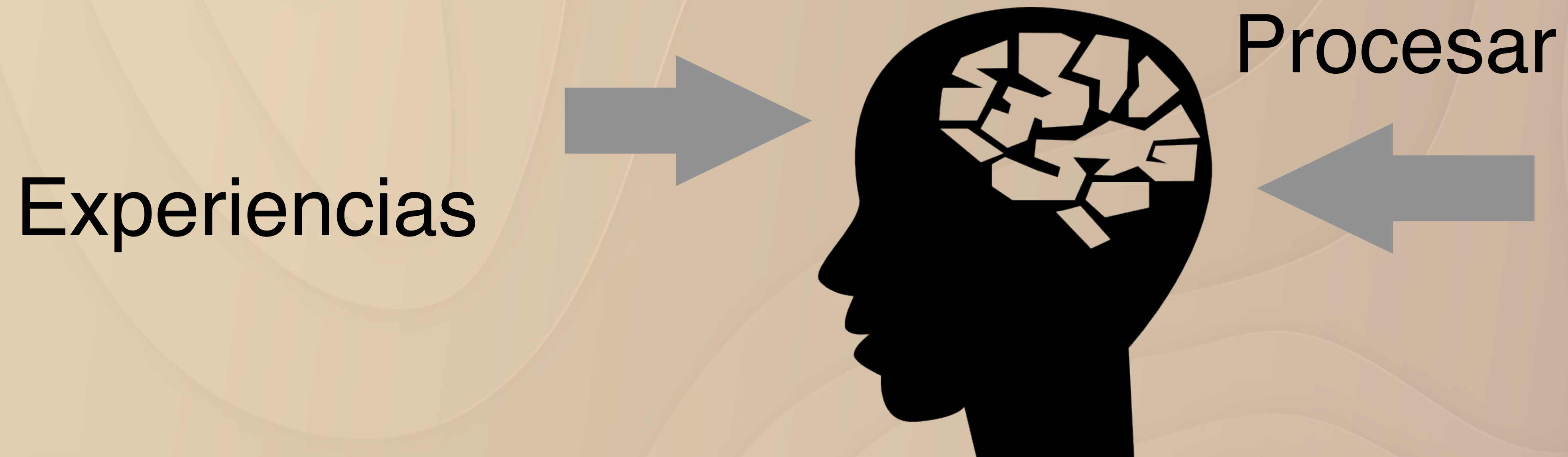




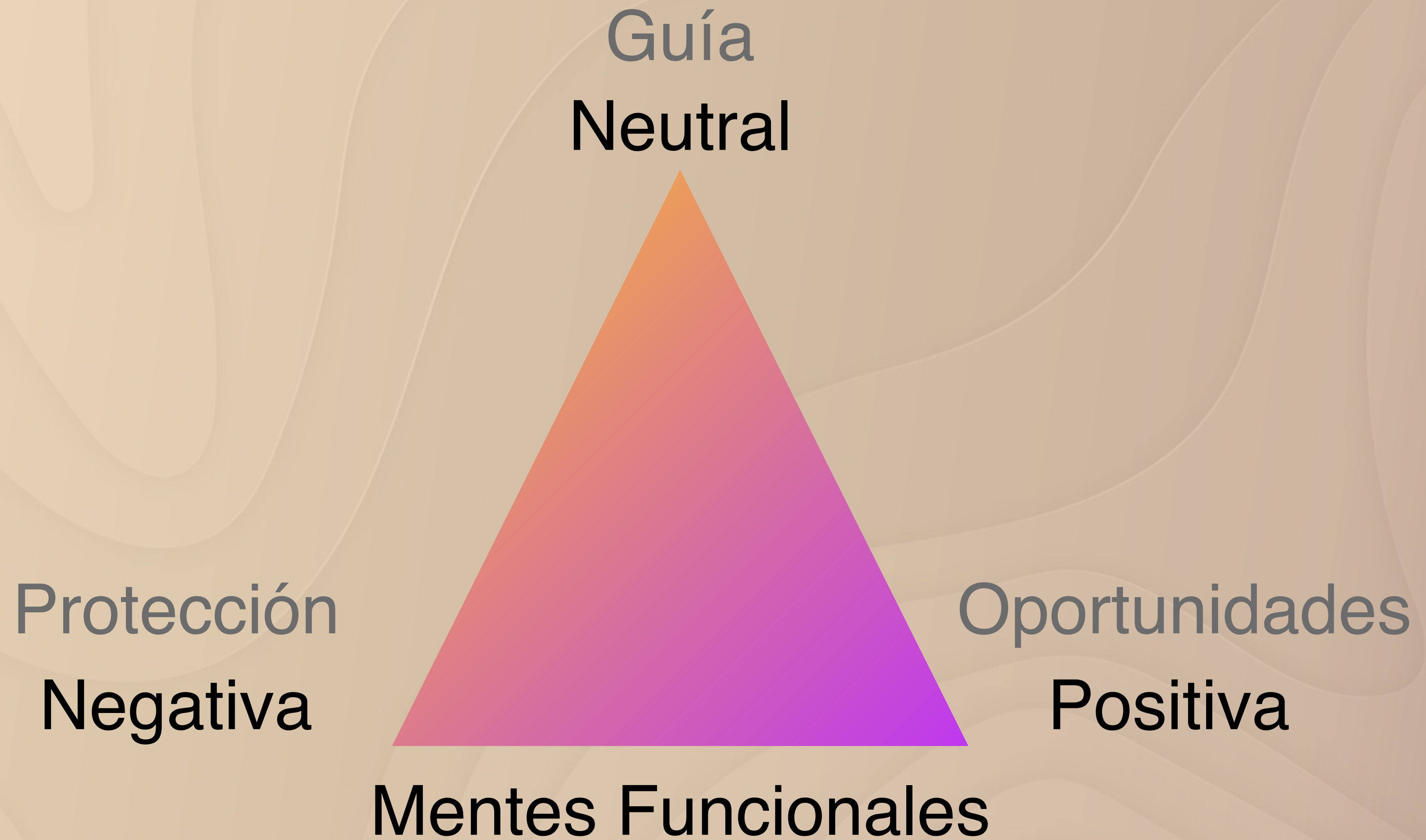
Kundalini  
**YOGA**  
chiapas

# Las Mentes Funcionales

# Mentes Funcionales



# Mentes Funcionales

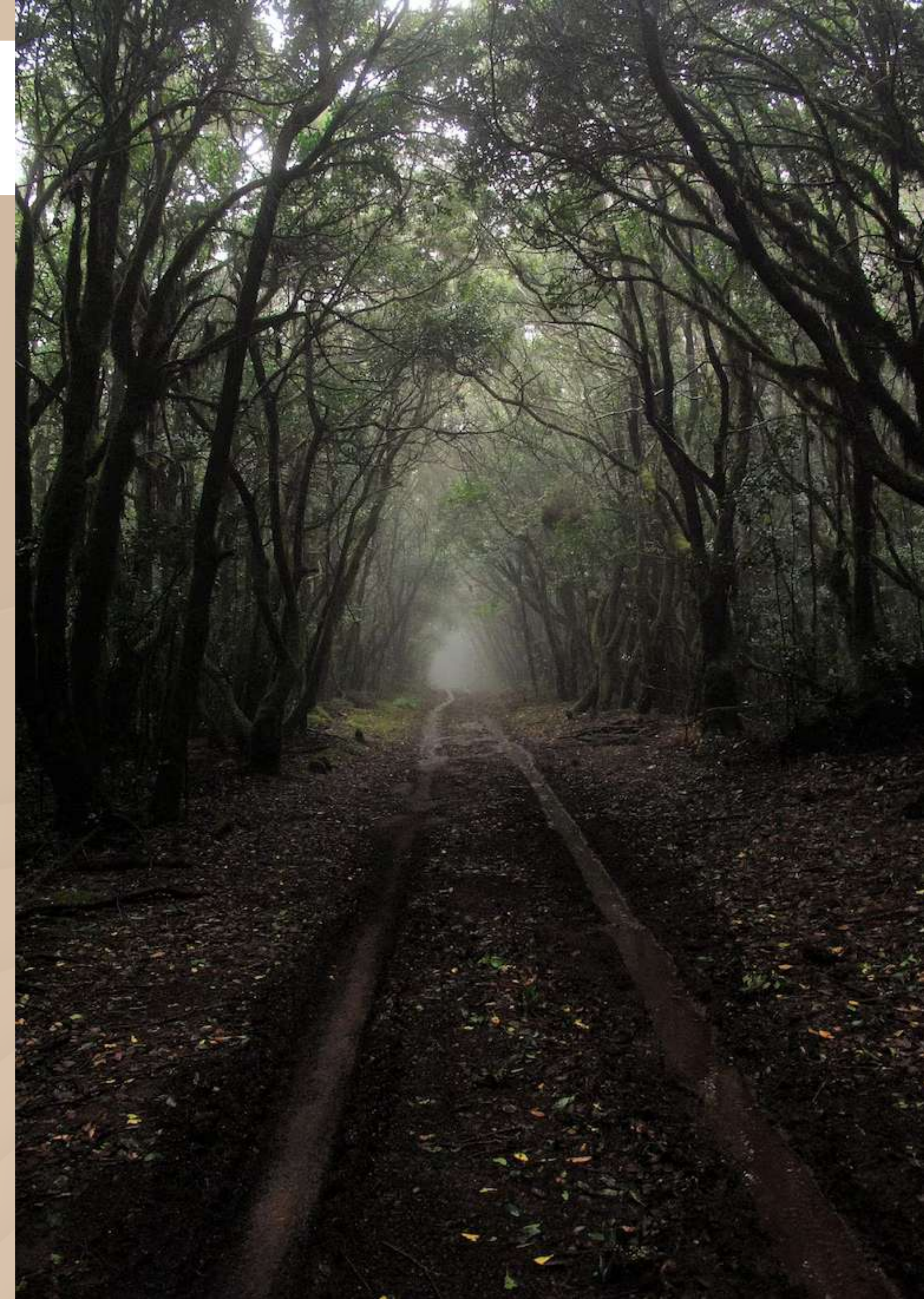




# Mente Negativa:

Imagina que estás en medio de un oscuro y espeso bosque por la noche. Tu mente negativa entra en acción, alertándote sobre posibles peligros y amenazas en cada rincón.

Empiezas a temer lo desconocido y sientes ansiedad. Esta mente es como un guardaespaldas vigilante que te protege, pero a veces puede ser excesivamente cautelosa, limitando tus experiencias.





# Mente Positiva:

Ahora, cambia el escenario. Estás en un campo soleado y abierto con un cielo azul brillante. Tu mente positiva toma el control. Te sientes lleno de alegría y creatividad. Imaginas todas las posibilidades emocionantes de este lugar, tal vez quieras correr, saltar o hacer un picnic.

La mente positiva es como un artista que pinta el lienzo de tu vida con colores brillantes y te impulsa hacia adelante.





# Mente Neutral:

Visualiza un lago tranquilo rodeado de montañas. Tu mente neutral es como la superficie serena del agua.

No juzga ni reacciona de inmediato. Simplemente observa la belleza del entorno sin apegarse a ningún juicio. Esta mente te permite tomar decisiones equilibradas y basadas en la sabiduría, sin ser dominado por el miedo o la euforia.



# Mentes Funcionales

**NEGATIVA**

PROTECCIÓN

SUPERVIVENCIA

CAPTA EL PELIGRO

LIMITADO

**NEUTRAL**

GUÍA

EVALUA RIESGOS-  
BENEFICIOS

TRANQUILA

INTEGRA

CONCIENTE

**POSITIVA**

OPORTUNIDADES

ACTIVA

REALIZACIÓN

ARRIESGADO

Neutral

Negativa

Positiva

Mentes Funcionales



# Mentes Funcionales

En Kundalini Yoga, las "mentes funcionales" son tres aspectos clave: la mente negativa, la mente positiva y la mente neutral.

La mente negativa se enfoca en la supervivencia y alerta sobre peligros. La mente positiva impulsa la creatividad y la positividad.

La mente neutral, en medio de ambas, ofrece equilibrio y sabiduría.

Aprender a equilibrar estas mentes es esencial para alcanzar una conciencia más elevada en Kundalini Yoga, similar a tocar las notas de un piano en una sinfonía de la mente.



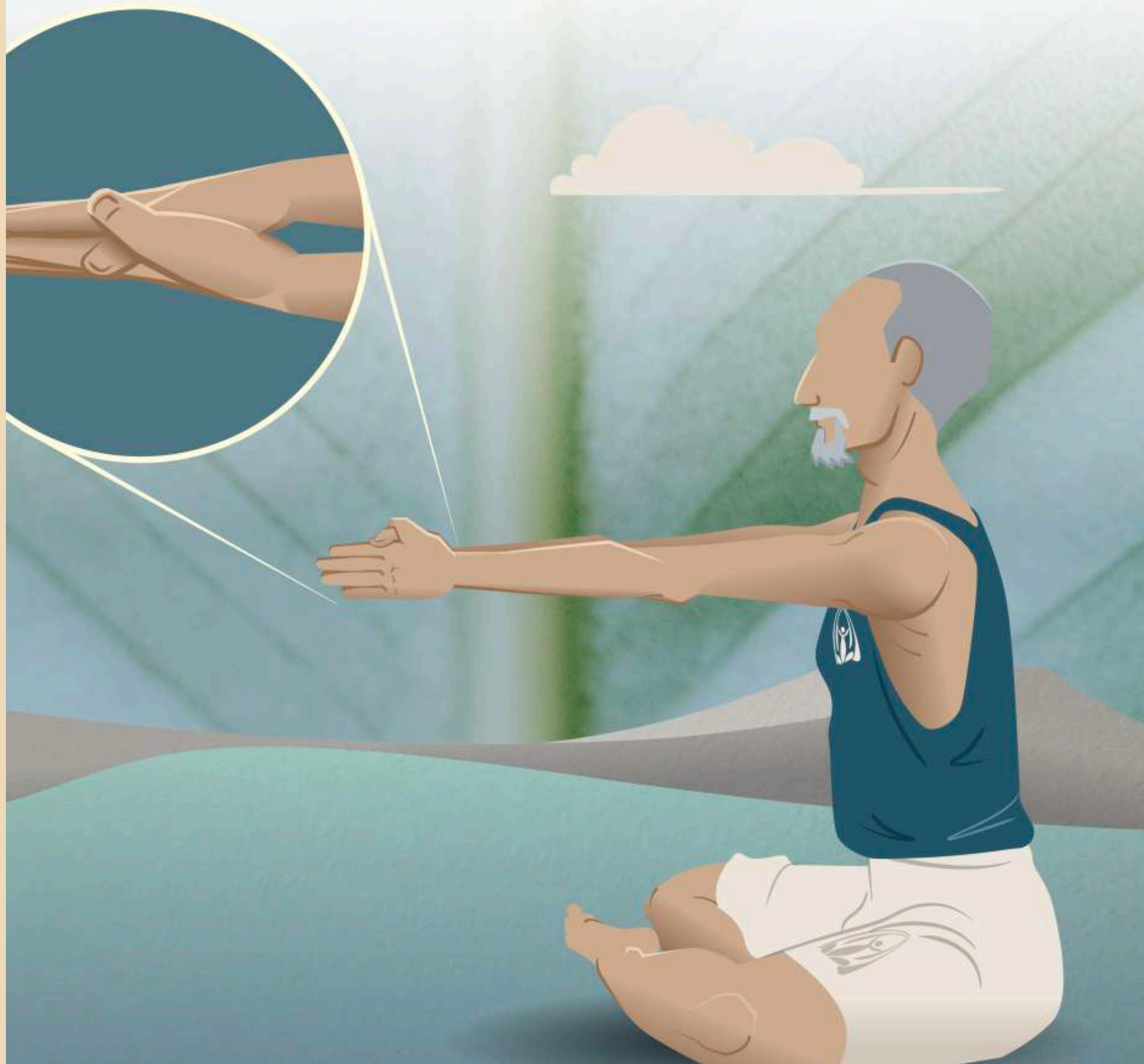
# Meditación ARDAS BHAI

## Fundiéndose con el Infinito/ Ardas Bhaii



11/02/1998

1. **Siéntate en postura fácil con la columna recta.** Estira los brazos hacia el frente al nivel de los hombros con tus palmas tocándose en el mudra de oración. Fija los pulgares. Mantén tus codos estirados y gira los hombros hacia dentro para acercar los codos entre sí lo más posible. (Sostener los codos juntos pone a prueba el estado del sistema digestivo.) Cierra tus ojos. Mantén tus brazos en posición y silba junto con *Ardas Bhaii*, Instrumental Version, (*Healing Sounds of the Ancients #5*). 11 Minutos.



Kundalini  
**YOGA**  
chiapas



# PRÓXIMO SESIÓN

JUEVES 14 de Septiembre 7:30pm

Sesión de Anatomía #4