

El contenido de esta obra es una contribución del autor al repositorio digital de la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, por tanto el autor tiene exclusiva responsabilidad sobre el mismo y no necesariamente refleja los puntos de vista de la UASB.

Este trabajo se almacena bajo una licencia de distribución no exclusiva otorgada por el autor al repositorio, y con licencia Creative Commons – Reconocimiento de créditos-No comercial-Sin obras derivadas 4.0 Internacional



---

## **Qi corporeidad, alimentación y salud**

**José Luis Coba Carrión**

10 de julio de 2024

# QI – CORPOREIDAD, ALIMENTACIÓN Y SALUD

Dr. José Luis Coba  
Docente e investigador  
Universidad Andina Simón Bolívar  
[jose Luis.cobacsurya@uasb.edu.ec](mailto:jose Luis.cobacsurya@uasb.edu.ec)  
10 de julio de 2024

El alimento, existe en relación con la sociedad, naturaleza, cultura, espiritualidad y energías vitales. Como tal desde saberes, sentidos y sentires otros; los alimentos son conocidos, interpretados, comprendidos como parte de la salud y de la vida.

La propuesta, para entender el qi de la corporeidad y su relación con el qi de los alimentos y la salud, es entenderlos como realidad relacional. Relaciones que se producen con:

la corporeidad indivisible y a su vez relacional

lo energético, que es el microcosmos y el macrocosmos

lo espiritual que es una expresión de las energías vitales

lo individual, que es una expresión de lo colectivo, del macrocosmos, de la naturaleza

lo colectivo, que es una expresión de lo individual, de la estructura social, política, económica, cultural, etcétera.

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

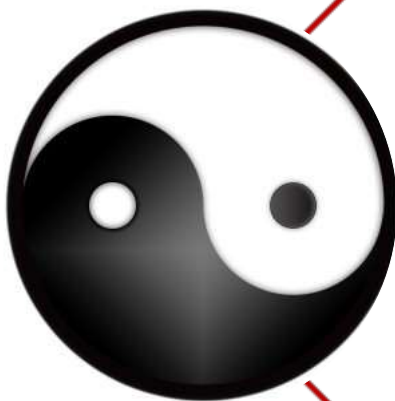
2



Entender la realidad como relación, es interpretar la existencia, la vida como un entramado de energías vitales materiales o inmateriales, yang o yin, calientes o frías; claras u oscuras; esta dualidad no es separación es realidad en movimiento y transformación, determinada por su entramado con las energías de la naturaleza, cultura, sociedad.

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

3



En ella (realidad en movimiento), la corporeidad (cuerpo, mente, energía y espíritu), los alimentos, la salud; son una totalidad indivisible que interexiste con los entornos, contextos, paccha, orden cósmico social. No están situados en el vacío, ni excentos de relación y determinación.

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

4

En el pensamiento integrativo la alimentación, la salud, la corporeidad y la vida; se leen desde la ontología relacional (diversidad, multidimensionalidad, complejidad, interculturalidad, transdisciplinariedad)

ESA ONTO  
EPISTEMOLOGÍA  
RELACIONAL  
CONOCE A LA SALUD, A  
LA ALIMENTACIÓN Y A  
LA SANACIÓN COMO  
PROCESO; DONDE LA  
CORPOREIDAD ES UNA  
EXPRESIÓN COMPLEJA  
DE ENERGÍAS VITALES  
DETERMINADAS  
SOCIALMENTE

Lo energético se refiere a lo físico, biológico, mental, espiritual, social; es individual y es al mismo tiempo colectivo, social; todo es una complejidad indivisible, codeterminada, subsumida y al mismo tiempo determinante y con autonomía relativa.

La salud integrativa, integra la salud individual que deviene en lo colectivo; y las relaciones entre ésta y la diversidad social, natural, territorial; la interculturalidad y la multidimensionalidad

ENERGÍAS  
VITALES

Todo es qi, energía vital; el qi es determinado por su relación con lo natural e histórico social. Se mueve y transforma determinado por las características del macrocosmos (espacio, clima, territorio, cultura, sociedad, Estado, naturaleza). El qi se expresa en lo individual, particular y general

La salud integrativa, es la salud de la complejidad y de la relacionalidad; salud que lee la corporeidad como un tejido de energías vitales que se expresan como una corporeidad constituida por manifestaciones del qi en donde puede predominar el Fuego, Tierra, Madera, Metal o Agua:

PROCESO VITAL FUEGO

Atesora la energía del espíritu-shen (mente, pensamiento, emoción, sensibilidad, temperamento. Armoniza el qi del espíritu), la energía sangre, la circulación, la nutrición y oxigenación, los órganos corazón, vasos sanguíneos, pericardio.

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

7

En el pensamiento integrativo en salud las razones para explicar cómo la corporeidad, es una complejidad indivisible; no son positivistas, son relacionales

PROCESO VITAL TIERRA

Su energía se relaciona con nutrir a toda la corporeidad; no solamente en lo material sino también en lo inmaterial; en la habilidad de concentrarse, de estudiar, de reflexionar, de memorizar; de metabolizar, absorber, transportar o excretar. Se expresa como bazo, estómago, esófago, intestinos, digestión, metabolismo, absorción, excreción, boca, sangre, músculos, masa muscular...

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

8

En el pensamiento contrahegemónico, intercultural y relacional en salud, la corporeidad es una expresión energética constituida de yin, yang, Fuego, Tierra, Metal y más...; por ello, los alimentos que también son energía; cuando se los estudia desde esta ontoepistemología, se puede descubrir su capacidad de reparación, sanación y curación, en una corporeidad que por diversas circunstancias ha extraviado su equilibrio dinámico del qi...

## PROCESO VITAL AGUA

Su energía tiene relación con las energías primigenias yin y yang, calor o frío, interior o exterior, insuficiencia o exceso. Con la memoria a largo plazo y con el desarrollo de la energía de la médula, lo que en medicina alopática se conoce como mar de las médulas. Con huesos, cartílagos, audición, riñones, vejiga, uretra, próstata, ovarios, útero, fertilidad, crecimiento, desarrollo, sexualidad, sensualidad y ciclos vitales energéticos

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

9

El qi de Madera es la onda lumínica que percibimos como color verde, sabor amargo, expansión, distribución, distensión; es sobretodo de naturaleza yang, por ello fácilmente se afecta por calor, fuego o sequedad. El shen de madera se expresa con la capacidad de decidir; de tomar decisiones y de ejecutar tales decisiones. Se expresa como ira, frustración, resentimiento, celos; pero también con la capacidad de impulsar, saber acompañar, organizar, liderar.

## PROCESO VITAL MADERA

Su energía tiene relación con la capacidad de la corporeidad de distribuir el qi, en cualquiera de sus expresiones, a lo largo y ancho de la corporeidad, todo el tiempo, a todo lugar. El qi de Madera se encarga de la distribución del qi. Trabaja en el tejido intersticial y cubre todo el cuerpo. Se relaciona con la capacidad de impulsar los fluidos y el qi, de abrigar, de fortalecer las fibras musculares, los tendones y el tejido de las fascias

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

10

Metal es la energía del color blanco y del sabor picante, del punto cardinal oeste y de la capacidad de respirar, de mezclarse con el exterior y de que nuestro mundo interior se mezcle con lo exterior por intermedio de la inspiración y espiración. Es la nariz, vías aéreas superiores, orofaringe, tráquea, pulmón y todo el sistema de respiración. Es la piel, intestino grueso, es el manejo de los fluidos corporales, de su apropiado flujo, de la transpiración.

## PROCESO VITAL METAL

Su energía tiene relación con la capacidad de socializar, de ser empático, de saber dar y recibir. El qi de Metal detesta el exceso de energía yang por ello no gusta de los ambientes secos y muy calientes. A METAL, le va bien los ambientes húmedos. Las vaporizaciones, los alimentos húmedos, los procesos de cocción que favorecen la energía yin (al vapor o guisos)

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

11

Para entender, desde otro lugar de enunciación y de praxis ; y para apoyar, ayudar, intervenir y rearmar la corporeidad se debería:

Entender la energía de la corporeidad como un todo

Conocer que alimentos y sus energías son afines a los procesos por los cuales deviene la corporeidad (deteriorantes, malsanos)

identificar la predominancia de yin o yang en la corporeidad y saber que alimentos yin o yang (procesos de cocción, tiempos de alimentación, porciones, combinaciones) pueden sanarle

Entender a esa corporeidad como un tejido indivisible, determinado socialmente

Saber que salud individual en lo colectivo es saber que la corporeidad es un fractal que contiene la totalidad: la dimensión individual, particular y general.

Aproximarse al acompañamiento, a la sanación sabiendo que alimentos pueden restaurar el equilibrio dinámico entre yin y yang, entendidos como una realidad en movimiento

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

12

Cuando el qi se ve perturbado por exceso de calor; el qi se desordena, se altera y tiende a ascender; perturba al proceso Fuego y a la energía del espíritu shen

La persona se angustia

sueño entrecortado

no tolera ruidos o luces intensas

llanto fácil

Irritable

agresividad / pasividad

DR. JOSÉ LUIS COBA C. Síntomas físicos yin o yang

La armonía del proceso vital Fuego es muy importante para

No desencadenar debilidad de la energía yin /sangre /fluidos

Para que el yang de Fuego o de Madera no se desborde / descontrola

Para la energía del espíritu shen sea armónica ( menos agresividad, letargia, quietud, inquietud)



La debilidad del qi de Tierra y Agua generalmente están presentes en la corporeidad de las personas expuestas a estados de excesiva preocupación, pensadera, miedo, temor, angustia, ansiedad

La energía de Tierra se afecta por la calidad/cantidad de alimento frío, crudo, excesivamente caliente, frito que ingerimos

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

La energía de Agua se afecta porque la energía heredada es también débil; a lo que se suma una alimentación no saludable o procesos de cocción malsanos.

15

---

El alimento (cantidad, calidad, perioricidad, combinación, cocción) es muy importante en la recuperación y armonización de la corporeidad

Se sugiere conocer que alimentos armonizan a Tierra, Agua, Madera, Metal y Fuego.

Se sugiere estudiar las funciones y características de cada proceso de energía vital: Tierra, Agua, Madera, Metal y Fuego, para luego relacionar dichas características, con las energías de los alimentos tierra, madera, fuego, metal y agua.

Se sugiere entender cómo se expresan las desarmonías de los procesos energéticos

---

Se debe conversar, escuchar, observar, oler, percibir, sentir, palpar, estar con...la persona; para conocer, descubrir, decodificar, interpretar, lo que le está sucediendo a su corporeidad, a su salud individual en lo colectivo, cómo le está sucediendo y, cómo restaurar su energía vital, desde el saber sanador de los alimentos.

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

16

**Los alimentos abrigados/calientes / yang tienen un efecto benéfico especialmente si son cocidos al vapor**

**Abrigan a la corporeidad, la estimulan, fortalecen**

**Fortalecen la energía yang**

**Fortalecen la energía sangre y tonifican su flujo o circulación**

**La energía abrigada yang hace que el qi fluya por toda la corporeidad**

**Ejemplos: jengibre, ajo**

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

17

**Los alimentos frescos yin tienen un efecto benéfico especialmente si también son cocidos al vapor**

**Refrescan a la corporeidad, la tranquilizan, le aplacan el exceso de calor**

**Fortalecen a la energía yin, sangre y fluidos**

**Fortalecen la energía del proceso Agua**

**Humectan, enfrían, apacigua a la energía del espíritu shenn**

**Ejemplos: lechuga, col**

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

18

Se consideran alimentos con energía abrigada o caliente a aquellos que reciben mucho sol, luz del día, que tienen colores vivos, que son algo secos como: jengibre, ajo, cebolla, rábano, pimienta dulce, pimienta negra, canela, anís estrellado, ají, pimienta, etc. el zapallo, zambo, calabazas, son neutros tienen yang y ying; los camotes amarillos, rábanos, piñas, zanahorias, quinua, maca, mashua; algunos son abrigados.

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

19

**Cereales como el maíz, arroz, quinua, amaranto, avena, trigo, cebada; tonifican el qi de Tierra**

**Alimentos como el frejol negro, lentejas, remolachas, uvas negras, col morada, maíz negro, arándanos, mortiños, sepia, algas tonifican el qi de Agua**

**Alimentos como la granada, el sangorache, el fréjol rojo, las frutillas, las uvas rojas; tonifican el qi de Fuego**

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

20

**Evitar el exceso de consume de comidas frías y crudas**

**Los alimentos fríos aplacan el calor y refrescar la energía sangre**

**Pero en exceso enlentecen el trabajo de digestión, transformación y transporte de los alimentos y de la energía que se extrae de ellos y por tanto afectan a toda la corporeidad.**

**Los helados o las bebidas muy frías, incluso algunas frutas, deben evitarse o tomarse con precaución**

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

21

**Evitar el consumo continuo de comidas excesivamente calientes, refritas, horneadas, parrilladas**

**Los alimentos yang consumen el yin, el agua, la humedad. Resecan, queman a los fluidos y a la energía sangre**

**El exceso, agita a la corporeidad, la intranquiliza, desordenan el trabajo de digestión, transformación y transporte de los alimentos generando distension, embotamiento, estreñimiento, mala absorción o diarreas**

**Alteran al proceso vital Agua, Fuego, Metal, Madera y Tierra**

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

22

Evitar el exceso de consumo de energía humedad proveniente de excesiva ingesta de lácteos, quesos, yogurt, helados

Mantequilla de maní, bananas, limones

Huevos, comidas fritas o grasosas

Picantes en exceso

Comidas congeladas

El exceso de cualquier alimento, sal, azúcar; o de cualquier proceso de cocción: fritos, recalentados; o el exceso de consumo de enlatados o alimentos procesados, enferma a la corporeidad.

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

23