

## TIPOLOGÍAS EN MTC Y EMOCIONES

### EL TIPO DE MADERA

Para entender el tipo de madera, solo tienes que imaginar un árbol. Los árboles tienden a competir agresivamente con otros árboles a medida que crecen y se vuelven firmes y sólidos. Del mismo modo, los tipos de madera se determinan, la gente se comporta bien bajo presión. Amor competitivo y aventurero novedad y movimiento. La primavera es la estación del tipo Madera que se siente atraída por nuevos comienzos, crecimiento y posibilidades de esta temporada.

Los tipos de madera tienden a tener cuerpos delgados y magros y se mueven con gracia. Sus caras tienden a ser largas y delgadas con una nariz larga, una frente alta ancha y mejillas delgadas.

Ellos siempre tienen metas que cumplir

Esto significa que los chicos leñosos pueden ser irritables, frustrados e impacientes y sufrir problemas de salud como síndrome premenstrual, hipertensión, músculos tensos y dolores de cabeza. A veces el tipo de la madera ansía alcohol u otras formas poco saludables de lidiar con el estrés.

### **CONSEJOS PARA TIPOS DE MADERA:**

Equilibra tus fortalezas al notar cuando te vuelves terco y aprendiendo a ser flexible

Tómate tu tiempo para jugar y "huele las rosas" y encuentra una actividad saludable que alivia el estrés como el tai chi.

El órgano asociado con el tipo de madera es el hígado, por lo que los tipos de madera deben evitar el alcohol e incluir ácidos en su dieta para estimular el hígado.

### EL TIPO DE FUEGO

Imagina un incendio y tendrás una idea de qué tipo de persona es un incendio. Son energéticos, apasionados, dramáticos y tienden a ser emocionalmente inestables. A los tipos de fuego les encanta hablar y son conocidos por ser elocuentes y expresivos, aunque a veces pueden hablar demasiado o demasiado rápido.

Son personas energéticas y carismáticas que abordan la vida con entusiasmo contagioso.

Son grandes líderes debido a su capacidad de "encender" a otras personas.

Flexible y bien proporcionado con manos y pies delicados, los bomberos pueden tener cutis roja y pómulos prominentes. A veces tienen el pelo rojo y pecas.

La temporada asociada con el elemento de fuego es verano con toda su diversión y emoción.

Al igual que el verano, la emoción más asociada con el tipo de fuego, cuando está en equilibrio, es la alegría y crean fácilmente intimidad y conexión.

Sin embargo, cuando está fuera de equilibrio, el tipo de fuego puede sentirse ansioso y sufrir de insomnio y palpitaciones. Son propensos al recalentamiento y pueden sufrir de acné y erupciones en la piel. Como el corazón es el órgano más asociado al fuego, también están sujetos a problemas circulatorios.

### **CONSEJOS PARA TIPOS DE FUEGO:**

Reequilibra tu naturaleza social tomándote tiempo para estar solo cada día.

Diario o meditar ayuda a equilibrar cuando te sientes frenético.

Es importante que los bomberos se miren a sí mismos desde estar demasiado desesperados.

Los tipos de fuego responden bien a la regularidad y eso incluye comidas pequeñas normales.

Debes evitar alimentos demasiado picantes y recalentados e incluir alimentos amargos como verduras de hoja y alimentos refrescantes como peras, pepinos y yogur en tu dieta.

### **EL TIPO DE TIERRA**

Piensa en un jardín y tendrás una idea de quién es el tipo de tierra. Son personas bien educadas, bien conocidas y prácticas que aman alimentar a otros y son conocidas por su fiabilidad. La gente terrícola se siente atraída por la armonía y el amor se siente conectado con otras personas. Son compasivos y empáticos y a menudo se dedican a profesiones de cuidado o utilizan sus habilidades para arbitrar controversias o negociar acuerdos.

La temporada de tipo terrestre es el final del verano con su cosecha y generosidad y a menudo son jardineros entusiastas que aman cultivar su propia comida.

También aman las manualidades caseras como cocinar, tejer y acolchar. Del mismo modo, pueden usar su amor por la naturaleza siendo ambientalistas o trabajando en la conservación.

La gente de la Tierra a menudo tiene caras cuadradas con mandíbulas fuertes y cutis amarillenta. Sus rasgos pueden ser grandes, especialmente su boca. Sus cuerpos son a menudo gruesos o siniestros.

Los tipos de la tierra son cuidadosos, pero cuando están fuera de equilibrio estos pensamientos pueden volverse obsesivos e invasivos y pueden causar que se preocupen innecesariamente.

Además, su deseo de ser necesitado a veces lleva a los terrícolas a relaciones codependientes o los hace demasiado atrevidos y se agotan.

Los órganos asociados al Elemento Tierra son los órganos digestivos, por lo que si se consumen pueden tener problemas digestivos, heces blandas, fatiga y alergias alimentarias. También pueden anhelar carbohidratos y ganar peso fácilmente.

### **CONSEJOS PARA TIPOS DE SUELO:**

Trabajar en el desarrollo de límites sanos y poder decir "no".

Saca tiempo para estar en la naturaleza porque te curará.

Los tipos de tierra deberían trabajar en mantenerse presentes y no dejar que sus mentes vaguen hacia el futuro.

Evita los dulces y reemplázalos con vegetales dulces como batatas o zanahorias.

### **EL TIPO DE METAL**

Cuando pienso en metal visualizo a un caballero con una espada pulida. Los hombres de metal son rectos, fieles, valientes y galantes. Son intelectualmente perspicaces y esto, junto con su tendencia a la autodisciplina, puede hacerlos muy exitosos. Les encanta la estructura y son organizados y metódicos.

Perfeccionistas en todo lo que hacen, los tipos de metal son altamente creativos y orientados al detalle.

Con su habilidad de "cortar al grano", los chicos del metal son buenos solucionadores de problemas y son buenos abogados, maestros o consejeros.

Los chicos de metal tienen cuerpos musculares fuertes y hombros anchos, el cutis es pálido. A menudo tienen el pelo liso.

Son conocidos por su rápido metabolismo y rara vez tienen problemas con su peso.

El elemento metal se asocia con los pulmones y la piel, por lo que cuando está fuera de equilibrio, los tipos de metal están sujetos a problemas respiratorios como el asma y problemas de la piel como el eczema y la psoriasis

La temporada de Elemento Metal es otoño y la emoción asociada con esto es el dolor.

El otoño es cuando todos empezamos a bajar la velocidad después de la emoción del verano y los sujetos de metal pueden parecer aislados, prefiriendo un pequeño grupo de amigos cercanos en lugar de ser parte de una gran multitud.

Cuando se desequilibra, el tipo de metal puede permitir que el dolor del pasado y las heridas arruinen el presente.

Esto hace que les sea difícil formar vínculos con otras personas y podrían terminar reemplazando las relaciones con cosas materiales.

### **CONSEJOS PARA TIPOS DE METAL:**

El ejercicio aeróbico fortalecerá tus pulmones.

Buscar ayuda para dejar ir el pasado realmente puede ayudar a Type Metal a formar buenas relaciones.

Cuidado con la tendencia a la hipocresía, que es una de las formas en que el tipo metal se protege del dolor.

La respiración profunda es importante para los tipos de metal, por lo que una técnica de meditación que implica centrarse en la respiración puede ser útil.

Los metalheads deben evitar la comida chatarra e ir a por comidas ricas en minerales, especialmente verduras de hoja.

Incluso los alimentos blancos como los hongos son particularmente nutritivos para el elemento de metal.

### **EL TIPO DE AGUA**

Piensa en un río tallando su curso a través de un valle y entenderás el elemento del agua. Las aguas pueden ir con la corriente, pero también tienen una voluntad fuerte y conseguir que las cosas se hagan. Son conocidos por su determinación y a menudo son descritos como autosuficientes o autosuficientes.

A diferencia de los tipos de madera, que hacen cosas más fuertes, los tipos de agua se adaptan más a un camino que les conviene.

Los tipos de agua disfrutan del anonimato y a menudo son introspectivos, lo que los hace algo enigmáticos.

Como dice el viejo adagio, "Las aguas tranquilas son profundas y estas personas pueden parecer sabias más allá de sus años silenciosamente o filosóficamente. "

La temporada del Elemento de Agua es invierno, cuando reinan la calma y la calma los Tipos de Agua reflexionan, buscando la soledad y la tranquilidad.

Los tipos de agua a menudo tienen caras redondas y cuerpos suaves y redondos. Tienen ojos grandes y suaves y a menudo tienen el pelo oscuro. Si no están bien, están sujetos a ojeras debajo de los ojos.

Los órganos asociados al tipo de agua son el riñón y la vejiga y si están sujetos a infecciones del tracto urinario y problemas de metabolismo del agua el resultado será hinchazón y edema. El elemento Agua gobierna a los huesos también, por lo que los tipos de agua pueden tener dolor en las articulaciones

La emoción asociada con el agua es el miedo y cuando se desequilibra el tipo de agua puede ser temerosa, tímida e indecisa.

#### **CONSEJOS PARA TIPOS DE AGUA:**

Evita aislarte demasiado dando prioridad intencional a tu vida social.

Bebe muchos líquidos.

Sé consciente de que el miedo es señal de tu desequilibrio y toma medidas para vencer la timidez.

Las sopas y los estofados apoyan el elemento del agua y son particularmente importantes en invierno cuando el tipo de agua debe evitar alimentos fríos y ensaladas.

Las algas marinas son particularmente nutritivas para el agua y deben incluirse en la dieta siempre que sea posible.

Buen trabajo a todos.

## Emociones según Huang Di Neijing

**Los deseos y pasiones son considerados por los pensadores chinos como el principal obstáculo para la verdadera realización de la vida humana y la realización del propio destino.** Son considerados en la medicina china como la principal causa de la enfermedad y la debilidad que conduce a las enfermedades.

Por lo tanto, las emociones deben ser gobernadas por una fuerza autosuficiente que proviene de las profundidades de la naturaleza individual: un Corazón vacío y tranquilo, una clara conciencia, que permite un comportamiento perfecto y una auténtica relación con el Cielo. Todo esto produce movimientos qi regulares y buena salud.

El Corazón es nuestra vida emocional, intelectual, mental y espiritual; es todo lo que sucede dentro de nosotros y a través del cual sentimos nuestra existencia.

Es nuestra capacidad de pensar, desarrollar conocimiento, conciencia y conciencia, y cultivar nuestra realidad interior para construir nuestro espíritu vital (jing shen È). El Corazón es lo que permite al ser humano asumir responsabilidad de su propia vida y destino, saber nutrir la vida según el orden natural.

De lo contrario, hay desorden, enfermedad y muerte prematura. Por lo tanto, el corazón (mente) es en última instancia responsable del análisis final del orden correcto o incorrecto en los movimientos del qi dentro de sí mismo.

¿De dónde vienen las emociones? Son las reacciones que tenemos cuando entramos en contacto con algo externo (un ser, un objeto, un evento, etc.), o cuando recordamos la memoria.

Por naturaleza (xing un), el hombre tiene sangre y qi (xue qi e) y un corazón que permite el conocimiento (xin zhi)).

El dolor así como la alegría, la euforia o la ira no existen permanentemente dentro de nosotros; son reacciones a la estimulación de objetos.

Ahí es cuando el arte del corazón (xin shu). ) funciona.

Por lo tanto, las emociones son activadas por un objeto o suceso externo y se induce la reacción inmediata, que se modula en múltiples posibilidades como la atracción o repulsión, el amor o el miedo, la exuberancia o la ira, la tristeza o la alegría, la arrogancia, la envidia, un d cc...

**La reacción a algo depende de la disposición natural, de la propia naturaleza de cada individuo, así como de la forma en que eres fiel a tu propia naturaleza en el momento de la reacción, y por lo tanto del orden natural.**

**La naturaleza de la reacción dice si el deseo en el corazón está dirigido al desarrollo de la vida o lo que está en conflicto con ella.**

De ahí las variaciones del significado del carácter más utilizado para las emociones (qing zioni): disposición natural, tendencias, emociones y pasiones.

Si los deseos están de acuerdo con el orden natural, si las reacciones son adecuadas, entonces hay un buen gobierno (Zhi desid) y no hay desorden (luan Se).

Esto es seguir el orden correcto, seguir la naturaleza y tu propia naturaleza, según las circunstancias; esto es cumplir tu destino (natura).

El Arte del Corazón (Xin shu L) asegura reacciones adecuadas mediante deseos mitigantes que se sacan "fuera de uno mismo".

Las emociones se perciben como movimientos qi, y cada emoción añade aún más una cualidad y actividad particular de qi en un ser humano. Durante la era clásica, todos los movimientos qi fueron analizados, caracterizados y clasificados a través de la teoría del Yin/Yang y los cinco elementos (o fases).

Cada uno de los cinco órganos (Zang) está, por lo tanto, unido a una emoción que es fundamentalmente la expresión del movimiento del qi perteneciente al mismo elemento (fase). Viniendo desde la profundidad del órgano, esta qi influye en todo lo que está bajo su control dentro del ser humano, en fisiología y psicología, en la obra del cuerpo así como en la obra de la mente.

Como tal, el hígado proporciona una carretilla e inicia movimientos ascendentes; el movimiento del qi llamado nu nust es más bien una onda impetuosa, que promueve el movimiento ascendente. La emoción de este movimiento, del Hígado (o la Madera), lo convierte en ira, que es sólo el exceso de él. Así los cinco voluntades (wu Zhi alità), que son tendencias profundas y tensiones de vitalidad en cada uno de los cinco órganos Zang, se convierten en las Siete Emociones (qi qing di), que es una perturbación del movimiento regular del qi que produce vida.

Así que las emociones se originan en los cinco órganos Zang, que son los receptáculos de los espíritus en diferentes modos. Todas las facultades

mentales y el equilibrio psicológico, incluso la forma en que reaccionamos ante cualquier cosa, incluyendo lo que despierta emociones y libera pasiones, depende enteramente del estado de los cinco Zangs, unidos por y en el corazón.

Por lo tanto, cuando un órgano Zang es perturbado, no sólo emerge síntomas físicos y psicológicos relacionados con el trastorno específico, sino que la persona sufre una alteración de su propia capacidad de percibir, conocer con precisión, juzgar sin pasión, Si no se cansa, reacciona apropiadamente.

Si los Cinco órganos se basan en un corazón libre de pasión y apego, que opera bajo una luz espiritual (o inteligencia espiritual, shen ming che) y mantienen esta dependencia, no hay exceso.

El corazón y el espíritu (shen II) inspiran a cada uno hasta la médula. Estos son los cinco espíritus (wu shen tup), la expresión por excelencia de los espíritus en un ser humano, que ilumina el funcionamiento de la mente. Cuando un órgano pierde su raíz en los espíritus, su qi ya no fluye correctamente e interrumpe el funcionamiento psicológico y fisiológico.

El capítulo 39 de Suwen describe bien estas interrupciones:

Cuando hay ira, el qi se levanta.

Cuando hay alegría, el qi se pierde.

Cuando hay tristeza, el qi desaparece.

Cuando hay miedo, el qi cae.

Cuando hace frío, el qi se cosecha.

Cuando hace calor, el qi fluye hacia fuera.

Cuando hay un suspiro de miedo, el qi se desorganiza.

Cuando hay cansancio, el qi se daña.

Cuando hay un pensamiento obsesivo, el qi asiente.

Cada uno de los cinco Zangs está influenciado por su emoción, pero una emoción puede herir diferentes órganos causando desorden en su propio movimiento qi. Por lo tanto, un órgano puede ser dañado por diferentes emociones.

Esta es la complejidad de la interacción entre los cinco movimientos de qi en el esquema de los cinco elementos con todos los efectos sobre el funcionamiento del cuerpo y la mente.

Todos los niveles de ser comunican que una alteración emocional tendrá repercusiones fisiológicas (en áreas gobernadas por el órgano responsable de la emoción, así como en áreas gobernadas por otros órganos perturbados por este trastorno). Por el contrario, un movimiento desviado del qi conduce a alteraciones fisiológicas, pero también a un estado emocional. Este estado sólo puede ser de corta duración, como reflejo de la condición del qi y su movimiento durante ese período. O puede resultar de la ruptura de un órgano que alcanza el trastorno más completo y por lo tanto ya no es capaz de controlar el movimiento de su qi, ya no puede participar en la composición armónica del centro, ni en lo psicológico equilibrio y aspectos mentales.

Destino significa vida individual a medida que se desarrolla según su origen natural/celestial. Cumplir el destino de uno es vivir en armonía con el cosmos, manteniéndose integrado con la armonía universal. Actuar como tal proporciona la realización más profunda de tus dones naturales y la salud más perfecta posible.

