

13 de Mayo 2020 - Festividad de Fátima

Grupo De Oriente a Occidente ([www.deoao.org](http://www.deoao.org))

Gicem (<http://www.gicem.org>)

Los “cambios” del cuerpo en “tiempos de Cambio”

¿Como internalizamos el mensaje de la Madre en relación al cuidado de nuestro cuerpo, nuestro templo? Reconociendo lo que aún nos falta o en lo que es bueno que sigamos perfeccionando de nuestra naturaleza biológica para honrar la Vida en nosotros como principio rector de nuestra existencia. Todo es un constante recordatorio, Dios nos llama de mil maneras diferentes, a través de las necesidades de mi hermano, de mi hijo, de mi esposo, de mi comunidad, como así también a través de las necesidades de mi propio cuerpo. ¿Qué necesita mi cuerpo? Estar en sintonía con los ciclos de la naturaleza, para mantener sincronizados mis ritmos interiores.

Siguiendo con las enseñanzas de los grandes místicos como Hildegarda von Bingen, en concordancia con la filosofía del Ayurveda y la Medicina tradicional China, hay que partir de la base que estamos en **Otoño**, el momento en que el reino vegetal lleva la fuerza hacia su interior y hacia sus raíces dentro de la tierra, se desprende de lo que ya no le hace falta y se fortalece para pasar el invierno. Del mismo modo nosotros.

Este será un aporte que compartiremos a modo de síntesis, sobre como transitar ésta estación inestable y cambiante.

El otoño es una estación fría, seca, ventosa, donde el elemento **aire** es el protagonista, el aire se vuelve frío, seco, ligero, móvil. Si lo decimos desde el Ayurveda es una estación Vata (aire y éter) de mucho cambio, inestabilidad y movimiento. Todas estas características van a afectar a nuestro aire interno, relacionado con el movimiento de la energía y de la mente.

Este aire frío y ventoso de afuera nos afecta directamente al órgano que se relaciona que se relaciona con el aire, que es el **pulmón**. La puerta del pulmón es la nariz y la garganta. Aquí hacemos nexos con el enfoque de la MTC (Medicina Tradicional china) donde el pulmón corresponde al elemento **metal**, junto con el intestino grueso. Los pulmones reciben el aire, lo chino dicen que son los receptores de la “energía pura del cielo”, y a su vez controlan la circulación del qi defensivo (inmunidad) y la energía de la regulación de la temperatura corporal. Pulmones e intestino grueso trabajan juntos: Uno recibe lo puro y el otro elimina lo impuro.

El **metal** es el elemento que se asocia al pulmón, el intestino grueso y la piel, órganos y vísceras esenciales para una correcta eliminación de residuos tóxicos. Estos órganos se encargan también del sistema inmunitario y de la protección frente a agentes patógenos, con lo que la alimentación tiene un papel clave. Son órganos de desintoxicación.

Otoño:

- Elemento: Metal
- Órganos: El pulmón, el intestino grueso y la piel.
- Color: Blanco.
- Sabor: Picante
- Emoción: Tristeza

El metal a su vez es lo que da valor a la tierra, los metales son los minerales que en la tierra por siglos se van contrayendo y solidificando (como el oro, plata, cobre) Es decir, ésta estación nos enseña también a valorarnos y nos da la fuerza, la perseverancia y la firmeza como las cualidades del metal, que son las que se ven afectadas por el “viento frío”.

El otoño puede movilizar todos los desequilibrios corporales fácilmente, porque el elemento metal parece ser el más débil en la sociedad moderna. Por eso nos podemos sentir, inseguros, inestables, ansiosos, con dificultad para dormir, con resfríos a repetición,, etc, etc.

Tanto los pulmones como el intestino grueso son órganos relacionados con las emociones; los pulmones con la tristeza, la sensación de vulnerabilidad, de falta de protección, abandono, aflicción, melancolía e introversión; y el intestino grueso con la melancolía, la justicia y la inspiración. Entonces, un buen estado de salud de estos dos órganos nos dará sensación de fortaleza y resistencia frente a las adversidades, tranquilidad, paz interior, seguridad, buen humor, alegría, bienestar, creatividad e inspiración.

### **El viento frío de afuera afecta al metal de adentro.**

Entonces: Hay que contrarrestar el aire frío y fortalecer el metal en el cuerpo.

- Busca una dieta nutritiva y vigorizante con sabores dulces, salados y ácidos, sopas, caldos, guisos, cazuelas, estofados.
- Evita el ayuno.
- No comas cuando estés ansioso, nervioso, con miedo o meditabundo. Presta atención al acto de comer.
- Beber 1 taza de agua caliente (puede ser con limón) por las mañanas para despertar el fuego biológico.
- Lo ideal es que tomes la fruta cocinada con especias y como merienda. Nunca acompañada con otras comidas (Reduce el consume de verduras crudas, comidas frías y congeladas).
- Apóyate en suplementos de vitaminas oleosas como A, D y E. Vitaminas ácidas como la C. Minerales como el zinc y el calcio.
- Haz que durante tu práctica de Yoga predominen asanas que anclen el cuerpo a tierra, que liberen tensión de las articulaciones de las caderas, de las zonas lumbares y sacro ilíacas. Debes mantener durante tu práctica una respiración lenta, regular y silenciosa, que agudice tu concentración.
- Realiza unas 15 respiraciones alternas (Nadi Shodana) para limpiar, purificar y armonizar los nadis (conductores sutiles de prana) Ida (izquierdo-lunar) y Pingala (derecho-solar) El balance de la respiración entre estos dos nadis equilibra la temperatura corporal y todas las funciones fisiológicas.
- Busca establecer rutinas a la hora de comer, de acostarte y levantarse. La regularidad es ideal para encontrar el equilibrio en esta época del año.
- Reduce en lo posible el estrés y los conflictos en las relaciones personales.
- No te vayas a dormir tarde. Evita sonidos fuertes, mucha televisión, móvil y distracciones que puedan generarte miedo o ansiedad.

- Es una época idónea para limpiar el cuerpo de toxinas, tras los excesos del verano. Con **depuraciones suaves**: se pueden usar plantas amargas de hoja verde combinadas, a saber: Diente de León + Bardana + Llantén + Cola de Caballo. Se puede hacer una mezcla con 50 gr de cada una en un recipiente con tapa e ir extrayendo 1 cucharada de te por cada taza que se va a consumir por día. Por ejemplo: si voy a tomar 4 tazas por día (cada taza de 200 ml de agua) pongo 800 ml de agua y 4 cucharadas (tamaño te) de la mezcla de las 4 hierbas, a hervir durante 3 a 5 min, deajo reposar 10 min, colar y guardar en un termo. E ir tomando a lo largo del día, obvio calentado nuevamente. No después de las 20 hs para no ir tanto a orinar durante la noche.
- Es muy recomendable hacer infusiones o usar especias como jengibre, canela, clavo de olor, pimienta, cardamomo, chile, ya que el sabor relacionado es el picante y este nos calienta y moviliza la energía del cuerpo. Sin olvidar las setas (las reinas del otoño) (hongos-champiñones) que estimulan la función del sistema inmunitario.
- La energía del otoño es también la adecuada para aumentar la energía defensiva del organismo, desintoxicar el intestino grueso y repoblar la flora bacteriana (yogur con probióticos, kéfir) hacer ejercicios respiratorios.
- El blanco y los alimentos que tonifican el pulmón: El color blanco es de naturaleza tonificante para los pulmones. Los alimentos que corresponden con esta naturaleza son el nabo, rabanito picante, la cebolla.
- Otros alimentos: anís, romero, tomillo, mejorana, orégano, cardamomo, el cilantro que mejora la circulación, los berros, la coliflor, las castañas, los piñones, las almendras, las nueces, las castañas, las peras, las uvas y manzanas, la patata, la batata, calabacín y calabaza, zanahoria, espárragos, amaranto, mijo, avena, la jalea real, algas agar y clorella, el jengibre fresco, el ginseng, la miel, la melaza, el pescado y el cerdo (jamón).

Finalmente, la manera de vivir el otoño en las mejores condiciones es respetando los ritmos de la naturaleza.

De manera tradicional, cuando se instala el otoño, se hacen las reservas de las cosechas, se prepara el invierno considerando el verano que se fue, y conservando lo necesario para los meses difíciles por venir.

Igual al nivel emocional: mirar cómo fueron estos últimos meses, hacer la separación de lo puro y lo impuro “exactamente como lo hacen los pulmones e intestinos”, deshacerse de lo que carga y pesa, y conservar lo que alimenta, nutre y enriquece; y elegir los ejercicios que permiten hacer esta separación: captar lo bueno, inspirar lo puro, y expulsar lo que no conviene a tu cuerpo, a tu mente, a tu corazón.

El Elemento Metal está en relación con la búsqueda espiritual.

Las tradiciones espirituales se han apoyado siempre en la espiración, el soplo.

Vivir el otoño es redescubrir el inspirar y el espirar, tan fundamentales para la vida.

Paz y Bien

[Dra. María Elena Tabossi](#)