

YOGA DE LAS ESTACIONES

VERANO TARDÍO

EN LA NATURALEZA

- ▶ Según la tradición taoísta hay cinco elementos y cinco estaciones en el año.
- ▶ El quinto elemento es la transición. **Doyo** significa transición.
- ▶ Es más evidente en la estación corta al final del verano y se corresponde con un cambio en el sentido de la energía.
- ▶ Es una época húmeda y calurosa.
- ▶ Coincide con la cosecha, vuelta de las vacaciones y el inicio del curso escolar: época de cambios y preparación de cara al trabajo.

ELEMENTO TIERRA

- ▶ Atraer y concentrar.
- ▶ Estabilizar y enraizar.
- ▶ Poder de manifestación.
- ▶ Recepción, soporte y producción.
- ▶ Búsqueda de centro.
- ▶ Apoyo y realidad.
- ▶ Tránsito hacia el interior.

EN FUNCIÓN

- ▶ Simpatía
- ▶ Buen hacer
- ▶ Ingenio e inteligencia práctica
- ▶ Fuerza y energía para emprender las acciones
- ▶ Capacidad de dar y recibir
- ▶ Saber saborear la vida

DISFUNCIONES

- ▶ Preocupación
- ▶ Obsesión
- ▶ Escepticismo
- ▶ Mal humor
- ▶ Dudas
- ▶ Demasiadas reflexiones

**EL FUEGO PRODUCE TIERRA Y
LA TIERRA CONDENSA EL
METAL.**

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

- ▶ Cuando se manifiesta la creatividad (fuego) surge de forma natural la acción (tierra).
- ▶ La expansión de nuestra energía (fuego) nos ayuda a emprender las acciones (tierra).
- ▶ La acción adecuada (tierra) nos da satisfacción (metal)
- ▶ El buen humor en el hacer (tierra) nos ayuda a sentirnos plenos y con desapego para iniciar un nuevo ciclo.

**LA MADERA PENETRA LA
TIERRA Y LA TIERRA PARA EL
AGUA.**

KO. CICLO DE CONTROL DE LOS ELEMENTOS

- ▶ La falta de un aprendizaje adecuado (madera) nos lleva a la incapacidad de actuar (tierra)
- ▶ La intolerancia (madera), sin paciencia con otros, nos conecta con el escepticismo y sin confianza en el propio esfuerzo para superar los obstáculos (tierra)
- ▶ Las dudas (tierra) nos llena de miedos y de inseguridad (agua)

ESTÓMAGO

- ▶ Función de recepción, descomposición y transporte.
- ▶ Sensible a emociones y pensamientos.
- ▶ Afectado por el tipo de dieta.
- ▶ Síntomas: pérdida de apetito, dolores gástricos, eructos, náuseas, vómitos, hipo, reflujo.

BAZO – PÁNCREAS

- ▶ Forma parte del sistema linfático y el sistema inmune.
- ▶ Función de destrucción de glóbulos rojos y plaquetas-
- ▶ La función es la de proveer de un buen apetito, digestiones fuertes y aumentar la energía.
- ▶ En disfunción, distensión abdominal, diarrea, fatiga, falta de apetito

CORRESPONDENCIAS DEL ELEMENTO TIERRA

- ▶ Sentido: Gusto
- ▶ Sabor: Dulce
- ▶ Expresión: Canto
- ▶ Olor: Fragante
- ▶ Orientación: Centro
- ▶ Emoción: Simpatía
- ▶ Secreción: Saliva
- ▶ Color: Amarillo
- ▶ Cuerpo: Músculos