



PRINCIPIOS FUNDAMENTALES:

**“LA SALUD DE CADA INDIVIDUO DEPENDERA DE SU RELACION CONSIGO MISMO Y
CON EL UNIVERSO”**

**-POR TODAS LAS CUESTIONES CULTURALES EXISTENTES,
TRATAR A UN HOMBRE O A UNA MUJER, SIEMPRE SERA DIFERENTE-**

**DESDE LA VISIÓN DE LA MEDICINA ORIENTAL, EL SÍNTOMA ES SOLO UNA SEÑAL DE AVISO Y
NO UN ENEMIGO QUE SOLO DEBE SER ELIMINADO.**

**LOS SÍNTOMAS SON LA OPORTUNIDAD PARA EXAMINAR LA PROPIA VIDA,
REPLANTEARNOS O RE CONSIDERAR NUESTROS VALORES, HÁBITOS, COSTUMBRES,
PERSONALIDAD Y NUESTRAS RELACIONES. LA OPORTUNIDAD DE EXPANDIR NUESTRA CONCIENCIA
Y ENCONTRAR EL CAMINO PARA HACERNOS UNA VIDA MEJOR.**

-SE CURAN TODAS LAS ENFERMEDADES, PERO NO TODOS LOS ENFERMOS-

LOS TRES TESOROS

神
氣
精

SHEN: ESPIRITUAL (PSIQUE)

QI: ENERGIA

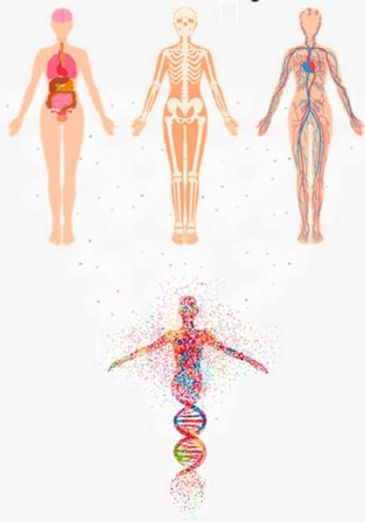
JING: FISICO (SOMA)



De acuerdo la MTC, al nacer se nos regalan tres tesoros que permanecerán con nosotros durante toda nuestra vida. *Estos tesoros deben ser cuidados y cultivados por nosotros mismos.* **AUNQUE SON DISTINTOS ENTRE SÍ, SON INTERDEPENDIENTES, DE SU FUERZA Y EQUILIBRIO INTERNO DEPENDEN LA SALUD Y LA LONGEVIDAD HUMANA.** Entre los tres abarcan los planos fundamentales de la vida humana: **FÍSICO, ENERGÉTICO Y MENTAL/ESPIRITUAL.**

Los tres tesoros de la vida son: QI, JING Y SHEN.

JING 精



QI 氣



SHEN 神



YIN YANG

Es la representación de la alternancia equilibrada entre dos fuerzas opuestas y complementarias a la vez que generan la vida y rigen en el universo de la manifestación.



YIN

SUSTENTADOR
NUTRITIVO
CONTRACTIVO
DESCENDENTE
FRIO
ACUOSO
FORMADOR
OCULTO
INTERIOR



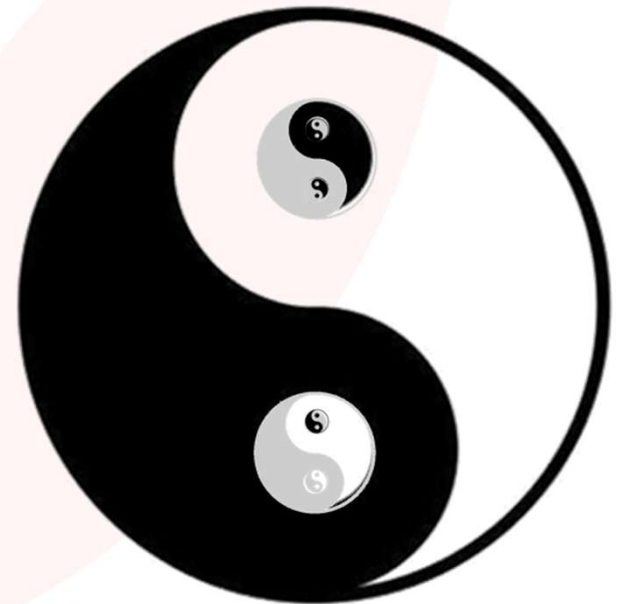
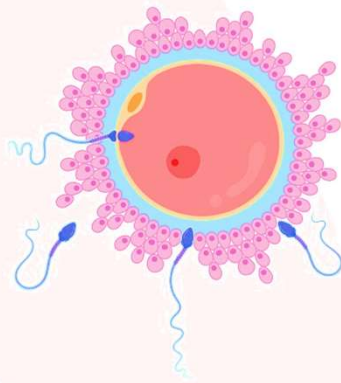
YANG

ACTIVO
PROTECTOR
EXPANSIVO
ASCENDENTE
CALIENTE
SECO
TRANSFORMADOR
DESCUBIERTO
EXTERIOR



PRINCIPIOS UNIVERSALES YIN Y YANG

- PRINCIPIOS DEL YIN Y EL YANG: TODAS LAS COSAS TIENEN UNA NATURALEZA POLAR.
- NO PUEDEN SEPARARSE.
- EL YIN SE ENCUENTRA DENTRO DEL YANG Y VICEVERSA.
- EL YANG SE CONVIERTE EN YIN Y EL YIN SE CONVIERTE EN YANG.
- EL YIN RESPONDE AL ESTIMULO DEL YANG Y EL YANG ES APOYADO POR A SOLIDEZ DEL YIN.

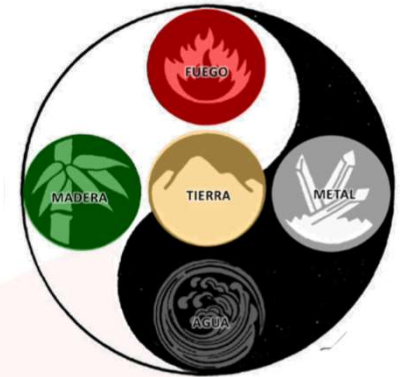


LOS CINCO ELEMENTOS DE LA MTC

LA ALTERNANCIA DEL YIN Y EL YANG GENERAN AGUA, FUEGO, MADERA, METAL Y TIERRA.
CON ESTAS CINCO FASES DEL QI, DISPUESTAS ARMONIOSAMENTE CADA UNA SEGÚN SU PROPIA NATURALEZA, SE GENERAN TODAS LAS TRANSFORMACIONES.

La filosofía tradicional china se basa en la creencia de que las fuerzas que gobiernan los ciclos de los cambios que ocurren en el mundo externo están reproducidas dentro del Ser Humano. Desde la rotación de los planetas hasta el comportamiento de nuestros órganos internos, todo sigue el mismo patrón de organización.

Las Cinco Fases o Cinco Elementos son un almanaque de los ciclos de todo lo que se encuentra en la Naturaleza que nos permite vivir en armonía con los cambios, momentáneos y duraderos, que se encuentran en el Todo y que formarán parte de nuestro desarrollo.



MADERA

Se refiere a estructuras en crecimiento.
La Madera siempre quiere crecer.
Es el elemento de la estructura y control.
La MADERA se endereza o se doblega.



FUEGO

ES EL ELEMENTO MÁS YANG.
La energía más activa y masculina.
Se manifiesta en la creatividad,
intuición y movimiento.



TIERRA

Representa el Centro,
equilibrio, estabilidad.
Implica constancia,
la siembra y la cosecha.



METAL

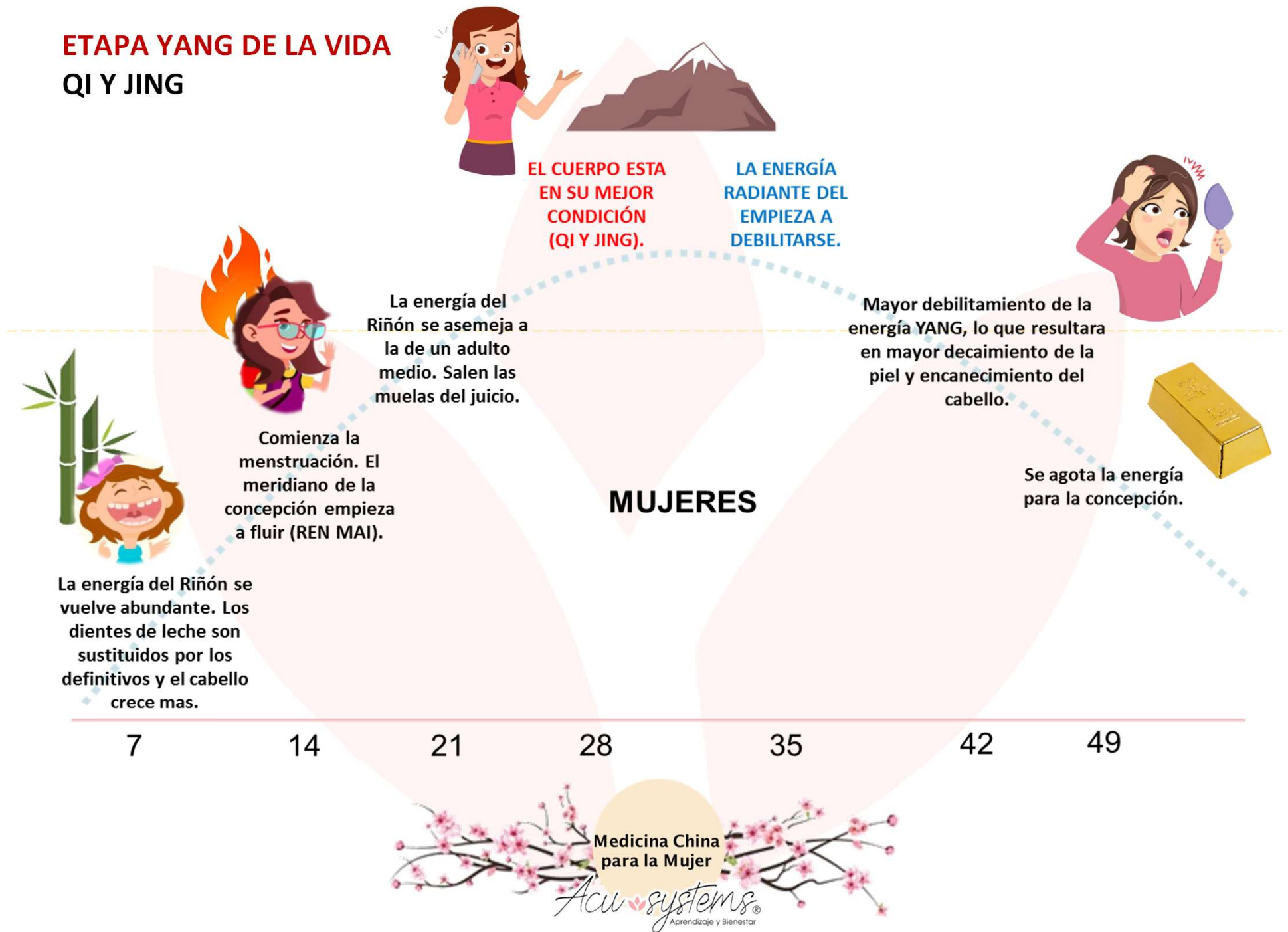
El METAL es Progreso y Protección.
Representa las armas para la defensa y la
conquista que tenemos para la vida.
Nuestra capacidad de ser individuos y
abrirnos paso en la vida.



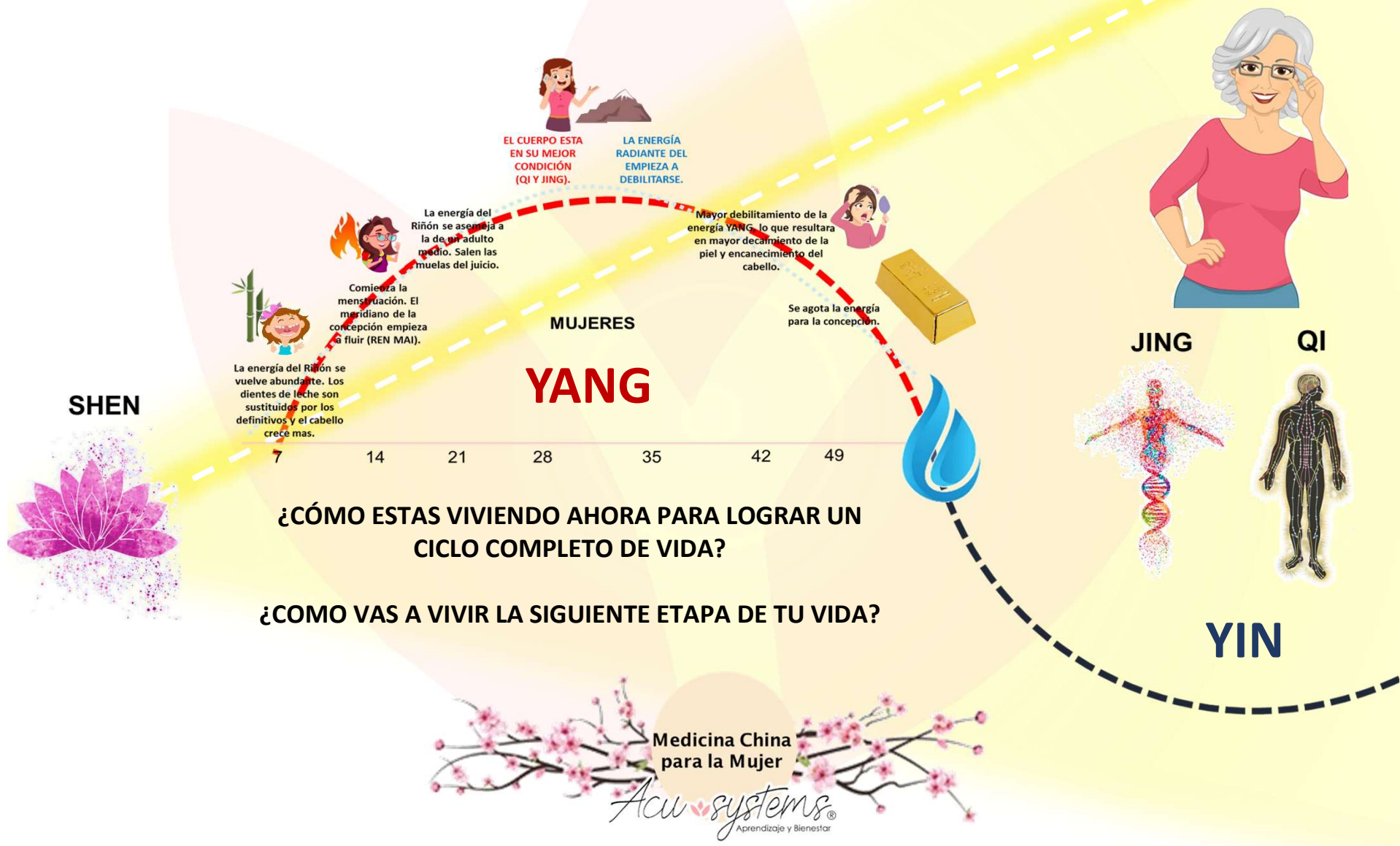
AGUA

ES EL ELEMENTO MÁS YIN.
Representa origen y fin; la muerte
y el renacimiento.
Es la búsqueda de la verdad.
La Sabiduría, lo femenino y oscuro.

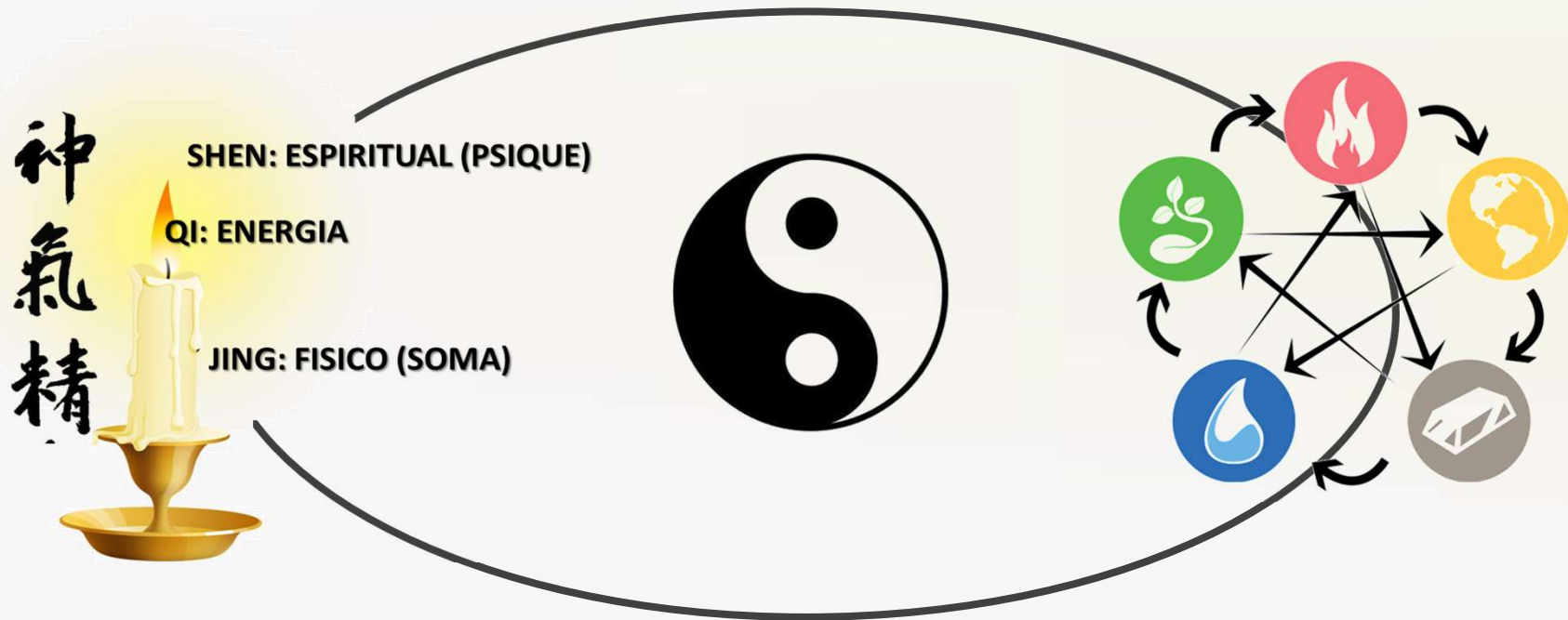
ETAPA YANG DE LA VIDA QI Y JING



CICLO DE VIDA COMPLETO JING, QI Y SHEN



LA BASE DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA



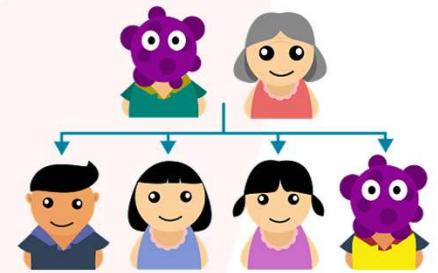
LOS TRES TESOROS

JING define la constitución física de cada ser humano. Influye en nuestra reproducción, crecimiento, desarrollo y longevidad. Es la base CORPORAL para el desarrollo del Qi y del Shen.

FUENTES DE JING:

JING PRENATAL: surge en la procreación de la esencia de los padres. Por tanto, queda fijado durante el parto y determina la constitución de cada persona y no puede ser reemplazado.

JING POSTPARTO: Lo obtenemos de los alimentos y de lo cuidados que tengamos durante nuestra vida. El *jing* postparto alimenta al *jing* prenatal.



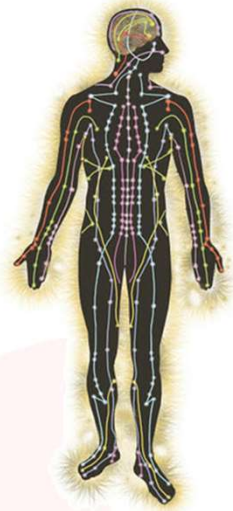
LOS TRES TESOROS

Qi es la energía de la vida que alimenta a todos los organismos vivos. Para realizar todas nuestras funciones vitales requerimos de energía (Qi).

FUENTES DE QI:

Todos llegamos al mundo con Yuan Qi o Qi original, el estallido original de la energía pura que se nos da en el momento de la concepción y durante el tiempo de gestación. **Esta energía comienza a agotarse desde que nacemos.**

Podemos nutrir nuestra Energía vital por medio de la esencia de los elementos de la Tierra, como el agua y los alimentos (Qi de la Tierra) y del Aire por medio de la respiración (Qi del Cielo). Cuando ambos se mezclan en la corriente sanguínea forman esa única variedad de energía vital que confiere vida al organismo, conocida como **Qi Puro o Virtuoso.**



MALA CALIDAD DE ALIMENTOS
Y FALTA DE EJERCICIO



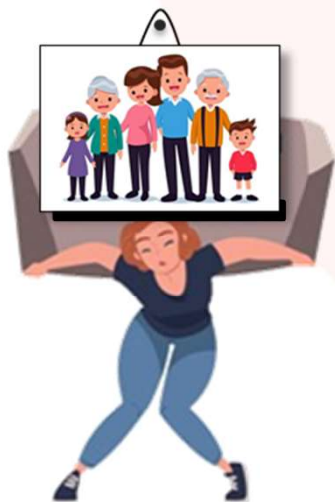
EMBARAZOS CONTINUOS



NO CUIDAR, NI DESCANSAR
LOS CICLOS MENSTRUALES.

**COMO
DESGASTAMOS
EL JING Y EL QI**

ESTRES



SOSTENER O CARGAR
A TODOS



TRABAJAR DE NOCHE
Y NO DORMIR



EXCEDERSE EN EJERCICIO, DEJAR DE
COMER O CONSUMIR ANFETAMINAS
O ACELERADORES METABOLICOS.



Una mujer fuerte es una mujer esforzada
una mujer fuerte es una mujer que se sostiene
de puntillas y levanta unas pesas
mientras canta A las barricadas

Una mujer fuerte es una mujer manos a la obra
limpiando el pozo negro de la historia
y mientras saca la porquería con la pala
habla de que no le importa llorar
y vomitar estimula los músculos del estómago
y sigue dando paladas con lágrimas en la nariz

Una mujer fuerte es una mujer con una voz
en la cabeza que le repite:
Te lo dije, so fea, so mala, so tonta
Nadie más te va a querer nunca
¿Por qué no eres femenina?
¿Por qué no eres suave, discreta?
¿Por qué no estás muerta?

Una mujer fuerte es una mujer
empeñada en hacer algo que los demás
están empeñados en que no se haga.

Está empujando la tapa de un ataúd de plomo desde dentro
está intentando levantar con la cabeza
la tapa de una alcantarilla, está intentando
romper una pared de acero a cabezazos.
Le duele la cabeza. La gente que espera
a que haga el agujero le dice: date prisa
¡Eres tan fuerte!



MARGE PIERCY
“PARA LAS MUJERES FUERTES”

Una mujer fuerte es una mujer que sangra por dentro
Una mujer fuerte es una mujer que se hace a sí misma
fuerte cada mañana
mientras se le sueltan los dientes
y la espalda la destroza.
Cada niño, un diente, solían decir antes
y ahora, por cada batalla, una cicatriz.

Una mujer fuerte es una masa de cicatrices
que duelen cuando llueve, y de heridas que sangran
cuando se las golpea, y de recuerdos
que se levantan por la noche y recorren la casa
de un lado a otro, calzando botas.

Una mujer fuerte es una mujer que ansía el amor
como si fuera oxígeno para no ahogarse.
Una mujer fuerte es una mujer que ama con fuerza
y llora con fuerza y se aterra con fuerza
y tiene necesidades fuertes.

Una mujer fuerte es fuerte en palabras,
en conexión, en sentimientos;
no es fuerte como la piedra
sino como la loba amamantando a sus cachorros.
La fuerza no está en ella, pero la representa
como el viento llena una vela.
Lo que la conforta es que los demás la amen
tanto por su fuerza como por la debilidad
de la que ésta emana, como el relámpago de la nube.
El relámpago deslumbra.

Llueve, las nubes se dispersan.

Sólo permanece el agua de la conexión fluyendo por nosotras.

Fuerte es lo que nos hacemos unas a otras.

Hasta que no seamos fuertes juntas

una mujer fuerte es una mujer fuertemente asustada.



¿Cómo abuso de mi misma?

Devorando

Alimentos
dañinos
para mi salud

Almacenando
Resentimientos
y
juicios

Estableciendo
Relaciones
tóxicas

Acallando
Mis
sentimientos y
emociones

www.ordenesdelamor.org



Viviendo

De lo que digan
los
demás

Haciéndome
Críticas y
juicios

Teniendo
Pensamientos
negativos

Renunciando
A mis sueños
por miedo

SHEN: Se refiere al Espíritu. La traducción original quiere decir “**deidad**”. **HACE REFERENCIA A LA DIVINIDAD EN CADA UNO DE NOSOTROS, QUE SE LOGRA A PARTIR DE LA CONEXIÓN CON LA DIVINIDAD UNIVERSAL.** Esto nos lleva a la verdadera Consciencia y se manifiesta en nuestra capacidad de pensar, distinguir y elegir.

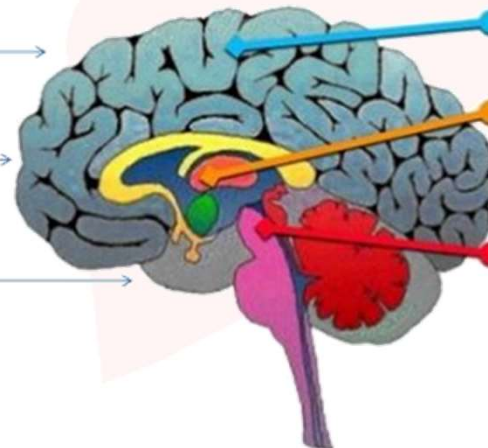
El Shen vive y nos habla desde el corazón. **Para recibir la iluminación plena del Shen necesitamos estar bien nutridos con las esencias de la Tierra.** Cuando el ser humano esta en equilibrio, la energía de la Tierra magnetiza y atrae el SHEN del Cielo, permitiéndole un espacio de habitación en el Corazón y desde ahí, iluminando todo su SER. **EL SHEN PUEDE SER AUMENTADO DIA A DIA.**



PIENSO →

SIENTO →

ACTÚO →



Neocortex

Cerebro racional.
Razonamiento. Reflexión.

Cerebro límbico

Cerebro emocional.
Emociones.
Percepción no consciente.

Cerebro reptiliano

Cerebro instintivo.
Supervivencia.

