

## SHIATSU EN OTOÑO



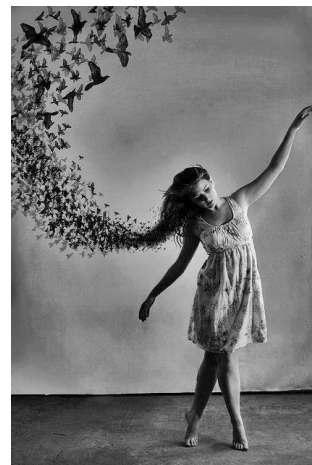
*...el yin, el yang y las cuatro estaciones son el principio y el fin de todas las cosas, son los orígenes de la vida y la muerte: vivir de forma contraria a ellas provocara la destrucción de la vida; y vivir en armonía con ellas prevendrá la enfermedad...*

*...los sabios prevendrán la enfermedad más que curarla, mantendrán el orden más que corregir el desorden...Curar una enfermedad con medicinas o corregir un desorden es como cavar un pozo cuando ya se tiene sed...*

**Su Wen**  
**Huang Di Nei Jing**  
*El Canon del Emperador Amarillo*

La Medicina Tradicional China contempla al hombre desde una perspectiva holística, como una unidad en si misma que forma parte de un todo aún mayor, la Naturaleza. Desde esta perspectiva la salud y el bienestar del hombre estarán en función de su capacidad para adaptar sus ciclos, hábitos de vida, alimentación...a las pautas que en cada momento vaya marcando la Naturaleza. La Naturaleza tiene su propio movimiento y en breve se nos acerca el Otoño.

En Otoño la naturaleza se recoge hacia adentro, en un movimiento desde la máxima expansión del Verano (*máximo Yang*) hacia la máxima concentración del Invierno (*máximo Yin*). La energía que antes se expresaba en las hojas, ahora se adentra hacia las raíces para mantenerse durante los meses de frío, así las hojas se secan, cambian su color a tonos amarillos, ocres, marrones y caen de los árboles ayudadas por el viento que sopla más fuerte, el tiempo se vuelve más frío y húmedo, la luz del día se acorta y los días se hacen iguales a las noches, la cantidad de luz que estimula nuestro cerebro disminuye. En este tránsito pueden acompañarte **la tristeza y la melancolía**, como resultado de la retirada de la alegre energía del verano, dando paso a una energía que nos hace



volvernos hacia adentro... así que aprovecha, interioriza, ve con esta energía hacia tus raíces, a tus profundidades, iatiende a tu interior!...es buen momento para soltar, para desprenderse, aprovecha los vientos del otoño y deja ir todo aquello que te limita, que no te deja ser, hábitos, emociones, personas y **iiisueeeeltaaaa!!!...iiies el momento!!!...Utiliza la respiración, inhalando para renovar y exhalando para soltar y hacer espacios. Respira profundamente esta etapa y goza de la vida desde la serenidad y la calma profunda.**

A nivel corporal la energía del Otoño se relaciona con los *Pulmones* y *el Intestino Grueso*: son los órganos encargados de la eliminación de impurezas, se podría decir que son órganos depurativos. Además el Pulmón tiene que ver con el estado de nuestras defensas y con nuestra capacidad de adaptación, del buen funcionamiento del Pulmón va a depender la formación y la circulación del **WeiQi** o *energía defensiva*, que será la que nos proteja de los típicos resfriados y catarros. Así, es en esta estación cuando debemos cuidar y atender especialmente, a nuestros Pulmones e Intestino Grueso, ya que podríamos decir que es su momento de más actividad y *responsabilidad* para nuestra salud.

El Otoño es el momento de empezar a calentar, centrar, calmar y estabilizar nuestro cuerpo, preparándonos así para el invierno. **La alimentación debe ser más templada y neutra**, que refuerce y estabilice nuestra energía. Es necesario reducir el consumo de frutas crudas y ensaladas e introducir alimentos más consistentes y con cocciones más largas, guisados, estofados, sopas... La alimentación de verano es de apertura y enfriamiento, si la mantienes el frío interno (que produce la alimentación propia del verano) más el frío climático, provocaran un exceso en tu cuerpo, que se eliminará a través de catarros, diarreas, cansancio, desánimo...

Se recomienda el consumo de alimentos de color blanco, como ajo, cebolla, nabo, jengibre, pera y semillas oleaginosas (pipas de girasol, de calabaza, sésamo, almendras, castañas, nueces...), ya que refuerzan el Pulmón y el Intestino Grueso

El sabor que se asocia al Otoño es el picante, que tiene una energía templada y caliente y por tanto, calientan y aumentan el ritmo respiratorio. Así que un poco, sólo un poco, de este sabor en los guisos, o infusiones con jengibre, por ejemplo, nos ayudará a tonificar la energía de esta estación, siempre que no exista un malfuncionamiento de los pulmones, ya que entonces no sería recomendable.

En Otoño, todo empieza a aquietarse, a enlentecerse, la vida se aminora y deja tiempo para la reflexión y la adaptación. No es época de malgastar innecesariamente nuestras energías, hay que cuidarlas para poder atravesar el invierno. Mímate, especialmente ahora, atiende a tus necesidades, disminuye tu ritmo de vida, pon especial atención en tu descanso, aprovechando al



máximo la energía por las mañanas y acostándote más temprano. Y **¡¡¡respira!!!**...los ejercicios respiratorios además de ampliar la capacidad pulmonar, estimulan la eliminación, ayudan a recuperar el correcto flujo de la energía vital entre el abdomen y el pecho (intestinos y pulmones), proveen de vitalidad y de energía ayudando simultáneamente a relajar el cuerpo, mente y espíritu.

El **Shiatsu** es una técnica manual que nos permite equilibrar la energía corporal, mediante presiones, manipulaciones y estiramientos corporales, en meridianos y puntos de acupuntura, es una herramienta perfecta para armonizar aquellos órganos que son propios de cada estación, en otoño, Pulmones e Intestino grueso. En el caso de trabajar la energía de los Pulmones, nos encontramos con un beneficio añadido y es que según la medicina china, los pulmones gobiernan la piel y la piel alberga el sentido del tacto, por lo que el Shiatsu, que es "con-tacto" puro, sería especialmente recomendable de cara a fortalecerlos durante el otoño para poder disfrutar de un buen invierno.

Si nunca has disfrutado de una sesión de Shiatsu, este otoño puede ser el momento...¿Te animas?



Rosa Barreiro  
Terapeuta de Shiatsu