

(Marzo – 2010) **EL CHI KUNG Y LAS EMOCIONES**

II

NUESTRA PRIMERA LINEA DE DEFENSA EMOCIONAL: EL HIGADO

El Ser como todo lo que existe, busca expresarse y lo hace a través de las emociones. La emoción se manifiesta como un movimiento de energía en respuesta ante algo que lo suscita.

El primer sistema orgánico encargado de ofrecer esta respuesta es el Hígado y su acompañante la Vesícula Biliar.

Dentro de la estructura energética del Ser Humano, el Hígado es el que lleva a cabo la función de mover la energía, ocupándose de la libre circulación del Qi, y esto lo hace de diferentes maneras:

Almacenando sangre y glucosa que pone a disposición del cuerpo cuando este la necesita, por ejemplo la parte Yin del Hígado nutre a los ligamentos, músculos y tendones, manteniendo el cuerpo ágil y flexible, haciéndolo apto para el movimiento, también controla las inervaciones del ojo. Mientras que la parte Yang controla el sistema nervioso.

Como vemos el H. controla tres sistemas muy importantes dentro de lo que es el mecanismo de respuesta emocional, por una parte el sentido de la vista que en nosotros los humanos es el más desarrollado (el 90% de la información sensorial nos entra por la vista) y la respuesta motora por medio del sistema nervioso y los músculos y tendones.

“Así el Hígado se hace cargo desde el principio de la puesta en marcha del mecanismo de respuesta emocional.”

Veamos como sucede esta respuesta:

Un estímulo despierta una emoción y mueve una cierta cantidad de energía que entra en contacto con el sistema nervioso, a partir de ahí se le demanda al H. que ponga más sangre en circulación, lo que aumenta la tensión, esta tensión creciente en el sistema nervioso se puede liberar como expresión verbal y aquí participa el Corazón como órgano que rige la consciencia y la palabra o en forma de actividad física con la propia participación de la energía del H. y del Pulmón que recibe el Qi y el Corazón que en este caso se encarga de la circulación de la sangre.

Hasta aquí todo va bien, ¿Pero qué sucede cuando inhibimos su respuesta? y bloqueamos esa energía que busca moverse, en una palabra cuando **reprimimos** nuestras emociones:

-Si la tensión o energía que excita el sistema nervioso no se expresa, éste va a seguir demandando nutrición al Hígado, y los músculos y tendones que tampoco expresan mantendrán un grado de tensión creciente que irá exigiendo cada vez más energía del H., es decir al H. se le pide que se vacíe de sangre para abastecer al sistema nervioso y a los músculos y tendones, pero al vaciarse de esta manera el H. pierde su capacidad de

autorrecuperación y tampoco puede atender a otras de las múltiples funciones que realiza, ante esta situación la energía del H no se renueva y se convierte en energía nociva, produciendo estancamiento y dolor en las zonas más débiles.

A la vez, el sistema circulatorio se ve comprimido por la tensión de los músculos y el ácido láctico y los metabolitos producidos bajo esta situación estimulan ciertos centros reguladores de la circulación (como los senos carotídeos y el nodo sinoauricular) aumentando la tensión sanguínea, con la consiguiente sobrecarga para el corazón y al aumentar la velocidad de la sangre esto hace que el Hígado se recaliente por sobreesfuerzo.

Este exceso de calor en el H. por estancamiento de la energía va a secar la parte Yin, dando problemas musculares y de los ojos, ya que rige el sentido de la vista.

Además esta situación lleva al H. a un estado de agotamiento que no le permite seguir almacenando sangre y su función como almacén de glucosa se ve obstaculizada, pudiendo llegar a una hipoglucemia y a dar diferentes tipos de alergias.

“ En el plano emocional algunas manifestaciones de este desequilibrio del H. son: irritación, depresión y enfado, todas ellas como vemos tienen que ver con la negación del Ser cuando este no se expresa”.

Al ser un gran almacén de sangre, cuando el H. se bloquea afecta a las menstruaciones, haciéndolas irregulares y dolorosas o no pudiendo contener la sangre y ocasiona metrorragias o ésta se agotará dando hemorragia escasa o amenorrea.

A medida que el Yin de H. se va consumiendo, éste solicita agua al Riñón y terminará por agotar también a nuestros riñones.

En el terreno de la conducta, la energía del Hígado tiene dos aspectos:

Uno es la capacidad de actuar y avanzar (Yang de H.), el otro es la capacidad de esperar y retroceder (Yin de H.), el equilibrio ideal consiste en saber cuándo avanzar y cuándo estarse quieto o retirarse de una situación.

Se dice del Hígado que es como un general en la batalla, porque sus respuestas deben ser rápidas, su ingenio despierto y sus acciones audaces, pero todo ello se sustenta gracias a las decisiones que toma la Vesícula Biliar.

Algunas manifestaciones de los desequilibrios del Hígado:

-Insuficiencia del Yin de H: Para este tipo de personas retirarse de una situación es prácticamente imposible, porque lo viven como una derrota y una humillación, su ego va siempre por delante y es lo más importante.

La *ansiedad* surge cuando se siente amenazado en el terreno del ego y ante la posibilidad de ser sometido se le despierta el sentimiento de lucha.

El carácter suele ser serio, ya que se encuentra todo el tiempo en guardia y no deja espacio para la relajación y el juego.

Ante cualquier sentimiento de derrota o humillación estas personas entran en *depresión*.

Aunque aparentemente pueda parecer fuerte, la falta de Yin de H. hace que sus tendones sean débiles y no puede soportar esfuerzos musculares o recuperar las energías cuando está cansado.

-Exceso de Yin de H: Este tipo de personas se pasa la vida retirándose de las situaciones que les exigen implicarse. Su carácter es aparentemente plácido, la voz baja y suave, no expresan las emociones fuertes y tienen tendencia a la adulación. Este tipo de personas necesitan del mundo mucho apoyo y protección y a veces se pueden retirar a vivir en lugares donde la encuentran, como puede ser un monasterio.

Cualquier situación que requiera luchar o demostración de fuerza les provocará *ansiedad*.

La *psicosis* como estado de inmovilidad o retirada próxima a la muerte podría ser su tendencia natural si se encuentra realmente amenazada y con pocas posibilidades de resolverlo.

Dificultad en sus relaciones amorosas cuando estas requieran tratar de asuntos que le resulten desagradables.

-Insuficiencia de Yang de H: La función del Yang de Hígado es aportar movimiento y expresión como la manera en que el Ser se afirma y si esto se le niega genera *impotencia* y *rabia*, dando lugar a una personalidad dominada por una resistencia pasiva ante las fuerzas que impulsan su evolución.

Esto genera una lucha encubierta desde el resentimiento y la irritabilidad que puede adoptar diferentes formas, desde la jaqueca para no hacer el amor hasta el robo y la mentira que encubren la necesidad de afirmación.

Cuando se reprime la afirmación del yo, aparece la *ansiedad* como resultado del miedo a la desaprobación por existir, que viene por parte de los otros, generalmente las primeras figuras de autoridad conocidas, padres, tutores, jefes, etc.

Estas formas de negación del Ser pueden llevar al individuo a un estado de psicosis como consecuencia de un aislamiento prolongado.

Estas personas sufren mucho por su incapacidad de expresar amor, ya que lo asocian con manipulación y humillación. Consecuentemente los sentimientos de ternura se ven apesados por la agresividad y el compromiso.

La afirmación del yo en estas personas es fundamental para que puedan demostrar su amor.

-Exceso de Yang de H: Es el tipo de persona que parece no tener límites en su intromisión y que "nunca acepta un no por respuesta", solo está pendiente de sus propias necesidades.

Gracias a su inteligencia para manipular, este tipo de personas pueden llegar a ser poderosas y triunfar en el mundo material, pero en el fondo son unos fracasados como seres humanos.

Estas personas se sienten inquietas e incómodas cuando no pueden conseguir lo que desean.

Exteriormente muestran un gran entusiasmo y adoración por todo lo que tenga que ver con ellos.

Poseen una energía fuerte, directa y ascendente, pero no son felices salvo si tienen un estímulo permanente. La depresión no forma parte de su vocabulario, pero a los otros se la causan con gran facilidad.

Su estado de agitación permanente les lleva a consumir sus reservas de Yin de H. y la energía de los Riñones.

De esta manera el Ser es suplantado por el ego y lo que queda es un gran vacío existencial.

El amor como el acto de ponerse en el lugar del otro es muy difícil de alcanzar por alguien que solo está pendiente de sí mismo y el sexo se convierte en una válvula de escape para el stress que genera en su vida.

“Resumiendo: Los desequilibrios de las energías del Hígado y la Vesícula Biliar (elemento Madera) tienen que ver con la supresión o represión de las fuerzas vitales que buscan manifestarse como expresión genuina del Ser a través de las emociones.”

A continuación propongo algunos ejercicios que ayudarán a restablecer el equilibrio en las energías del H y la VB:

1-Mirar con mirada llameante: Nos situamos con los pies separados algo más que la distancia de los hombros, cruzamos las manos por delante mientras inspiramos y llevamos un puño a la cintura a la vez que el otro brazo se extiende hacia el lado con el puño a la altura del hombro al exhalar. Cerramos los puños con fuerza mientras tensamos todo el cuerpo y miramos con rabia, sacando la cólera por los ojos.

Cuando volvemos al centro inspiramos, sonreímos y nos relajamos. Este ejercicio del Ba Duan Jin es muy poderoso a nivel emocional, ya que dinamiza las energías del Hígado desde la tensión a la relajación y desde la cólera a la amabilidad. Se repite unas cuantas veces a los dos lados.

2-Movimiento de la Madera:(del Chi Kung de los Cinco Elementos), con las piernas separadas, extendemos un brazo con la palma de la mano abierta y mirando hacia nosotros, movilizamos hacia fuera la energía con la intención de llevarla muy lejos, mientras la otra mano permanece abajo y con la palma hacia la tierra, el ejercicio se hace varias veces a cada lado. A continuación subir alternativamente las manos a la vertical para recoger la energía y centrarla de nuevo (movimiento del Metal).

3-El Tigre: (Cinco Animales del estilo Yi Chuan) Por la profundidad y preparación necesaria para realizar este ejercicio adecuadamente desde el espíritu del animal, no lo explicaré, solamente decir que es de los más poderosos que podemos encontrar como ejercicio psico-corporal a la hora de movilizar las emociones reprimidas y también para equilibrar los excesos del Yang de Hígado.

4-Sonreír al Hígado: Adoptar una posición relajada, ya sea sentados o tumbados y llevar la atención al órgano, sentir como se encuentra en ese momento y agradecerle todo el trabajo que hace por nosotros para que podamos disfrutar de buena salud. Mandarle la más amable de nuestras sonrisas para que se relaje y se recupere mientras le visualizamos de color verde brillante para tonificarle.

Janú Ruiz
Janu.tao@wanadoo.es
www.chikungtaojanu.com