

YOGA DE LAS ESTACIONES

---

OTOÑO

### EN LA NATURALEZA

- ▶ Cada vez hay menos horas de luz hasta el final del otoño que coincide con el solsticio de invierno.
- ▶ El crecimiento vegetal se ha parado.
- ▶ La caída de las hojas, el colorido del bosque.
- ▶ De alguna manera el sentido asociado es el olfato que nos sirve para discernir lo que es necesario mantener, de lo que hay que desechar.
- ▶ Y la energía de las raíces se empieza a fortalecer.

## EN EL INTERIOR

- ▶ Después de la cosecha, el granero está lleno y uno siente la necesidad de compartir y de ser desprendido.
- ▶ Etapa de plenitud donde uno está propenso a comprender.
- ▶ De todo lo vivido, de nuestros sueños, hay que elegir lo que puede llegar a ser realidad.
- ▶ Serenidad, concentración, solidario
- ▶ Ambiente de confianza y de seguridad
- ▶ Momento de reposo después de un gran trabajo.

## DISFUNCIONES

- ▶ Pero si este ciclo anterior se ha roto, la incertidumbre y la inseguridad vuelven.
- ▶ Miedo a perder
- ▶ Ansiedad de posesividad ante el futuro.
- ▶ A menudo la tendencia a la interiorización nos lleva a la tristeza. Tendencia a cerrarse.
- ▶ Existe el miedo a la depresión y una cólera que se puede transformar en agresividad.

## ELEMENTO METAL

- ▶ Actividad mental
- ▶ Desarrollo de ideas
- ▶ Escritura y expresión oral
- ▶ Capacidad de comunicación
- ▶ Interiorización
- ▶ Ir hacia la esencia

**LA TIERRA CONTIENE EL  
METAL, Y EL METAL CANALIZA  
EL AGUA.**

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

- ▶ Cuando la acción la hacemos con buen humor (tierra) es natural sentirse satisfechos (metal)
- ▶ Y el desapego de nuestros actos (metal) nos da confianza para iniciar un nuevo ciclo (agua)
- ▶ la acción plena (tierra), el desapego necesario (metal) para continuar con valentía en la vida (agua).

**EL FUEGO FUNDE EL METAL,  
EL METAL CORTA LA MADERA.**

**KO. CICLO DE CONTROL DE LOS ELEMENTOS**



- ▶ Sin embargo, si nuestras rutinas nos llevan a una vida de ansiedad y vacío (fuego) va a aparecer el apego a las cosas y las relaciones (metal).
- ▶ Y la posesividad (metal) nos deja sin paciencia, sin confiar en nuestros propios esfuerzos (madera).
- ▶ Por otro lado, la apatía (fuego) nos conecta con la depresión (metal) y con explosiones de cólera (madera).

## PULMÓN. DESEQUILIBRIOS

- ▶ Tendencia a cerrarse
- ▶ Rigidez de espalda y hombros
- ▶ Pesadez de cabeza
- ▶ Congestión de pecho. Tos. Catarro. Bronquitis. Asma.
- ▶ Suspiros. Melancolía
- ▶ Ronquera. Pérdida de olfato.

## INTESTINO GRUESO. DESEQUILIBRIOS

- ▶ Enfriamiento de las extremidades.
- ▶ Insuficiencia de eliminación por falta de ejercicio.  
Estreñimiento.
- ▶ Hemorroides. Diarrea.
- ▶ Dolor abdominal
- ▶ Retención de las emociones.
- ▶ Pérdida de motivación.

## CORRESPONDENCIAS DEL ELEMENTO METAL

- ▶ Sentido: Olfato
- ▶ Sabor: Picante
- ▶ Expresión: Llanto
- ▶ Olor: Podrido
- ▶ Orientación: Oeste
- ▶ Emoción: Tristeza
- ▶ Secreción: Mucosidad
- ▶ Color: Blanco
- ▶ Cuerpo: Piel, cabello
- ▶ Clima: Seco