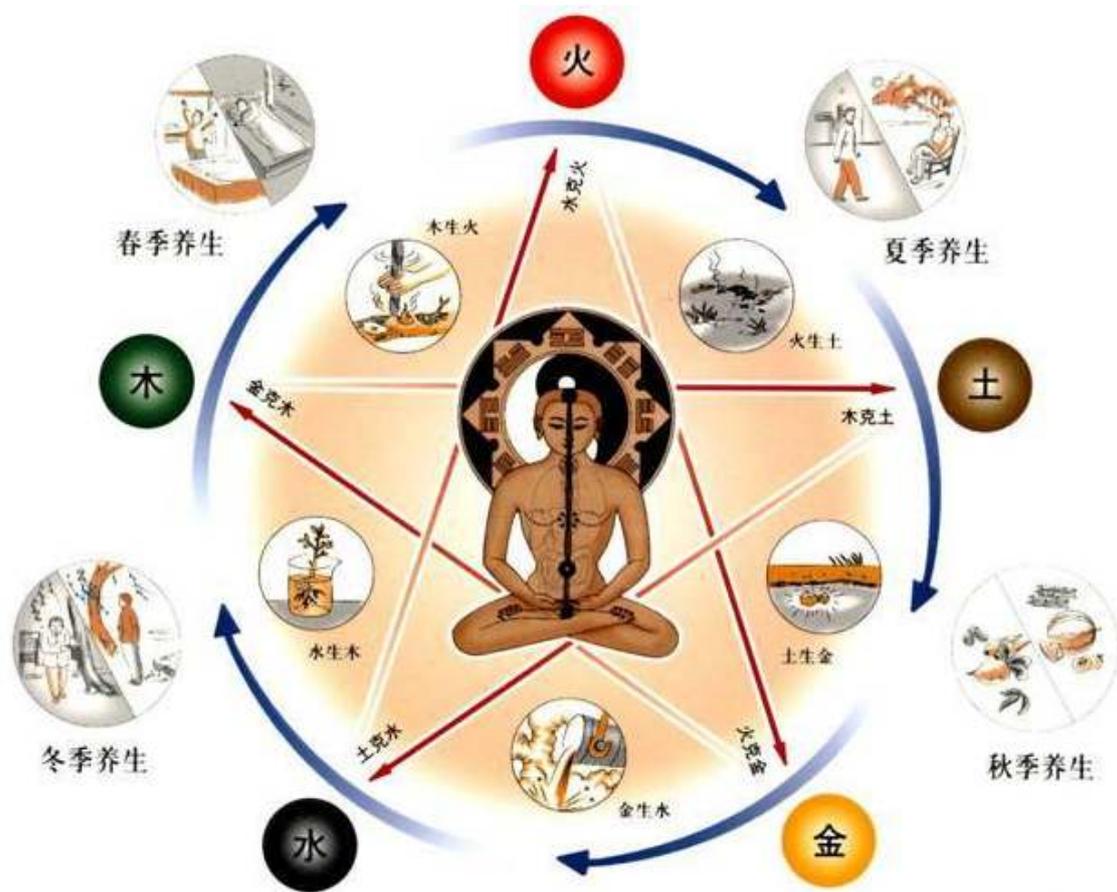


Chi Kung y los 5 elementos: Metal y Agua



Albert Talarn

Las 5 actividades “Wu xing”

- Wu significa cinco y xing movimiento, proceso e incluso conducta y comportamiento.
- El Wu xing son procesos fundamentales, cualidades, fases de un ciclo o capacidades de cambio inherentes a los fenómenos.
- Son diferentes combinaciones del yin y el yang en movimiento
- Las cinco actividades son: agua, fuego, madera, metal y tierra.
- Según los patrones del movimiento y de la energía, podemos hacer la clasificación:
 - Metal: contracción, movimiento hacia el interior.
 - Agua: movimiento descendente.
 - Fuego: movimiento ascendente.
 - Tierra: neutralidad y estabilidad.
 - Madera: expansión, movimiento hacia el exterior y en todas las direcciones.
- Ciclos:
 - Madera: primavera y esta asociado al nacimiento.
 - Fuego: verano y asociado al crecimiento.
 - Metal: otoño y se relaciona con el cosechar.
 - Agua: invierno, es la fase de almacenamiento.
 - Tierra: transición entre estaciones, esta relacionado con la transformación.
- Relaciones entre los cinco movimientos:
 - Ciclo cosmológico.
 - Ciclo de generación o de madre hijo.
 - Ciclo de control.
 - Ciclo de oposición



Correspondencias del elemento metal

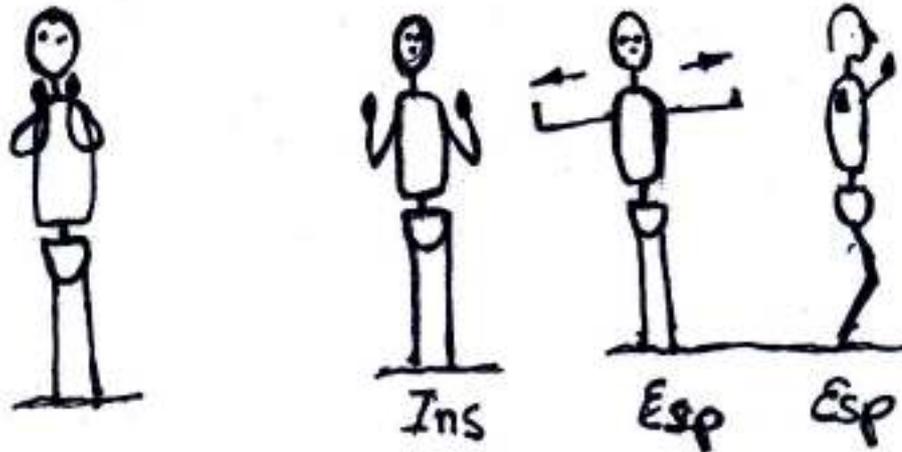
- **Estación:** otoño.
- **Dirección cardinal:** oeste.
- **Color:** blanco.
- **Sabor:** picante.
- **Órgano yin:** pulmón.
- **Órgano yang:** intestino grueso.
- **Sonido:** llanto.
- **Olor:** pútrido.
- **Emoción:** tristeza.
- **Energía para:** interiorizarse.
- **Capacidad espiritual:** Po, el alma corporea.
- **Tejido corporal:** piel.
- **Ventana:** nariz.
- **Hora del día:** 3 – 7 AM
- **Clima:** seco.
- **Arquetipo:** alquimista.
- **Orientación:** transmutación.
- **Deseo:** orden
- **Virtud:** la rectitud.
- **Camino:** maestría.
- **Valor:** pureza.
- **Talento:** discernimiento.
- **Poder exagerado:** restricción.
- **Preocupación:** rituales.
- **Compulsión por:** controlar.
- **Temor:** muchedumbre.
- **Busca la perfección:** en el sistema.
- **Conflictos con:** perfección, orden, diferencias.
- **Aversión por:** espontaneidad, contaminación, decadencia.
- **¿Duda esencial?:** ¿Que es lo correcto?
- **Adicción emocional:** tener razón.
- **Temor espiritual:** corromperse.

Trabajar la energía del metal en la vida cotidiana

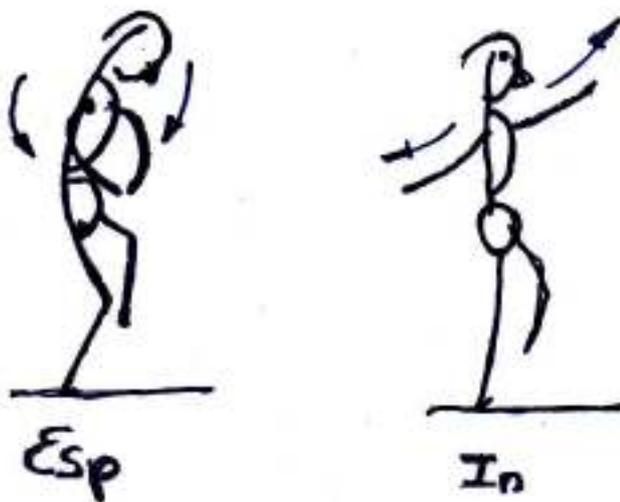
- Observar la respiración, y como esta cambia en las diferentes situaciones del día a día, y como lo relacionamos con los aspectos mentales que estamos viviendo.
- Como me relaciono con las otras persona y con mi entorno.
- Mantener la moderación y los ritmos regulares, intentando no hacer extremos.
- Un modo de observar si tengo el elemento en desequilibrio:
 - Falta de lenguaje corporal.
 - No hay gesticulación en las manos.
 - Anteversión de hombros o hundimiento del pecho.
 - Voz monótona.
 - Enfermedades de las vías respiratorias.
 - Problemas de piel, cabello y vello.
 - Acumulación de líquidos (cara).
 - Desarreglos peristálticos: estreñimiento o diarrea.
 - Depresión.
 - Melancolía.
 - Apatía.
 - Posesión.
- Recomendaciones:
 - Ejercicios respiratorios.
 - Ejercicio físico, que le permita contactar con su ritmo respiratorio profundo.
 - Deportes de equipo o sociales.
 - Hobbies.
 - Disfrutar de los placeres de los sentidos: música, arte, teatro, danza.
 - Reducir el tabaco y los espacios contaminados en exceso.
 - Utilizar vahos con aceites esenciales o hierbas para abrir los espacios respiratorios.
 - Baños con aceites esenciales para trabajar el alma corpórea a través del olfato.
 - Utilizar el color blanco, tanto en casa, como en el vestir.
 - Mantener el orden en el espacio donde vivimos y trabajamos.
 - Buscar las formas en el espacio redondas, ovaladas, cúpulas, bóvedas y arcos.
 - Si el espacio donde vivimos es muy frío, aséptico y demasiado estructurado, tendremos un exceso de energía metal, que compensaremos con la utilización de tonos cálidos, ocres, anaranjados y tierras.
 - Ventilar bien los espacios donde nos relacionamos, para que no haya estancamientos de energía.
 - Se debe compensar la racionalidad, autocontrol y la meticulosidad, del carácter metal, con la pasión, espontaneidad y la implicación social.

Serie del sonido de pulmón

- Ojos abiertos. Subir los antebrazos a la vertical, palmas hacia la cara, codos a 90°, abrir a los lados y girar las palmas hacia el exterior.
- Estirar los brazos a la horizontal, replegarlos y estirarlos 3 veces, los brazos ligeros como alas, pensando que las manos captan la energía metal.

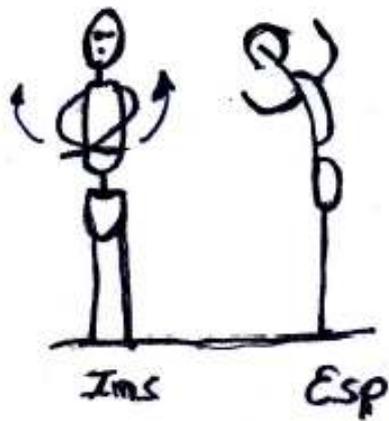


- Terminar con los brazos a la horizontal, levantar la pierna izquierda doblada, con la punta del pie hacia el suelo. Subir los brazos y bajarlos 3 veces, como si fueran las alas de un pájaro, se acompaña el movimiento con la pierna derecha que se estira y se dobla. Continuar captando la energía del metal.



- Repetir al otro lado.
- Bajamos la pierna derecha al suelo, bajamos los brazos y los volvemos a subir cruzándolos delante del pecho, inspirando, y los subimos por encima de la cabeza donde los abrimos con las palmas hacia el cielo, la cabeza

mirando hacia arriba y el tronco inclinado hacia atrás espirando fuertemente por la boca.

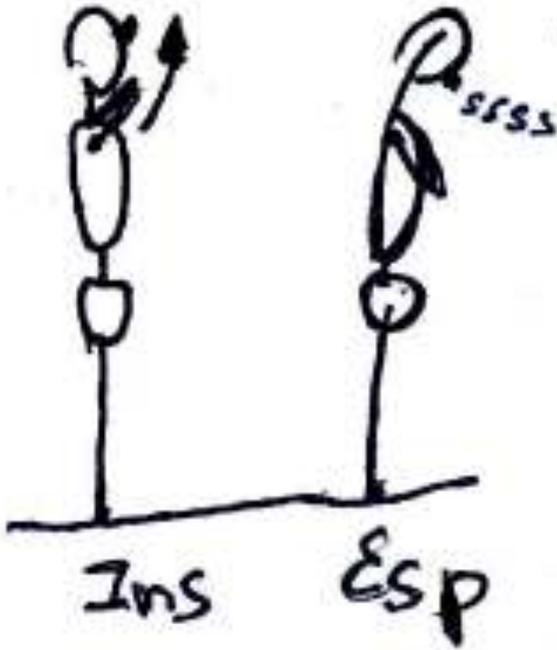


- Mantenemos la posición un instante para captar la energía del cielo con el pecho ya las manos.
- Juntar las manos en forma de pico.
- La mirada sigue la mano derecha que se desplaza hacia delante y después a la izquierda. Se coloca la mano debajo de la clavícula izquierda. En el punto P1.



- Realizar lo mismo con el otro brazo. Los brazos quedan cruzados con los codos hacia abajo.
- Inspiramos y subimos los codos a la vertical, acercando al mismo tiempo la pierna derecha a la izquierda.

- Espirando, bajar los brazos hasta el pecho pronunciando el sonido SSSsssss, que vibra en los pulmones.



Correspondencias del elemento agua

- **Estación:** invierno.
- **Dirección cardinal:** norte.
- **Color:** azul oscuro o negro.
- **Sabor:** salado
- **Órgano yin:** riñón.
- **Órgano yang:** vejiga.
- **Sonido:** gemido, suspiro.
- **Olor:** putrefacto, fermentado.
- **Emoción negativa:** miedo.
- **Emoción positiva:** valentía, voluntad, creatividad.
- **Energía :** descendente.
- **Capacidad espiritual:** Zhe, la responsabilidad, la voluntad, para poder seguir el propio destino, de manifestar todo el potencial.
- **Tejido corporal:** huesos y medula.
- **Horario de máxima energía:** de 15 a 17h vejiga y de 17 a 19h riñón.
- **Principios activos en la alimentación:** sales minerales.
- **Alimentos:** verduras del mar, algas.
- **Cereal:** alubias, sobretodo la alubia negra (azuki).
- **Carne animal:** pescado.
- **Fruta:** castaña.
- **Clima:** frío.
- **Voz :** ronca.
- **Momento del día:** medianoche.
- **Secreción:** saliva.
- **Reacción corporal:** Escalofrió.
- **Arquetipo:** filosofo.
- **Orientación personal:** revelación.
- **Deseo:** verdad.
- **Virtud:** honestidad.
- **Camino:** conocimiento.
- **Valor:** permanencia.
- **Talento:** imaginación.
- **Poder exagerado:** negación.
- **Preocupación:** secretos.
- **Compulsión por:** criticar.
- **Temor:** invasión.
- **Busca la perfección:** en un maestro.
- **Conflictos con:** visiones, historias, expectativas.
- **Obsesionado con:** misterios, afrontar la muerte.
- **Aversión por:** exponerse, distracción, disolución.
- **¿ Duda esencial?:** ¿ de donde vengo?
- **Adición emocional:** estar protegido.
- **Temor espiritual:** extinguirse.

Trabajar la energía del agua en la vida cotidiana

➤ Desequilibrios del elemento agua:

- Lenguaje corporal caracterizado por movimientos de protección.
- Voz suave, pausada y algunas veces atropellada.
- Ojeras hinchadas.
- Problemas de huesos y dientes.
- Alteraciones congénitas y del desarrollo.
- Problemas medulares.
- Sensibilidad al frío.
- Malformaciones hereditarias.
- Trastornos de la audición y sentido del equilibrio.
- Trastorno de las vías urinarias.
- Desarreglos en el sistema nervioso autónomo.
- Retención de líquidos, sobretodo en las piernas.
- Problemas en la zona lumbar.
- Dificultades de concepción.
- Problemas sexuales.
- Miedos.
- Fobias.

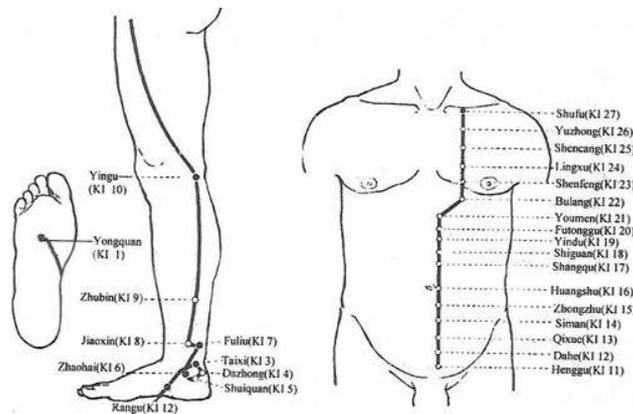
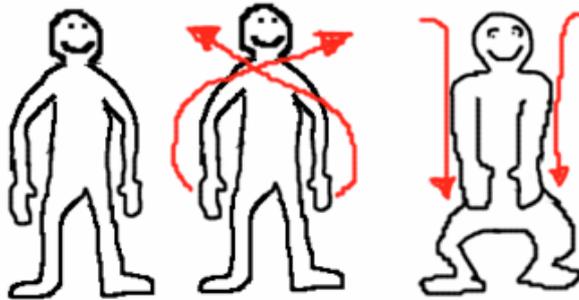
➤ Recomendaciones:

- Descanso y moderación.
- No tomar estimulantes como el café y otras drogas.
- No tomar alimentos y sustancias que acidifiquen la sangre.
- Vigilar con el alcohol.
- Ejercicios como el taiji quan que estimulen la compresión ósea.
- Cantar en una coral, para el efecto de resonancia ósea.
- Fitoterapia.
- Ejercicios de relajación.
- Preguntarnos si estamos viviendo y desarrollando nuestro potencial vital.
- Intentar buscar nuestro proyecto de vida
- Ver el lado bohemio de la vida.
- No resistirnos al mágico movimiento de la vida.



Sonido dinámico de riñón.

- Poner las palmas en el pecho con los brazos cruzados y hacerlas deslizar descruzándolos, a lo largo del meridiano de riñón, por delante del tronco, después cara interna de las piernas, al mismo tiempo nos agachamos sobre las puntas de los pies, visualizando que nos sumergimos en el agua.

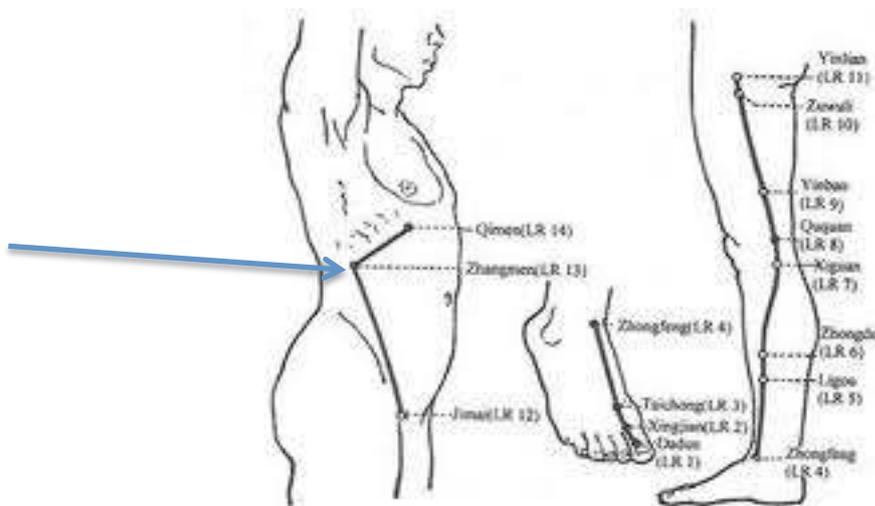
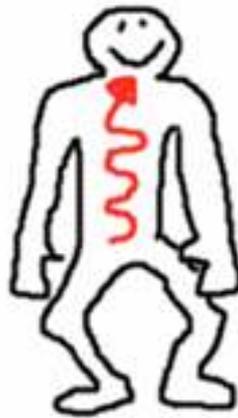


- Cuando las manos llegan a los pies, hacer un gesto como para recoger la energía delante de los pies y hacerla entrar en el punto yongquan (1R), las manos cogen el pie.

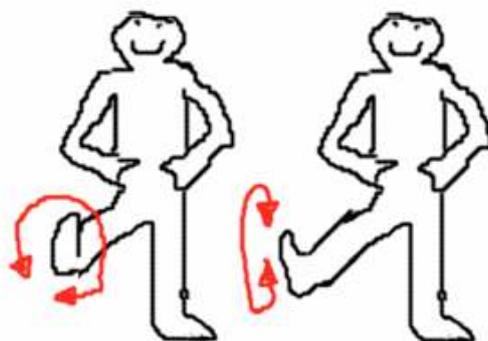




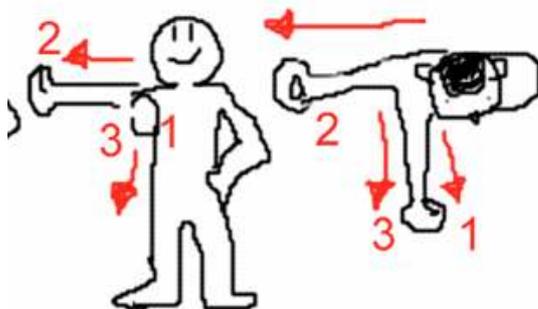
- “ La tortuga bebe agua”. Concentración en el hueco del mentón, la cabeza va hacia atrás, el mentón hacia arriba, describe un gran arco hacia delante para llegar sobre el pecho, 3 veces. Luego el otro sentido.
- “El dragón sale del agua”. Volver a subir a la vertical, brazos a lo largo del cuerpo, balanceando la cabeza y la parte alta del cuerpo. Después las palmas hacia el cielo, girar los dedos hacia el interior, para poner las manos en la cintura, puños cerrados, el pulgar en la punta de la doceava costilla (13H), ligera presión.



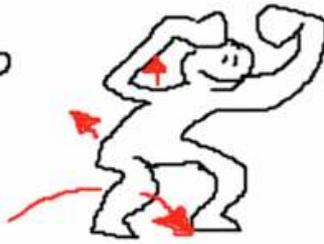
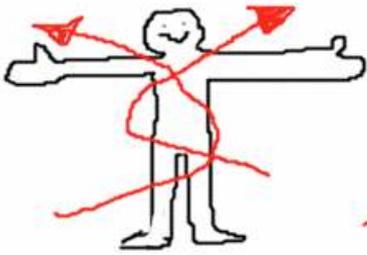
- Lanzar la pierna izquierda hacia delante, el pie estirado. Describir tres círculos hacia el exterior con el pie y después tres círculos hacia el interior.



- Doblar la pierna y lanzarla en diagonal hacia la izquierda y hacer de nuevo los 6 círculos. Después doblar la pierna, traerla delante y poner el pie izquierdo cerca del derecho.
- Lo mismo con la pierna derecha.
- La mirada sigue el movimiento de los pies.
- Dar un salto para separa las piernas y flexionarlas mientras los puños giran para situarse sobre las costillas. Palmas hacia arriba.
- Lanzar el puño izquierdo hacia delante con un movimiento de torsión del brazo para que sea el dorso de la mano la que quede hacia arriba.
- Describir un círculo con el puño hacia la izquierda, para que la palma vuelva a quedarse hacia arriba. Entonces se acerca el puño a las costillas. Hacer lo mismo con el puño derecho.



- Alternar izquierda, derecha etc, hacer este ejercicio 6 veces en total.
- Después saltar y al mismo tiempo cruzar los brazos delante del pecho (como si nos quitáramos un jersey) abriendo las manos cerrándolas después rápidamente con los pulgares hacia el interior, abrir los brazos por los lados, flexionar las piernas en el aterrizaje.
- Emitir con fuerza el sonido Chueiiii, el tronco inclinado ligeramente hacia delante, el sonido vibra en los riñones.



Chueiiiiiiiiiii...!!!