







## INTRODUCCIÓN: LOS YOGAS TIBETANOS



En los últimos años ha venido acrecentándose el interés en Occidente por la práctica. El yoga tibetano corresponde a un antiguo sistema de posturas, que se practican en series de 5 ejercicios de 21 repeticiones cada uno. Aunque las posturas no son complejas, prometen grandes beneficios en todos los planos de la vida.

Las posturas de yoga, han sido practicadas por los sistemas tibetanos, tales como “trul khor”, “la rueda mágica”, y su origen se remonta a tiempos previos a la llegada del budismo. Es posible que este tipo de yoga sea el más antiguo conocido, incluso que el desarrollado en India.

En Occidente siempre se creyó que la práctica física del yoga, correspondía más a la tradición India, mientras que el desarrollo de las prácticas meditativas se relacionaban con el Tíbet o bien, la región del Himalaya. Lo cual fue sostenido en gran medida por los maestros lamaístas que vinieron a Occidentes, ya fuera por las expectativas del público o bien porque ellos no habían tenido formación alguna

en las técnicas físicas del yoga tibetano, tal como el sistema yantra yoga (“trul khor”).

No obstante, en la última década, diversas publicaciones, enseñanzas y talleres, están dando a conocer las posibilidades del yoga tibetano, hasta entonces consideradas secretas o no muy expandidas



## CAPÍTULO I: ORIGEN DEL YOGA TIBETANO

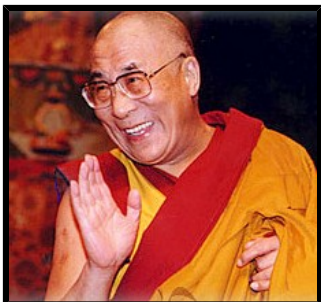
1.



**El BÖN (Bun):** es una antigua tradición chamánica y animista tibetana anterior a la llegada del budismo. Recientemente, el decimocuarto Dalái Lama, Tenzin Gyatso ha reconocido esta tradición como la quinta escuela del budismo tibetano junto con la Kagyu,

Nyingma, Sakya y Gelug. El Bön influyó mucho en las creencias del Budismo Tibetano, creando una especie de sincretismo religioso. La adaptación del Bon al Budismo, como consecuencia de la presión histórica ejercida por éste sobre el primero, configurará el Bon llamándolo "Bon Blanco", cuyos textos fundamentales son los Vehículos del Fruto. Por su parte, el "Bon Negro" o Bon Primitivo rechaza el budismo y sus enseñanzas se encuentran contenidas en los 4 Vehículos de la Causa, dando lugar a los 9 vehículos del canon Bonpo.

2. **EL BUDISMO TIBETANO:** El **budismo tibetano** denominado también **lamaísmo**, comprende el budismo desarrollado en los Himalayas. También



conocido como Vajrayana y budismo tántrico. Esta forma de budismo es seguida por el 6% de todos los budistas, siendo una de las escuelas budistas más practicadas y es una de las mejor conocidas en

Occidente.- El budismo Mahāyāna entró en el Tíbet gracias al gurú indio Padmasambhava en el siglo VIII. Hasta ese momento, existía en el Tibet una religión de carácter animista y mágico, llamada Bön. Con el auge del

budismo la religión Bön no desaparecerá, pero se iniciará una transformación de la misma. Parte de la creencia Bön influyó también en el budismo tibetano. Tiene las siguientes características:

- a. Conserva el chamanismo y la hechicería de la antigua religión Bön del Tíbet.
- b. Se deriva del vajrayana, una subcorriente del mahayana, budismo no ortodoxo.
- c. Buena parte de sus ritos se basan en el misticismo esotérico del Tantra.
- d. Cree que cada persona ya tiene la iluminación en su interior y que puede descubrirla con la guía personal de un maestro espiritual.
- e. Los grandes lamas monásticos – llamados tulkus – se ven como reencarnaciones repetidas en el mismo papel de monjes. Cada vez que uno de ellos muere se busca a su próxima encarnación, en el Tíbet e incluso en otras partes del mundo.
- f. Una de las figuras más relevantes en esta tradición es el Dalai Lama, quien tiene una gran influencia personal en muchos líderes mundiales.



En la década de 1950, China invadió Tíbet, suprimiendo la religión y destruyendo muchos monasterios.

**EL BUDISMO TÁNTRICO:** El tantra, तन्त्र, es una esotérica tradición de ritos y yoga, que

surgió en el Hinduísmo, en el siglo VI y se fundamenta en los textos sagrados conocidos como Tantras.

Es una forma de filosofía espiritual muy especial, conocida por su complicado uso del mantra y el mandala. Utiliza ideas y técnicas muy complejas destinadas a llevar la iluminación espiritual por caminos muy concretos. Normalmente, sólo se revelan a los iniciados y cada gurú se las transmite directamente a su discípulo. La experiencia sexual o el movimiento físico son caminos de iluminación. Gujerati, el hombre cósmico, contienen los principios tántricos del movimiento físico, como un camino para la iluminación espiritual.

El budismo se vincula con el Tantra desde el siglo VI fundamentado en los textos llamados Tantras. Emplea la meditación, el ritual, el simbolismo y la magia, esta última no pertenece a las enseñanzas del Buda pero fue incluida porque el Tantra se considera una vía más rápida para alcanzar la naturaleza del Buda que el camino de los bodhisattvas. El equivalente tibetano, *rgyud*, tiene el sentido de continuidad, y puesto que en el budismo se asocian los términos *tantra* y *prabhanda*, el término tibetano se puede entender en el sentido de "continuidad de la luminosidad".

El Tantra intenta experimentar la interrelación o conexión entre todos los estadios y comunicaciones humanas porque todo es naturaleza de Buda, con la experiencia adecuada. Los opuestos complementarios como amor y



odio se disuelven en la naturaleza indiferenciada del Buda y carecen de realidad en sí mismos.

El Tantra budista, también usa los mantras, sonidos sagrados denominados *mantrayana*. *Vajrayana* es un nombre dado al budismo tántrico y significa *Vehículo del Rayo*. Vajra es un objeto ritual de dos cabezas empleado como campana. En la mano derecha representa lo masculino, la habilidad y la compasión en cambio sostenido en la mano izquierda representa lo femenino, la sabiduría, el vacío y el nirvana. En el centro de la meditación están los *dhyani-Budas*: Akshobya, Amitabha, Amoghasiddhi, Ratnasambhava y Vairocana. Son los jinas o eminentes.

## **CAPÍTULO 2: LAS BASES FILOSÓFICAS DEL YOGA TIBETANO**

### **1. LA ENERGÍA VITAL.**



La energía vital en el Tibet es llamada “lung” y se relaciona con el concepto de “prana” del sistema indio. “Lung” es la energía que sustenta y se interrelaciona con el dinamismo mental y físico. De esta manera podemos generar experiencias que soporten nuestra práctica espiritual y que evitemos aquellas que nos deterioren.

El cuerpo energético, “lung” o “prana” es la conexión entre el cuerpo físico y la mente.

**2. LAS TRES PUERTAS:** Se compara al cuerpo, el habla (discurso) y la mente con tres puertas, a través de las cuales, uno puede practicar y eventualmente alcanzar la iluminación.

**3. DZOGCHEN:** es el estado primordial y condición natural de todo ser viviente, incluyendo cada ser humano. Esta doctrina fue transmitida por el Buda primordial a los lamas de la escuela Níngmapa. Es el estado natural que busca alcanzarse con la práctica del yoga tibetano.

**4. LA NOCIÓN DE YOGA (NELIOR) EN EL BUDISMO TIBETANO:** Para Buda, aún habiendo conocido los sistemas de yoga arcaico de su época, el yoga era meditación y realización y él era fundamentalmente un meditador y un buscador de la realización. Sin embargo el Buda se apartó de las creencias hindúes en un atmán o principio fijo espiritual en el ser humano, y concibió la existencia de un continuum de procesos insustanciales y condicionados. No obstante, al igual que

los yoguis, trató de liberar la mente de todas las contaminaciones, con el alcance del Nirvana. Del yoga de su época tomó los métodos meditacionales de atención al cuerpo y a la respiración, pero descartó por completo las técnicas y actitudes del yoga devocional y las concepciones del yoga-sankya, puesto que Buda no creía en la eternidad del atmán individual.

No obstante, en el Tíbet, con la influencia del Tantra, el yoga es visto como un sistema de iluminación. El término sánscrito “yoga” es conocido como “nelior” en Tíbet y también significa “unión”, “práctica” o, en el sentido más profundo “conocimiento primordial, entendimiento”. Por lo tanto, según Norbu Rinpoche, el “yoga” significa descubrir nuestra verdadera condición.

## **5. EL SISTEMA YANTRA YOGA (“TRUL KHOR”):**



Etimológicamente, el yantra yoga, conocido en Tíbet como “Trul Khor”, significa la rueda o la máquina mágica y se refiere a la coordinación entre el movimiento físico y la respiración vital, que a su vez conduce la mente. La denominación “trul khor” para el yantra yoga, fue propuesta por un famoso escolástico y traductor del siglo XVIII, llamado Vairochana.

## **6. EL CUERPO COMO INSTRUMENTO:**

El cuerpo es considerado como una máquina o una herramienta disponible, para que el practicante llegue a comprender su verdadera naturaleza o real condición.

## 7. EL PRANAYAMA (TSA LUNG):



La respiración vital o pranayama, conocida en Tíbel como Tsa (canales) Lung (energía vital), es la base del yantra yoga, tanto como es también crucial en la práctica de de los diferentes tipos de Hatha Yoga. Entonces, el yantra yoga asume que el practicante está familiarizado con las técnicas de pranayama.

Se compara a la respiración con un caballo salvaje, que es montado por la mente. El caballo salvaje es ciego, por lo que necesita ser guiado y a la vez, la mente, el jinete, necesita la ayuda para atravesar el camino.

A continuación algunos ejemplos de pranayama tibetano:

### a. Respiración Tibetana del Plexo Solar:

En posición de sentado, piernas cruzadas al estilo oriental, ambas manos colocadas en la parte blanda del abdomen. Una vez en esta postura el ejercicio consiste en repetir los siguientes 3 pasos:

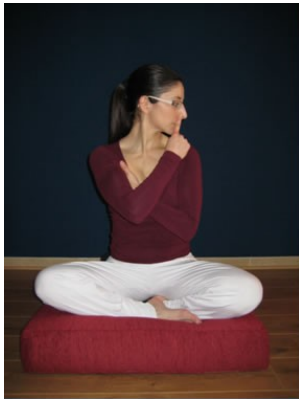


1. Inhalar con lentitud, mientras se siente como el aire entra por ambas fosas nasales y se produce una carga de energía por todo el cuerpo.
2. Se retiene el aire unos segundos mientras se visualiza como dicha energía circula por los brazos y sale por las manos, en forma de calor, derramándose por el

abdomen: el plexo solar.

3. Exhalar por nariz y seguir manteniendo la atención puesta en como las manos irradian calor y fuerza.

**Duración:** El ejercicio tiene una duración de cinco a diez minutos.



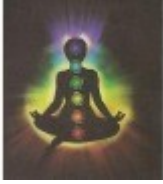
- b. Tsa Lung:** Tsa son los canales sutiles del cuerpo físico y Lung significa viento. Es una técnica que combina movimientos conteniendo la respiración. El viento ha de fluir en el interior de estos canales físicos. Al contener la respiración los movimientos penetran más

profundamente en el cuerpo y consiguen abrir los chakras más sutiles. Los ejercicios de Lu Jong ayudan a abrir muchos chakras, pero no profundizan lo suficiente. El movimiento solo no es suficiente. Algo más sutil, como la respiración, se ha de utilizar para llegar a estos lugares sutiles.

- c. Técnicas de respiración y Meditación con sonidos de cuencos de cristal de cuarzo tibetanos.**



## **8. CHAKRAS, ELEMENTOS Y RESPIRACIÓN.**



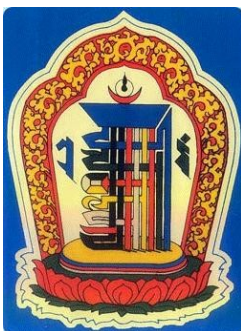
En el sistema tibetano se consideran 5 chakras esenciales, que a su vez corresponden con los cinco elementos y se armonizan con 5 tipos de respiración. Esta combinación técnica es capaz de centrar la mente y llevarnos al perfecto estado de la meditación.

En otros sistemas tibetanos se proponen incluso 8 tipos de respiración.

## 9. LAYA YOGA: O YOGA DE LOS CINCO ELEMENTOS.

El proceso de despertar la energía del cuerpo sutil, compuesto por chakras y nadis, recibe a veces el nombre de Laya, «*absorción*», y su técnica puede llamarse yoga Laya. El significado de las sucesivas transformaciones se expresa óptimamente en los términos de los cinco «elementos» que reconoce la teoría oriental, los cuales no son elementos materiales, en el sentido científico occidental, sino que representan fases de estados más y más sutiles e inclusivos de la materia, correspondientes a estados de deleite progresivo. Encajan exactamente con los «*elementos*» del pensamiento europeo neoplatónico y alquímico, excepto en que el orden del tercero y cuarto de los elementos queda revertido, por razones especiales, de la siguiente manera: tierra, agua, fuego, aire, éter.

## 10. KALACHAKRA.



Kālacakra, कालचक्र, es un término en sánscrito utilizado en budismo tántrico que se traduce como *Rueda del Tiempo* o *Ciclo del Tiempo*. La tradición Kalachakra gira en torno al

concepto de tiempo (*kāla*) y ciclos (*chakra*): desde los ciclos de los planetas hasta los ciclos de la respiración. Enseña a trabajar con la energía sutil del cuerpo para poder llegar a la iluminación. En realidad, corresponde a procesos de iniciación en el budismo tibetano que se basan en las enseñanzas de un libro antiguo, con el fin de alcanzar la iluminación o el estado Budhi.

## **11. RESPIRACIÓN, MANTRAS Y POSTURAS:**

Antes de comenzar los ejercicios, se debe llevar la respiración vital hacia los canales. Particularmente, se debe sostener la respiración naturalmente y luego exhalar con algo de fuerza al final. Este ejercicios de respiración se puede acompañar por los sonidos HA y PHAT, lo cual ayuda a remover los obstáculos que impiden llegar al estado puro de meditación – la relación con el buddha –

Mantra, मन्त्र, proviene de los vocablos sánscritos MAN: mente y TRA: liberar. En otras palabras, un mantra es una vibración sonora que ayuda a liberar nuestra mente de las influencias de la propaganda, pesadillas y ansiedades que se acumulan en ella. Los mantras son recursos para proteger a nuestra mente contra los ciclos improductivos de pensamiento y acción. Aparte de sus aspectos vibracionales benéficos, los mantras sirven para enfocar y sosegar la mente. Al concentrarse en la repetición del sonido, todos los demás pensamientos se desvanecen poco a poco hasta que la mente queda clara y tranquila. En el budismo tibetano, cada mantra se considera el sonido correspondiente a un cierto aspecto de la iluminación y se recita para identificarse con ese aspecto de la mente iluminada.

### a. EL MANTRA MÁS FAMOSO DEL BUDISMO.

**SÁNSCRITO:**

ॐ मणि पद्मे हूँ

**PALI:**

ཨོཾ་མ་ཎི་པ་དྲེ་ཧཱུྃ།

**TRANSLITERACIÓN:** Om mani padme hum

**SIGNIFICADO:** El mantra de seis sílabas del bodhisatva de la compasión, Avalokiteshvara (en sánscrito) o Chenrezig (en tibetano).

El mantra se asocia en particular con la representación de cuatro brazos Shadakshari de Avalokiteshvara. Se dice que el Dalái Lama es una reencarnación de Avalokiteshvara, razón por la cual el mantra es particularmente venerado por sus seguidores.



### MAHAKALA MANTRA



Mahakala, dios de la muerte, es una de las más importantes deidades protectoras del Dharma. Etimológicamente Kala, significa tiempo. Así, Mahakala simboliza la naturaleza cósmica de tiempo, en el que todos nos disolvemos.



**MAHAKALA KALA BIKALA RATRITA DOMBINI CHANDALI RAKSHASI  
SINGHALI DEVIBHYO HUNG PHET OM SHRI MAHAKALA HUM PHAT**

## **12. POSTURAS:**

Una vez que se ha logrado el dominio de las técnicas de respiración, el yantra yoga enseña varias posturas, que en combinación con la respiración ayudan a estabilizar la mente. Una vez que se estabiliza la mente, se alcanza la conciencia de nuestro estado natural y el despertar.



Posturas: “El yak hembra” y “Giro sobre los cuatro centros”

## **LA GRULLA**



## LA MONTAÑA



## EL YAK



**Tog Chöd:** Tradicionalmente se le llama la danza de Yaman. Algunos también lo denominan ejercicio de Lu Jong externo. Se trata de una técnica poderosa para reducir miedos y expectativas. Combina posturas, movimientos junto

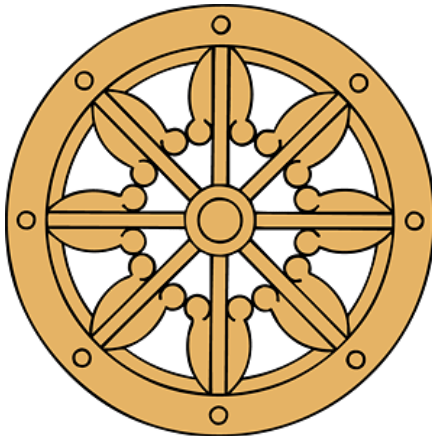
con el simbolismo de la espada y visualizaciones. Es la mejor y más simple manera de meditar sin tener que controlar tus pensamientos.



### **13. SIMBOLISMO:**

#### **LA RUEDA EN EL BUDISMO:**

La rueda es un símbolo esencial del budismo y representa la idea de la reencarnación.



Rueda de la ley o rueda de la vida.



Símbolo del cuerpo de luz.

## **LABERINTOS, MANDALAS Y YANTRAS**

Los mandalas o yantras son representaciones geométricas del universo. A través de su creación e interpretación se busca descifrar el mundo interior. Para los monjes tibetanos el dibujo de mandalas representa la residencia de la divinidad. Después de haber construido con arena de colores un mandala por varios días, la disolución del mismo solo toma unos minutos, lo que recuerda la impermanencia de las cosas en el universo. La meditación a través del recorrido de laberintos o

de la creación de mandalas es una forma sencilla de contactar emociones de forma creativa.

## **LABERINTOS**

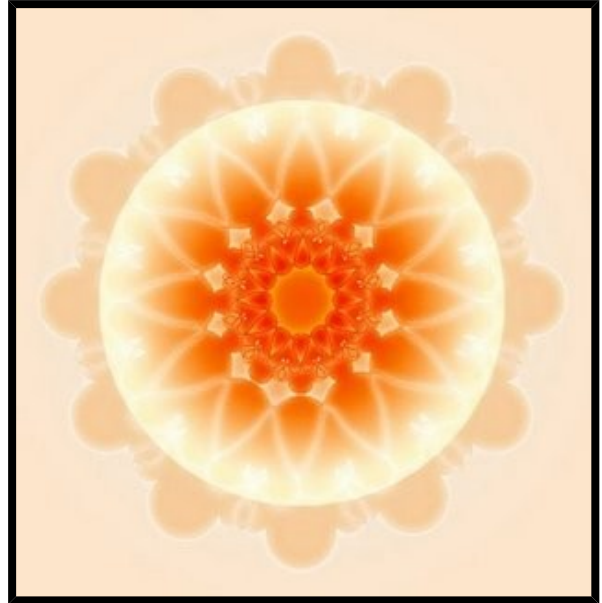


## **MANDALAS**

Los Mandalas, मण्डल, significan diagramas o representaciones simbólicas bastante complejas, utilizadas tanto en el budismo como en el [hinduismo](#). Sirven como instrumentos de contemplación y algunos son elaborados con gran destreza.



**YANTRAS**



La palabra sánscrita Yantra (यन्त्र), proviene del prefijo sánscrito "yan" que significa "concebir", "concepción mental". Yantra, significa literalmente, "instrumento". Hace referencia a ciertas representaciones geométricas complejas de niveles y energías del cosmos (personalizadas bajo la forma de la deidad escogida) y del cuerpo humano.

### **Diferencia entre un Yantra y un Mandala**

El Yantra hindú tiene una función similar a la que posee el mándala del Tantrismo tibetano. Lo que los diferencia es que el mándala tiene un diseño más pictórico; El Yantra típicamente consiste en un borde cuadrado que incluye círculos, pétalos de

loto, triángulos y un punto-raíz central conocido como bindu, representando la matriz creadora del universo y la puerta de acceso a la realidad trascendental.

En la práctica, los *yantra* hindúes son lineales, mientras que los *mándalas* budistas son bastante figurativos. A partir de los ejes cardinales se suelen sectorizar las partes o regiones internas del círculo-mandala.

## **Yantra y Mantra**

Un Yantra es un diagrama con Mantras inscritos que ayudan al meditador a purificarse y concentrarse. Todos los símbolos, Yantras invocan bendiciones para nuestra vida, meditación y realización. Podemos meditar en ellos. Podemos orar ante ellos y estudiar sus profundos significados, que muestran la gran cultura védica y su maravilloso regalo para el hombre moderno.

## **Yantra y Meditación**

Los yantras son antiguos dibujos geométricos. Estas imágenes sagradas son portales a diferentes mundos de luz. La meditación en yantras implica enfocarse en uno de estos diseños. Concentrándonos en un yantra nos conecta con los resplandecientes mundos que representa el yantra, el Yantra es la contrapartida visual del mantra.

## **Significados místicos del Yantra**

El cuadrado es la base estática por excelencia, representa al elemento tierra; incluye los cuatro puntos cardinales y las cuatro dimensiones del tiempo espacio. Tétrada, su cuadrado da dieciséis, número sagrado del Tantra. Desde lo simbólico, el triángulo representa la tríada; si es isósceles, evoca la armonía, el equilibrio. Con la punta hacia abajo, representa al agua y lo femenino y con la punta hacia arriba representa al fuego y lo masculino. En cuanto al punto, es Todo; cada yantra se organiza y se estructura alrededor de un punto central, esté marcado o no. El yantra se desarrolla a partir de ese punto y en torno a él y se "lee" desde ese su centro, hacia la periferia o inversamente. El punto es el yantra más denso que se pueda concebir; es energía condensada al máximo.

Otros elementos característicos de los yantras son el círculo y el loto. El loto es la flor tántrica por excelencia y la mayoría de los yantras llevan pétalos de loto alrededor de una circunferencia. La flor encarna también, el principio femenino, la potencia creadora femenina por lo que en toda flor el tántrico percibe un torbellino de energía sutil. Esta energía sutil opera en el cuerpo del tántrico y éste la activa en los chakras (centros de energía); el Tantra las representa con yantras, con determinado número de pétalos. Las técnicas sexuales activan automáticamente estas energías. La importancia de las flores en los rituales tántricos se refleja en Puja (adoración ritual con flores).

En cuanto al círculo, expresa la evolución cíclica de la manifestación y es la forma cósmica por excelencia. Así, cada trazado elemental (punto, triángulo, cuadrado,



círculo, flor) es un yantra en sí, pero, combinados, el Yantra forma conjuntos geométricos muy complejos en los que cada figura conserva su simbolismo propio pero cuya unión multiplica su potencia. Cabe señalar que el yantra último, irreemplazable es el yantra-cuerpo. Con sus planos físico y psíquico, es considerado uno de los instrumentos más poderosos de transformación espiritual. El cuerpo es el centro sagrado de todo ritual, de todo mantra, de toda ofrenda, de toda meditación; no existe otro lugar de peregrinaje ni morada de felicidad semejante al cuerpo. El mejor yantra es el propio cuerpo.

### **Meditación con YANTRAS**

La clave secreta para la meditación con Yantras es utilizando la resonancia. El proceso de la resonancia se establece por la concentración mental en la imagen del Yantra. Siempre y cuando la mente está en sintonía con el estado de ánimo específicos asociados al Yantra y los flujos de energía, pero cuando la resonancia se detiene, la energía desaparece.



## Ganapati Yantra y Mantra



Ganapati o Ganesha Ganesha, el Señor de los obstáculos, tanto de orden material y espiritual. Popularmente es reconocido como un removedor de obstáculos, aunque tradicionalmente también pone obstáculos en el camino de aquellos que necesitan ser revisados. Es considerado como la deidad que se encarga de remover los obstáculos en nuestra vida, y al mismo



tiempo ponernos pruebas para ser superadas, también es reconocido por su gran generosidad.

Su yantra consiste en un cuadrado, en donde podemos encontrar una flor de loto de 8 pétalos, adentro un hexágono y en el centro dos triángulos uno sobre el otro.

## **Ganapathi Mantra**

ॐ गम गणपतये नमः

**Om Gam Ganapataye Namaha**

El canto de su mantra remueve los obstáculos y también simboliza el éxito en los esfuerzos y es utilizado especialmente antes de comenzar algún nuevo proyecto.

## **Gayatri Yantra**





## SISTEMAS DE YANTRA YOGA POPULARES EN OCCIDENTE



La práctica del llamado Yoga Tibetano se está popularizando en Occidente, y esto se debe en gran parte a la promoción de la cultura tibetana, luego de los problemas políticos en esta provincia China y la figura del Dalai Lama. Además, el budismo es la religión con mayor crecimiento del mundo, en parte por la ausencia tanto de una figura de un dios personalizado como de conceptos como el pecado original o el peso de la culpa.

No obstante, algunos instructores de yoga, señalan las ventajas de este sistema, por lo cual se ha promocionado tanto en Occidente:

1. Su práctica no requiere grandes espacios.
2. No son rutinas complicadas.
3. Las personas promedio se adaptan fácilmente.
4. Se pueden practicar individualmente sin que se requiera un instructor.
5. La persona aumenta las repeticiones a su ritmo.
6. Se puede practicar en el hogar.
7. Es posible enriquecer la práctica con el uso de pranayama y meditación.
8. Se puede utilizar otros recursos, tales como música, mandalas, mat, etc.
9. Puede ser practicado por personas de todas las edades, que no tengan un impedimento físico significativo.
10. Hay varias fuentes de información, tales como videos, bibliografía, páginas web y muchos testimonios a favor de sus resultados.

### 1. El Yantra Yoga Tradicional

El **Zhang Zhung Nyen Gyu**, es el más antiguo e importante texto en la tradición budista Bon. Se presume que los maestros que se describen en el texto, alcanzaron la liberación tras la muerte. El yantra (trul khor) contenido en este texto, contiene siete ciclos y cada

uno consta de 5 a 6 ejercicios. Cada ciclo se adscribe a diferentes maestros del linaje Zhang Zhung. Estos maestros usaron la técnica del yantra yoga para estabilizar su práctica de meditación y remover así, los obstáculos que enturbiaban el estado natural de la mente de los practicantes. Además, se dice que estos movimientos fortalecen la salud física y la estabilidad emocional.

Los movimientos que guían la respiración vital con el fin de eliminar la raíz del veneno y permitir que la sabiduría primordial brille, fueron diseñados por seis diferentes maestros; cada uno diseñó un movimiento y uno de ellos dos, de los siete ciclos.

**Estos ciclos se clasifican en:**

- a. **Preliminares – ngondro –:** La respiración se acompaña de ejercicios de calentamiento y un suave masaje al cuerpo.
- b. **Raíz – Tsawa –:** Ejercicios que buscan establecer el estado meditativo de la mente (bog don). Se relacionan con los cinco elementos.
- c. **Rama – yenla –:** Continúan el proceso de eliminación interna y externa y mantienen la respiración vital en el canal central.
- d. **Ciclos especiales – chedrag-:** Se enfocan profundamente en cada parte del cuerpo, procurando la sanidad y permitiendo la clara conciencia que incrementa naturalmente la sabiduría.

## MAESTROS DE YANTRA YOGA EN OCCIDENTE



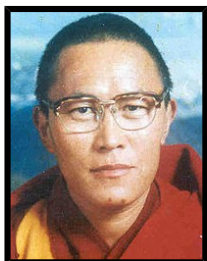
jor).

1. Namkhai Norbu Rinpoche, རྒྱལ་མཁའ་འཕེལ་པའི་རྒྱལ་པོ་, de

la Comunidad Dzogchen, es el maestro que introdujo este sistema de yoga en Occidente. Se basa en texto La Rueda Mágica de la Unión entre Sol y la Luna (trul khor nydia kha

2. Tenzin Wanyal Rinpoche, བསྟན་འཕེལ་བའི་ལེགས་པ་, del Instituto Ligmincha, quien

se ha basado en las prácticas de pranayama enseñadas en el antiguo texto Bon de la Madre Tantra (Ma Gyu) y el texto Instrucciones Quintaesenciales de la Sabiduría Oral de la Rueda Mágica del Gran Perfección de la Transmisión Oral de



Zhang Zhung (dzogpa chenpo zhang zhung nyen gyu le trul khor shel zhe men ngag). Bon, es la mas antigua tradición espiritual de Tíbet. Incluye enseñanzas y prácticas aplicables en todas las partes de la vida, incluyendo, nuestra relación con los cinco

elementos; nuestro comportamiento moral y ético; el desarrollo del amor, la compasión, el gozo y la ecuanimidad. Bon es la más alta enseñanza de la Gran Perfección. Esta enseñanza se imparte en varios centros por el mundo y cuenta con escuelas y casas de retiro.

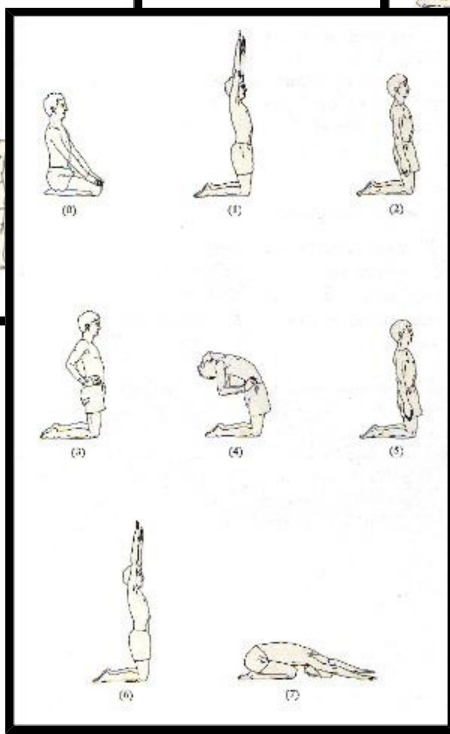
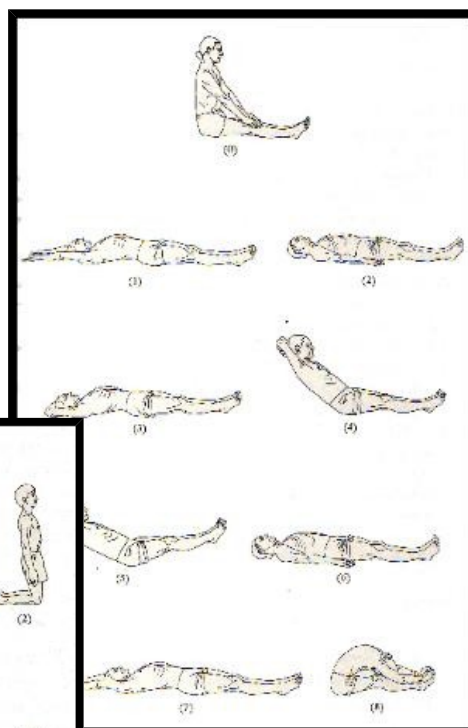
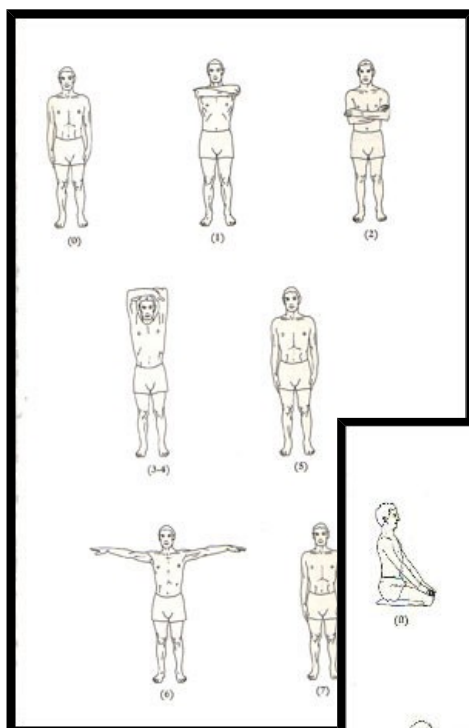


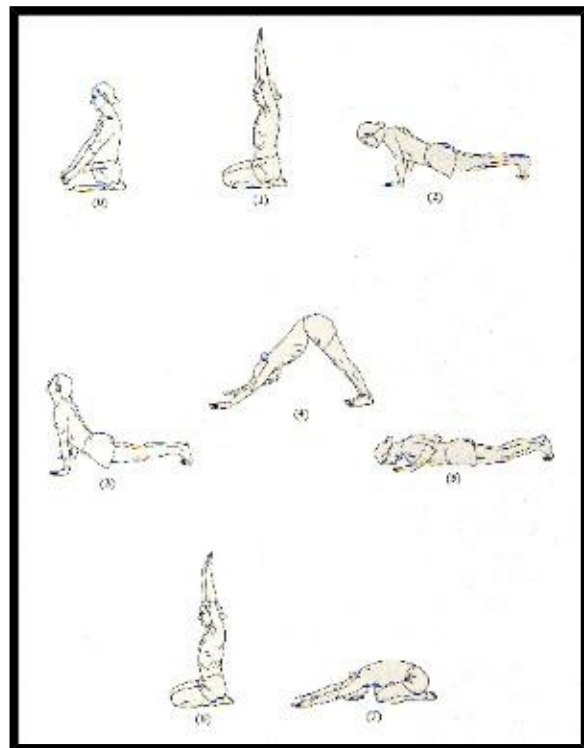
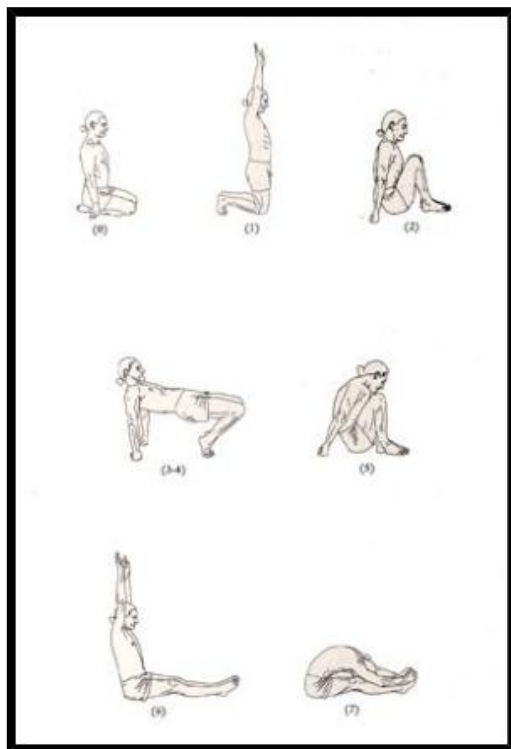
3. Shardza Tashi Gyaltsen (1859- 1934), ཤར་བཟུང་ཐཤི་གཡལ་མེས་རྒྱལ་མཚན་

མཆོག་, quien escribió, entre muchos textos, un comentario

llamado La Rueda Mágica, los Canales y la Respiración Vital de la Tradición Oral Zhang Zhung (nyen gyu tsa lung trul khor) se incluye en su colección de Grandes Tesoros del Vasto Profundo Cielo (yang zab namkha dzod chen).

## SECUENCIAS DEL YANTRA YOGA TRADICIONAL





## 2. El sistema Lu Jong del Tulku Lama Lobsang y la Secuencia de los Cinco Elementos



Recientemente, el lama Lobsang ha promocionado una antigua técnica de Yoga Tibetano, inspirada, por supuesto, en la rutina de Yantra Yoga y que de igual manera se conjuga en una rutina de cinco secuencias de 21 repeticiones cada una. Este sistema se ha



popularizado en países como Canadá, Estados Unidos y algunos países de Latinoamérica.

### **BIOGRAFÍA DEL LAMA TULKU LOBSANG**



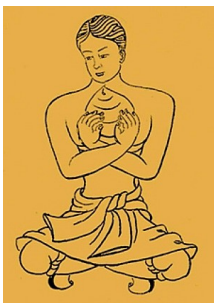
Tulku Lobsang Rinpoche, es considerado como un gran maestro budista. Sus enseñanzas se basan en el antiguo conocimiento tántrico, que es a su vez, la base del Budismo Tibetano.

Nació en 1976, en una granja de la región de Himalayas. Se le atribuyen algunos hechos significativos durante su niñez, tal como haber sobrevivido a un accidente, o bien, ser la reencarnación del Lama Tulku Nyentse. A los seis años, entró a la escuela del Monasterio Sowa. Luego, a los once fue la Monasterio Bön, el más grande del Tíbet. Allá su tío le enseñó la tradición Bön tradition. Además tuvo la tutela de grandes maestros budistas. Llegó a ser el abat del monasterio y actualmente es el maestro personal del Lama Bön en Amdo.

En 1993, Lobsang dejó el Tíbet y se fue al Sur de la India, al Monasterio Gaden Shartse, en donde, durante 5 años, profundizó su conocimiento sobre los textos budistas clásicos. Luego de ese tiempo, se fue a Dharamsala, con el fin de transmitir la herencia cultural tibetana a todo el mundo.

Desde el año 2000, ha estado viajando a diferentes países; enseñando y dando conferencias sobre Medicina, Budismo y Astrología. En Marzo del 2003, estableció un Centro Médico Budista en el Norte de la India.

### **LA TÉCNICA LU JONG**



El Lu Jong, es un antiguo sistema tibetano de ejercicios en la tradición Vajrayana, que fue practicado por los sabios que se retiraban a las montañas y se dedicaban a la meditación.

Es uno de los tratamientos de la Medicina Tibetana que trabaja directamente con las energías y los canales en nuestro cuerpo. Se basa en la activación de los chakras y los 72,000 nadis, para así lograr la salud física. Además relaciona cada movimiento con un elemento y a la vez, con beneficios físicos. Cada serie completa de movimientos que actúan sobre los diferentes meridianos, zonas reflejas y órganos específicos o partes del cuerpo a través del movimiento o de la acupresión.

Según la Medicina Tibetana practicando los movimientos adecuados es posible armonizar las energías de los tres humores y los cinco elementos, abrir y cerrar los canales apropiados y de esta forma volver a recobrar la salud dañada por el desequilibrio de éstos. Los movimientos relativos a los 5 elementos, son la base de la práctica y se relacionan con las 5 partes del cuerpo o extremidades y a los 5 órganos vitales.

Tulku Lobsang ha modificado la técnica Lu Jong, con el fin de que sea accesible para todas las personas y así, todo el mundo pueda disfrutar de sus beneficios.

Como un ganso salvaje que bebe agua.	<p><b>ESPACIO</b></p> 	Ayuda a curar todo tipo de desequilibrios.
Como un yak que enviste con los cuernos.	<p><b>TIERRA</b></p> 	Ayuda a curar las patologías del calor.
Como un caballo salvaje que se echa	<p><b>AIRE</b></p>	Ayuda a curar los desequilibrios de

a dormir.		bilis y flema.
Como un halcón que prueba el sabor del viento.	<b>FUEGO</b> 	Ayuda a curar desequilibrios de calor y bilis.
Como se eleva una nueva montaña	<b>AGUA</b> 	Ayuda a curar desequilibrios de frío y flema.

**PRANAYAMA:** Para hacer las transiciones. Se acompaña la respiración con el movimiento de las manos.



**Entre los beneficios que cita Lobsang están los siguientes:**

1. Liberación de los bloqueos físicos y mentales.
2. Abrir los bloqueos energéticos del corazón y los chakras, pues transforma los chakras en canales por los cuales fluye libremente la energía.
3. Despertar las facultades espirituales a través de los sonidos, la respiración y el movimiento.
4. Todas las personas pueden practicar esta rutina de ejercicios, sean o no flexibles.
5. El propósito de estos movimientos es mejorar y mantener la salud, sin importar la intensidad del movimiento al inicio.
6. Con el tiempo se convierten en parte de la rutina diaria.
7. Es favorable practicarlos en la mañana.
8. Toma de diez a quince minutos realizar los 5 movimientos.
9. Son capaces de transformar y balancear física, mental y energéticamente al practicante.
10. Los movimientos de los cinco elementos se enfocan en la columna vertebral.
11. Se incrementa la salud y un profundo estado de bienestar y felicidad.
12. El cuerpo vibra y la mente se aclara.

13. Beneficios de la constitución física, la flexibilidad de la columna, el balance emocional y la prevención de enfermedades.



## ORIGEN DE LOS CINCO RITOS DE PETER KELDER



Los cinco ritos tibetanos, también llamados yoga tibetano o chi kung tibetano, fueron publicados por Peter Kelder en su libro El ojo de la Revelación de 1939, con una segunda edición ampliada en 1946. En 1969, otra edición se tituló Los Cinco Ritos del Rejuvenecimiento y más tarde, en 1989 y 1998, una edición contemporánea con el título: El Antiguo Secreto de la Fuente de la Juventud.

Otros autores han publicado distintas versiones del libro general, algunas apegadas y otras un poco distantes del libro original.

En su libro, Kelder cuenta la historia de un oficial retirado del ejército británico, coronel Bradford, como seudónimo, quien en 1900, descubrió un lugar en el cual la gente, aunque tenía muchos años no los aparentaba. Este lugar era un monasterio en lo alto de los Himalayas; lugar al cual Kelder parece identificar con la mítica tierra de Shangri-Lá. Allí, Bradford encontró un grupo de lamas, quienes le dijeron que habían encontrado el secreto de la eterna juventud a través de la práctica diaria de cinco ritos o ejercicios. Kelder asegura que recibió este conocimiento directamente de Bradford, aunque, en realidad, estos ejercicios tienen más de 2500 años de antigüedad.

Cabe señalar, que Kelder no mencionó nunca la palabra “yoga” en su libro y más bien concebía las secuencias como una práctica física, misteriosa en su origen, pero beneficiosa para la longevidad, la salud y la vitalidad.



## PETER KELDER



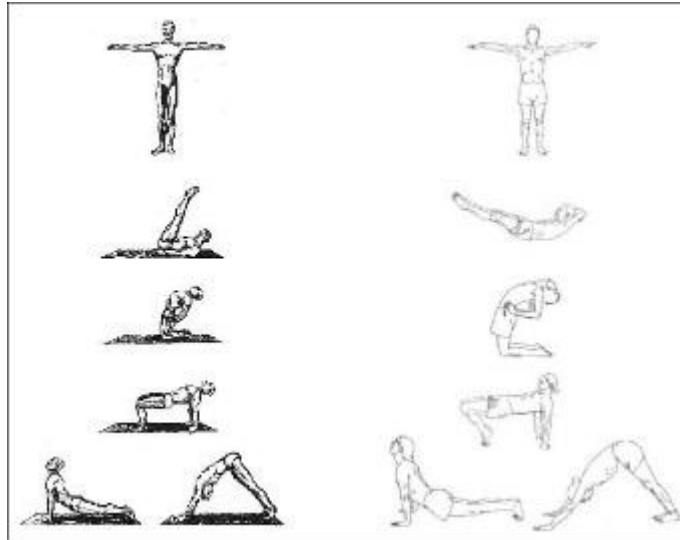
Sobre la biografía de Peter Kelder se tiene poca información. Algunas fuentes reportan que Kelder fue adoptado y que se crió en el medio oeste de los Estados Unidos. Luego, abandonó su hogar siendo aún un adolescente, en busca de aventuras. Kelder asegura que en 1930, conoció a un coronel inglés retirado en el sur de California, quien le compartió su historia sobre el viaje al Tíbet y el descubrimiento que hizo de los Cinco Ritos. Kelder publicó, en 1939, la historia del coronel en un libro de bolsillo de 32 páginas, titulado El ojo de la revelación.

## LOS CINCO RITOS TIBETANOS Y EL SISTEMA DE YANTRA YOGA.

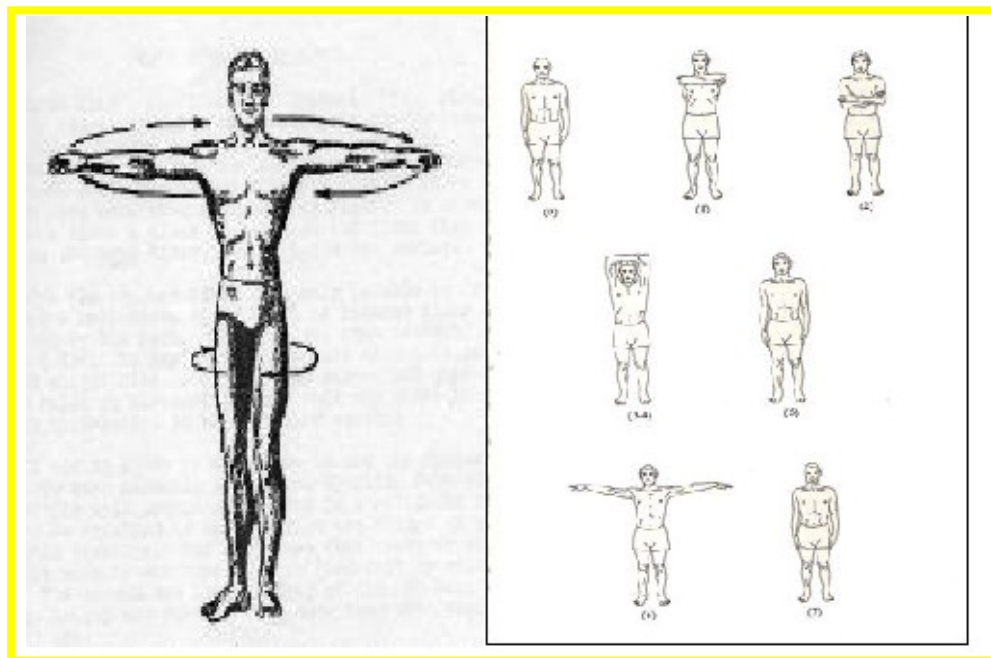
Cuatro de los cinco ritos tibetanos son muy similares a los practicados por otro sistema de yoga, también de origen tibetano, denominado Yantra Yoga, un sistema de origen indotibetano; por lo tanto se puede decir que se originaron en esta tradición, especialmente con la influencia de las técnicas de candalini yoga, un trabajo con el “calor interior del cuerpo”. Es decir, que es una versión budista del candalini yoga.

Uno de los argumentos de los detractores del yoga tibetano de Kelder es precisamente su coincidente semejanza con los ritos del yantra yoga, sin embargo sus defensores afirman que esta similitud es, más bien, prueba de su origen.

En los siguientes gráficos se aprecia una comparación entre el yoga tibetano de Kelder y el sistema de yantra yoga de Chögyal Namkhai Norbu. El sistema de Kelder está al lado izquierdo:



En realidad el sistema de yantra yoga, requiere de más cantidad de posturas en cada serie. Por ejemplo, la comparación del Rito 1º de Kelder con la primera secuencia del Yantra Yoga:



En conclusión, aunque el sistema de yoga tibetano de Kelder, coincide con algunas posturas del yantra yoga, el primero es más simple, y sin embargo logra grandes beneficios.



## LOS MITOS TIBETANOS COMO METÁFORA DEL SISTEMA DE LOS CINCO RITOS.



El mito de la fuente de la eterna juventud, así como de la ciudad perdida Shangri-Lá, se han hilado en la cultura tradicional tibetana, combinándose con la influencia de los valores budistas, así que la relación que se hace con esta serie de posturas y las posibilidades de mejorar el estado psicosomático, es tomado seriamente por los practicantes de las tradiciones indotibetanas de yoga.

### LOS CHAKRAS Y LOS CINCO RITOS TIBETANOS



En el sistema descrito por Kelder no se usa la palabra “chakras”, sino que partiendo de la idea de puntos energéticos, se les denomina vórtices. Esta denominación, “vórtices”, se considera actualmente un sinónimo de “chakra”: “Podemos afirmar que se trata de torbellinos o remolinos eléctricos que se mueven a increíbles velocidades llamados vórtices.” (Ciarlotti, 2005, p. 158).

Es posible activar los chakras, ya que son “vórtices de energía en comunicación con el Universo y que cuando circulan bien, se abren como pétalos de una flor...” (Ciarlotti, 2005, p. 150).

Girar en sentido de las agujas del reloj, en secuencias de 21 repeticiones, tiene el efecto de seguir el movimiento de los chakras, creando así una relación directa entre el segundo chakra y el quinto. Además, si meditamos en el “om” trascendental, estaremos activando el séptimo chakra.

La activación de los chakras, produce un gran beneficio físico y psicológico, como también el desarrollo del potencial espiritual. Según Kelder, cuando se activa la velocidad de los chakras, la energía vital o prana, fluye libremente a través del sistema endocrino del cuerpo. No obstante, cuando esta velocidad es lenta, la energía vital se bloquea y se corre el riesgo de enfermar.

Cuando los chakras giran a baja velocidad, se deterioran las partes del cuerpo, mientras que si giran muy rápido, se produce nerviosismo, ansiedad y cansancio. Las anomalías en los chakras producen una salud irregular, deterioro y envejecimiento. Los ritos normalizan la velocidad de los chakras, manteniéndolos girando a la misma velocidad y trabajando en armonía.

Aunque en la actualidad siempre se hace referencia al sistema de siete chakras, Kelder menciona cinco que coinciden con el sistema indio y dos que están en las rodillas.



Recientemente, algunos adeptos al sistema propuesto por Kelder hacen una relación entre los cinco ritos y los cinco elementos, tal como algunos maestros tibetanos en occidente lo hacen con sus enseñanzas de yantra yoga.



## LA RESPIRACIÓN Y LOS CINCO RITOS TIBETANOS

Una parte importante de estos ejercicios tibetanos es tener la sincronización consciente de la respiración mientras se realiza la actividad física. Antes de comenzar los ejercicios, es recomendable practicar la técnica de respiración de cuatro pasos:

1. Inhalar.
2. Retener el aire en los pulmones.
3. Exhalar.
4. Retener con los pulmones vacíos.

## FRECUENCIA DE LA PRÁCTICA

Para comenzar, se sugiere hacer una serie de tres de repeticiones de cada rito durante la primera semana. Luego, en cada semana que sigue, es aconsejable incrementar las repeticiones diarias en dos, hasta finalmente hacer una serie de 21 repeticiones diarias de cada rito. Se repiten 21 veces, porque este número es sagrado para los tibetanos.

Hay que reconocer que el proceso de llegar a este número de repeticiones puede tomar muchas semanas, o incluso meses, pero la idea no es forzarse de manera alguna a una práctica difícil. Hay que hacer lo que se pueda, hasta lograr las 21 repeticiones gradualmente. La rutina completa toma alrededor de diez a 20 minutos.

Un buen plan para ir incrementando las repeticiones en la práctica es el siguiente:

1ª semana: 3 veces cada rito

2ª semana: 5 veces cada rito

3ª semana: 7 veces cada rito

En la 10ª semana los harás 21 veces.

Se recomienda realizar la práctica temprano en la mañana.

## BENEFICIOS

1. **Balance Hormonal:** Las recientes investigaciones médicas han revelado una evidencia convincente acerca de la relación que existe entre el proceso de envejecimiento y la regulación hormonal. Se dice que los cinco ritos tibetanos normalizan los desbalances hormonales en el cuerpo, por lo que sostienen la llave para mantener la juventud, la salud y la vitalidad.
2. **Balance energético:** Estos ritos estimulan el sistema energético del cuerpo, despertando los chakras y manteniendo la energía moviéndose del corazón hacia las extremidades. La teoría detrás de estos ritos es que Kundalini, la energía espiritual, yace en la base de la espina dorsal y que estos ritos acceden a ella de manera eficiente, rápida y sutil.
3. **Tono Muscular:** Estos ritos son de naturaleza isométrica, por lo que ayudan a estirar los músculos y las articulaciones, además de incrementar el tono muscular, pese a que este no es el propósito principal. También, los cinco Tibetanos funcionan sobre cada hueso del cuerpo, por lo tanto ayudan a prevenir la pérdida ósea.
4. **Fuerza y elasticidad:** Aunque toman un mínimo de tiempo diario y esfuerzo, pueden aumentar dramáticamente la fuerza física y elasticidad como también la agudeza mental.
5. **Técnica de relajación y manejo del estrés:** La práctica regular de estos ejercicios alivia la tensión muscular y el estrés nervioso, mejora la respiración y la digestión, beneficia el sistema cardiovascular y conduce hacia la relajación profunda y el bienestar.
6. **Adelgazamiento:** Eliminan la doble papada. Reducen las protuberancias abdominales y fortalece los abdominales.
7. **Oxigenación del cuerpo:** El oxígeno es un componente necesario para quemar combustible. Cuanto más oxigenan al cuerpo, tanto más se eleva su metabolismo. Esto significa pérdida de peso. Estos ejercicios requieren inhalaciones completas y exhalación del aire- el resultado - es respiración completa y más oxígeno.
8. **Sistema Linfático:** Drenan el sistema linfático. El sistema linfático retira las toxinas del cuerpo. Pero, a diferencia de otros sistemas corporales, no tiene una bomba. Por lo tanto el sistema linfático recibe el beneficio, a través de los movimientos y ejercicios. La misma acción de los ejercicios Tibetanos, al

comprimir y estirar los distintos órganos, glándulas y músculos, ayudan a drenar el sistema linfático. El resultado – es que se liberan más rápidamente de las toxinas.

9. **Sistema Digestivo:** Mejoran nuestra digestión y regularizan la función intestinal.
10. **Sistema cardiovascular:** Benefician al sistema cardiovascular y estimula la circulación regularizando la temperatura corporal y aumentando nuestra sensación de bienestar, así como nuestra natural resistencia al los cambios de temperatura del ambiente.
11. **Sistema nervioso:** Generan una profunda relajación del sistema nervioso mejorando la capacidad de integración del mismo y equilibrando la actividad de los hemisferios cerebrales.
12. **Funciones sexuales:** En las mujeres alivian el síndrome [pre-menstrual](#). Tanto en mujeres como en hombres re-avivan la energía sexual.
13. **Mejorar el ánimo y la claridad mental:** Los Tibetanos estimulan el sistema activador reticular del cerebro y equilibran los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. Como resultado, pensarán mejor y con mayor claridad y podrán integrar más fácilmente su creatividad y sus pensamientos lógicos racionales. Estimulan una mayor irrigación sanguínea al cerebro lo cual trae como consecuencia una notoria mejoría en la capacidad para pensar con claridad y lucidez, así como un aumento de la capacidad creativa.
14. **Mejorar la postura:** Los ritos Tibetanos los ayudan a pararse más derechos. Flexionan la columna. Esto ayuda a mantener la columna saludable. Al realizar los ejercicios Tibetanos diariamente, podrá sentir cómo muchos de sus músculos y articulaciones se vuelven más flexibles.

## RECOMENDACIONES

No debe practicarse un ejercicio que nos haga sentir exhaustos. Por ejemplo, si se está teniendo problemas con la respiración, entonces significa que el cuerpo está en una condición anaeróbica (con poco oxígeno) y es necesario bajar la intensidad.

Si no se puede hablar normalmente después de practicar un ejercicio, entonces también, hay que bajar el ritmo.

Cuando se practican los ritos tibetanos, el principal énfasis tienen que estar en la sincronización y la fluidez de la respiración, más que en la velocidad o el número de repeticiones. Por lo tanto es muy importante mantener una respiración plena y relajada.

Además, se puede realizar una postura de descanso al final de cada rito Tibetano.

Muchos se sienten mareados o con náuseas cuando empiezan a hacer los ejercicios, esto puede tener como causa el proceso de desintoxicación.

## **RITOS**

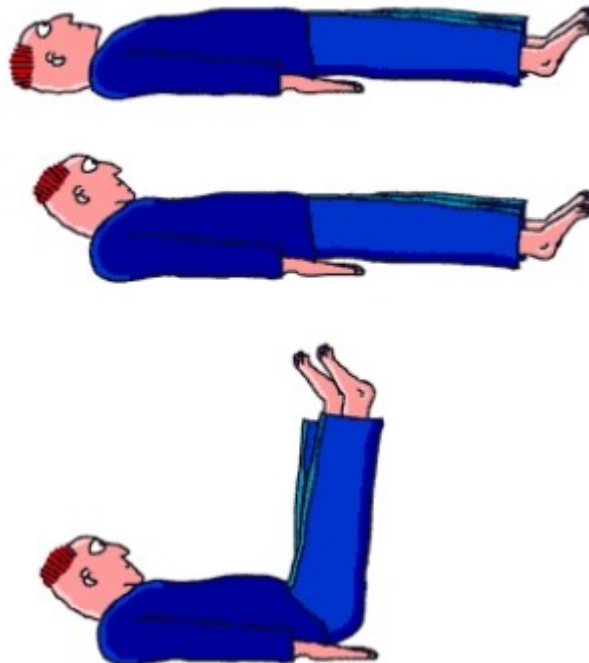
### **1er Rito**



Este rito acelera el movimiento de los chakras.

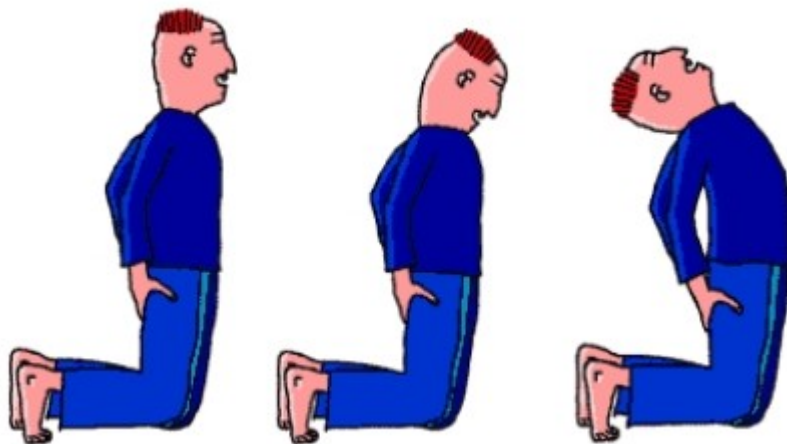
1. Sitúate de pie, bien derecho, con los brazos extendidos en cruz y horizontales al suelo.
2. Sin desplazarse del punto de partida, se debe girar en dirección de las agujas del reloj sobre sí mismo cobrando velocidad y hasta completar 21 vueltas.
3. Al finalizar fijamos la vista en un punto frente a nosotros, separamos las piernas flexionando un poco las rodillas y apoyando las manos en los muslos respiramos largo y profundo por la nariz durante unos segundos.

## 2º Rito



1. Tumbate sobre una alfombrilla en el suelo, en posición boca arriba con los brazos a los costados, las palmas hacia el suelo y los dedos muy juntos. Estira bien piernas y espalda.
2. Eleva la cabeza del suelo sin levantar la espalda, lleva la barbilla hacia el esternon a la vez inspiras profundo por la nariz.
3. Mientras retienes la respiración en Kumbhaka, sube las piernas, con las rodillas rectas, hasta una posición vertical. Si te es posible, lleva tus piernas más allá, hacia la cabeza, pero no dobles las rodillas ni separes los riñones del suelo.
4. Seguido, exhala mientras bajas lentamente la cabeza y las piernas sin flexionar, con las rodillas rectas, hasta el suelo. Repite todo el ejercicio 21 veces.

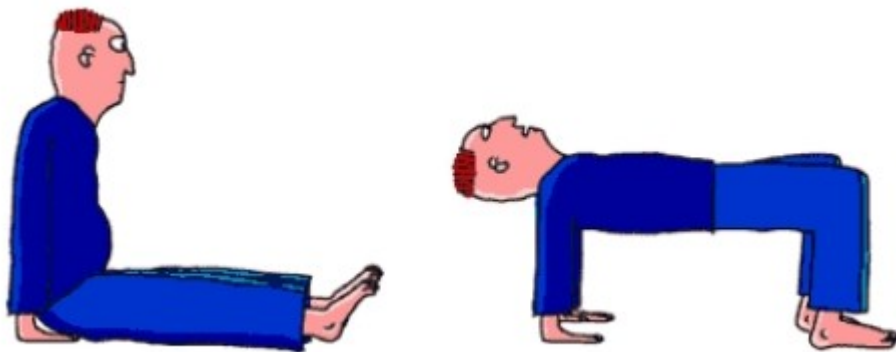
### 3er Rito



Este Rito acelera la velocidad los chakras 3º, 4º y 5º.

1. Arrodillados, derechos sobre ambas rodillas con el tronco bien recto. Las manos colocadas en la parte posterior de los muslos, con los brazos estirados.
2. Inclinar la cabeza hacia delante, tocando el pecho con la barbilla, mientras se exhala profundamente.
3. Con firmeza, inhala profundamente mientras mueves la cabeza y el cuello hacia atrás todo lo que puedas, al mismo tiempo, te inclinas hacia atrás arqueando la columna. Al arquearse se apoyan los brazos y las manos en los muslos para sostenerse.
4. El ejercicio se realiza 21 veces de modo rítmico.

#### 4º Rito



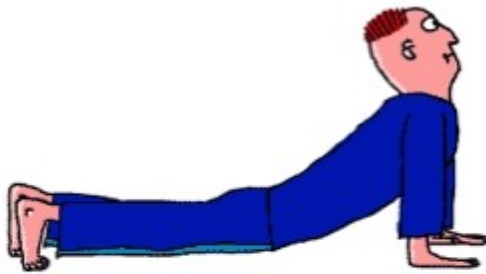
Este Rito activa la velocidad de los chakras 3º, 5º, 6º y 7º.

1. Sentado en el suelo, estira las piernas frente a ti hasta tenerlas bien rectas, separa los pies a la anchura de los hombros. Con el tronco recto, coloca las palmas de las manos en el suelo con los dedos hacia delante a los lados de los glúteos.
2. Exhala mientras llevas la barbilla hacia el pecho.

3. Lleva la cabeza hacia atrás todo lo que puedas. Al mismo tiempo, inhala profundamente por la nariz mientras levantas el cuerpo, de forma que las rodillas se doblen y los brazos queden rectos, debes de estar apoyado sobre las plantas de los pies y de las manos adoptando una posición semejante a una mesa. El tronco formara una línea con la parte superior de las piernas, horizontal al suelo. Y los brazos y parte inferior de las piernas quedarán rectos, perpendiculares al suelo. Tensa todos los músculos del cuerpo mientras retienes la respiración un instante.

4. Regresa a la posición inicial exhalando profundo, repite todo el proceso 21 veces.

#### 5º Rito





1. Tiéndete boca abajo en el suelo, las palmas de las manos junto a los hombros y los pies flexionados, con los dedos apoyados en el suelo. Los pies y las manos deben de estar separados aproximadamente la anchura de los hombros; brazos y las piernas deben permanecer rectos y bien estirados.

2. Comienza apoyado sobre las manos, con los brazos rectos perpendiculares al suelo y la columna arqueada de modo que el cuerpo quede combado a la vez que espiras profundamente por la nariz y llevas la cabeza hacia atrás todo lo que puedas.

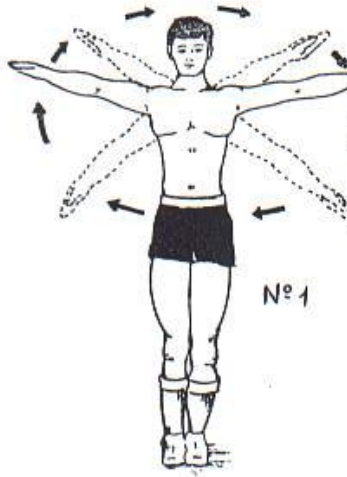
3. Inclinando el tronco y doblando las caderas, coloca el cuerpo en la posición de “la montaña”, semejante a una “V” invertida. Al mismo tiempo lleve la barbilla hacia delante, pegándola al pecho. Mientras realizas todo este proceso inspira profundo.

4. Regresa a la posición original y comienza sin pausa otra vez el ejercicio hasta completar un total de 21 repeticiones.

### **El Sexto Rito: La respiración profunda.**

Los tibetanos dicen que este sexto rito es muy especial, porque potencializa el ser. Consiste en la práctica de técnicas de pranayama.

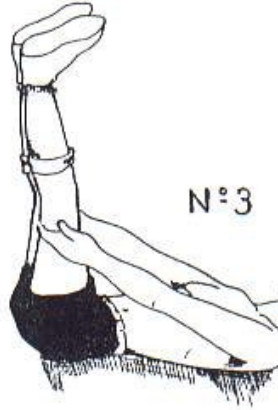
## **GIMNASIA DE LAMASERÍA O EJERCICIOS TIBETANOS**



N°1



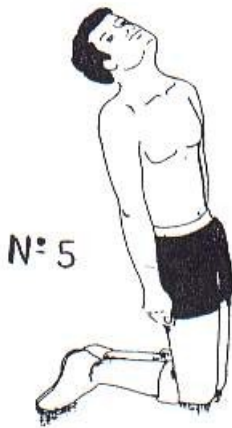
N°2



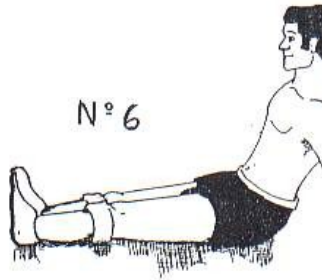
N°3



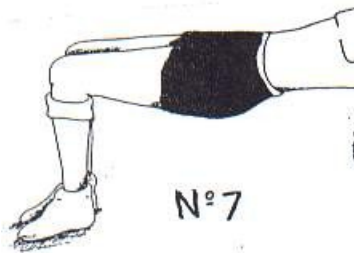
N°4



N°5



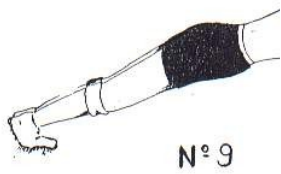
N°6



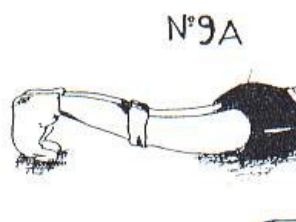
N°7



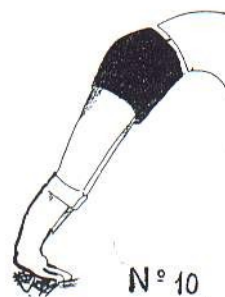
N°8



N° 9



N° 9A



N° 10



N° 11

## **FUENTES BIBLIOGRÁFICAS**

Calle, Ramiro. El libro de los Yogas. EDAF. Madrid. España. 2006

Ciarlotti, Fabián. Ayurveda. Sanación Holística. Ediciones LEA. Buenos Aires, Argentina. 2005.

Maguire Thompson, Gerry. Atlas del New Age. Editorial LIBSA. Madrid, España. 2004.

## **RECURSOS DE INTERNET**

[\\_\\_allyoga.tribe.net\\_thread\\_b7ecc195-67c5-48ef-a078-e9f7dc4](http://allyoga.tribe.net_thread_b7ecc195-67c5-48ef-a078-e9f7dc4)

[\\_\\_blog.timesunion.com\\_holistichealth\\_category\\_claudia-ricc](http://blog.timesunion.com_holistichealth_category_claudia-ricc)

[\\_\\_en.wikipedia.org\\_wiki\\_Five\\_Tibetan\\_Rites](http://en.wikipedia.org_wiki_Five_Tibetan_Rites)

<http://home.acceleration.net/clark/COOL938/Email.Essays/Tibetan.Yoga/Five.Rites.html>

[http://jr-books.com/the\\_eye\\_of\\_revelation.html](http://jr-books.com/the_eye_of_revelation.html)

<http://vivesana.blogspot.com/2010/09/los-cinco-ritos-tibetanos-la-fuente-de.html>

<http://www.onelight.com/immortal/LosCincoRitosTibetanoos/LosCincoRitosTibetanoos.pdf>

<http://www.pensamientoconsciente.com/?p=4258>

<http://www.scribd.com/doc/18994324/The-Eye-of-Revelation>

<http://www.taointegral.net/los-cinco-ritos-tibetanos-para-rejuvenecer/>

<http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/5703671/Los-Cinco-Ritos-Tibetanos.html>

<http://www.gnosisuruguay.com/Tibetanos.htm>

<http://www.tulkulamalobsang.org/>

<http://images.google.com/imgres?>

[imgurl=http://www.igm.or.at/Tibetische\\_Medizin/Lu\\_Jong\\_files/5.Ubung.jpg&imgrefurl=http://www.igm.or.at/Tibetische\\_Medizin/Lu\\_Jong.html&usg=\\_\\_6mP9X\\_oAUmk7QuNTJE\\_eHwtgd1g=&h=198&w=198&sz=11&hl=es&start=399&sig2=cZQG1Crt8Objwseypemg-A&zoom=1&itbs=1&tbnid=Mvqeb9Shu77CiM:&tbnh=104&tbnw=104&prev=/images%3Fq%3DLu%2BJong%2Bdel%2BTulku%2BLama%2BLobsang%26start%3D380%26hl%3Des%26sa%3DN%26ndsp%3D20%26tbs%3Disch:1&ei=PnHkTM7dDsL58Abh5YGIDQ](http://www.igm.or.at/Tibetische_Medizin/Lu_Jong_files/5.Ubung.jpg&imgrefurl=http://www.igm.or.at/Tibetische_Medizin/Lu_Jong.html&usg=__6mP9X_oAUmk7QuNTJE_eHwtgd1g=&h=198&w=198&sz=11&hl=es&start=399&sig2=cZQG1Crt8Objwseypemg-A&zoom=1&itbs=1&tbnid=Mvqeb9Shu77CiM:&tbnh=104&tbnw=104&prev=/images%3Fq%3DLu%2BJong%2Bdel%2BTulku%2BLama%2BLobsang%26start%3D380%26hl%3Des%26sa%3DN%26ndsp%3D20%26tbs%3Disch:1&ei=PnHkTM7dDsL58Abh5YGIDQ)

<http://religionbudista.idoneos.com/index.php/370960>