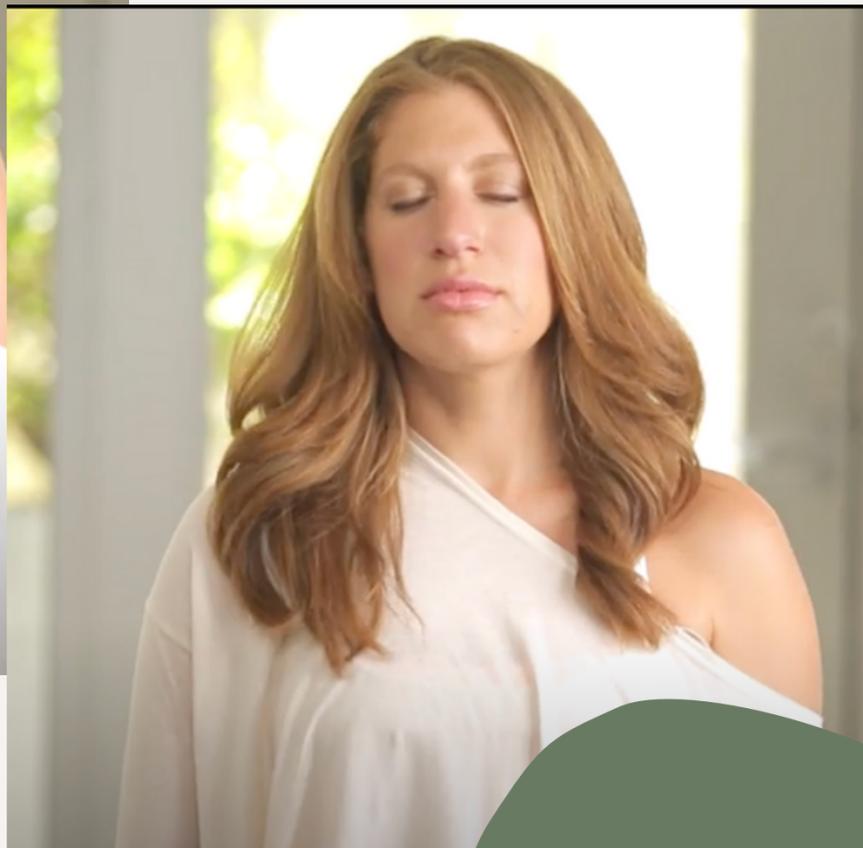
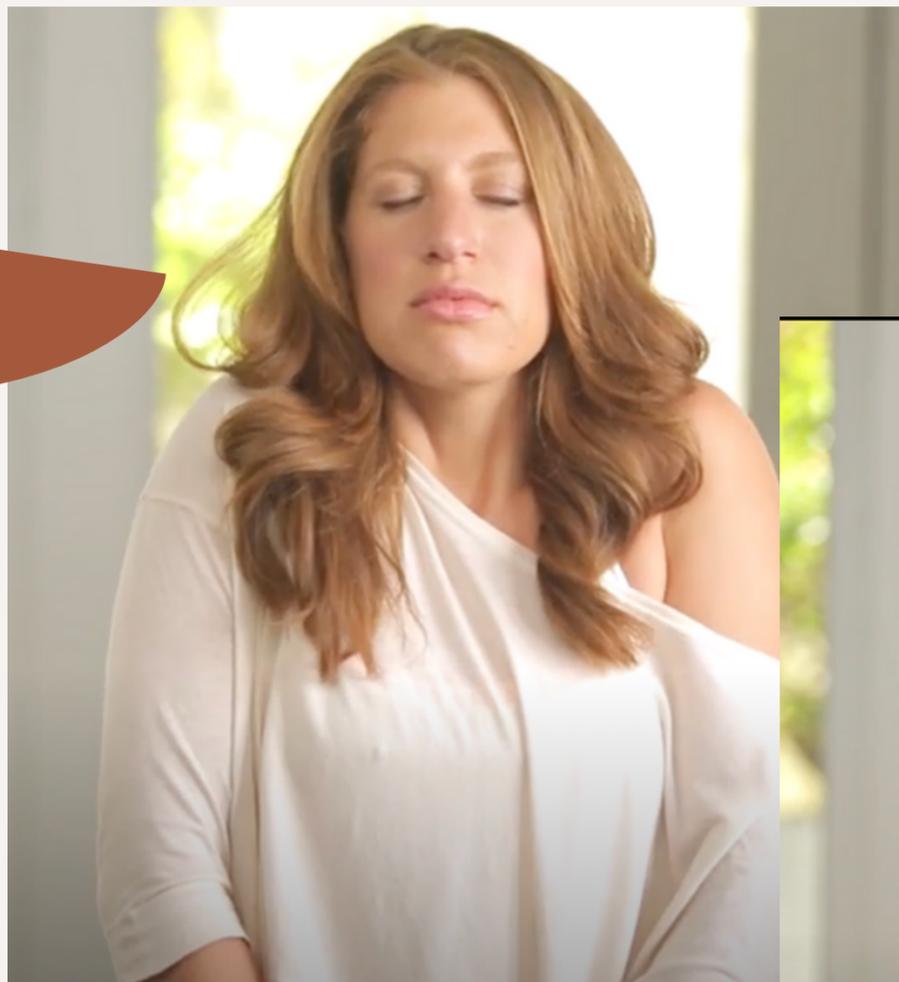
Lengua en U, inhala por la lengua, exhala por la lengua, puede saber amargo (toxinas)
20 veces , enfoque en entrecejo

SITKARI (dientes) o SITALI pranayam



SANA TU TIROIDES

yoga | nutrición | conciencia



Secuencia relajante

Relajante, del día
Quita el estrés y prepara para
el sueño

Relajación

Estimula la tiroides y
paratiroides, estimulación
glandular

30 seg. sube inhala exhala baja
hombros , al terminar di AHH

Círculos con la cabeza

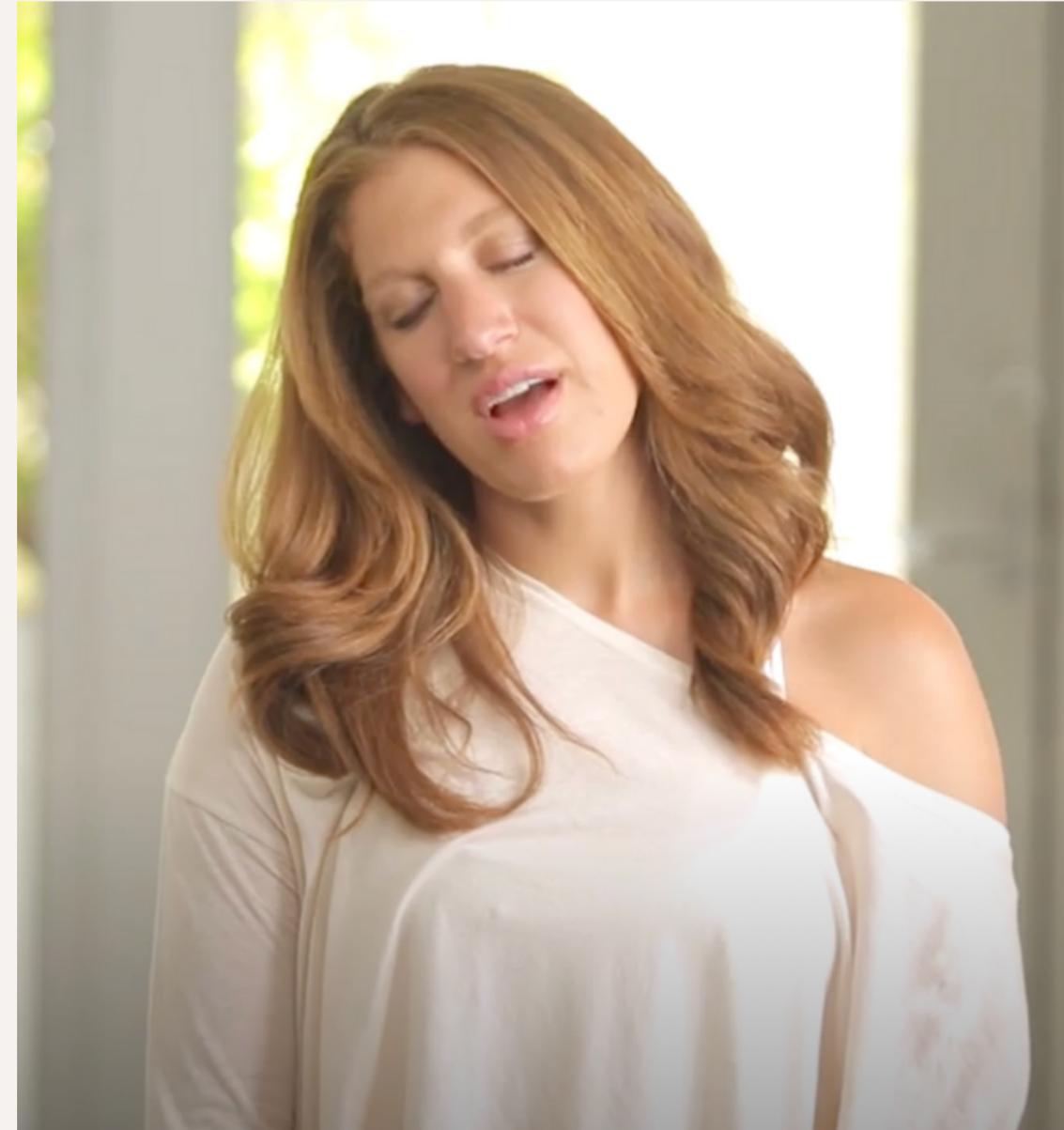
Remueve la tensión del cuello y estimula la tiroides

Quita sensación de rigidez, neblina mental, inhabilidad para expresarte

Cabeza atrás, menton adentro, expresa con sonido y círculos a la derecha, visualiza una bola azul de energía en tu garganta

Saca lo que necesitas expresar y gira a la izquierda , nota como el sonido te libera

Terminar con respiración de Leon



SANA TU TIROIDES

yoga | nutrición | conciencia

Respiración de un minuto

Empiezo en 5 segundos,

Inhalo en 10, sostengo en 10 , exhalo en 10

Objetivo 20 segundos

Manos en gyan muera (índice y pulgar)

Hacerlo 3 minutos diario

Dificultad para dormir, para neblina mental
y abre el espacio para sanar



SANA TU TIROIDES

yoga | nutrición | conciencia



SIGUIENTES PASOS

Elige tus prácticas diarias

las que se sientan bien

Establece una rutina de mañana

Fija un horario

Date pausas al día para repetirlos

Pide apoyo para ahondar en tu proceso