

YOGA DE LAS ESTACIONES

VERANO

EN LA NATURALEZA

- ▶ El solsticio de verano. El día más largo
- ▶ Máximo yang, yin empieza a crecer
- ▶ Máxima energía fuera, mínima dentro. Energía en frutos, mínima en raíces.
- ▶ Culminación del ciclo de crecimiento y maduración.
- ▶ Disfrute de los frutos maduros.

ELEMENTO FUEGO

- ▶ Exteriorización
- ▶ Vitalidad
- ▶ Creatividad
- ▶ Alegría
- ▶ Entusiasmo
- ▶ Buen humor

**LA MADERA ALIMENTA EL
FUEGO. EL FUEGO ALIMENTA
LA TIERRA**

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

- ▶ La paciencia y la tolerancia que nos ayudan a aprender (madera) van a hacer surgir la expansión de nuestra energía y la creatividad (fuego).
- ▶ La creatividad (fuego) busca la concreción a través de una acción efectiva (tierra)
- ▶ La tranquilidad (madera) nos permite la expresión de la alegría (fuego)
- ▶ Y con alegría (fuego) surge el buen humor en el hacer.

FUEGO EN EXCESO

- ▶ Apatía, Rutina, Aburrimiento
- ▶ Depresión
- ▶ Demasiada excitación. Euforia.
- ▶ Personas jocosas, dispersas, charlatanas, arrogantes

**EL AGUA APAGA EL FUEGO.
EL FUEGO FUNDE EL METAL**

KO. CICLO DE CONTROL DE LOS ELEMENTOS

- ▶ La inseguridad y la desilusión (agua) anula nuestra creatividad (fuego)
- ▶ La rutina y el aburrimiento (fuego) nos lleva a un vacío y a la falta de plenitud (metal)
- ▶ El miedo (agua) nos paraliza y nos lleva a la apatía.
- ▶ La actitud de apatía (fuego) nos deprime (metal)

CORAZÓN E INTESTINO DELGADO

- ▶ Más activo en verano
- ▶ Mantiene el bombeo de la sangre a través del ritmo
- ▶ La presión cardíaca depende de la intensidad de la contracción, del volumen de sangre y de la resistencias de los vasos sanguíneos.
- ▶ Un indicador del estado de salud del corazón en la MTC es la lengua.
- ▶ Intestino delgado, gran tránsito de absorción de los elementos nutritivos.

DISFUNCIONES

- ▶ Patologías cardiovasculares
- ▶ Ansiedad, irritabilidad, palpitaciones
- ▶ Insomnio
- ▶ Desarreglos en la temperatura corporal
- ▶ Problemas linfáticos

IMPORTANCIA DE LA DIETA Y EL EJERCICIO

- ▶ Atención al colesterol. Comida ligera.
- ▶ Bajar alimentación de carnes rojas, huevos y lácteos
- ▶ Tomar maiz, coles, cebolletas, lentejas rojas, fresas
- ▶ Tomar alimentos amargos como las alcachofas
- ▶ Ejercicio vigoroso y sudoración

FUEGO SECUNDARIO

- ▶ Maestro Corazón o Pericardio, protección del corazón y de la circulación periférica.
- ▶ Triple Calentador, Regula la temperatura corporal y el sistema linfático.

CORRESPONDENCIAS DEL ELEMENTO FUEGO

- ▶ Sentido: Gusto
- ▶ Sabor: Amargo
- ▶ Expresión: Risa
- ▶ Olor: Chamuscado
- ▶ Orientación: Sur
- ▶ Emoción: Alegría / Pena
- ▶ Secreción: Sudor
- ▶ Color: Rojo
- ▶ Cuerpo: Corazón, Intestino delgado