

(Marzo- 2012) **PRIMAVERA - ¡¡EL HÍGADO SE DESPIERTA!!**

“Nos adentramos en una nueva estación, la vida comienza a brotar de nuevo, la naturaleza se vuelve generosa y abundante, despertamos tras el letargo del invierno y la luz viene a llenar de color nuestros ojos y nuestras vidas. ¡A Llegado la Primavera!”

Es un tiempo de gran movimiento y renovación de la energía, desde la profundidad de la tierra las semillas comienzan a brotar y los árboles se visten con las nuevas hojas. En el ser humano, la energía se mueve desde la profundidad de los huesos hacia los músculos y los tendones, todo ello requiere que el “motor de la energía, nuestro HIGADO se ponga en movimiento”

EL HIGADO-MOTOR DE LA ENERGIA:

La energía del hígado es la que permite el paso de las energías del Agua (invierno-riñones) que representan las energías de formación y la vida en potencia, a las energías del Fuego (verano-corazón) que son las encargadas de la realización y la comunicación. Es la bisagra que hace posible la mutación del Yin en Yang poniendo en movimiento el ciclo de la vida.

El hígado representa la energía de la Madera, es como un árbol que hunde sus raíces en la tierra y extiende sus ramas hacia el cielo con una vocación de crecimiento y expansión.

FUNCIONES DE LA ENERGÍA DEL HIGADO:

A- **EXPANDIR:** el hígado es dinamismo y fuerza expansiva, en este sentido se encarga de mantener libres de obstáculos y estancamientos las vías por donde la energía, los líquidos corporales y la sangre circulan. El hígado hace circular la energía y la sangre en los movimientos de ascenso y descenso, entrada y salida, de forma dócil y suave.

Cuando la energía del hígado está perturbada su función de armonización se altera y se forman estancamientos, lo que produce:

- **Trastornos digestivos:** náuseas, vómitos con bilis, espasmos digestivos, flatulencia, digestión lenta, crisis de hígado y migrañas.
- **Trastornos del Bazo-Páncreas:** (es quien rige la humedad en el cuerpo) dilatación abdominal, heces pastosas, inapetencia, bazo histérico, mastopatía, quistes (de grasa), miomas uterinos, saburra en la lengua.
- **Trastornos menstruales:** reglas dolorosas, dolores del bajo vientre, coágulos sanguíneos, dolores en los pechos.
- **Trastornos venosos:** hemorroides, piernas pesadas, trastornos en la erección.
- **Perturbaciones emocionales:** enfados, frustraciones, crisis de lágrimas y ansiedad.

B- **ALMACENAR:** el hígado se asemeja a una esponja que almacena sangre (1,5l) y la pone a disposición del resto del organismo cuando este la necesita, mandando sangre a los músculos cuando hacemos ejercicio físico, al estómago cuando hacemos la digestión o al cerebro cuando hay actividad intelectual y junto con los músculos almacena glucógeno para el funcionamiento del músculo, además almacena vitaminas A, D y Hierro.

C- **DEPURAR:** el hígado depura la sangre que hará llegar al corazón, esto lo hace principalmente por la noche cuando los músculos descansan y la actividad del cerebro disminuye, lo que facilita que la sangre regrese al hígado para limpiarse. Pero si el hígado está perturbado o no descansa en esas horas, no puede hacer bien su función de eliminar toxinas y desechos lo que produce estancamientos y plenitudes, dando lugar a estados congestivos y trastornos de la menstruación.

D- **EL HIGADO PRODUCE LA BILIS:** para favorecer la acción de disolver las grasas, con lo cual facilita la asimilación de los alimentos en el intestino delgado, lubricando el tránsito intestinal.

ALERGIAS:

El sistema energético del hígado es el encargado de dar las respuestas ante las situaciones de la vida, una alergia supone una respuesta desmedida del organismo ante un estímulo que normalmente deberíamos ser capaces de compensar de forma natural.

Esto tiene que ver con el estado en que se encuentra nuestro hígado, si está demasiado irritado por una forma de vida agitada, o por una alimentación rica en grasas, o productos excitantes, como el café o el alcohol.

Estas respuestas alérgicas se darán en el terreno más débil, si es el pulmón serán alergias respiratorias y de la piel, si es el terreno digestivo, alergias alimentarias. Pero siempre el hígado estará implicado en la intensidad de la respuesta alérgica.

EL HIGADO Y LOS OJOS:

El hígado se abre hacia el exterior por los ojos - *“Los ojos son las ventanas del hígado”* - con respecto a esto, la Medicina China dice:

“Sólo a condición de que el hígado esté lleno de sangre los ojos pueden ver”.

El sentido de la vista es el más desarrollado en los seres humanos y supone el segundo mayor gasto energético después de la actividad cerebral.

Vivimos en una sociedad llena de estímulos visuales, publicidad, escaparates, anuncios, cine, televisión, etc., todo está preparado para llamar nuestra atención, estimulando la función Yang del hígado, lo que provoca disturbios en la función psicosomática del mismo.

La capacidad de ver depende directamente de la calidad y la cantidad de la sangre del hígado:

-Si existe poca sangre o está alterada en su composición, aparecen: ojos secos, escozor, nictalopía, fatiga ocular.

-Si hay demasiada sangre y se dispara el Yang de hígado, o calor interno de hígado, aparecen: ojos rojos, conjuntivitis alérgicas o infecciosas, queratitis, herpes.

*Por los ojos percibimos los colores, **el verde nutre directamente la energía del hígado**, por eso es tan beneficioso para la vista y para el hígado mirar bosques y contemplar espacios abiertos en la naturaleza, donde abunde el color verde, especialmente en las primeras horas de la mañana.*

EL HIGADO Y LA PSIQUIS:

Según la Medicina China, cada órgano tiene una forma de comportamiento psíquico y emocional como manifestación de la energía propia del órgano y en el caso del hígado desarrolla las siguientes capacidades:

- MENTALES: imaginación, creatividad, competitividad, arrojo, capacidad de estrategia y decisión.

-COMPORTAMIENTO: bondad, amabilidad, extroversión, simpatía, generosidad, abundancia, espíritu de aventura, curiosidad por los descubrimientos.

- MEMORIA: ayuda al buen funcionamiento de la memoria, especialmente de la memoria visual, ya que rige el sentido de la vista y cuando vemos o leemos algo es más fácil memorizarlo.

Cuando está activo en exceso produce: hiperactividad, excitación, stress, impaciencia, irritabilidad, rabia, etc.

Cuando está calmado en exceso produce: apatía, cobardía, falta de interés, falta de combatividad y miedo a actuar.

CANSANCIO PRIMAVERAL:

Es muy significativo observar que al llegar la primavera, cuando la naturaleza sonrío y los días son más largos, algunas personas se sienten muy cansadas, cuando paradójicamente en el exterior todo invita a la alegría y el goce.

Esto sucede porque el motor de la energía, el hígado no tiene suficientes reservas para poner en marcha todo el movimiento de energía que la vida nos demanda en estos momentos y así aparece una forma de cansancio conocida como la astenia primaveral.

CUIDADOS PARA EL HIGADO:

ALIMENTACIÓN: es fundamental cuidar la alimentación para no sobrecargar nuestro Hígado y darle el suficiente tiempo de descanso durante la noche para que pueda llevar a cabo su labor de limpiar la sangre, entre los alimentos más beneficiosos están:

Endivia, escarola, rábano y sobre todo la alcachofa que aumenta la secreción de la bilis y facilita el vaciado de la vesícula biliar, resulta indicada en caso de piedras en la vesícula. La bilis que se segrega después de comer alcachofas es menos densa y más fluida, lo cual desconggestionan el hígado y así **favorece su acción desintoxicante**.

EL CHI KUNG: la energía del Hígado necesita un movimiento suave y continuado en armonía con la respiración, por ello los ejercicios de Chi Kung y Tai Chi Chuan son ideales para este fin, especialmente aquellos ejercicios que nos llevan a liberar emociones reprimidas del Hígado, como los que encontramos en el “Chi Kung del Bosque de Bambú”, del que mostramos uno a continuación:

Ejercicio: partiendo de la posición de pies paralelos, adelantamos el pie izquierdo y estiramos los brazos en diagonal hacia arriba, avanzando el derecho al inspirar, los brazos y las piernas se estiran como gomas elásticas que van muy lejos y luego las soltamos al exhalar, dejando que los brazos caigan totalmente relajados a los lados del cuerpo, haciendo cada vez más fluido el movimiento hasta sentirnos de goma, repetimos una cuantas veces el ejercicio y luego cambiamos de pie y lo hacemos del otro lado, este ejercicio dinamiza la energía del hígado y estira los tendones.

“En Primavera el Universo esta de parto y la creación en pleno resplandor. Uno se acuesta tarde, se levanta pronto, sale de su hogar, se desata el pelo, se pone cómodo, disfruta de la vida. El Tao en este tiempo se cuida del nacimiento”. Su Wen Nei King (S - V a.C.)

JANÚ RUIZ

janu.tao@wanadoo.es

www.chikungtaojanu.com

<http://januchikung.blogspot.com>