



CÓDIGOS DE LUZ (1)

Ponencia: DESARROLLA TU INTUICIÓN

DESARROLLA TU INTUICIÓN

Imparte: Teresa Santana

Dietista integrativa. Medicina Tradicional China y Ayurveda

Para consultas o información:

info@escuelanatur.com | escuelanatur.com



Escanea para acceder a más contenidos exclusivos del taller (audios, ejercicios, etc)

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|--|---|
| DESARROLLA TU INTUICIÓN..... | 2 |
| ¿QUÉ ES LA INTUICIÓN?..... | 2 |
| DIFERENCIA ENTRE INSTINTO E INTUICIÓN..... | 3 |
| ¿POR QUÉ NOS HAN ALEJADO DE LA INTUICIÓN?..... | 4 |
| EL NEI DAN Y EL DESARROLLO DE LA INTUICIÓN..... | 5 |
| ¿Cómo se cultiva la intuición en el Nei Dan?..... | 5 |
| Puertas energéticas para activar la intuición..... | 6 |
| DINÁMICA – INTUYE LA FORMA..... | 7 |
| OTROS EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA..... | 8 |
| Reflexión..... | 8 |



CÓDIGOS DE LUZ (I)

Ponencia: DESARROLLA TU INTUICIÓN

¿QUÉ ES LA INTUICIÓN?

Definición en español, según la RAE:

f. Facultad de comprender las cosas instantáneamente, sin necesidad de razonamiento.

f. Fil. Percepción íntima e instantánea de una idea o una verdad que aparece como evidente a quien la tiene.

La **intuición** es una forma de conocimiento directo, que no viene del pensamiento, sino de la **percepción profunda del espíritu**, lo que en la metafísica china se conoce como el Shen.

Es una certeza que aparece **sin pasar por la lógica**. Por tanto no es una emoción, no es análisis, no es una suposición. Es una **sabiduría inmediata**. Simplemente **sabes**.

Por tanto:

- **No es pensamiento**. No hay un razonamiento previo.
- **No es una emoción**. No se basa en reacciones.
- **No es instinto**. No es solo supervivencia.

Es una **percepción directa** dentro de ti.

ORIGEN DE LA PALABRA “INTUICIÓN” EN ESPAÑOL

Proviene del latín **intuitio**, que a su vez viene del verbo **intueri**, formado por:

- **in** = hacia dentro y
- **tueri** = mirar, contemplar, observar.

Etimológicamente, **intuición** significa:

“Mirar hacia dentro” o “Contemplación interior”



CÓDIGOS DE LUZ (I)

Ponencia: DESARROLLA TU INTUICIÓN

DIFERENCIA ENTRE INSTINTO E INTUICIÓN

El instinto actúa para proteger; la intuición actúa para guiar.

| | Instinto | Intuición |
|-----------------------------|--|--|
| Origen | Animal / Biológico / Jing ¹ | Espiritual / Shen ² / Conexión superior |
| Enfoque | Supervivencia | Dirección de la vida |
| Reacción | Rápida, emocional, automática | Clara, sutil, profunda |
| Base | Miedo o deseo | Calma y certeza interior |
| Manifestación física | Tensión, adrenalina | Paz, apertura, expansión |
| Canal energético | Riñones, Ming Men ³ | Corazón, entrecejo (Yin Tang ⁴), Shen ² |

Leyenda:

1 Jing (精): Esencia primordial/esencia vital. Energía con la que nacemos, almacenada en los riñones. Nutre el cuerpo, da fuerza física, sexual y longevidad. El instinto nace desde el Jing.

2 Shen: (神): Espíritu/alma del Corazón. Es la conciencia, la lucidez, la intuición, la conexión con el alma. Cuando el Shen está en calma, la persona puede ver con claridad interior.

3 Ming Men (命门): "La Puerta de la Vida". Punto energético entre los riñones, en la espalda. Es el fuego original que activa el Jing. Está vinculado al impulso vital y al instinto.

4 Yin Tang: (印堂): Punto energético entre las cejas, también conocido como el "Tercer Ojo". Se activa cuando la mente se aquieta. Es un canal de percepción sutil e intuitiva.



CÓDIGOS DE LUZ (I)

Ponencia: DESARROLLA TU INTUICIÓN

¿POR QUÉ NOS HAN ALEJADO DE LA INTUICIÓN?

Vivimos en un mundo diseñado para estimular la mente y adormecer la percepción profunda.

Desde pequeños se nos enseña a **buscar respuestas fuera**, a seguir reglas, a tenerle miedo al error, a obedecer sin cuestionarnos nada. Poco a poco, se va apagando la voz interna que **tiene sabiduría sin razonar**. Esa voz, que tantas culturas ancestrales conocen, es la intuición.

La intuición es **libertad interior**.

La intuición incomoda al control, porque **una persona conectada consigo misma no necesita que le digan qué hacer**. Es soberana. Por tanto, una persona intuitiva, entre otras cosas, es **ingobernable**.

Cuando recuperas tu intuición, recuperas **el poder de sentir, elegir por ti mismo y vivir desde tu propia verdad**.

Ideas clave:

- La intuición no es lógica, y por eso incomoda al control.
- Una persona intuitiva es libre: no se deja manipular fácilmente.
- El ruido, el miedo y la prisa apagan la voz del Shen.
- Recuperar tu intuición es un acto de soberanía personal.

👉 **Frase para reflexión:**

Una sociedad conectada con su intuición no necesita salvadores externos.



CÓDIGOS DE LUZ (1)

Ponencia: DESARROLLA TU INTUICIÓN

EL NEI DAN Y EL DESARROLLO DE LA INTUICIÓN

(Nei Dan = Alquimia interna taoísta)

En la alquimia interna, la **intuición** no es una función secundaria de la mente, sino una **manifestación directa del Shen (神)** del alma/espíritu, en estado puro.

Es decir: cuando el Espíritu está en calma, claro y asentado, **la percepción se vuelve directa**. Ya no necesitas pensar, deducir o analizar: **simplemente SABES**.

¿Cómo se cultiva la intuición en el Nei Dan?

1. Conservando el Jing (精), la esencia vital

La esencia vital no debe dispersarse en deseos, aversiones, distracciones, ni desgaste.

Jing preservado = claridad interna y fuerza perceptiva.

2. Refinando el Qi (气), la energía

A través de la respiración consciente, el silencio, el movimiento interno.

Cuando el Qi se vuelve puro, se eleva hacia el Shen (Alma/espíritu).

3. Asentando el Shen (神), el espíritu/alma

Si el corazón está agitado, la intuición se suele nublar.

Solo en la calma puede verse la verdad de las cosas y aflorar la intuición.

4. Abriendo el “Palacio de la Mente” (Yin Tang + Bai Hui)

Cuando el tercer ojo (Yin Tang) y la coronilla (Bai Hui) se activan, se despierta la percepción sutil.

No se trata de ver visiones, sino de **percibir** con otro sentido que no es físico ni químico. Un sentido que está conectado a lo que ES.

5. Unificando los 3 tesoros: Esencia vital - Energía - Alma/espíritu (Jing - Qi - Shen)

Esta unión interior produce una conciencia que no necesita pruebas: **la certeza del alma. Una verdad interna.**



CÓDIGOS DE LUZ (1)

Ponencia: DESARROLLA TU INTUICIÓN

En resumen:

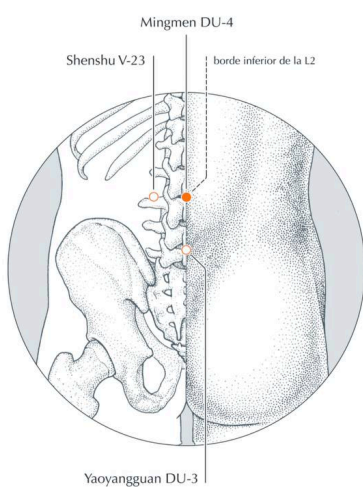
En el Nei Dan (alquimia interna), la intuición es una consecuencia natural de:

- Preservar la energía esencial (Jing)
- Purificar la energía vital (Qi)
- Estabilizar el espíritu (Shen)
- Vaciar el corazón
- Habitar el silencio

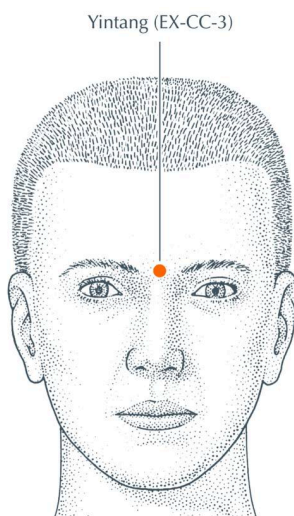
Puertas energéticas para activar la intuición

Estos tres puntos calman el corazón, abren la percepción y despiertan el Shen (alma/espíritu).

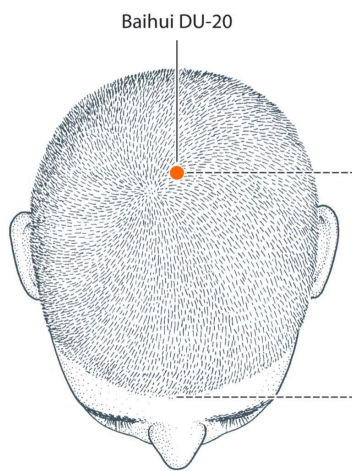
Puedes usar la intención clara, aceites esenciales que faciliten la apertura, automasaje o moxibustión para activar estos puntos.



MING MEN



YIN TANG



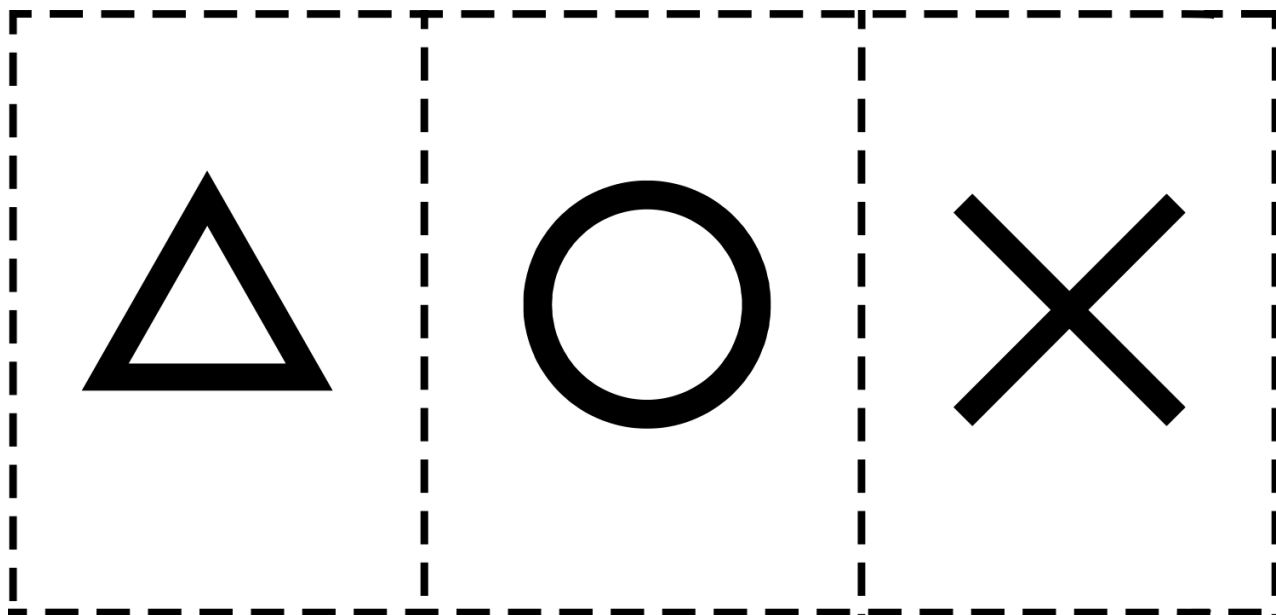
BAI HUI



CÓDIGOS DE LUZ (I)

Ponencia: DESARROLLA TU INTUICIÓN

DINÁMICA – INTUYE LA FORMA



Resumen breve para repetir en casa:

Material necesario: (Puedes recortar las imágenes para practicar)

- 3 tarjetas: triángulo, círculo, cruz
- Antifaz o paño para tapar los ojos
- Pareja que colabore o hacerlo en solitario con mezcla de tarjetas

Pasos:

1. Respira profundo y centra tu atención en el Corazón y el entrecejo (Yin Tang).
2. Coloca el antifaz.
3. Recibe una tarjeta y tócala (o sostén una al azar si estás solo).
4. Siente sin pensar. Pregúntate:
“¿Qué forma me dice mi cuerpo? ¿Qué percibo?”
5. Responde internamente.
6. Verifica. Anota lo que sentiste.
7. Repite y observa cómo tu intuición se afina con la práctica



CÓDIGOS DE LUZ (1)

Ponencia: DESARROLLA TU INTUICIÓN

OTROS EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA

1. “Siente el sí y el no” (intuición corporal básica)

1. Cierra los ojos. Piensa en algo que te hace bien.
2. Siente cómo reacciona tu cuerpo.
3. Luego piensa en algo que no es bueno para ti.
4. Observa la diferencia.
5. Repite con decisiones pequeñas del día.

2. “Escribe sin pensar”

- Pon un temporizador de 3 minutos.
- Pregunta: *¿Qué me quiere decir mi intuición hoy?*
- Escribe sin juzgar ni corregir.

Reflexión

Tao Te Ching. Capítulo 47

*“Sin salir por tu puerta,
puedes conocer y abrir tu corazón al mundo.
Sin mirar por tu ventana,
puedes ver la esencia del Cielo.
Cuanto más conoces, menos comprendes.
Así, el sabio llega sin viajar,
ve la luz sin mirar, y logra sin actuar.”*

Esta es quizá la más clara definición de **intuición en el Tao Te Ching:**
conocer sin buscar, ver sin mirar.

El conocimiento verdadero viene desde dentro, no desde lo externo.