

# LEER EL CUERPO LA CARA

Diagnóstico y Aplicación clínica  
MÓNICA MARIÑO COSTALES

# CARA Y CARÁCTER Yīn

- Lágrima invertida.  
Ancha en la frente,  
estrecha barbilla
- Ojos grandes. Frente  
ancha. Cejas arqueadas  
y separadas
- Piel pálida. Pómulos no  
pronunciados
- Boca ancha y labios  
pálidos



*Cara yin.*



# cueroo-carácter Yīn

- Cuerpo tiende al frío (mala circulación sanguínea)
- Delgada-frágil
- Poco apetito. O bien no comen mucho, o bien son apasionados gastrónomos. Prefieren alimentos dulces y ligeros
- Refinados. Una voz suave y amables
- Muy sensibles. Sobre todo a propias emociones
- Emotivas y con dificultad a expresar sus sentimientos
- Pueden quedarse atrapadas en el dolor del pasado
- Tímidas
- Deben evitar la posición de víctimas para poder evolucionar
- Muy intelectuales, inteligentes y cultos
- Intuitivos. Tienden hacia la espiritualidad
- Nocturnos y de sueño ligero

- Son tan sensibles y a flor de piel que se retiran a través de lo intelectual
- Muy intuitivos y sensibles, si trascienden sus centros emocionales son un radar
- Debe hacer ejercicio para mantener la salud. Buena dieta
- Cultivar su relación con la naturaleza

# CARA Y CARÁCTER YÁNG

- Es entre redonda y cuadrada con mandíbula ancha
- Boca ancha
- Labios carnosos y rojos
- Nariz ancha
- Ojos medianos-pequeños y cejas pobladas
- Frente normal o estrecha





# CUERPO Y CARÁCTER YÁNG

- Buen apetito y digestión. Suelen abusar
- Suelen tener la voz fuerte
- Tendencia a cuerpo fuerte y musculoso
- Muy Yang en sus expresiones de sentimientos
- Adictas al trabajo. Se acuestan pronto y se levantan pronto
- Pendientes de la salud
- Aman la naturaleza
- Prefiere el frío al calor

- Suelen ir directamente al tema
- Pueden ser bruscos y manipuladores
- Deben evitar la arrogancia, la ira y la agresividad
- Deben de vivir moderadamente
- Jardinería, oración, meditación les ayuda. Admirar lo Yin
- Han de reconocer limitaciones para no quemarse