

# Salud, Prana, Chi, Dosha, Qigong para los órganos

Suma Sacerdotisa Lydia

[Marzo 14, 2025](#)

Los antiguos, incluso con su conocimiento de la meditación, aún practicaban la cirugía y la medicina. Si necesitas algo, no lo niegues pensando que se puede resolver solo con la meditación. Se necesitarán vidas de desarrollo del alma y generaciones de mejor crianza para llegar al punto en que el cuerpo físico pueda perfeccionarse.

Muchas enfermedades comunes se deben, en parte, a la mentalidad. Mucha gente se deja vencer por la enfermedad y espera a que pase, pero si se lo proponen, pueden reducir instantáneamente los síntomas hasta cierto punto y superarla mejor. Sin embargo, necesitas seguir corrigiendo tu mentalidad y no dejar que se convierta en pensamientos negativos. Esto no quiere decir que "el pensamiento positivo lo cura todo", hay mucho más que eso; la mente es poderosa, pero normalmente necesitamos otras cosas que la ayuden.

Prana, la energía universal, está en todas partes en la Tierra... pero no tanto como antes. Los humanos hemos causado mucho daño a nuestro planeta: deforestación, ciudades de hormigón, vertido de residuos a los océanos, contaminación, etc. Si sales a la naturaleza, hay prana por todas partes. No caminamos en el aire vacío; está lleno de prana. Debido a la genética debilitada, la toxicidad y demasiadas vidas/generaciones sin verdadero conocimiento espiritual, la mayoría de las personas no pueden absorber el prana correctamente. Practicar yoga y meditación acondiciona y prepara el cuerpo para esto.

Y, lamentablemente, la mayoría de los alimentos no tienen la cantidad de prana que tenían antes. Las verduras y las frutas solían estar llenas de prana, pero las prácticas agrícolas incorrectas y la fertilización química lo han reducido considerablemente. La carne de animales que se mantienen en jaulas estrechas durante toda su vida también es mucho más débil.

La forma en que preparamos los alimentos los debilita aún más. Es mejor cocinarlos a fuego abierto, ya que esto les infunde prana ardiente que facilita la digestión. Muchas personas padecen enfermedades causadas por una digestión deficiente. El estómago necesita alimentos calientes. Si se le añaden alimentos fríos constantemente, se reduce su capacidad digestiva. Intenta comer dos comidas calientes al día y solo una fría, como mucho. Come tres comidas calientes al día cocinadas a fuego vivo y verás cómo mejora tu salud y aumenta tu fuerza. Quienes han ido de camping y cocinado en la fogata lo comparan con la comida cocinada en casa en el microondas. Dicho esto, calentar la comida en el microondas es mejor que nada, y generalmente es mejor que comerla fría (la radiación de las microondas puede ser perjudicial a largo plazo para algunas personas, pero generalmente no para la mayoría).

Si puedes conseguir una barbacoa, es una buena opción, pero si vives en un complejo de apartamentos, tendrás que consultar la normativa o arriesgarte a una multa. Si tienes chimenea (de leña, no de gas) o estufa de leña, es posible que tengas que hacer modificaciones para poder cocinar en ella y, por supuesto, investigar para saber qué estás haciendo, ya que existen técnicas. No vayas a ciegas y des por sentado que sabes lo que haces. Asegúrate de limpiar la chimenea con regularidad. Si tienes una estufa de llama y piensas cambiar a una

eléctrica, quizá prefieras conservar la llama, ya que es más potente. Mucha modernización nos está debilitando.

Volviendo a la mención anterior del prana en la naturaleza, habrás oído hablar de los "espíritus de la naturaleza", que suelen asociarse con focos de grandes cantidades de prana en ciertas zonas. El meandro de un río, una arboleda o una colina singular son algunos ejemplos. Aquí hay más prana. Si necesitas prana extra para sanar, acude a uno de ellos. Inspíralo por todo tu cuerpo, a través de la piel (el órgano más grande del cuerpo). Infunde prana en todas tus células.

Quienes vivan en grandes ciudades tendrán más dificultades para encontrarlos, pero en un parque, si hay algunos árboles juntos, habrá prana, pero no en la cantidad masiva que se encuentra en la naturaleza. Siéntate junto a un árbol y absorbe la energía a través de los pies (y de las extensiones del chakra de la espalda para quienes tengan más experiencia). Sin embargo, intenta sentir la energía del árbol antes de atraerla hacia ti, ya que algunos árboles están enfermos o contaminados, especialmente en las grandes ciudades. Pero, en general, los árboles tienen prana ilimitado, ya que sus raíces están en la tierra y absorberán todo lo que necesitan y más. No hagas esto con las plantas de interior, solo con los árboles cuyas raíces estén en la tierra.

Hablando de prana en la Tierra, nuestro querido planeta está sufriendo, pero puede recuperarse. Nuestro planeta tiene poderes rejuvenecedores naturales, por lo que se recuperará bien de las diversas mejoras que debemos implementar en nuestra civilización.

Chi (Qi) es otro nombre para prana y a menudo se refiere a la energía de nuestro cuerpo. A continuación, se presentan las rutinas de Qigong para los órganos, incluyendo la boca. Puedes practicar las 5 rutinas para una salud y un mantenimiento general, o concentrarte en las que necesites si sufres de un problema en un órgano específico. Los elementos son un poco diferentes a los 5 a los que estamos acostumbrados, pero se relacionan, solo que de forma ligeramente distinta. No es necesario practicarlas a diario; incluso una vez a la semana será bueno para el mantenimiento, ya que proporcionan un buen estiramiento y un movimiento suave para el cuerpo.

A continuación, se presentan sonidos y colores para los órganos. Puedes practicar Qigong primero, luego concentrarte en el órgano correspondiente, inhalar el color o verlo brillantemente iluminado por él y emitir el sonido. Esto proviene de la Medicina Tradicional China y te ayudará a generar la energía correcta en cada órgano y a mantenerlos funcionando de forma óptima. Consulta diagramas en línea de los órganos y no te preocupes demasiado si no logras perfeccionarlo; esta habilidad se adquiere con el tiempo. Concéntrate suavemente en la zona cercana y desea que la energía llegue allí.

Para los sonidos, realiza una respiración profunda y suave, sin forzar la respiración. Inhala normalmente (al 80% de tu capacidad pulmonar) y repite el sonido durante la exhalación (hasta aproximadamente el 20% de tu capacidad pulmonar). Estos sonidos son suaves, no como los mantras rúnicos. Repítelos suavemente, como si estuvieras haciendo un sonido relajante, pero con tu voz natural. Empieza con unos pocos, quizás uno en cada órgano relacionado, y ve aumentando según lo consideres adecuado. Generalmente no es necesario hacer muchos; se recomiendan 6.

Si haces todos estos sonidos, hazlos en el orden que se indica a continuación. Puedes hacer solo uno al día si es necesario. El video está enlazado en el nombre del elemento para facilitar la clasificación.

Madera: Ojos, hígado, vesícula biliar, tendones. El color es verde, como el verde puro y brillante que se ve en las hojas y los árboles. El sonido es SHHH (como si le estuvieras diciendo a alguien que guarde silencio).

Fuego: Corazón, lengua, intestino delgado, vasos sanguíneos. El color es rojo, el sonido es HAAWW, pero no se vibra la W como en el caso de la palabra rúnica. Rima con la palabra inglesa "awe".

Tierra: Labios, boca (excepto la lengua), estómago, bazo, páncreas, músculos. El color es amarillo, el sonido es HOOO, como HUUU, que rima con la palabra inglesa "who".

Metal: Piel, cabello, nariz, pulmones, intestino grueso. El color es blanco, el sonido es SSSS, un suave silbido, no como en el caso de la palabra rúnica.

Agua: Oídos, riñones, vejiga, huesos. El color es azul oscuro, pero brillante y puro, similar al azul zafiro. El sonido es CHOOO, que rima con la palabra inglesa "chew".

(El sonido del Triple Calentador (Dan Tiens) es HEEE, el color es nítido; aún no hay video).

*(Fuentes de sonidos y colores: Sonrisa Interior y Prácticas de Seis Sonidos Curativos de Mantak Chia; otros sitios web también los tienen para mayor información).*

## **Doshas Ayurvédicas**

Conocer tu dosha, o doshas (la mayoría de las personas son una mezcla de dos o quizás los tres, en cantidades variables), te ayudará con tu salud, al saber qué alimentos, especias y suplementos herbales son mejores para ti y cuáles debes evitar. También te mostrará tus desequilibrios y qué alimentos te ayudarán a recuperar la armonía.

Los doshas no se refieren solo al cuerpo físico, sino también a la mente.

Tu dosha no se muestra necesariamente en tu carta astral. He visto cartas que son completamente opuestas a su dosha. Tenemos 4 elementos en la carta astral; los doshas son una mezcla de los 5 elementos divididos en 3 doshas: Vata (Akasha y Aire), Kapha (Tierra y Agua), y Pitta (Fuego y Agua).

[Visita este sitio y realiza la prueba gratuita](#); te llevará a páginas de información. Probablemente haya mejores cuestionarios, pero no puedo probarlos todos. Si alguien conoce uno mejor, avísame y le daré el enlace. Para una referencia rápida, para la dieta: [Vata](#), [Pitta](#), [Kapha](#).

¡Que todos estén más sanos!