

GUÍA DEL *corazón*



Yoga Love México

APRENDE A CULTIVAR TU SALUD

ACERCA DE TU CORAZÓN



Tu corazón es aproximadamente del tamaño de tu puño. Se encuentra a la mitad de tu pecho, ligeramente cargado hacia el lado izquierdo. El corazón es parte de tu sistema cardiovascular, junto con tus vasos sanguíneos y la sangre. Es un músculo que trabaja para bombear sangre a todos los tejidos del cuerpo, llevando oxígeno y nutrientes a todas las células y tomando los productos de desecho. Tu sistema cardiovascular también regula la temperatura corporal y protege al cuerpo por medio de la circulación de glóbulos blancos y anticuerpos que ayudan a la defensa contra microorganismos y toxinas.

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.



SIGNOS FÍSICOS DE DESEQUILIBRIO EN EL CORAZÓN



Palpitaciones, falta de aliento, cara pálida, sudoración, insomnio, falta de memoria, mareos, dolor en el pecho, dolor en la lengua, etc.

SIGNOS EMOCIONALES DE DESEQUILIBRIO EN EL CORAZÓN

En la MTC se reconoce que cada una de nuestras emociones está conectada a un órgano específico, en el caso del Corazón la emoción es la alegría.

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 corazón son sentir falta de alegría, ansiedad o ser sorprendidx con facilidad.

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.

Para la MTC el Corazón siente y responde al amor. El Corazón es la fuente de la felicidad, el gozo y la protección emocional, permitiendo la intimidad y la generosidad. Cuando se encuentra balanceado y nutrido, el corazón mantiene nuestro equilibrio emocional.

El Corazón alberga el Shen (espíritu) y la mente. Para la MTC el Corazón es considerado como el "Gobernador Supremo" y controla a todos los demás órganos del cuerpo.

Un desequilibrio en el Corazón no implica una enfermedad en el corazón, es un signo sutil de que tu cuerpo no está balanceado y el esfuerzo de ello está





generando un impacto en la energía de tu corazón, lo que puede, después de un tiempo, conllevar a un padecimiento. En primera instancia, se puede sentir como una sensación ligera de ansiedad, palpitaciones ocasionales o falta de deseo de socializar. Buscamos los primeros signos para resolver los desequilibrios antes de que se conviertan en un problema mayor con el tiempo.

CÓMO AYUDAR A TU CORAZÓN

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

AJUSTES SENCILLOS

- Practica ejercicios de Qi Gong (Chi Kung) para el corazón, puedes encontrar varios en nuestros reel de Facebook e Instagram (Yoga Love México).
- Canta con frecuencia.
- Consume alimentos de color rojo.
- Sal y disfruta del sol.
- Utiliza tu guasha para raspar tu pecho desde tu esternón hacia las axilas. Haz varias pasadas hasta que la piel se ponga roja.
- Consume alimentos de sabor amargo.
- Practica el sonido curativo del corazón (El sonido curativo del corazón es: HAAAA).
- Abraza.
- Utiliza joyería de cuarzo rosa.
- Enciende una vela para hacer tus meditaciones.
- Da golpecitos en la parte interna de tus codos. Ya que el canal (meridiano) del Corazón pasa por aquí de esta manera podemos estimular al órgano.



PRÁCTICAS A LARGO PLAZO O AJUSTES PROFUNDOS



- Enfócate en ser optimista y alegre. Ver comedias y escuchar música feliz te ayudará.
- Rodéate de personas queridas y familia, busca tener contacto social,
- Simplifica tus rutinas diarias y tus planes, suelta todo lo que no sea esencial y baja el ritmo.
- Trabaja en procesar o 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 Corazón son: ansiedad, sobreexcitación, celos, envidia, falta de respeto.

Las emociones que sanan al Corazón son: amor incondicional, reverencia.

ALIMENTOS QUE AYUDAN AL CORAZÓN

El corazón responde a alimentos de sabor amargo:

- Perejil, kale, diente de león, col rizada, café, chocolate, cáscara de naranja o limón, ginseng, toronja (pomelo), té verde, cúrcuma, berros, etc.
- Consume bebidas calientes.
- Bebe té negro.
- Ingiera alimentos naturales de color rojo.





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

