

GUÍA DE LOS *pulmones*



Yoga Love México

APRENDE A CULTIVAR TU SALUD

ACERCA DE TUS PULMONES



Respiramos alrededor de 25,000 veces al día en promedio. Los pulmones ingresan oxígeno al cuerpo y se lo transfieren a la sangre para que sea llevado a todo el organismo. Nuestras células producen gas de desecho, dióxido de carbono, el cual es expulsado por tus pulmones en la exhalación. Los pulmones también filtran sustancias no deseadas del aire y previenen que ingresen a la sangre.

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.

Los pulmones son más que solamente el sistema respiratorio.

Gobiernan el qi del cuerpo y tienen una conexión cercana con la piel y el intestino grueso.





Si tus pulmones están sanos te sentirás llenx de vitalidad. Tendrás una sensación suave y de plenitud en el pecho y una voz clara y poderosa. No te enfermarás con facilidad, tu piel se verá luminosa y tu tez brillará. Te presentarás al mundo con gestos expansivos, una mirada segura y una presencia clara. Una persona con energía fuerte de Pulmón usualmente evoca una respuesta de admiración y respeto en los demás. Cuando el qi de los pulmones es fuerte nos permite estar relajadxs, emocionalmente equilibradxs y podemos lidiar con la pérdida y el duelo de manera sana.

SIGNOS FÍSICOS DE DESEQUILIBRIO EN LOS PULMONES

Falta de energía, falta de aliento, tos, voz débil, baja inmunidad, sudoración durante el día, gripas frecuentes, dolor de garganta, boca seca, estreñimiento, heces blandas, piel apagada y mala circulación.

SIGNOS EMOCIONALES DE DESEQUILIBRIO EN LOS PULMONES

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

No podemos ver las emociones pero sí podemos sentirlas y expresarlas físicamente. 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.

Si tu Qi de Pulmón está débil, puede que te reprimas a nivel emocional y tengas propensión a estar triste. Puede que te cueste trabajo lidiar con pérdidas y con cambios. Puedes tener falta de autoestima, te juzgues con severidad a ti y a los demás y te cueste trabajo respetar y establecer límites.





Un desequilibrio en los Pulmones no implica una enfermedad en los mismos es un signo sutil de que tu cuerpo no está balanceado y el esfuerzo está impactando a la energía de tus pulmones, lo que puede, después de un tiempo, conllevar a un padecimiento

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

CÓMO AYUDAR A TUS PULMONES

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

AJUSTES SENCILLOS

- Haz ejercicios de respiración profunda todos los días.
- Procura observar tu respiración a lo largo del día.
- Practica el sonido curativo de los pulmones (El sonido curativo de los pulmones es: SSSSSSS).
- Bebe suficiente agua.
- Mira comedias románticas.
- Toca un instrumento musical.
- Ocupa algo de tu tiempo a la caridad.
- Utiliza joyería de oro o plata.
- Es importante para la salud de tus pulmones que salgas a hacer caminatas largas, idealmente en la naturaleza. Haz respiraciones largas y pausadas y aprecia tu entorno.





PRÁCTICAS A LARGO PLAZO O AJUSTES PROFUNDOS

- Apréciate y acéptate a ti mismx como eres.
- Acepta que el mundo no es blanco y negro.
- Comienza un proyecto que te inspire.
- Busca entender los sentimientos de los demás.
- 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 a los Pulmones son: tristeza, nostalgia, duelo.

Las emociones que sanan los Pulmones son: gratitud, atención plena.

ALIMENTOS QUE AYUDAN A LOS PULMONES

Procura incluir fibra de granos enteros, evita las harinas blancas, el azúcar blanca y los lácteos.

Los alimentos pungentes y las frutas y vegetales de color blanco ayudan a fortalecer el qi de los pulmones.





Los siguientes alimentos van a ayudar a soportar la energía de tus pulmones:
Ajo, mostaza, rábano, canela, jengibre, menta, vainilla, vino, cebolla, wasabi,
cilantro, tomillo, pimienta, puerros, nabos, eneldo, ruibarbo.

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.

