OTOÑO

Recarga las baterías · Yoga, Tierra y hábitos de temporada



Fluir con la estación: soltar lo que ya no da fruto y anclarse en lo esencial

Graciela Cipoletta · Priti Dharma Kaur
www.vibramawa
+34 678 17 77 02

Índice interactivo

Pulsa cada título para saltar a esa sección. Al final de cada capítulo hay un enlace para volver aquí.

Índice interactivo 2
1. El reto del otoño 3
2. Yoga para recargar las baterías 3
3. Elemento Tierra y color ocre 4
4. Ritmos de la naturaleza y desapego 4
5. Ejercicio de reflexión 5
6. Rueda medicinal: Tierra y Oeste 6
7. Medicina china: el elemento Metal 7
8. Órganos: pulmones e intestino grueso 7
9. Alimentos del otoño 7
10. Ánimo, luz y serotonina 10
11. Hábitos saludables para el otoño 11
12. Cierre 11

Acceso directo:

1. El reto del otoño
2. Yoga para recargar las baterías
3. Elemento Tierra y color ocre
4. Ritmos de la naturaleza y desapego
5. Ejercicio de reflexión (para escribir)
6. Rueda medicinal: Tierra y Oeste
7. Medicina china: el elemento Metal
8. Órganos: pulmones e intestino grueso
9. Alimentos del otoño
10. Ánimo, luz y serotonina
11. Hábitos saludables (lista para marcar)
12. Cierre

1. El reto del otoño

La energía de recogimiento que nos invade en otoño —y cómo ajustar el organismo y la mente a esos cambios estacionales— es todo un reto. Favorece armonizarnos con una sintonía nueva.

El otoño es una estación que baja el ánimo a mucha gente. En contraste, el ritmo de la vida se acelera otra vez con la reaparición de las responsabilidades: colegios, trabajo, proyectos que se ponen en marcha, reorganizarse…

> **La pregunta central**
> ¿De dónde sacamos entonces el tiempo y la energía que nos falta?

Como en cada cambio de estación, lo mejor siempre es adelantarse e introducir los hábitos y alimentos más apropiados para la nueva estación, para que la transición sea sencilla y agradable.

↑ *Volver al índice*

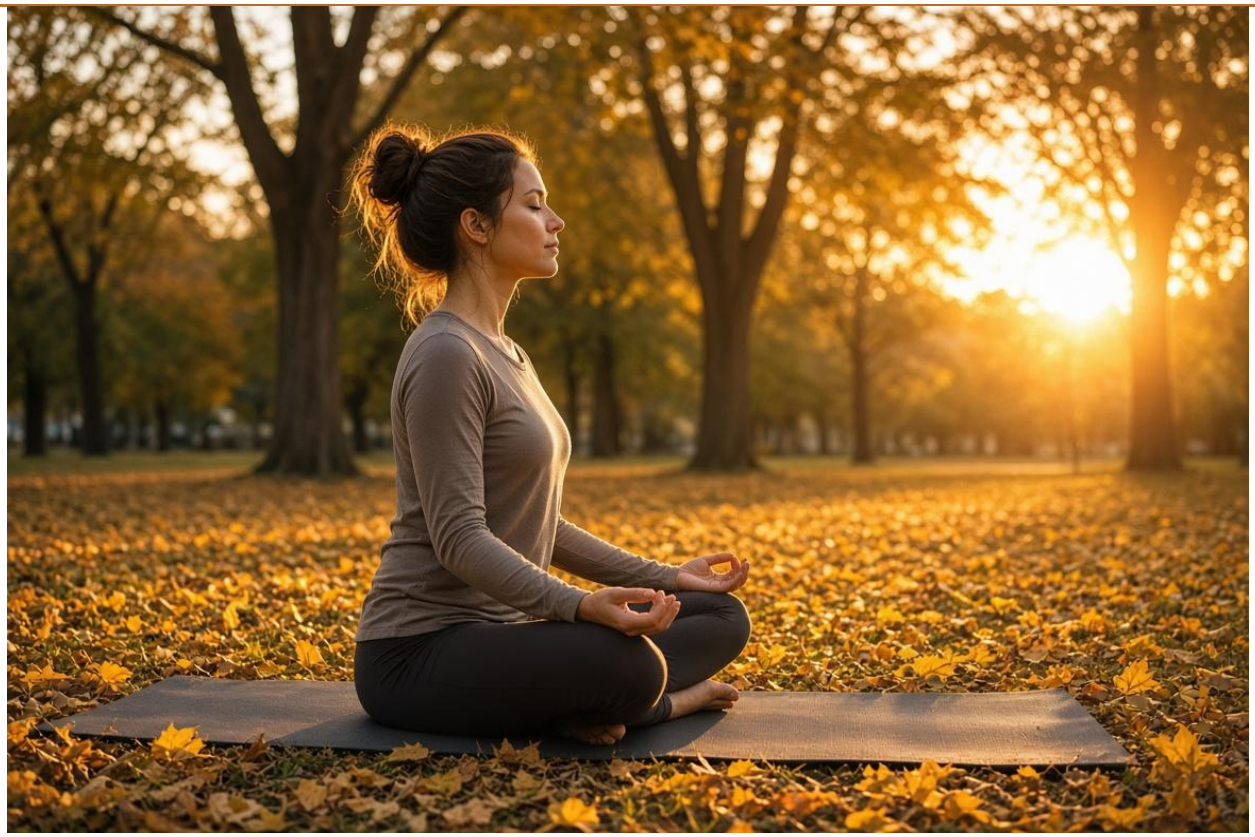
2. Yoga para recargar las baterías



Nube de palabras del documento original: energía, equilibrio, paz

La práctica de yoga en esta estación no tiene por qué estar únicamente orientada a la búsqueda de intimidad y silencio. También necesitamos fuerza, foco y soltar cargas extra.

Con la práctica buscamos balancear la energía. Al igual que los días y las noches comienzan a equilibrarse, también se equilibra la energía masculina y activa con la energía femenina y pasiva.



Pranayama y meditación: anclarse a los momentos conscientes

Es un período perfecto para enfocarnos en la respiración o Pranayama, viajar con la meditación y trabajar en anclarnos a los momentos conscientes: hacer que cada momento cuente y valga la pena. Fluye con el movimiento, recogiendo pensamientos y emociones. Nos conectaremos con la Tierra y sus cambios, y soltaremos lo no necesario.

↑ *Volver al índice*

3. Elemento Tierra y color ocre

Según la medicina china nos encontramos en un periodo de inter-estación que corresponde al elemento Tierra.

La Tierra es el lugar de sustento de las semillas y donde se deposita el conocimiento de toda la Naturaleza. Es el centro y nos recuerda que no nos podemos quedar siempre en el fuego del verano, la melancolía del invierno o en el movimiento de la primavera.

> **Color de la estación: OCRE**
> Lo provoca el sol sobre la tierra. Es el color de transformación del grano que nos sirve de alimento.

↑ *Volver al índice*

4. Ritmos de la naturaleza y desapego



Reconectar con la Madre Tierra y con los ciclos del macrocosmos y el microcosmos

El día a día nos ha hecho olvidar o dejar de sentir con claridad los movimientos energéticos de las estaciones. Esas estaciones afectan a nuestro cuerpo, mente y alma.

Es momento de reaccionar, recapitular y reconectar con la Madre Tierra. Para abrirnos a la armonía del mundo es esencial conectar con los ritmos de la naturaleza, percibir los cambios y ciclos, en el macrocosmos y en el microcosmos de nuestro interior; sentir cómo se manifiestan los días, las noches y las estaciones.

Con cada estación te transformas. Sintonizas con nuevos ritmos de luz y oscuridad, de calor y frío, cambios en la humedad y en los vientos que renuevan el aire, cambios de actividad en los ciclos del agua, flora, fauna y cielos.

La metamorfosis del otoño corresponde al atardecer en el día y a la culminación de la madurez de la vida. Espiritualmente, la naturaleza invita al desapego y a soltar lo que no es esencial: formas de ser que ya no dan fruto. Encontrar un lugar de calma interior y prepararnos para empezar de nuevo.

El camino evolutivo es una espiral. Cada otoño pudiera parecer igual que el anterior, pero ninguno es igual. Tú tampoco eres igual: cada otoño accedes a mayor profundidad, descubres rincones sin visitar y también sin limpiar. El desafío es entrar a esos lugares, ventilarlos y respirar profundo.

Observa la naturaleza: después del esplendor del verano, los árboles sueltan sus hojas y pasarán desnudos el invierno, la época más oscura. Esto es condición indispensable para que la vida continúe y se renueve en la próxima primavera. Te invito a que hagas lo mismo en tu Ser.

↑ *Volver al índice*

5. Ejercicio de reflexión

Contesta estas preguntas desde el corazón. Son la base para llevar a cabo cambios importantes. Puedes escribir debajo de cada una.

¿Qué ha madurado en ti?

_____
_____

¿Por qué?

_____
_____

¿Qué no ha madurado en ti?

_____
_____

¿Por qué?

_____
_____

Nos adentramos en el desapego. El problema comienza cuando desarrollas la idea errónea de que no puedes deshacerte de situaciones, formas de vida o personas solo porque «llevan mucho tiempo contigo».

El apego es algo interno e instintivo y se debe otorgar en dosis adecuadas: es un vínculo bonito y positivo. En el ejercicio anterior ya identificaste puntos que te faltan por soltar. Todo aquello que no vibra en armonía y te causa malestar se debe soltar para llevar a cabo tu misión de vida de una manera más suelta: un símil de los árboles que en esta época sueltan las hojas y quedan al descubierto para dar vida a nuevos retoños.

↑ *Volver al índice*

6. Rueda medicinal: Tierra y Oeste

Tomamos los 4 elementos —Tierra, Agua, Aire y Fuego— como la materia prima de todo lo que existe, y las 4 direcciones —Norte, Sur, Este y Oeste— como el espacio en relación con los elementos.

Según esta Rueda Medicinal Celta, el Equinoccio de Otoño marca la influencia principal del elemento Tierra y la llegada al Oeste. Esto nos pone en contacto con el oeste del mundo (el continente americano) y también con el oeste de nuestro país, con la puesta de sol de cada día.

Mapa del cuerpo	**Lado izquierdo · hemisferio derecho**
Norte: la cabeza. Sur: el vientre y la zona sexual. Este: el lado derecho. Oeste: el lado izquierdo. El cuerpo es un fractal del planeta.	Funciona de forma intuitiva y decodifica el mundo en imágenes, símbolos y metáforas. Es el acceso más femenino a la información.

Por ello en este tiempo tendremos mayor acceso al aspecto femenino de la vida y el elemento Tierra nos va a ayudar a llevarlo a cabo. La Tierra en nuestro cuerpo está representada en los huesos: la fuerza indestructible de la vida. A partir de ellos se puede sostener todo lo demás.

↑ *Volver al índice*

7. Medicina china: el elemento Metal

Desde la Medicina Tradicional China, en el otoño rige el elemento Metal, relacionado con la energía descendente y hacia el interior.

El Metal refleja la parte central y más refinada de nosotros mismos, como el mineral que se encuentra en las profundidades de una montaña. Aquello que está en nuestro centro trata con la realidad existencial: «¿Quién soy yo?» o «¿Cuál es mi propósito de vida?».

La emoción propia del Metal es la tristeza. Si se desequilibra, te aísla y te defiendes del placer, del vínculo y del dolor de la pérdida. Evitas la excitación y los sentimientos.

Qué necesita una persona afectada por estos estados

Más luz —no solo natural— y una dieta rica en alimentos vitales y colores cálidos. No permanecer mucho tiempo en espacios cerrados, con poca ventilación y luz artificial: el cerebro necesita luz igual que las plantas.

El otoño recuerda que la flexibilidad y la adaptabilidad son cruciales para mantenernos equilibrados durante el invierno. Nos preparamos completando proyectos, limpiando el desorden interno o externo, acumulando alimentos y lo que podamos necesitar, y asegurándonos de estar física y emocionalmente listos para los meses fríos y oscuros.

↑ *Volver al índice*

8. Órganos: pulmones e intestino grueso

Pulmones

Gobiernan la energía defensiva (Wei Qi), que circula por debajo de la piel: primera línea de defensa, frontera entre la individualidad y el exterior. Son los órganos más vulnerables a factores patógenos externos, físicos y psíquicos. Gobiernan la respiración de cada célula y aportan la fuerza básica de la vida. Equilibran ceder y exigir, dar y recibir, aferrarse y dejar ir.

Intestino grueso

Da la capacidad de discernir entre lo que nos sirve y lo que no, y por tanto hay que eliminar. Distingue lo inofensivo de lo dañino y discrimina entre los nutrientes que el cuerpo necesita y los que debe eliminar. El síndrome del intestino irritable, el estreñimiento, la flatulencia y el dolor abdominal reflejan problemas con esta función.

Cómo se estimula la energía del Metal

Color blanco y sabor picante: guindillas, jengibre, nabos, rábanos, ajos, cebolla, cayena. El picante produce ardor y sed, calienta el cuerpo, estimula el movimiento y la salida de fluidos y de líquidos digestivos; por eso potencia la digestión. Es desincrustante y útil en bronquitis, asma y secreciones sebáceas. En exceso se convierte en dolor e irritación.

↑ *Volver al índice*

9. Alimentos del otoño



Alimentos de energía concentrada, propia del otoño: raíces, blancos y semilla

El Metal se equilibra con alimentos de energía concentrada, propia del otoño (raíces). Se recomiendan alimentos de energía neutra y templada, insistiendo en los vegetales de color blanco (ajo, cebolla, nabo, jengibre, pera…) y en las semillas oleaginosas.

Grupo	Alimentos recomendados
Cereales	Arroz, cebada, avena, arroz glutinoso
Semillas oleaginosas	Pipas de girasol y calabaza, almendras, castañas, nueces
Vegetales	Coles de Bruselas, brócoli, romescu, coliflor, cebolla, nabo, hinojo, patata pequeña
Legumbres	Soja, azukis, lentejas, garbanzos
Algas	Incluir de forma habitual
Lácteos	Limitarlos (a ser posible magros); en exceso pueden producir flema
Carnes	Magras y con moderación: pollo, ternera, pavo (a ser posible ecológicas)
Frutas de otoño	Mandarina, manzana, naranja, pomelo, chirimoya, membrillo
Aromáticas	Tomillo, romero, salvia
Cocciones	Más largas, con más fuego y presión: guisados, estofados, plancha, horneado, sopas, hervidos
Evitar	Alimentos de energía fría; vigilar los frescos



También de temporada: setas, higos, calabazas, castañas, moras, frutos secos, chocolate negro puro, col lombarda, boniato, granada, aguacate

Tip digestivo

Tomar una infusión de jengibre antes de las comidas facilita la digestión incluso en los estómagos más delicados.



Cocciones largas y platos templados: sopas, guisos y caldos

↑ *Volver al índice*

10. Ánimo, luz y serotonina

La tristeza, emoción propia del otoño, suele traer consigo una necesidad de alimentos que aporten una recompensa rápida, ricos en azúcares: es bioquímica cerebral, ligada a la serotonina. En lugar de azúcares refinados (que provocan hipoglucemia), conviene tomar alimentos ricos en triptófano, vitamina B y omega-3.

Triptófano (serotonina)
Plátano, lechuga, piña, dátiles, cacahuetes, semillas de sésamo, girasol y calabaza. Acción antidepresiva natural, sin los efectos del azúcar.

Vitamina B (sobre todo B6)
Aguacates, legumbres, semillas, cereales integrales, frutos secos, jalea real, germen de trigo, levadura de cerveza, tofu, frutas y verduras.

Omega-3 y vitamina D
Omega-3: algas, lino, chía, cáñamo, nueces y aceites de primera presión de semillas y frutos secos. En origen animal: pescados azules y marisco. Vitamina D: veinte minutos diarios de sol. Si el sol escasea, se puede valorar un suplemento de 2000 UI con la comida principal (consulta profesional de salud).

También la tristeza pide luz. Los alimentos más recomendados son los que han recibido buena luz solar, o los que contienen fuerza vital, como los germinados; los crudos que conservan enzimas; o los de colores que infunden energía: amarillo, naranja y rojo. Así pues, a disfrutar de mangos, naranjas, melocotones, pomelos, zanahorias, calabazas y pimientos.

↑ *Volver al índice*

11. Hábitos saludables para el otoño

Para adaptarnos al otoño lo mejor es cuidarnos con una buena alimentación, descanso, ejercicios corporales moderados y actividades placenteras. En definitiva, mimarnos mucho. Marca lo que ya haces o quieres empezar:

☐	Beber agua, infusiones y licuados en abundancia (mejor licuado que zumo: conserva la fibra).
☐	Dormir al menos 8 horas y mantener un horario más o menos fijo.
☐	Estiramientos diarios: rotar manos, pies, rodillas, cadera y cuello, muy despacio, como bajo el agua, un par de minutos cada parte. Luego un vaso de agua.
☐	Ejercicio moderado cada día, aunque sea andar media hora (endorfinas y mejor humor).
☐	Pasar un guante de crin por la piel cada mañana para tonificar y activar la circulación.
☐	Meditar y reservar espacios para ti: centra la mente y favorece la reflexión del otoño.
☐	Unos días de desintoxicación con frutas de temporada, licuados y caldos.
☐	Limpiar a fondo la casa, liberar armarios, ordenar la cocina y seleccionar alimentos.
☐	Hacer una lista de objetivos para este primer trimestre, sin abrumarte.
☐	Comer con los alimentos que da el otoño: setas, higos, calabazas, castañas, moras, frutos secos, chocolate negro puro, coliflor, col lombarda, hinojo, boniato, granada, aguacate…

Metas posibles, poco a poco

Mejorar la alimentación, perder un poco de peso, hacer alguna actividad que te guste, leer un par de libros, quedar más con la gente a la que quieres, apuntarte a un taller, aprender a decir no… Los hábitos se forman despacio.

↑ *Volver al índice*

12. Cierre

Conocer los ritmos naturales nos permite reconocer que no siempre somos la misma persona. Lo que nos venía bien en verano puede no venirnos bien en otoño. Fluir con ello, en lugar de resistirnos al cambio, es fundamental para el bienestar.

Dejémonos llevar por las estaciones y encontraremos en ellas una fuente de energía poderosa y sanadora.

Graciela Cipoletta · Priti Dharma Kaur

↑ *Volver al índice*