

**ENERGÍA DEL CIELO  
POSTERIOR: PULMÓN - METAL**

**DR. JOSÉ LUIS COBA C.  
MPH. MFHOM. MD**

## LA ENERGÍA DEL CIELO POSTERIOR

En la visión de la Medicina China, el cuerpo físico está conformado por sistemas de energía interconectados que comúnmente se conocen como los cinco elementos o las cinco fases de energía *Wuxing* (*Wu* se traduce como cinco y *Xing* como movimiento). En conjunto forman un gran sistema que a su vez se encuentra en interrelación con el medio. Tienen una historia de dependencia con la energía de los progenitores (lo genético o energía del Cielo Anterior) y con la energía que se extrae de los alimentos y de la respiración (energía del Cielo Posterior). De acuerdo al flujo del *Qi* (chi), a su calidad y cantidad se manifestarán estados, continuidades o procesos de salud y de enfermedad en el individuo.

## SISTEMA ENERGÉTICO PULMÓN-METAL

Este sistema está integrado por pulmón, intestino grueso, piel, vello, vías aéreas superiores. Su dirección es el Oeste, su sonido es el llanto, la emoción que le pertenece y que le afecta es la energía que procede de los estados de tristeza (se incluyen melancolía, añoranza, depresión); el sabor que le pertenece es el picante, el color es el blanco; las energías que provienen de estos elementos, ya sea en forma de vibraciones o en forma de partículas o moléculas, en forma de ondas o de señales, afectan al sistema de energía Pulmón-Metal y pueden modificar en forma positiva o negativa sus funciones e interrelaciones con otros sistemas y con el medio.

### **Funciones**

1. Gobernar la energía de la respiración
2. Controlar los vasos sanguíneos en todo el cuerpo
3. Controlar el flujo en descenso y dispersión de la energía corporal
4. Regular el flujo de la energía líquida en todo el cuerpo (control del flujo de las “aguas”)
5. Controla la lozanía de la piel y del cabello
6. Se manifiesta en la nariz. Se dice que la nariz es la ventana de la energía del sistema Pulmón-Metal.
7. Atesora el alma corpórea-*Po*.

### **Gobernar la energía de la respiración**

Es una de las funciones más importantes de este sistema, de hecho la más importante. La energía de la respiración (energía del Cielo Posterior), se forma en el sistema Pulmón-Metal con la ayuda de otros sistemas, el resultado de esta función es el *Qi* que se distribuye en todo el cuerpo, todo el tiempo. Esta energía es la consecuencia de un intercambio entre el aire y oxígeno externo con el aire y CO<sub>2</sub> interno, en un proceso facilitado por la intervención del *Qi* Original/*Yuan Qi*, proveniente del sistema Riñón-Agua y por la participación de la energía de los alimentos en forma de *Guqi* (energía extraída por la acción del sistema Bazo-Tierra).

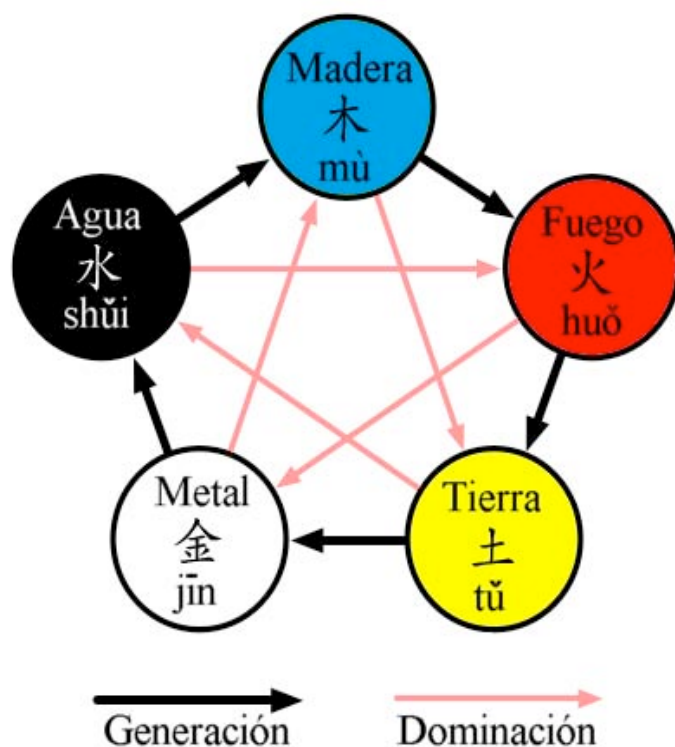
En la función de gobernar la energía de la respiración y de facilitar la función de dispersión, se podría leer una expresión de expansión y de transformación de los lazos de relación entre el individuo y su medio, entre él y su ámbito social, por tanto se puede decir que la energía del elemento

## Energía Cielo Posterior: Pulmón-Metal

---

Metal nos ayuda a saber dar y tomar del entorno tal cual la función de respiración entrega y toma el aire, esta situación es muy importante para tomar en cuenta cuando las emociones afectan la energía del Espíritu-*Shen* del sistema Pulmón-Metal.

Junto con el sistema Pulmón-Metal, otro sistema involucrado en la formación de la energía de la respiración es el sistema Bazo-Tierra, sistema encargado del metabolismo de los alimentos y de “hacer” la energía Sangre. Es importante recalcar el valor de los alimentos de color blanco y de sabor picante en el soporte de las funciones del sistema Pulmón-Metal, ya que la energía de estos alimentos, siempre de acuerdo a la visión de la Medicina China, favorece la función de gobernar/controlar la respiración.



En el cuadro anterior se aprecia la correlación e interdependencia entre los cinco sistemas energéticos, la “ubicación” del sistema Pulmón-Metal, color

## Energía Cielo Posterior: Pulmón-Metal

---

blanco, en relación a otros sistemas, establece la relación denominada de Generación (relación denominada madre-hijo, en donde una fase o elemento es la generadora del elemento que le sigue en el ciclo, flechas de color negro, así la madre de Metal es Tierra y a su vez Metal es madre de Agua); mientras que la relación de control o dominación señalada en flechas de color rojo, muestra que un sistema puede controlar a otro, ya sea para aplacarlo cuando se manifieste un estancamiento o un estado de “exceso” o cuando una fase o elemento se sale de control y “oprime” demasiado al sistema que normalmente debe controlar fisiológicamente; así tenemos que Metal es controlado por Fuego y a su vez controla al elemento Madera.

Los alimentos de color blanco nutren al sistema Pulmón-Metal, mientras que los alimentos de color Rojo podrían ejercer acciones de control o de apaciguamiento sobre este sistema, bajo la lógica de que el elemento Fuego controla/funde al elemento Metal. Los alimentos oscuros o de color negro consumirán la energía del sistema Pulmón-Metal. Esta relación refleja la conexión entre el sistema Riñón-Agua y sistema Pulmón-Metal, donde la energía de Riñón capta o agarra hacia abajo la energía de Pulmón (Riñón-Agua es hijo del elemento Pulmón-Metal), para asegurar que en el *Jiao* superior (Tórax) no se estanque el *Qi* de la respiración, impidiendo de esta forma el apareamiento de síntomas de estancamiento como tos, opresión en el pecho, dolor local, disnea, etc. El conocimiento de la relación de interdependencia entre los sistemas es vital para determinar que tipo de alimentación requiere el individuo en un momento específico.

### Control de los meridianos y vasos

Control de los meridianos, quiere decir estar atento a que el recorrido de la energía por estas vías sea normal todo el tiempo, de lo contrario se producirán enfermedades. Los meridianos son vías por donde circula o fluye la energía corporal están bien identificados en ubicación, distribución y relaciones con órganos y sistemas, por lo tanto, una buena circulación energética por los meridianos asegura una buena distribución del *Qi* en todos los tejidos corporales y en todas las manifestaciones de la energía donde se incluye el *Shen*-Espíritu, es así que es importante asegurar un flujo adecuado para mantener el equilibrio dinámico de la energética corporal; lo mismo se aplica para los vasos sanguíneos por donde circula la energía en forma de sangre.

Cuando la circulación de la energía-*Qi* es sana, la energía que nutre el cuerpo es vigorosa, y la circulación hacia las extremidades es saludable. Si el *Qi* o energía del sistema Pulmón-Metal es débil, la energía Sangre se movilizará con dificultad, especialmente hacia las extremidades, particularmente las manos y pies estarán fríos. Si una persona sufre de gripes frecuentes, hay que pensar en que la energía del sistema Pulmón-Metal está debilitada o su distribución obstruida. El patógeno Frío es uno de los principales factores que afectan al sistema Pulmón-Metal y una de las consecuencias del frío externo es la obstrucción de los meridianos por donde fluye la energía y en esos casos aparecerán síntomas de obstrucción como sensación de pesantez, dificultad para el movimiento y dolor.

### Residencia del Alma Corpórea *Po*

*Si examinamos algunas de las enseñanzas chinas tradicionales sobre la regulación de la mente y las emociones, encontramos el siguiente consejo del gran médico taoísta del siglo VII Sun Si Miao:*

*“Para vivir más, las personas deben procurar no preocuparse demasiado, no enfadarse demasiado, no estar demasiado tristes, no estar demasiado asustados, no hacer demasiado, hablar demasiado ni reír demasiado. No se deberían tener demasiados deseos ni enfrentarse a numerosas condiciones perturbadoras. Todo esto es nocivo para la salud”.<sup>1</sup>*

*Po*, es un aspecto de naturaleza *Yin* de la energía *Shen*-Espíritu del sistema Pulmón-Metal, puede decirse que es una manifestación de la energía Esencia-*Jing*; el alma corpórea *Po*, permite movimientos finos y ajustados, es energía *Yin* y energéticamente hablando tiene estrecha relación con el sistema Pulmón-Metal y a través de este sistema por medio de la función de dispersión y descenso, alcanza a todos los tejidos del cuerpo. La respiración lenta y corta en una persona que sufre una tristeza, es un ejemplo de afectación del sistema Pulmón-Metal debido a que la manifestación *Shen* o Alma Corpórea *Po* de su energía, se encuentra afectada. La respiración rápida más evidente en la parte superior del tórax es una expresión de la opresión del Alma Corpórea y del *Qi* del sistema Pulmón-Metal. La tristeza y pesadumbre, son formas de energía que constriñen a *Po*, disuelven la energía *Qiy* a la energía Sangre, y hasta pueden ocasionar extrema dificultad para respirar.

Para sanar el alma corpórea *Po*, debemos hacer un suave masaje en la región de la espalda, exactamente a la altura de la apófisis espinosa de la

---

<sup>1</sup>Maciocia, G. La Psique en la Medicina China. En Buscador de Libros <[http://www.elsevier.es/sites/default/files/elsevier/ficheros\\_catalogo/P/1919/PRIM\\_PAGS\\_MACIOCIA\\_PRELIMINARES.PDF](http://www.elsevier.es/sites/default/files/elsevier/ficheros_catalogo/P/1919/PRIM_PAGS_MACIOCIA_PRELIMINARES.PDF)> Tomado el 10 de enero de 2012

## Energía Cielo Posterior: Pulmón-Metal

---

tercera vértebra dorsal y desde allí separarnos de la línea media hacia el lado derecho e izquierdo más o menos el ancho de cuatro dedos de la mano de la persona a quien vamos a ayudar; se podría decir que nos separamos unos 5 cm a cada lado de la columna y allí ubicamos el vórtice o el lugar donde podemos acceder a *Po*. Este vórtice se denomina *Pohuo* vórtice por donde se externaliza, a través del meridiano de Vejiga, la energética del sistema Pulmón-Metal, especialmente la energía del Alma Corpórea *Po*. El masaje debe ser suave y circular en contra de la dirección de las manecillas del reloj y en círculos repetidos. Este masaje ayuda a dispersar el estancamiento provocado por la pena no digerida, por la tristeza o la depresión y por estados de melancolía.

### **Los alimentos de color blanco**

Los alimentos de color blanco son los que energéticamente corresponden al sistema Pulmón-Metal, esto no quiere decir que solamente estos alimentos tienen que ver con este sistema o que se excluyan otros colores, solamente se quiere resaltar que la mayor parte de alimentos de color blanco y de sabor picante, ayudan a que las funciones del sistema Pulmón-Metal se produzcan sin dificultades; sin embargo hay otros alimentos de otros colores que también pueden ayudarlo, especialmente si se toma en cuenta que en estados de insuficiencia de energía en el sistema Pulmón-Metal, habrá que nutrir a la madre de este sistema, en este caso la madre de Metal es Tierra; consecuentemente es la energía de los alimentos que nuestros ojos interpretan como color amarillo, los que podrían estimular la energía de Pulmón-Metal. Es importante recalcar que junto con el color blanco que corresponde a la energía



## Energía Cielo Posterior: Pulmón-Metal

---

de Pulmón, está también el sabor picante que igualmente corresponde a este Sistema.

- *Los alimentos blancos contienen fructooligosacáridos o inulina, sustancia que viaja a través del sistema digestivo prácticamente sin ser alterada y como no es metabolizada se considera como fibra dietética, contribuye al crecimiento de bifido bacterias en el colon y disminuye la población de bacterias putrefactivas y patógenas.*

*Las frutas y verduras blancas, de color crema ayudan a mantener los niveles sanos de colesterol cuando éstos están en un rango normal, así como también a mantener la salud coronaria y a disminuir el riesgo de algunos tipos de cáncer.*

- *Ayudan en la formación y manutención de huesos y músculos e intervienen en el funcionamiento del sistema nervioso y cardíaco.<sup>2</sup>*

- Los alimentos blancos debido a su coloración contienen una gran cantidad de alicina, que es una sustancia aceitosa que contiene propiedades bactericidas, razón por la cual estos alimentos favorecen el crecimiento de la flora intestinal e inhiben la formación de microorganismos patógenos.

- Los alimentos blancos contienen muchas vitaminas además de fotoquímicos que ayudan a fortalecer la garganta.

- Entre las frutas y verduras blancas tenemos los plátanos, las peras, los dátiles, los duraznos y nectarinas blancos, la coliflor, el ajo, el jengibre, la

---

<sup>2</sup>Cuidado de la Salud.com. Beneficio de los alimentos de color blanco, en:<<http://www.cuidadodelasalud.com/alimentos-nutritivos/beneficios-de-los-alimentos-de-color-blanco/>>. Tomado el 2012 enero 17.

## Energía Cielo Posterior: Pulmón-Metal

---

jícama, los champiñones, las cebollas, las papas (de color blanco), la cebolleta, el nabo y el choclo blanco.

### Sabor Picante

1. La energía del sabor picante, dispersa los estancamientos de *Qi* especialmente en la región superior del tórax-Pulmón (*Jiao* superior)
2. Ayudan a deshacer la congestión producida por la flema, misma que tiende a ubicarse o colectarse en Pulmón.
3. Ayudan a movilizar el moco y la flema que puedan afectar la parte superior del cuerpo
4. El sabor picante es de naturaleza *Yang*, por tanto sus funciones son la de dispersar, movilizar, empujar y remover.
5. El sabor picante ayuda al sistema Pulmón-Metal que es el sistema que mayormente se ve afectado por el exceso de moco y flema, tanto en vías aéreas superiores, senos para nasales y en Pulmón. Dispersa la energía acumulada, promueve la circulación de la energía y fortalece la energía Sangre.
6. El sabor picante moviliza y desobstruye los “nudos” en el pecho, se dice que lo “desamarra”, por lo tanto es útil en estados de depresión o melancolía en los que el individuo tiende a constreñir esta parte de su cuerpo.

### Los alimentos: El Arroz

- *Al igual que el trigo es símbolo de fertilidad y se lo asocia al semen; en Oriente para el tiempo que precedía a la cosecha acudían las parejas a los arrozales para ejercer el coito allí, de manera tal que por efecto*

## Energía Cielo Posterior: Pulmón-Metal

---

*homeopático las plantas se copiaran y produjeran en mayor cantidad; todavía sigue utilizándose como símbolo de fecundidad y fertilidad a modo de auspicio cuando se lo arroja sobre las cabezas de los recién casados. Es de carácter Yin (femenino), pertenece al elemento "metal". En Japón fue símbolo del poder económico durante mucho tiempo.*<sup>3</sup>

- Simboliza la fertilidad masculina, se lo asocia al semen y pertenece al elemento Metal, un 98% es metabolizado en aproximadamente una hora. El almidón que contiene es también fácilmente digerible (más que de otros almidones). Contiene aminoácidos esenciales útiles en la formación de músculos, los mismos que pueden volver a su tono, si se los ejercita con constancia. Nutre igualmente tendones y ligamentos, sistema nervioso y glandular. Por su bajo contenido de colesterol y de sales, es útil en estados de hipertensión arterial. El calcio del arroz integral ayuda a relajar el sistema nervioso.
- Se puede usar el polvo de arroz crudo en escaldaduras y en quemaduras ya que aplaca el calor y actúa como antiinflamatorio local. El polvo de arroz deberá ser aplicado tan pronto como sea posible en quemaduras superficiales y sobre todo en el área afectada (el sistema Pulmón-Metal tiene estrecha relación con el tejido piel).
- El exceso de consumo de arroz puede agravar las enfermedades que se caracterizan por presencia de moco y flema, y por tanto, pueden afectar a Pulmón-Metal.

---

<sup>3</sup>Petrik, N.. Alimentos Afrodisíacos. <<http://www.alimentacion-sana.org/informaciones/Chef/afrodisiacos%20alimentacion.htm>>. Tomado el 2012, enero 18.

## Energía Cielo Posterior: Pulmón-Metal

---

- Deben evitarlo aquellos que tienen una energía insuficiente en el plano de la digestión y que presentan síntomas como: heces sueltas o acuosas, moco en las heces y signos de frío corporal.
- **El aporte de energía del arroz es una de sus características principales.** *El cuerpo puede digerir y absorber los carbohidratos del arroz con relativa rapidez. Es, por lo tanto, un alimento útil para recargar los músculos de energía después de la actividad física. El arroz integral proporciona también magnesio, necesario para el tono muscular y para la síntesis de proteínas. La **prevención del cáncer de colon** es un beneficio particularmente importante del arroz integral. Esto se debe en parte a que el salvado de arroz ayuda a dar volumen a las deposiciones y acelera las contracciones musculares de la pared intestinal. Las deposiciones tienen menos tiempo para fijarse a la pared del colon, donde pueden desencadenar cambios cancerosos.*<sup>4</sup>

### El Ajo

Tiene sabor picante y es de energía *Yang*, por lo tanto, el movimiento energético que provoca es en dirección ascendente. Tonifica y regula la energía *Qi*, tonifica y regula la energía *Yang*, promueve la circulación porque contiene energía *Yang*, promueve la sudoración y es útil en procesos donde se requiera provocar sudoración para sacar el frío patógeno del cuerpo.

- Tiene una afinidad con los meridianos de energía de estómago, bazo y pulmón.

---

<sup>4</sup>El arroz en la medicina china.<<http://dietas.tv/el-arroz-en-la-medicina-china/>> Tomado el: 2012, enero 17.

## Energía Cielo Posterior: Pulmón-Metal

---

- El Ajo remueve los estancamientos, esto por la naturaleza *Yang* de su energía que moviliza y dispersa y además ayuda a desobstruir los bloqueos producidos por otros alimentos.
- El Ajo es anti cancerígeno, diurético, bactericida, elimina ciertas toxinas y es expectorante.

### **Jarabe de Ajo**

Se puede preparar un jarabe de ajo con 60 gramos de cabezas de ajo peladas y 90 gramos de azúcar morena. En un recipiente se colocan los ajos pelados y majados, se añade el azúcar y una cantidad de agua. Se deja hervir hasta que se forme un jarabe espeso, se cierne y la dosis es tomar una cucharada dos veces en el día en casos donde se identifiquen un exceso de moco o de flema que afecten las vías aéreas superiores; sin embargo siempre es importante que si los síntomas continúan habrá que acudir a un terapeuta experimentado.

### **La cebolla blanca – perla**

Es antiinflamatoria, útil para los estados de exceso de grasa en sangre, estos estados se conocen como hiperlipidemia. Se dice que es también bactericida y que tiene efectos expectorantes. La cebolla perla es de temperatura tibia, por lo tanto es de naturaleza *Yang*, tiene tendencia a ascender (*Yang*), beneficia y regula el *Qi*, tonifica y regula la energía *Yang*, moviliza los estancamientos de energía Sangre, tiene un efecto positivo sobre la producción de orina, expulsa el frío, es expectorante, tiene una afinidad con la energía de estómago, bazo y pulmón.

## Energía Cielo Posterior: Pulmón-Metal

---

Para estados de inflamación de la garganta poner una cantidad adecuada de cebolla y vinagre y extraer el jugo de la cebolla. Luego se mezcla con el vinagre y se realizan gargarismos varias veces por día, por alrededor de tres a cinco días. Para estados de hiperlipidemia, se utiliza una cantidad adecuada de cebollas, se toma a menudo como plato de verdura en la dieta diaria.

### **La cebolla blanca larga**

Es de naturaleza *Yang*, de temperatura abrigada y de sabor picante, tiene afinidad con la energía de estómago y pulmón. Promueve la sudoración, elimina el viento frío y elimina los estancamientos de la energía por frío patógeno; es útil en problemas urinarios por insuficiencia de la energía en vejiga y ayuda en el proceso de digestión. En estados gripales se usa 60 gramos de cebolla larga; se la corta en trozos pequeños; se añaden unos 600 ml de agua y se hierve hasta que queden unos 400 ml. La dosis es tomar 250ml mientras está caliente y no agregar dulce.

### **El rábano**

Alimento de color blanco y de sabor picante. Su energía es de naturaleza *Yang* y ayuda a fortalecer las funciones de dispersión y descenso del sistema Pulmón-Metal. Se puede preparar un jarabe de rábano, el mismo que tiene los siguientes ingredientes: 3 unidades de rábano, un diente de ajo, media cebolla perla, una cucharada de miel de abejas.

### Preparación

Picar finamente el rábano, el ajo y la cebolla. Añadir sobre estos ingredientes la miel de abeja y tapar esta preparación. Dejar reposar al sereno de la noche. Al día siguiente se toma solo el líquido por cucharaditas en forma fraccionada, durante todo el día hasta que se acabe. Hacer un novenario, es decir, repetir la toma por nueve días.

Como ya se ha anotado, las funciones del sistema de energía Pulmón-Metal son variadas y tienen una directa relación con la calidad y cantidad de la energía del Cielo Posterior, los ejercicios que enfatizan los movimientos de la respiración, las posturas que estimulan los meridianos de pulmón y de intestino grueso, de bazo y de riñón, son importantes para estimular y tonificar el flujo del *Qi* en todo el cuerpo y durante todo el tiempo. Así mismo una alimentación que privilegie alimentos de color blanco y de sabor picante (no demasiado picante) son una gran ayuda para que las funciones del sistema de energía Pulmón-Metal se desarrollen en un marco de equilibrio dinámico de la energía *Qi*, energía Sangre, energía fluidos y energía del Espíritu-*Shen*.