

El Otoño

Órganos: Pulmón - Intestino Grueso
Elemento: Metal
Factor Climático: Sequedad

El otoño es el inicio del ciclo Yin. El Yang y el calor del verano comienzan a disminuir y da paso al Yin para alcanzar su máximo en invierno. La naturaleza se recoge hacia dentro, los días son más cortos, las temperaturas más frescas, las hojas de los árboles se van marchitando y caen. El otoño pertenece al elemento Metal. La energía del Metal, se mueve y condensa hacia adentro, drena, limpia y purifica. El otoño, nos invita hacer limpieza, a deshacernos de lo que ya no necesitamos, tanto en lo material como en lo mental "nuestros pensamientos". Es el momento de abrirse a nuestra sabiduría interior. Es tiempo para prepararse para el invierno, reducir la velocidad, alejarse de las actividades frenéticas de verano, fortalecer el sistema respiratorio y digestivo y de apoyar nuestro sistema inmunitario.

El pulmón y el Intestino grueso son los órganos asociados al otoño.

Los Pulmones gobiernan la energía "Qí", la respiración y la eliminación, también gobiernan la energía defensiva "Wei Qi" que constituye la primera línea de defensa del organismo. Una debilidad de la energía del pulmón nos puede hacer más susceptibles a los resfriados, alergias y asma, nos podemos encontrar más cansados....

Los pulmones también regulan los líquidos en el cuerpo, su energía se refleja en la piel, nariz y garganta. La debilidad de la energía del pulmón se puede manifestar en una piel seca al comienzo del otoño, ronquera, nariz tapada.

El intestino grueso es la entraña Yang asociada al Pulmón Yin, controla el tránsito y la evacuación, su trabajo es eliminar los residuos no deseados. Si su capacidad de eliminación es débil o si se toma más de lo que se necesita, se puede almacenar "basura" que se relacionará con otras partes del organismo, por ejemplo los catarros comunes y la mucosidad nasal están relacionados con una deficiente eliminación de los residuos del cuerpo.

A nivel emocional el Pulmón está relacionado con la tristeza.

Consejos para el otoño:

- Levantarse temprano por la mañana y acostarse también temprano por la noche.
- Aumentar el consumo de los alimentos propios de la estación como el boniato, calabazas, col lombarda, zanahoria, judía verde, repollo, coliflor, acelga; frutas como las manzanas, uvas, peras, chirimoyas, granadas; cereales integrales como el arroz y el mijo. Los vegetales de raíz con la zanahoria, nabo, el ajo y la cebolla son muy beneficiosos
- Evitar el consumo de alimentos procesados con harina blanca y azúcar
- Reducir el consumo de ensaladas crudas y sustituirlas por verduras cocinadas, sopas, etc.
- Mantenerse bien hidratado, evitar tomar líquidos fríos, ni helados.
- Realizar diariamente ejercicios respiratorios y ejercicios suaves como el Qigong.

Infusión para todo tipo de catarros, gripes, bronquitis, tos irritante

- Eucalipto 2 partes
- Llantén 1 parte
- Tomillo 1 parte

Mezclar las plantas. Poner 2 cucharillas de la mezcla en un vaso grande de agua. Cocer 1 minuto y reposar 5 minutos. Filtrar y tomar 4 ó 5 vasos pequeños al día, a pequeños sorbos y caliente. Durante el tiempo necesario.

Infusión de Jengibre

- 4 rodajitas de rizoma de jengibre
- 2 tazas de agua

Poner el agua junto con el jengibre a hervir durante diez minutos, pasado este tiempo colar, se le puede añadir miel para endulzar. La miel tiene una acción protectora del estómago en esta infusión

Respiración Alternada. Método Taoísta

Posición: Sentado, o bien en el suelo o en una silla con la espalda recta.

Imaginar tres canales de Qi. Visualizar un tubo hueco en el centro de la espalda que va desde el coxis hasta la coronilla.

Visualizar un canal **Yin** descendiendo por la fosa nasal **izquierda**, arqueándose ligeramente a medida que va descendiendo por el lado izquierdo de la espalda, conectando con el canal central en el coxis. Del mismo modo un canal **Yang** desciende por la fosa nasal **derecha** y conecta con el coxis.



Método: Cerrar la mano derecha en forma de puño, extender el pulgar y el anular y meñique que se utilizan para pinzar las fosas nasales.

Comenzar tapando la fosa nasal derecha con el pulgar, inspiramos por la fosa nasal izquierda. Visualizar el Qi, como una luz o bruma blanca, descendiendo por el canal Yin. Ahora tape la fosa nasal izquierda (ambas fosas tapadas), mientras se contiene el aliento, visualizar el Qi entrando por el canal central y ascendiendo hasta llegar a la coronilla. Seguir reteniendo el aliento, visualizar que Qi ahora desciende por la misma ruta, por el canal central, hasta llegar al coxis.

Mantener la fosa nasal izquierda cerrada y destapar la fosa nasal derecha. Espirar por la fosa derecha visualizando el Qi ascendiendo por el canal derecho y saliendo por la fosa nasal derecha. Seguidamente inspirar por la fosa derecha, viendo como el Qi desciende por el canal Yang. Mantener el aire, ambas fosas tapadas, a medida que el Qi asciende por el canal central hasta la coronilla para a continuación descender hasta el coxis. Esto completa una vuelta. Repetir 9 vueltas

-Regular la respiración para que tanto la inspiración como la espiración sean confortables

-La inspiración y la espiración tendrán la misma duración, la retención durará el doble.

-Cuando se haya practicado con perseverancia, el tiempo de la inspiración, espiración y retención se harán más largos. Por ejemplo, inspirar 8, retener 32, espirar 8.

-Al mantener la respiración hacerlo dentro de los propios límites, no forzar

Un masaje enérgico en los laterales de la nariz cuando aparecen los primeros estornudos puede frenar el resfriado



Friccionar la nariz

Con los dedos índices, friccionar de abajo arriba y de arriba hacia abajo los bordes y alas nasales.

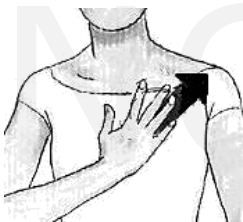
Equilibra la energía del pulmón, descongiona la nariz



Masajear Yingxiang 20 Intestino Grueso

Con las puntas de los índices presionar y masajear la base de la nariz.

Previene las afecciones de las vías respiratorias altas



Masajear el pecho

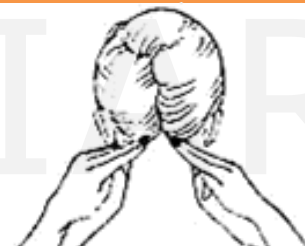
Tonifica la energía de los pulmones



4IG

Masajear: Hegu 4 Intestino Grueso y Fengchi 20 Vesícula Biliar

Alivia en caso de síntomas de gripe y resfriado



20VB