

GUÍA DEL

barzo / estómago



Yoga Love México

APRENDE A CULTIVAR TU SALUD

ACERCA DE TU BAZO Y TU ESTÓMAGO



El estómago es la primera parada de tu tracto digestivo. Tu mucosa estomacal secreta enzimas y ácidos que descomponen los alimentos. El ácido también funciona para matar microorganismos patógenos que pudiste haber ingerido.

El bazo es el órgano más grande de nuestro sistema linfático. Filtra la sangre controlando la cantidad de glóbulos rojos en ella; sin embargo, es posible vivir sin este órgano. Tu bazo filtra la sangre y remueve glóbulos viejos o dañados. También trabaja junto con los nodos linfáticos para detectar infecciones y producir glóbulos blancos que aumentan tu inmunidad.

DESDE LA PERSPECTIVA DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Además de los síntomas físicos, la Medicina Tradicional China (MTC) toma en cuenta lo que ocurre en el cuerpo a nivel energético. El Qi es la energía que circula por todos los seres vivos. Incluso en un estado de reposo la energía está circulando constantemente por el organismo. Los latidos de tu corazón, la circulación de la sangre, el movimiento de tus células, todos estos tipos diferentes de energía, junto con tu respiración son lo que conforma tu qi.

El Qi no es lo mismo que la circulación sanguínea, pero están muy relacionados. Cuando estimulamos la circulación sanguínea o el movimiento de tu fluido linfático, el movimiento de qi también es estimulado. Todo fluye de manera conjunta.

Los canales por los que circula el qi se conocen como meridianos o canales energéticos. De acuerdo con la MTC, la calidad y el movimiento de tu qi a través del cuerpo determina tu estado de salud.





La MTC trata al estómago y al bazo en conjunto. El estómago es el responsable de nuestra capacidad para digerir, asimilar y procesar en todos los niveles. Esto aplica tanto para información y problemas como para los alimentos que ingerimos. Existen frases en nuestra cultura que sugieren que nosotros teníamos este conocimiento también, frases como "digerir información" o "déjame masticarlo".

El bazo se encarga de transformar y transportar, llevando los nutrientes a cada parte del cuerpo asistiendo al estómago con la digestión. Es responsable de la ingesta, procesamiento y distribución de nutrientes que se extraen de los alimentos.

La MTC considera al estómago y al bazo como el sistema digestivo, que es conocido como "El General" que se encarga del Qi y de la sangre. La sangre se encarga de transportar nutrientes y oxígeno a las células y llevarse los productos de desecho. Por lo que la salud del sistema digestivo es la clave para asegurarnos de que haya un suministro saludable de Qi y sangre a todos los músculos del cuerpo. Este sistema es frecuentemente saboteado por nuestro estilo de vida moderno: dietas desbalanceadas, comer en las noches, estrés, preocupación, bebidas con hielo, etc. Entender cómo puedes cuidar tu digestión de manera adecuada es la clave para la salud de tus músculos.

SIGNOS FÍSICOS DE DESEQUILIBRIO EN EL BAZO/ESTÓMAGO

Pérdida de apetito, apetito anormal, distensión abdominal después de comer, cansancio, tez cetrina, debilidad en las extremidades, heces blandas, extremidades frías, inflamadas, propensión a formar moretones, etc.



SIGNOS EMOCIONALES DE DESEQUILIBRIO EN EL BAZO/ESTÓMAGO



En la MTC se reconoce que cada una de nuestras emociones está conectada a un órgano específico, en el caso del bazo/estómago la emoción es la preocupación o pensamiento obsesivo.

No podemos ver las emociones pero sí podemos sentirlas y expresarlas físicamente. Los signos emocionales de que tienes un desequilibrio en el qi de tu bazo/estómago son sentir preocupación, ansiedad (por sobre pensar), pensamiento obsesivo, darle vueltas a los pensamientos en tu mente, etc. La idea de que nuestras emociones están conectadas con nuestros órganos no es algo nuevo. En todo el mundo reconocemos que el Corazón está conectado con el amor. Hablamos de “ponernos verdes de envidia”, o “congelarnos de miedo”, etc.

El bazo y el estómago controlan el pensamiento. Si el qi del bazo o el qi del estómago están bloqueados o estancados, tendrás dificultad para pensar con claridad. Puedes experimentar emociones nocivas como preocupación, confusión, pensamiento obsesivo o ansiedad.

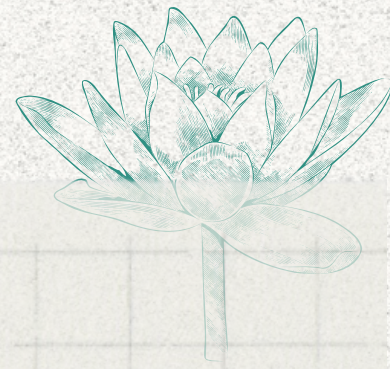
Buscamos los primeros signos para resolver los desequilibrios antes de que se conviertan en un problema mayor con el tiempo.

CÓMO AYUDAR A TU BAZO/ESTÓMAGO

Nuestros consejos para ti van desde ajustes sencillos que puedes hacer en tu vida hasta prácticas de largo plazo.



AJUSTES SENCILLOS



- Descanso y dormir bien.
- Designa áreas de tu casa como "zonas de relajación".
- Haz una lista de cosas que te hacen sentir feliz y satisfechx. Lee tu lista con frecuencia y asegúrate de tomar tiempo cada semana para llevar a cabo los puntos de tu lista.
- Escribe una lista de cosas por las que estás agradecidx.
- Sal a caminar y lleva tu atención a pensar sobre las cosas que aprecias.
- Únicamente utiliza medicamentos como antiácidos y antibióticos si los necesitas y si han sido recetados por un médico.
- Escucha música tranquila.
- Utiliza joyería de color amarillo.
- Utiliza una imagen de montañas como fondo de pantalla.
- Practica el sonido curativo del bazo/estómago (El sonido curativo del bazo/estómago es: WUUUU).
- Mastica bien tus alimentos.
- Masajea tu abdomen con movimientos circulares en dirección a favor de la manecillas del reloj para calentar tu centro, esto estimula en qi del bazo y del estómago para mejorar tu digestión y reducir la inflamación.

PRÁCTICAS A LARGO PLAZO O AJUSTES PROFUNDOS

- Enfócate en la empatía hacia los demás.
- Procura no estar preocupadx y no estar pensando en tus problemas constantemente.
- Concéntrate en el momento presente.
- Tómate 30 minutos al día para enfocarte en resolver tus problemas, define soluciones y crea estrategias antes de concluir este tiempo.





- Comprométete con algo más grande que tu: una causa, un trabajo, un hobby.
- Comprométete con tus objetivos y ten fe en ti mismx.
- Dale atención a las necesidades de los demás además de las tuyas.
- Practica meditación, contemplación y yoga concentrándote en tu respiración y observa a tus pensamientos sin atarte o identificarte con ellos.
- Trabaja en trascender tus emociones.

Esto significa que primero debes reconocer que estás experimentando una emoción negativa o nociva.

Después busca relajar tu cuerpo y relajar tu mente. Una vez que haz logrado esto procesa tu enojo dejándolo ir, haz énfasis en tu respiración. Imagina que con cada exhalación estás soltando la emociones que ya no quieres en forma de humo negro o mariposas. Y busca reemplazar esta emoción con otra, Por ejemplo, cultivar un sentimiento de compasión es ideal cuando sientes enojo. También sentir gratitud puede contrarrestar los sentimientos de tristeza o dolor.

Te va a tomar un tiempo generar esta nueva habilidad, pero con la práctica puedes dominar el dejar ir tus emociones conflictivas.

Las emociones que dañan al Bazo/Estómago son: preocupación, confusión, ansiedad (por sobre pensar las cosas).

Las emociones que sanan al Bazo/Estómago son: satisfacción.



ALIMENTOS QUE AYUDAN AL BAZO/ESTÓMAGO



Los alimentos que favorecen a tu bazo y a tu estómago incluyen:

Papas, camote, mijo, trigo y productos de trigo, los alimentos de color amarillo, de sabor dulce y las raíces nutren al sistema bazo/estómago, por ejemplo:

Manzanas, duraznos, betabel, col, zanahorias, apio, cerezas, pollo, maíz, pepino, dátiles, uvas, toronja (pomelo), miel, lechuga, mandarinas, leche, hongos, avena, naranjas, peras, piñas, ciruelas, rábano, arroz, espinacas, fresas, huevo, calabaza, etc.

Ingeridos en cantidades adecuadas los alimentos dulces pueden tener un efecto tonificante en el organismo. Sin embargo, alimentos extremadamente dulces y en cantidades abundantes debilitan al estómago y al bazo y tienen un efecto de humedad en el cuerpo.

Es común que tengamos antojo de alimentos dulces y de chocolate cuando el bazo y el estómago tienen una deficiencia de qi o sangre. Pero esto se puede convertir en un ciclo vicioso con mucha facilidad- cuanto mayor sea la deficiencia de estos órganos, más antojo de cosas dulces vas a tener y más se van a debilitar tu bazo/estómago. Si tienes antojo de comida dulce con frecuencia se recomienda comer alimentos que son naturalmente dulces y esto te ayudará a dejar de tener antojo por otros tipos de endulzantes.

Para ayudar a tu sistema digestivo procura comer alimentos cocinados ya que esto facilita el trabajo de descomponer los alimentos para su digestión. La MTC recomienda ingerir alimentos integrales y cocinados, y evitar alimentos crudos, jugos y productos lácteos ya que generan acumulación de humedad en el cuerpo.

Ésta es sólo la punta del iceberg, si encontraste útil esta información te invitamos a seguirnos en nuestras redes sociales y a unirse a nuestros Retiros de Yoga & Qi Gong para Manejo del Estrés y de Sanación Profunda. Pregunta por fechas y lugares disponibles.

