

YOGA DE LAS ESTACIONES

PRIMAVERA

EN LA NATURALEZA

- ▶ El equinoccio de primavera.
- ▶ yin y yang equilibrados. Igual noche que día.
- ▶ La tendencia es ir hacia la luz.
- ▶ La vida surge con mucha fuerza. La semilla crece
- ▶ la energía contenida en las raíces emerge.

MADERA

- ▶ El elemento MADERA es desbloqueo, expansión y crecimiento.
- ▶ La energía es ascendente y va hacia el exterior
- ▶ PACIENCIA para crecer lentamente
- ▶ TRANQUILIDAD en ese crecimiento
- ▶ CONTROL sobre lo que se está viviendo.

LA MADERA EN EXCESO

- ▶ Excesivo control, rigidez, intolerancia, frustración, exceso de orden.
- ▶ Perfeccionismo, fuerza de voluntad e hiperresponsabilidad.
- ▶ La emoción será la IRA, la cólera reprimida y la irritabilidad

**EL AGUA NUTRE LA MADERA,
LA MADERA ALIMENTA EL
FUEGO.**

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

- ▶ La confianza en la vida y la valentía (agua) aseguran el crecimiento y la tranquilidad para aprender (madera).
- ▶ La paciencia y la tolerancia (madera) nos ayuda a la expansión de nuestra energía y la apertura a la creatividad (fuego), en una expresión de auténtica alegría.

**EL METAL CORTA LA MADERA
Y LA MADERA PENETRA EN LA
TIERRA.**

KO. CICLO DE CONTROL DE LOS ELEMENTOS

- ▶ La posesividad y el apego ante la vida (metal) nos deja sin paciencia y sin confianza en el propio esfuerzo (madera).
- ▶ La intolerancia y la emoción de la cólera (madera) nos lleva a una incapacidad de actuar con plenitud y a permanecer en la duda y en el escepticismo (tierra).

CUALIDADES

- ▶ Perseverancia
- ▶ Precisión
- ▶ Organización
- ▶ Planificación
- ▶ Flexibilidad

HÍGADO Y VESÍCULA

- ▶ El hígado es el laboratorio del cuerpo. Infinidad de funciones
- ▶ Metabolismo de carbohidratos, grasas, proteínas.
- ▶ La bilis estimula la digestión.
- ▶ Filtra la sangre. Desintoxica
- ▶ Almacena la energía. Distribuye el Ki
- ▶ La vesícula almacena y distribuye la bilis.

DISFUNCIONES

- ▶ Cansancio y astenia
- ▶ Trastornos digestivos. Pesadez, náusea, vómito
- ▶ Procesos alérgicos
- ▶ Problemas cutáneos. Rojez y picor.
- ▶ Trastornos oculares
- ▶ Menstruaciones dolorosas

- ▶ Migrañas fuertes y cefaleas
- ▶ Espasmos musculares
- ▶ Contracturas
- ▶ Nerviosismo
- ▶ Evitar el alcohol, químicos, exceso de medicamentos, frituras, etc.

ACTITUDES

- ▶ Trabajar la paciencia
- ▶ Canalizar la ira.
- ▶ Ir más allá de los prejuicios habituales con tolerancia
- ▶ Potenciar y estimular la creatividad
- ▶ Cultivar la flexibilidad ante la vida
- ▶ Conexión interna

CORRESPONDENCIAS DEL ELEMENTO MADERA

- ▶ Sentido: Vista
- ▶ Sabor: Ácido
- ▶ Expresión: Grito
- ▶ Olor: Rancio
- ▶ Orientación: Este
- ▶ Emoción: Ira
- ▶ Secreción: Lágrimas
- ▶ Color: Verde
- ▶ Cuerpo: Músculos, tendones
- ▶ Alimento: Amargos