

La Armonía del Ser

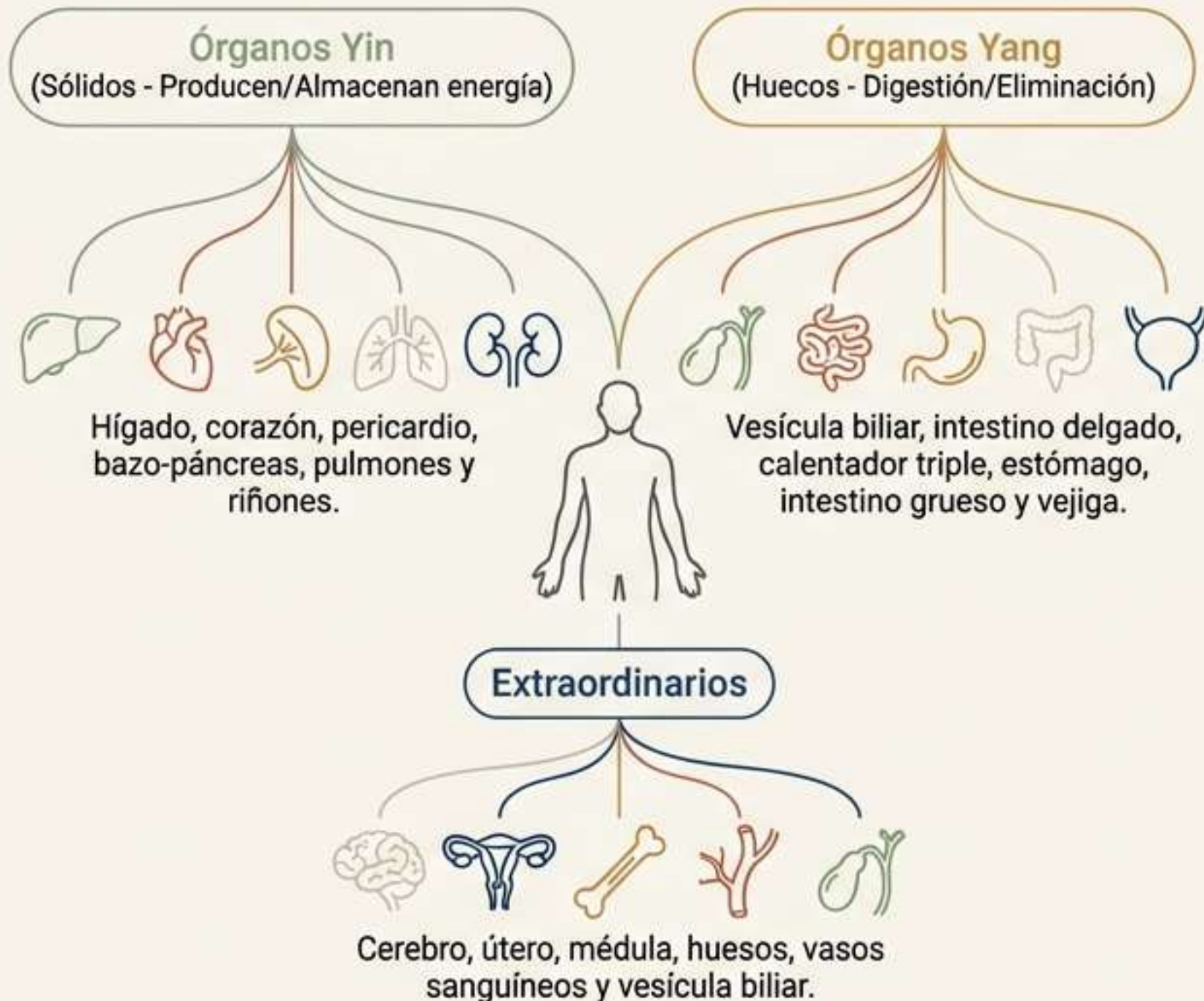
Integración de la Medicina Tradicional
China, Ayurveda y Yoga

Huang Di dijo: "La rabia hace subir la energía, la alegría la dispersa, la aflicción la hace más lenta, el temor la hace descender, el agotamiento la marchita y la preocupación la estanca. Cuando la mente está tranquila y estable, la vitalidad de la vida circula armoniosamente por todo el cuerpo..."

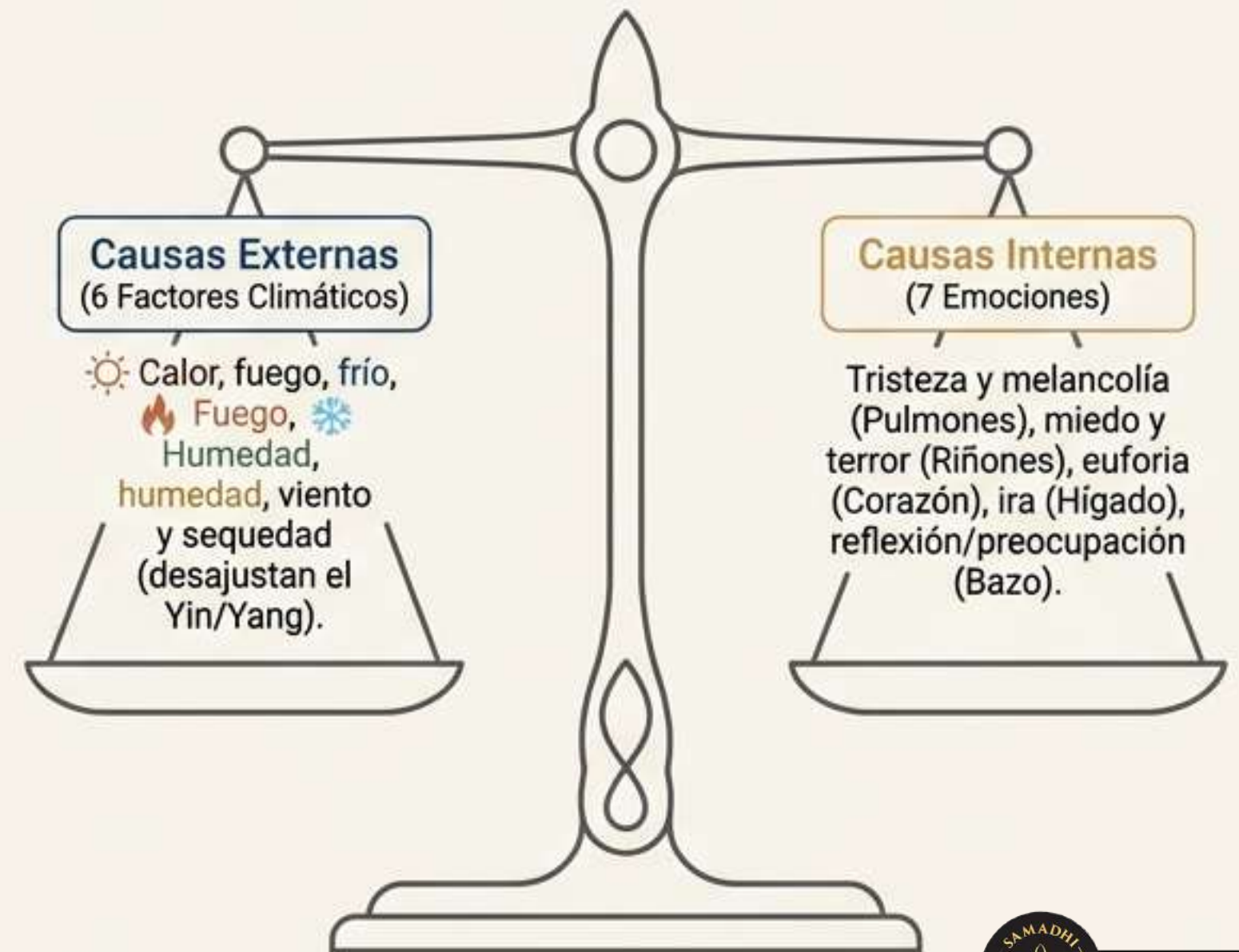


Fundamentos Energéticos: Órganos y Patógenos

Órganos relacionados

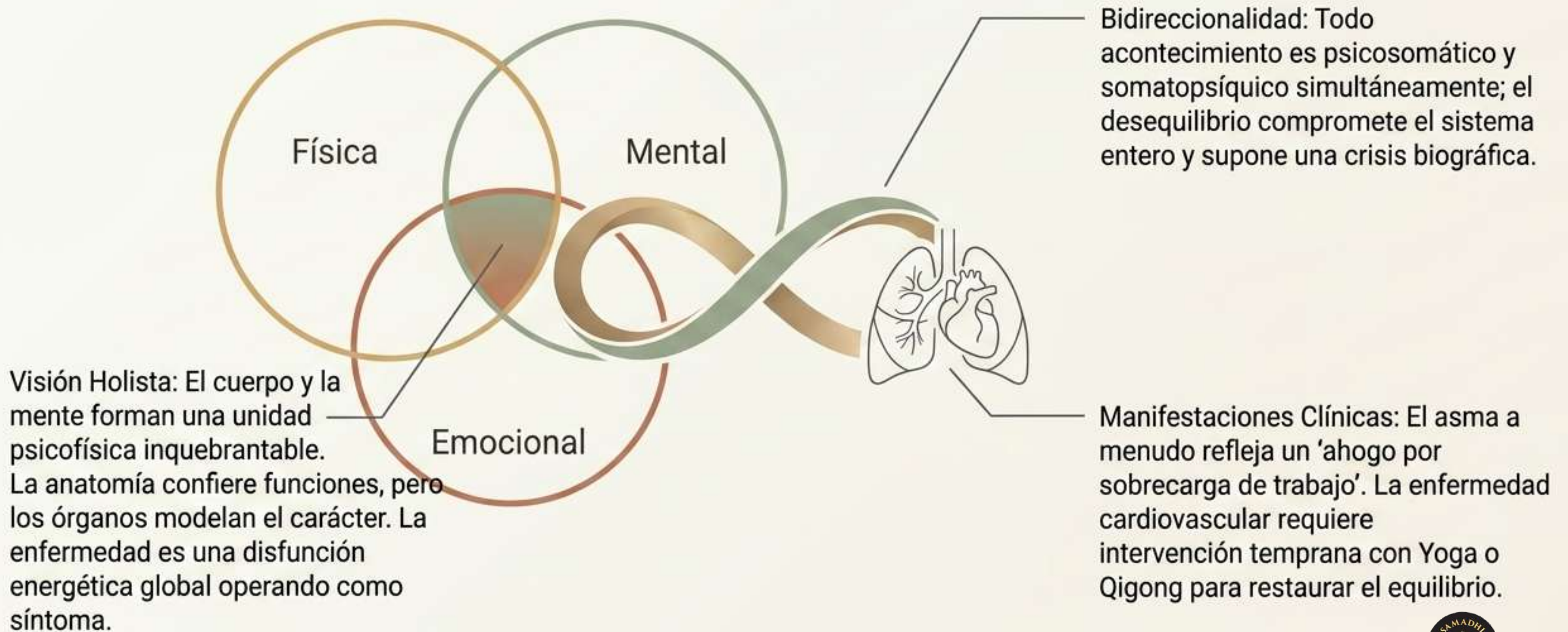


MTC: Causas externas e internas



La Indivisibilidad del Ser

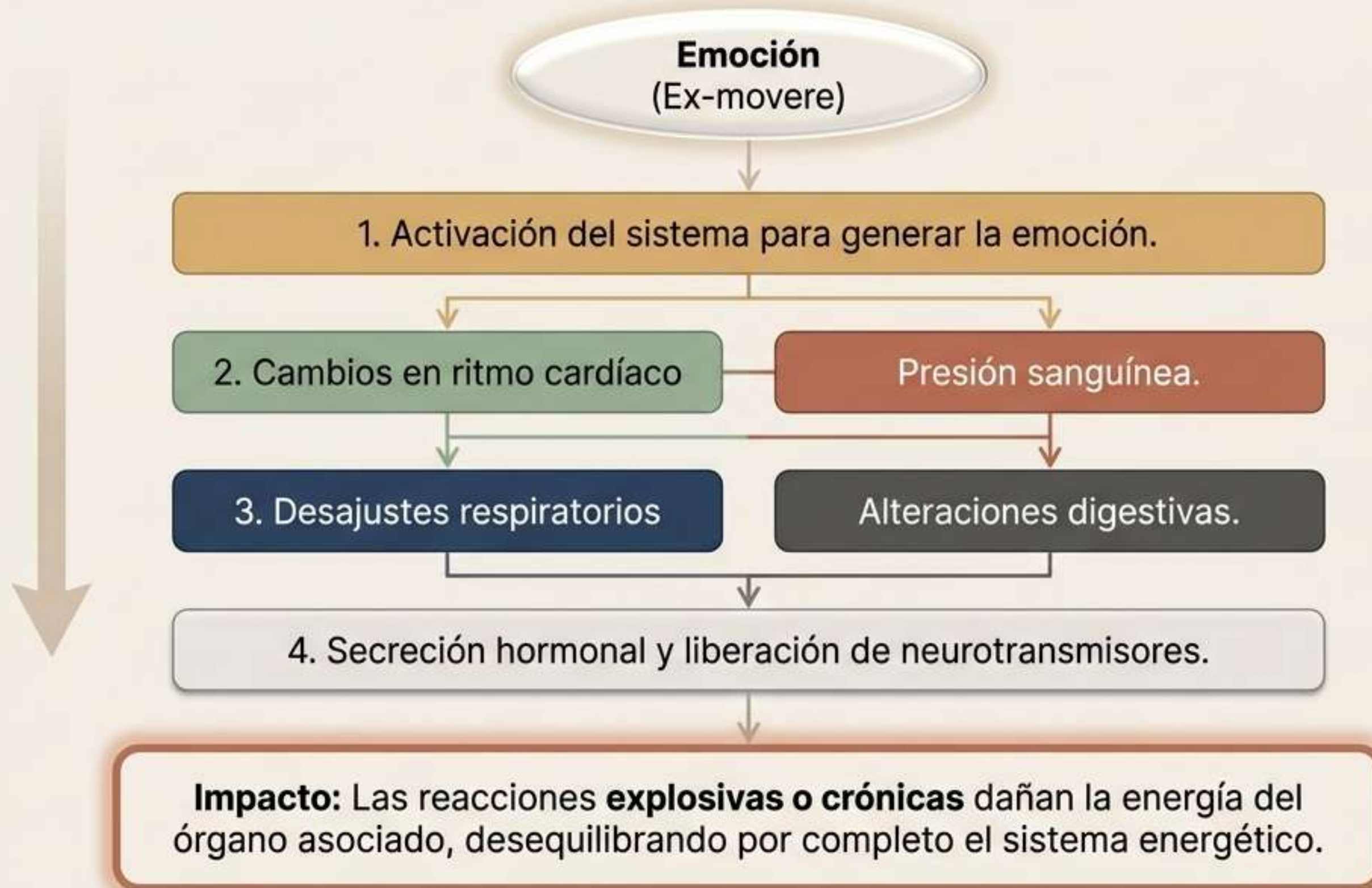
Visión holista | ¿Psicosomático o somatopsíquica?



La Fisiología de la Emoción

Mover hacia el exterior: ex movere

Definición: Etimológicamente, ex-movere significa "mover hacia el exterior". Es el intento de la emoción de expresarse desde el núcleo orgánico.



Dinámica de la Madera



Madera: hígado/ira

Física: Energía expansiva, generadora y elástica. Almacena la sangre, regula la energía, controla tendones/uñas y emerge en los ojos. Asociado a la vesícula biliar.



Psicosomática / Somatopsíquica

- **Exceso** (Falta de Yin): Incendio descontrolado, ira, agresividad, migrañas y mareos.
- **Deficiencia:** Incapacidad de encolerizarse, cinismo y frustración.
- **Equilibrio (Hun/Alma):** Amabilidad, bondad, visión de futuro, ambición sana e iniciativa.



Abordaje Holístico y Yoga

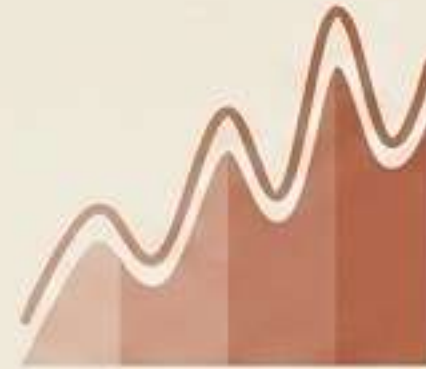
Posturas de torsión como Ardha Matsyendrasana. Comprimen y masajean el área abdominal, estimulando la desintoxicación hepática y ayudando a procesar y liberar la ira acumulada.

Dinámica del Fuego



Fuego: corazón/euforia

Física: Energía cálida y ascendente que se propaga rápido. Regula la sangre y vasos sanguíneos; emerge en la lengua. Asociado al intestino delgado, pericardio y calentador triple (regulador térmico).



Psicosomática / Somatopsíquica

- **Exceso:** Sobreexcitación, euforia desmesurada, histeria, fanatismo, taquicardias, insomnio y tartamudeo. Crea un círculo vicioso de agitación.
- **Equilibrio** (Shen/Espíritu): Serenidad, generosidad (saber dar y recibir amor), claridad de ideas y comunicación sincera.



Abordaje Holístico y Yoga

Respiración refrescante (Sitali Pranayama) para regular el sistema nervioso y enfriar el exceso de fuego, combinado con aperturas de pecho suaves (Ustrasana) para equilibrar el centro cardíaco.

Dinámica de la Tierra



Tierra: bazo/preocupación

Física: Fuerza estabilizadora que sube y baja uniformemente. Regula transformación/transporte energético y el tejido muscular. Emerge en la boca. Asociado al estómago.



Psicosomática / Somatopsíquica

- **Desajuste** (Vacío): Preocupación excesiva, obsesiones, fatiga, letargo, indigestión, úlceras y aislamiento social.
- **Equilibrio** (Yi/Intelecto): Compasión, empatía, sentido de la realidad ('pies en el suelo'), capacidad de adaptación, análisis y crítica constructiva.



Abordaje Holístico y Yoga

Posturas de enraizamiento y equilibrio estático como Tadasana (Montaña) y Vrksasana (Árbol), junto con meditación mindfulness para anclar la mente errante y frenar la rumiación obsesiva.

Dinámica del Metal



Metal: pulmones/tristeza

Física: Energía centrípeta, fuerzas que enfrían y se mueven hacia el interior. Regula la respiración, el tránsito de agua y la epidermis. Emerge en la nariz. Asociado al intestino grueso.



Psicosomática / Somatopsíquica

- **Desajuste:** Congestión energética, respiración superficial, tristeza, melancolía, aislamiento y debilidad del escudo protector (baja resistencia inmunológica).
- **Equilibrio** (Po/Instinto): Integridad, dignidad, honorabilidad, ecuanimidad y un instinto agudo para detectar peligros (supervivencia).



Abordaje Holístico y Yoga

Prácticas de expansión respiratoria como Dirga Pranayama y Bhujangasana (Cobra) para abrir la caja torácica, estimular los meridianos pulmonares y combatir el colapso postural de la melancolía.

Dinámica del Agua

Agua: riñones/miedo



Física: Comportamiento energético descendente. Almacena la esencia, controla reproducción, crecimiento, médula, sangre y huesos. Emerge en los oídos. Asociado a la vejiga y glándulas suprarrenales.

Psicosomática /
Somatopsíquica



- **Desajuste:** Parálisis energética, evacuación repentina, fobias (claustrofobia/agorafobia), pánico, timidez, apego material neurótico y descenso de la libido.
- **Equilibrio (Zhi/Volición):** Fuerza de voluntad inquebrantable, confianza en las propias capacidades, actividad constante y empuje.

Abordaje Holístico y
Yoga



Flexiones hacia adelante como Paschimottasana. Estas posturas estiran profundamente la cadena posterior del posterior del cuerpo, estimulando y calmando directamente el meridiano del riñón y apaciguando el sistema nervioso hiperalerta.

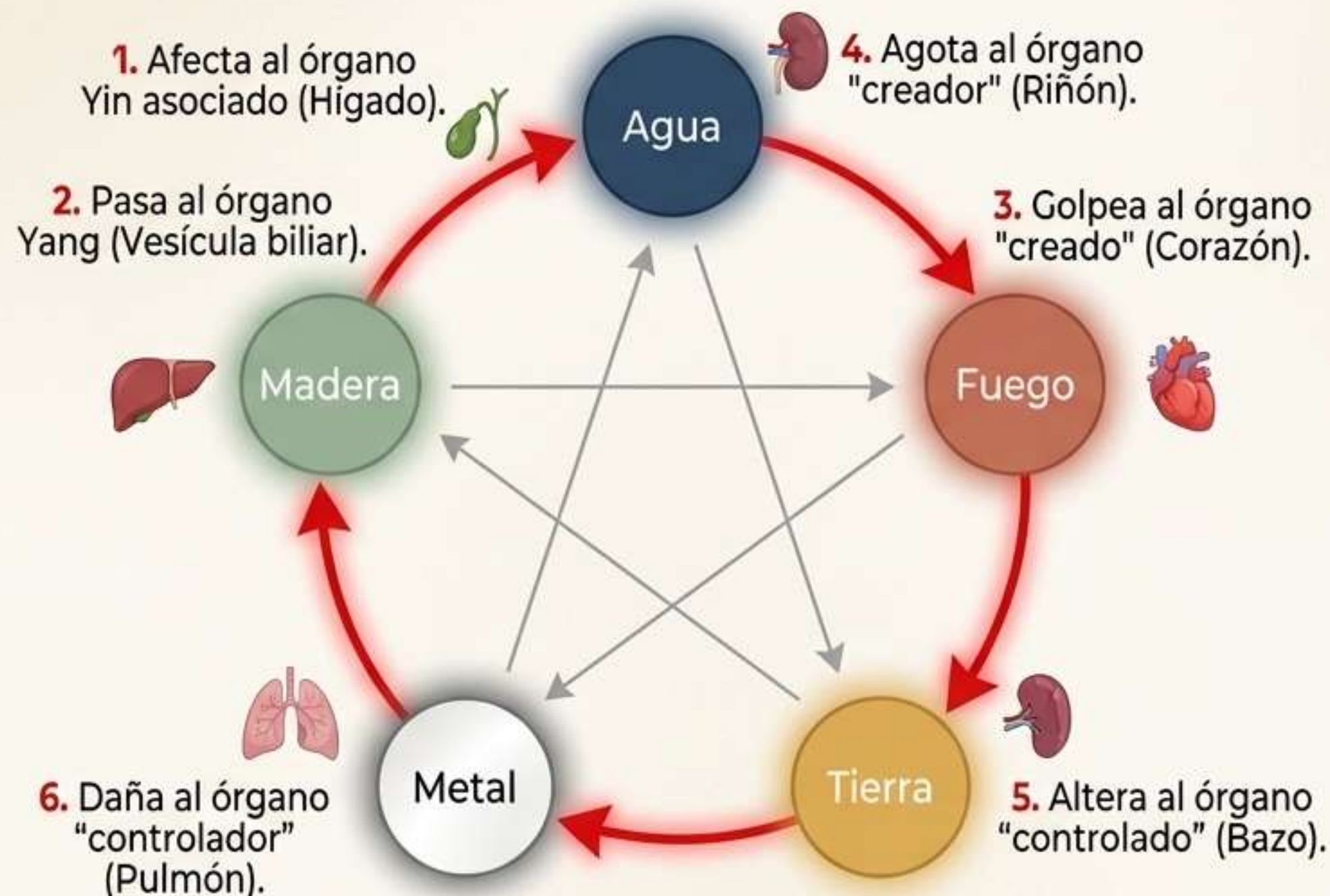
El Efecto Dominó Energético

La interacción de las 5 emociones

Ejemplo de Cascada (Ira Extrema):

La Ausencia No Es Equilibrio: La frialdad o indiferencia indican falta de espíritu (Shen). La salud es la capacidad serena de experimentar, dar y recibir.

Sinergia del Malestar: Una función desequilibrada desencadena una cascada en cadena. El cuerpo es una orquesta: todos los órganos suenan acompasadamente con las emociones.



Hábitos para el Equilibrio Integral

Algunos consejos para todos



Hidratación: Beber suficientes líquidos y agua de mineralización débil (facilita el Riñón).



Movimiento: Ejercicio moderado y constante para fortalecer el sistema óseo.



Luz Solar: Tomar el sol directo con moderación para reservar Vitamina D.



Temperatura: Abrigarse para evitar que el frío se instale y perjudique los riñones (previene lumbalgias).



Descanso: Dormir 7-8 horas de sueño profundo; la falta de descanso consume la energía renal.



Protección Sensorial: Proteger las orejas alejándose de ruidos excesivamente agudos.



Relajación: Practicar técnicas que recuperen la autoconfianza y alejen la inseguridad.

La Psicología del Alimento

AYURVEDA | Los 6 sabores en Ayurveda y su relación cuerpo-mente

Gusto (Bioquímica)



Origina la bioquímica del alimento. La asimilación comienza en el cerebro mediante el olfato y el gusto. Masticar, oler y observar activa las enzimas correctas.

Sabor / Rasa (Emoción)



La química reconocida en el cerebro (percepción subjetiva que incluye olor, textura, temperatura, sonido y memoria). En sánscrito significa esencia, deleite y emoción.

El Principio Clave: Lo que las emociones son para la mente, los sabores lo son para el cuerpo. Un sabor provoca su emoción correspondiente y viceversa. Los 6 sabores nacen de la combinación de los 5 elementos (Éter, Aire, Fuego, Agua, Tierra).

La Química de los Sabores (Parte I)

Dulce (madhura) Tierra + Agua

Efecto:

Nutre profundamente, enraíza, regenera tejidos, genera saciedad emocional e hidrata la sangre (fuentes naturales, no refinadas).

Exceso:

Obesidad, mucosidad, pasividad, diabetes, abotargamiento y autocomplacencia.

Ácido o agrio (amla) Tierra + Fuego

Efecto:

Favorece el apetito y el fuego digestivo, tonifica el hígado. Despierta anhelos y búsqueda exterior (ideal para la apatía).

Exceso:

Irritación, anemia, envidia, celos, sensación de ardor y frustración a largo plazo.

Salado (lavana) Fuego + Agua

Efecto:

El sabor del placer y disfrute. Aperitivo, estimula el páncreas, promueve absorción de agua. Ideal para inapetencia.

Exceso:

Inflamación, hipertensión, problemas cardíacos/renales y hedonismo extremo.



La Química de los Sabores (Parte II)

Picante (katu) | Aire + Fuego

Efecto:

Estimulante intenso de dentro hacia fuera. Desintoxica, reduce grasa, fluidifica la sangre y permite expresar emociones reprimidas (valor frente a inseguridad).

Exceso:

Sequedad, vértigos, irritabilidad excesiva, ira y reactividad.

Amargo (tikta) | Aire + Éter

Efecto:

Alegría innata. Activa hígado y vesícula, disuelve flema, reduce colesterol y calor inflamatorio. Aclara y ordena la mente (introspección).

Exceso:

Entumecimiento, insatisfacción, amargura, frustración y anquilosamiento.

Astringente (kashaya) | Aire + Tierra

Efecto:

Acción secante, cicatrizante y antiinfecciosa. Genera introversión, fomenta la sobriedad y calma la hipersensibilidad emocional.

Exceso:

Temblores, rigidez de carácter, flatulencia, estreñimiento y sequedad corporal.



Matriz de Equilibrio Constitucional

Como influyen los sabores en las doshas

Concepto: Estamos formados por los mismos elementos que los alimentos. Nuestra constitución biológica (Dosha) dicta qué sabores nos sanan o nos enferman.

	Vata (Aire + Éter)	Pitta (Fuego)	Kapha (Tierra + Agua)
Dulce	+ 	+ 	- 
Ácido	+ 	- 	- 
Salado	+ 	- 	- 
Picante	- 	- 	+ 
Amargo	- 	+ 	+ 
Astringente	- 	+ 	+ 

Síntesis Integrativa Final: La MTC decodifica la red energética de nuestros órganos, el Yoga proporciona el vehículo físico para movilizar los bloqueos, y el Ayurveda dicta la química nutricional para sustentar la mente. La verdadera salud es el dominio consciente de estos



Yoga Terapéutico
Especialización