

**DE LA ENERGÍA DEL CIELO
POSTERIOR, LAS ENERGÍAS YIN Y
YANG Y LA ENERGÍA DE LOS
ALIMENTOS**

**DR. JOSÉ LUIS COBA C.
MPH. MFHOM. MD**

LA ENERGÍA DEL CIELO POSTERIOR, LA TEORÍA DEL YIN Y DEL YANG, LOS ALIMENTOS Y SUS ENERGÍAS

Entender el cuerpo como sistema energético requiere de un trabajo/ejercicio de construcción simbólica del mismo con sus diferentes partes. Los estudiantes que han participado en este ejercicio, en general, tienden a representar esos elementos en forma gráfica, bidimensional y enfatizando en los elementos físicos: órganos o sistemas y otros aspectos de la anatomía humana. Lo curioso y lo que despierta la discusión y la reflexión es “ver” que el resultado final es un “cuerpo” sin emociones, sin sexo, sin alimentos, sin energías. La intención del ejercicio es mostrar tendencias a estancarse en visiones fijas, repetitivas y casi predecibles que sobre el cuerpo que soy y el cuerpo que tengo tienen en sus constructos, la mayor parte de los estudiantes.

La predisposición es fundar el conocimiento sobre fragmentos, sobre partes que no se interconectan; hay algo que dificulta la integración, la visión y el pensamiento complejo, se tiende a mirar una parte y a “olvidar que esa parte es parte de un todo” mayor, más grande y más complejo. Posiblemente esta tendencia se deba a la educación recibida desde niños, a la insuficiente exposición a situaciones que privilegiaban la reflexión y el curioso del entorno, a que sus enseñanzas se orientaron a entender/saber que hay una sola “verdad” y a que sus acciones y esfuerzos se gastaron en la búsqueda de esa única verdad. Cuando se trata de mirar el mundo y la realidad tal como es, compleja, fractal, múltiple, multiversa, maleable, etc. el sujeto vive la

dificultad de no encontrar una sola “verdad” sino múltiples “verdades” todas reales y posiblemente correctas, al mismo tiempo y sobre los mismos temas.

Se trata de hacer visible que no somos capaces de mirar el cuerpo como un ser integral e interrelacionado, que no es un pie o una rodilla, que es pie, rodilla y es también miedo y alegrías, que es la comida y las emociones; que es la historia de vida y que es la bitácora de mi viaje en la realidad que yo mismo invento y que de acuerdo a esta otra visión del mundo e invención de la realidad, es la metáfora de la energía del Cielo Posterior; es decir toda la energía que conforma al individuo a partir de su nacimiento y que se origina gracias a la ayuda de la energía del Cielo Anterior al unirse/acoplarse con la energía de los alimentos y de la respiración.

Exponer a los individuos a una experiencia que, a fuerza de repetición, amplía la capacidad de visión y estimula indagaciones y curiosidades sobre las interrelaciones entre variables en este caso: cuerpo, alimento, energías, emociones, funciones y entornos, es un objetivo que pretende construir el conocimiento desde contenidos teóricos y prácticos; este conocimiento teórico, debe complementarse con movimiento corporal, entendido como el ejercicio tipo Yoga, Taichiquan y otros que tienden a estimular, distender, flexibilizar, movilizar y reconectar la carne y el hueso (metafóricamente hablando), me refiero a los meridianos de energía y a sus pasos colaterales. La intención es ampliar el horizonte de la mirada (la mirada en esta frase alude a todos los sentidos, no solamente al ojo que ve o que objetiviza), pretende revelar el

asombro y en el proceso favorecer la estimulación de las energías y de los flujos de los sistemas energéticos y sus correlatos con las emociones, el pensamiento, la voluntad, la decisión, la intensión, el miedo, la alegría, la concentración, la memoria y la reflexión entre otros.

Trabajar el cuerpo, el Yo, la individuación y la sensación de ser un ente único pero en medio de un colectivo, facilita reconectarse con el SI MISMO; facilita responsabilizarse y reconocerse, para avanzar o para retroceder pero con soberanía en la toma de decisiones. Se busca redescubrir la soberanía, la regencia de la energía del Cielo Posterior, es un trabajo que también tiene que ver con el lenguaje, favorecer y entender una construcción lingüística en donde el Yo, el sujeto, el individuo, se apropia de su discurso y no se invisibiliza en el “nosotros” (un recurso lingüístico que lo aleja de la responsabilidad y de la apropiación).

Todo este proceso es un conjunto de pasos complementarios y sucesivos para que los estudiantes puedan ir construyendo un aprendizaje y desaprendizaje que les permita mirar/sentir la interrelación entre variables tales como el alimento, el alimentarse, las emociones, los estilos de vida, el cuerpo físico y no físico y las energías involucradas en cada acción y reacción propias de la cotidianidad; pretende despertar la curiosidad y la búsqueda de preguntas más que de respuestas sobre los temas del cuerpo, las energías, las emociones, las funciones, los alimentos, la respiración, el lenguaje, los lenguajes y los determinantes que modulan los estados de continuidad de

salud y de enfermedad y que se revelan en el flujo dinámico de la energía del Cielo Posterior.

Yin y Yang



El concepto de Yin y Yang es probablemente el distintivo más importante de la teoría de la Medicina y Filosofía China. Se podría decir que todo puede eventualmente estar reducido a este principio, es bastante simple, pero a la vez muy profundo. Este concepto junto con el de Energía vital/Qi ha permanecido en la filosofía de Oriente por siglos y es radicalmente diferente a cualquier concepto o idea filosófica occidental.

- ❖ Toda la patología, fisiología, diagnóstico y tratamientos en MTC¹, eventualmente se reducen a Yin y Yang.
- ❖ Junto al concepto de Qi, forman parte de la filosofía en MTC.

¹ MTC, siglas que se refieren a Medicina Tradicional China.

- ❖ El Yin es semilla del Yang y viceversa.
- ❖ Su referencia más temprana se registra alrededor de 700 A.C.

ENERGÍA YIN

- ❖ Luna
- ❖ Quietud
- ❖ Sombra
- ❖ Femenino
- ❖ Noche
- ❖ Frio
- ❖ Espacio
- ❖ Timidez
- ❖ Lentitud
- ❖ Inhibición
- ❖ Lo ventral, la barriga y el pecho
- ❖ Órganos macizos
- ❖ Sangre
- ❖ Almacenamiento

❖ Agua

❖ Humedad

ENERGÍA YANG

❖ Sol

❖ Movimiento

❖ Fuego

❖ Día

❖ Masculino

❖ Velocidad

❖ Sequedad

❖ Calor

❖ Visceras huecas

❖ Huesos

❖ Lo dorsal, la espalda

❖ Lo de arriba

❖ Aire

❖ Claridad

- ❖ Tiempo
- ❖ Viento

LAS ENERGÍAS YIN Y YANG

- ❖ Son opuestas pero mutuamente dependientes.
- ❖ Todos los procesos fisiológicos son el resultado de oposición e interdependencia de las energías Yin y Yang.
- ❖ Los órganos Yin dependen de los órganos predominantemente Yang para producir energía Qi y energía Sangre.
- ❖ Los órganos Yang dependen de los Yin para su nutrición que deriva de la energía Sangre y energía Esencia almacenada por los órganos Yin.
- ❖ Yin y yang se encuentran en constante estado de cambio, cuando uno aumenta, el otro se consume para mantener un balance, un equilibrio dinámico de flujo.
- ❖ Nada es totalmente Yin o totalmente Yang, se es Yin o se es Yang siempre en relación a algo.

Las propiedades básicas de calor, luminosidad, actividad, iniciativa, dirección hacia arriba, pertenecen a Yang. Las propiedades de frío, oscuridad, quietud, introversión, hacia abajo, hipofunción etc. pertenecen a Yin. Yin y

Yang son opuestos el uno al otro y al mismo tiempo tienen una relación de interdependencia, ninguno es mejor o peor que el otro, esa es solamente una visión tuerta que no tiene cabida en el pensamiento oriental. Sin Yang no existe el Yin, sin Yin no existe el Yang. Físicamente hablando: La porción superior del cuerpo, lo exterior y la espalda son de naturaleza Yang. La porción inferior del cuerpo, lo interior y el abdomen, lo ventral, todos son Yin. Dentro de cada órgano, existe un aspecto Yin y un aspecto Yang, tales como corazón Yin y Corazón Yang, riñón Yin y riñón Yang. Fisiológicamente hablando: Lo Yin puede ser visto como la sustancia y lo Yang puede ser visto como el aspecto funcional.

Todos los factores patógenos pueden también ser divididos entre patógenos Yin y patógenos Yang. Las enfermedades causadas por patógenos Yang usualmente se presentan con síntomas de calor, y las enfermedades causadas por patógenos Yin usualmente presentan síntomas de frío; exceptuando la deficiencia de Yin que se presenta con síntomas de calor y la insuficiencia de Yang que se presenta con síntomas de frío. Cuando existe un balance en el cuerpo entre los aspectos Yin y Yang, el estado de salud se conserva. Cuando el Yin y Yang se desequilibran, la enfermedad ocurre.

Los alimentos Yin y Yang


Los alimentos y sus naturalezas energéticas Yin o Yang, un alimento en un momento dado puede ser de naturaleza Yang y en otro momento el mismo alimento con ciertas modificaciones, puede ser de naturaleza Yin, cada

alimento puede tener propiedades externas Yang y propiedades internas Yin o viceversa; por ejemplo la sandía cuya corteza es de naturaleza Yin y la pulpa roja es Yang. Sin embargo aunque las características de este Yang no sean demasiado calurosas o abrigadas como estamos acostumbrados a pensar, este Yang de la sandía es más bien un Yang fresco y, de acuerdo al flujo de la energía en los meridianos y colaterales, correspondería a energía Yang de características Tierra (Yin). Un alimento puede modificarse de acuerdo al medio, de acuerdo a la intervención de otros factores e incluso de acuerdo a la mirada del observador que observa el proceso, este proceso de entendimiento, implica deshacer una tendencia fija y promover una tendencia flexible y curiosa, en el sentido de que aglomera, reúne y sintetiza, para poder entender que los alimentos no siempre son de energía Yin o de energía Yang y que pueden pasar por procesos que los modifican y cambian.



Las energías de los alimentos, que junto con la energía de la respiración son productores de la energía del Cielo Posterior, tienen diferentes características y funciones sobre el cuerpo.

Los principales alimentos que tonifican nuestra energía Yin (femenina) son:
Tomate, espárrago, fréjol, manzana, pera, piña, limón, melón, mango, leche, huevos, almejas, cangrejo, ostras, cerdo, conejo, pato...



Los principales alimentos que tonifican nuestra energía Yang (masculina) son:
Ajo, frambuesa, clavo, tomillo, romero, pistacho, langosta, cordero...

Alimentos reguladores

- Algunos alimentos rompen los bloqueos energéticos, armonizando o equilibrando la energía en el organismo.
- favorecen la circulación de la energía: ajo, zanahoria, rábano, anís, albahaca....
- favorecen la circulación de la sangre: cebolla, berenjena, melocotón, pimienta, vinagre, azúcar moreno, frambuesa...
- contrarrestan el exceso de humedad: ajo, apio, cebolla, maíz, centeno, limón, nabo, rábano, perejil, té verde, té de jazmín...
- drenan el cuerpo e impiden la retención de líquidos: cebada, algas, almeja, sardinas, lechuga, uvas...
- contrarrestan el exceso de flemas: ajo, cebolla, berro, rábano, aceitunas, almendras, plátano, pomelo, tomillo, algas, almejas, té...

Los alimentos de energía Yang y los alimentos de energía Yin

Las energías pueden “reducirse” a dos naturalezas: energía Yang y energía Yin. Entendiendo como naturaleza a una característica individual, innata, no es una condición que pueda aportarse desde el exterior y se reconocen cinco grados o intensidades de naturalezas energéticas, que abarcan la naturaleza madre Yin y Yang, esto es: naturaleza fría, fresca, neutra, abrigada y caliente. Es importante estudiar y comprender estas ideas, pues nos ayudan a conocer que la mayoría de alimentos ayudan a mantener el equilibrio dinámico y energético del cuerpo ya que cuando son utilizados con mesura, unos alimentos aportan energía de naturaleza Yang y otros, energías

de naturaleza Yin con todas sus variedades e intensidades. A estas energías hay que agregar las energías de los sabores, propias de cada alimento y las energías de los sistemas energéticos orgánicos involucrados en cada proceso alimenticio.

No olvidar que todos los alimentos contienen energía Yin y energía Yang, sin embargo una de estas dos energías predomina en la constitución del alimento; también hay alimentos de naturaleza neutra que pueden ser ubicados tanto en energía Yin como en energía Yang. La cocción al horno favorece o potencializa a la energía Yang y de este modo transforma la naturaleza innata del alimento, yangnizándolo², por lo que en personas con sensación de calor interno, o en estados de hipertensión arterial, es mejor evitar los alimentos cocidos al horno.

Conocer estas características nos sirve para definir en un momento dado que tipo de energías hay que privilegiar en la alimentación, de acuerdo a la naturaleza Yin o Yang del individuo o de su estado energético, para tonificarlo o dispersarlo. Si uno se siente cansado, agotado, depresivo o sin ganas, debería incrementar la ingesta de alimentos de naturaleza Yang; si se vive en un lugar frío, húmedo o en contacto con el agua, entonces se necesita una dieta en la que predominen los alimentos Yang. Al identificar las naturalezas energéticas de los alimentos, de los individuos, del entorno, y de

² Término que quiere decir que un elemento a fuerza de exponerse a ciertas condiciones, cambia su naturaleza energética, en este caso tal exposición potencializa su naturaleza Yang.

otras variables correlacionadas, se puede alcanzar un uso inteligente de los alimentos en las continuidades de salud y de enfermedad.

Las comidas Yin tienen el poder de reducir el estrés, invitar a la espiritualidad, y liberar al espíritu creativo. Son refrescantes, contienen más líquido y dulzura. Las comidas Yang proporcionan sensación de autoconfianza, perfeccionan la eficacia del pensamiento y ayudan a solucionar problemas; invitan a la independencia. Tienen calor y son ricas en proteínas y grasas. Para que la persona sea más activa, debemos darle alimentos Yang, si ya es muy activa y consume estos alimentos acabará en el agotamiento, El exceso de alimentos Yang o calientes (en su naturaleza, no calor por convección) nos hace engordar, retener líquidos, y tendremos estreñimiento, sequedad etc., porque el calor consume los líquidos.

Los alimentos tienen diferentes sabores, se reconocen en MTC cinco sabores, de acuerdo a su correspondencia con distintas funciones de la energía y en relación con la energía de los cinco sistemas energéticos; así tenemos que los alimentos de sabor AMARGO, estimulan el corazón y el intestino delgado, su exceso debilita el pulmón y el intestino grueso, se relacionan con la alegría y el amor, son recomendables contra la retención de líquidos. Los alimentos DULCES: tonifican el bazo y el estómago, su apetencia denota preocupación, su exceso afecta al riñón, al bazo y al estómago, en exceso provocan humedad. Los alimentos PICANTES: tonifican el pulmón y el intestino grueso, su abuso afecta el hígado y su apetencia se relaciona con la

tristeza. Los alimentos SALADOS: estimulan el riñón y la vejiga, su exceso es dañino para el corazón. Los Alimentos ACIDOS: benefician el hígado y la vesícula, en exceso dañan el bazo y el estómago, convienen a personas irascibles.

Las legumbres por ejemplo:

- ✘ Contienen proteínas de alto valor, minerales como: calcio, hierro, magnesio, fósforo, vitaminas y abundantes hidratos de carbono
- ✘ Es mejor cocinarlas con cereales para mejorar sus cualidades nutritivas
- ✘ Recomendables para aquellos que deben hacer un gran esfuerzo mental o físico.
- ✘ La carne carece de hidratos de carbono, siendo un alimento adecuado, en principio, para personas que deseen controlar el nivel de azúcar en su dieta.
- ✘ Es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico (de elevada calidad). Además, las proteínas cárnicas presentan la propiedad adicional de facilitar al organismo la absorción de minerales.

Sistema de energía Bazo-Tierra

Todo el metabolismo/digestión de los alimentos, lo realiza el sistema energético Bazo-Tierra, este sistema está compuesto por los órganos *Zangfu* Bazo y Estómago; su color es el amarillo o el ocre, su sabor es el dulce, su

grano es el cereal, su elemento es Tierra, su dirección es el centro, sus meridianos son el meridiano de Bazo *Taiyin* del pie y el meridiano de Estómago *Yangming* del pie, su emoción y virtud son la concentración, la memoria y la planificación, cuando hay desequilibrio aparece un pensamiento obsesivo y rumiante, su ventana es la boca, se manifiesta en los labios y controla los músculos, especialmente la masa muscular. El sistema energético Bazo-Tierra es considerado la base del *Qi* de la energía Cielo Posterior. Las funciones de este sistema son las siguientes: 1) Controla la función de transformación y transporte, se debe entender como el metabolismo de los alimentos y la transformación de los mismos en energía utilizable por el cuerpo. 2) Controla los músculos y las extremidades. 3) Gobierna/hace la sangre. 4) Mantiene a los órganos en su lugar. 5) Se abre en la boca y se manifiesta en los labios y 6) Atesora el pensamiento *Yi*.

El Estómago es un órgano *Fu-Yang*, hueco, que recibe los alimentos sólidos y líquidos. Controla el flujo del *Qi* en dirección descendente (la energía *Qi* de Estómago normalmente desciende, cuando esta energía fluye en contracorriente se producen vómitos), Estómago gusta de la humedad y no tolera la sequedad, tiende a síndromes de insuficiencia de *Yin* y a síntomas que tienen relación con calor, es parte del sistema energético Bazo-Tierra. Es el “Mar de los granos y del agua”, es el “Mar de los alimentos y de los fluidos”. Responsable de la recepción y putrefacción de los alimentos y de los líquidos. El proceso de transformación del alimento empieza en Estómago, donde la

parte pura (energía clara) resultado de una primera separación, es enviada hacia el Pulmón por medio de la energía del sistema Bazo-Tierra, en forma de energía denominada *Guqi*, ya en Pulmón ésta por un proceso donde interviene el *Qi* original o *Yuan Qi* y el aire inspirado, se transforma en energía *Qi*, Sangre y en energía *Jing-Ye* (energía fluidos). La fracción más densa de esta primera separación es enviada hacia el Intestino Delgado para continuar el proceso de separación y de digestión de los alimentos en energía pura (clara Yang) e impura (turbia Yin). Estómago y Bazo son complementarios; el Bazo gobierna el movimiento de la energía pura hacia arriba, Estómago controla el descenso de la fracción impura. Si la función de descenso se halla alterada, aparecen síntomas y signos como náusea, vómito, eructos, epigastralgia y distensión.