

(Junio – 2010) **EL CHI KUNG Y LAS EMOCIONES V LAS ENERGÍAS DEL FUEGO, EL CORAZÓN Y LAS EMOCIONES**

“La función natural de las energías del elemento Fuego en el desarrollo del Ser son la consciencia y la comunicación”.

Es decir, la capacidad de percibir lo que hay en el mundo de afuera, cual es mi relación con ello y qué relación tiene lo de afuera conmigo, esto supone comunicación, abstracción y creación en todos los ámbitos de la experiencia humana, desde las matemáticas a las artes.

Aprovechando que entramos en el verano, momento en que la energía del fuego empieza a mostrarse con todo su esplendor, y nuestro órgano corazón, “El Emperador” asciende a su trono coronándose como dueño y señor de nuestras emociones, dedicaremos dos artículos a tan importante acontecimiento:

En este primero trataremos sobre las energías del Corazón (el fuego imperial) y de su ayudante acoplado como sistema de defensa del emperador, el Intestino Delgado.

Para en el próximo artículo hablar sobre el otro aspecto del elemento fuego, el Maestro del Corazón (fuego ministerial) encargado de la comunicación entre nuestros egos para crear unas relaciones interpersonales satisfactorias y seguras. Y del Triple Calentador con su función de integrar y dar estabilidad a las energías psíquicas conectando en el plano neurológico los tres niveles de nuestra actividad mental, médula espinal y bulbo raquídeo, cerebro medio y la corteza cerebral.

Las energías del elemento fuego hacen posible las expresiones de un YO creativo, y esto se realiza a través de tres etapas bien definidas:

- ✂ La primera es en los años de la infancia cuando se desarrolla el lenguaje expresivo y aparecen los sentimientos de amor hacia el progenitor del sexo opuesto (entre los 3 y 5 años).
- ✂ La segunda es el periodo de pubertad donde aparecen las relaciones interpersonales y los primeros enamoramientos.
- ✂ La tercera es la fase adulta, después de la madurez, donde podemos desarrollar un trabajo creativo.

Por creatividad entendemos la capacidad para incluir la novedad en el Ser, una experiencia original que sucede con frecuencia y que nos lleva a una renovación constante de nuestra vida.

Estas cualidades del elemento fuego: percepción, consciencia, creatividad y amor son el centro de cualquier forma de relación satisfactoria entre seres humanos.

Vamos a ver a continuación como se desarrollan estas funciones:

El corazón es el lugar donde se “aloja y se guarda el Espíritu Divino: el Shen, la consciencia”. Así se convierte en el controlador de la mente consciente y del espíritu.

NUESTRO CORAZÓN – EL EMPERADOR:

Yin de Corazón: *La energía Yin del Corazón crea la comprensión y la consciencia.* Es la inspiración que alienta al artista para desarrollar su creatividad, hasta para el “arte de amar”.

Estas energías nos aportan alegría y celebración por la vida en sí y en nuestra relación con los demás; para los chinos antiguos, la alegría surge del reconocimiento de *la Verdad, la Bondad y la Belleza*, ante ello nuestro corazón se alegra.

El amor que viene desde el corazón, como la puerta que abrimos para que el ego del otro pueda entrar a encontrarse con el nuestro, también es el inicio del sentimiento de *amor propio* cuando somos niños, ya que primero somos especiales para los otros y luego descubrimos que somos especiales por nosotros mismos, hasta comprender (tal vez) que también somos especiales para y con el Universo y Dios.

A esto le podemos llamar en el aspecto espiritual la Inspiración Divina o aquella parte de nuestra facultad mental (Yin de corazón) capaz de reconocer el Espíritu y el Amor Divino en nosotros.

Yang de Corazón: *Es la energía que da forma a la idea creativa y la expresa, se encarga de la comunicación de estas ideas de manera organizada, dando orden y estructura al proceso creativo para su aplicación al mundo real.*

El Yang de corazón aporta su energía al ego para interpretar la inspiración y llevarla a cabo de manera personal, "con un estilo propio".

El Yin de corazón sin el Yang es el caos, pero el Yang de corazón sin el Yin es el orden aburrido y monótono falto de creatividad.

Así el equilibrio del elemento fuego es posible gracias a la inspiración intuitiva y al razonamiento organizado, capaz de dar forma a la creación.

En el plano espiritual, el Yang de corazón nos otorga el don de expresar la inspiración Divina a través de la "Palabra", como manifestación de la verdad y del conocimiento.

El corazón gobierna las emociones: La alegría, la ira, la reflexión, la tristeza, el miedo, la desesperación y el pánico (estas son las siete fundamentales, pero a él llegan todo tipo de emociones provenientes de los otros órganos, ya que es el emperador del reino y se entera de todo).

Del corazón depende nuestra capacidad para emocionarnos y cuando se encuentra en equilibrio, las emociones también lo están.

EI INTESTINO DELGADO – MINISTRO DE LA INFORMACIÓN:

El Intestino Delgado realiza en el sistema digestivo las funciones de separación, absorción y transformación de los alimentos, lo que es igualmente válido para el mundo de las ideas, separando lo "puro de lo impuro", lo "auténtico de lo falso", lo "importante de lo superficial", lo "creativo de lo destructivo".

Es decir, su función es aportar claridad y discernimiento para una comprensión y razonamiento lúcidos.

Como podemos ver, esta función es análoga a su tarea fisiológica. El intestino delgado, aporta nutrientes a la sangre, enriqueciéndola y luego el corazón la reparte por todo el cuerpo.

En el plano mental, aporta claridad y materia prima para elaborar los pensamientos correctos, creativos y claros que nos llevan a la sabiduría.

Otra función importante del I.D. consiste en eliminar el exceso de fuego del corazón, lo que hace que el espíritu-mente se vuelva intranquilo e irritable.

El espíritu-mente (Shen) del Corazón se alimenta del espíritu-alma (Hun) del Hígado. Cuando la energía del Hígado se bloquea en su movimiento de expansión y expresión, esto puede generar un calor añadido por sobrecalentamiento de diferentes sistemas (sangre, sistema nervioso), lo que produce agitación mental y desasosiego, llevando al espíritu a perder el contacto con el YO y la persona se queda con un sentimiento de estar perdida, como de ir a la deriva. El Intestino Delgado, tiene la función de eliminar este exceso de calor restaurando la calma y la conexión con el espíritu.

Para equilibrar estas energías del Fuego Imperial, recomiendo los siguientes ejercicios de Chi Kung:

EL CHI KUNG DE LOS CINCO ANIMALES:

La Serpiente (foto-1): Los movimientos sinuosos de la Serpiente en relación con la columna vertebral y la forma de la marcha, actúan aportando relajación y equilibrio sobre el sistema nervioso central.

El hecho de hacer ascender la energía por la columna hacia el cerebro con la respiración, despierta el Shen, espíritu-mente del Corazón.

Y al dirigir nuestra mirada desde el tercer ojo en la frente, con una visión amplia de la totalidad, despertamos la claridad y la inspiración del Corazón.

La Grulla (foto-2): El ejercicio del árbol de la Grulla desarrolla la concentración y el equilibrio, cualidades necesarias para trasladar al plano de la realización las inspiraciones que nos llegan desde el Corazón.

La constancia es otro requisito necesario para llevar a cabo con éxito nuestros propósitos.

Las posturas estáticas desarrollan en nosotros la excelente cualidad de aprender a permanecer.

El Oso (foto- 3): El ejercicio del Oso, aunque pertenece al elemento Tierra, es la base para el reconocimiento del Sí mismo y la autoafirmación, como soporte del sentimiento de amor propio.

A la vez que se sitúa sobre un lugar en la Tierra, lugar que ocupa por el hecho de estar aquí, lo que nos pone en la relación del Amor Divino y el hecho de ser especiales para el Universo.

El ejercicio del Oso, desarrolla vínculos de grupo y esto nos lleva a un sentimiento de amor "por y con" los otros.

Respiraciones de los Cinco Elementos (foto-4): La respiración para el Fuego, ayuda a calmar el Corazón vaciando el exceso de fuego, agitación del Corazón.

Para ello, exhalamos por la boca con el sonido ¡HHHAAA! y visualizamos que sacamos el fuego del corazón por la boca y por las manos hacia el Cielo, mientras al inspirar tomamos el agua de la tierra para refrescar nuestro Corazón.

La meditación (foto-5): Meditar es la mejor forma de encontrar paz y claridad en nuestro Corazón, cultivar este espacio de silencio desde donde observar lo que sucede en nuestro interior, reconociendo que aquello que nos altera o nos preocupa tiene que ver con nosotros, pero no somos nosotros.

Debemos practicar la meditación como un ejercicio para conocernos mejor y descubrir qué hay de verdadero y de falso en nuestra vida y a nuestro alrededor, esto sin duda aportará una gran claridad a nuestro Corazón.

Janú Ruiz

janu.tao@wanadoo.es

www.chikungtaojanu.com