

YOGA DE LAS ESTACIONES

INVIERNO

EN LA NATURALEZA

- ▶ La vida parece inexistente.
- ▶ todo está en REPOSO
- ▶ hace FRÍO y es oscuro
- ▶ pero en el interior de la tierra, las RAÍCES están preparando la nueva vida.
- ▶ el solsticio de invierno es el máximo yin y empieza a crecer la luz (yang)

AGUA

- ▶ El elemento AGUA es la fluidez necesaria para adaptarse a la vida.
- ▶ el agua siempre va hacia la profundidad.
- ▶ facilita la INTERIORIZACIÓN y el acceso al inconsciente.
- ▶ tiene una cualidad de magnetismo y misterio
- ▶ va a nutrir la semilla que espera la primavera para germinar
- ▶ pero puede estancarse

CONFIANZA

- ▶ Esta nueva vida necesita CONFIANZA, valor y coraje para enfrentar la existencia.
- ▶ Cuando falta esta confianza nos quedamos en la APATÍA y en el MIEDO.

**EL METAL CONTIENE EL AGUA
EL AGUA NUTRE LA MADERA**

**SHENG. CICLO DE ALIMENTACIÓN DE LOS
ELEMENTOS**

- ▶ La plenitud y el desapego (metal) ayudan a iniciar con confianza (agua) un nuevo ciclo.
- ▶ La confianza en la vida (agua) asegura el crecimiento (madera)
- ▶ si hay valentía en la vida (agua) nos da la tranquilidad (madera) necesaria para aprender.
- ▶ la natural satisfacción (metal) nos da coraje (agua) para seguir viviendo.

**LA TIERRA CONTROLA EL AGUA
EL AGUA APAGA EL FUEGO**

KO. CICLO DE CONTROL DE LOS ELEMENTOS

- ▶ La falta de confianza (agua) producirá desilusión (fuego) entrando en un comportamiento rutinario.
- ▶ Las dudas (tierra) reforzarán la inseguridad (agua)
- ▶ La inseguridad (agua) anulará nuestra capacidad creativa (fuego)
- ▶ y el escepticismo (tierra) nos llevará directamente al miedo (agua)

CUALIDADES

- ▶ Repliegue hacia uno mismo. Conservar la energía.
- ▶ Interiorización. Ensoñación
- ▶ Contemplación, reflexión, meditación
- ▶ Búsqueda de calor humano.
- ▶ Descanso. Abrigo. Ejercicios suaves.

RIÑÓN Y VEJIGA

- ▶ El miedo está asociado al riñón y se transforma en incontinencia de lágrimas o de orina en los más pequeños.
- ▶ El riñón y la vejiga rigen el AGUA y los líquidos del cuerpo.
- ▶ es fuente y almacenamiento de la energía vital (jing o esencia)
- ▶ Nos ayuda a PURIFICAR la sangre.

DISFUNCIONES

- ▶ Problemas óseos. Caries
- ▶ Sordera
- ▶ Dolor de espalda
- ▶ Edemas
- ▶ Incontinencia de orina

CORRESPONDENCIAS DEL ELEMENTO AGUA

- ▶ Sentido: Oído
- ▶ Sabor: Salado
- ▶ Expresión: Gemido
- ▶ Olor: Putrefacto
- ▶ Orientación: Norte
- ▶ Emoción: Miedo
- ▶ Secreción: Orina
- ▶ Energía: Frío
- ▶ Momento: Noche
- ▶ Color: Negro
- ▶ Cuerpo: Huesos, cabello,
- ▶ Alimento: Fermentado