

LES EMOCIONS I ELS ÒRGANS EN LA MEDICINA XINESA I EN LA PRÀCTICA DELS CINC ANIMALS DE QIGONG

Carolina Vandellós

“Cada formació mental –la ira, l’enveja, la desesperança, etc.- és sensible a plena consciència, de la mateixa manera que la vegetació és sensible al sol. Al cultivar l’energia de ser conscients, pots curar el teu cos i la teva consciència, és l’energia del buda”.

Thich Nhat Hanh

El cos humà és un microcosmos dins el macrocosmos que és l’Univers. El cos representa l’existència sencera i els seus elements. El que percebem és un reflex del nostre interior, les emocions que sorgeixen i les manifestacions físiques dins el nostre univers batega al mateix temps al ritme de la vida, els seus fenòmens, la natura i els éssers vius.



Els nostres òrgans i les nostres emocions són un intercanvi on una emoció pot afectar a un òrgan i un òrgan fer que una emoció estigui descontrolada.

En el nostre cos hi ha diversos centres d’energia que també podem anomenar cossos subtils i entre ells trobem l’emocional. Quan aquest cos es troba carregat solament pot somatitzar en dos direccions, a nivell mental, psicològic, com a emocions pertorbades o com a malalties físiques. Aquest cos emocional està impregnat de patrons que es repeteixen, de les vibracions que produeixen les emocions, i va revivint aquestes emocions creades en experiències.

Les emocions són respostes normals a la vida però si l’ésser humà se sent sobrepasat per una emoció mal gestionada afecta als moviments de l’energia, alterar els òrgans i les substàncies vitals.

L’emoció es forma a partir d’un pensament. És una expressió, un moviment de l’energia cap a fora. L’emoció fixa en el cos l’expressió del pensament. Com una petjada del record de l’experiència viscuda manifestada en el cos físic, com a malalties, tensions musculars, etc., el cos té la seva memòria.

Les cèl·lules del cos humà transporten la vibració emocional que s’està vivint cap als òrgans, a generar un estat de salut general o crear malalties, que vindran doncs d’aquesta vibració de l’emoció que ha vingut generada per un pensament.

Un pensament positiu, una ment calmada, pot ajudar en gran part a controlar les emocions, i per tant moltes de les actuals malalties que patim.

L'ésser humà té la tendència d'identificar-se amb els seus pensaments, origen de l'emoció, tinc aquest pensament, doncs així soc. Malauradament, així només es deixa el poder a les emocions, a no tenir control sobre la nostra ment.

Una gran part de malalties provenen d'estats emocionals alterats, i que s'han perllongat per molt de temps, emocions mal enteses, visions de la realitat que apareixen i la ment descodifica segons les experiències i consciència personal.

Ment i cos no estan separats, la ment és la part interna del cos, el cos l'externa de la ment. Qualsevol alteració pot iniciar-se en el cos i entrar en la ment o a l'inversa. Tractar el cos o tractar la ment finalment arribarem a l'estat emocional que ha deixat la petjada. Si el cos s'allibera de cuirasses emocionals arrelades, la ment immediatament s'allibera, i a l'inversa.

Totes les emocions acaben afectant al cor. El cos humà és una unitat, qualsevol alteració emocional afecta al cor perquè és l'òrgan mestre dels cinc elements, és la casa del *Shen*. Inversament, les alteracions del cor poden afectar a la resta d'òrgans.

La medicina tradicional xinesa mostra clarament la relació entre les emocions adquirides i els òrgans. Parlem d'emocions com la ira, l'alegria, la tristesa i la malenconia, la preocupació, la tristesa i, la por i el terror.

Gràcies als moviments de Qigong es mou l'energia desajustada en els òrgans, s'allibera, es compensa. Els exercicis dels cinc animals del Dr. Hua To, ens ajuden a equilibrar aquesta energia i l'estat emocional per mitjà del moviment del tigre, la grua, l'ós, el mono i el cérvol.

LA IRA. Òrgans Fetge (Yin) i Vesícula biliar (Yang), element Fusta

La ira és una emoció molt poderosa que està vinculada a com s'adapta la persona a l'entorn. Es relaciona amb el ressentiment, l'amargor, la frustració, la ràbia, la rancúnia, etc. Podem sentir ira davant relacions amb els altres, per manca d'acceptació, al caure en judicis i prejudicis davant persones i situacions.

Així, al sentir ira la persona pot convertir tota altra en "enemic", projectant en nostre empipament en els altres, es pot pensar inclús que són els altres els qui estan empipats amb nosaltres, es pot sentir odi, ressentiment vers els altres. Per tant, és l'estat mental de la persona que ho percep i ho transforma.

Aquesta rebel·lió interna, a nivell mental, d'oposar-se a l'entorn, fa que la persona se senti frustrada, amb impotència i generi una ira al no ser capaç de fer-hi front. Al no expressar els desitjos, idees, el nostre mental, es genera un estat d'abatiment que es traduirà en un "foc de fetge" amb diversos símptomes psicossomàtics. La ira reprimida sovint portarà a la depressió.

Quan es manifesta externament la persona es desfoga, però l'arrel segueix a l'estat mental.

La persona dominada per la ira no té la capacitat de prendre decisions, l'actitud és caòtica, per impulsos, es deixa endur per una energia en espiral que pot cada cop agafar més força si no es troba el mecanisme de conèixer-la i calmar-la.

La ira apareix doncs com un mecanisme de defensa, de supervivència "si sento ira em sento viu", posa a la persona en moviment.

Una manifestació extrema a nivell físic i verbal que pot anar en augment i derivar en crits, agressivitat, tremolors. Els pensaments es fan cada cop més descontrolats. La persona no "veu clarament" aquella situació, puja la tensió arterial que es torna la cara "vermella d'ira".

Alguns dels símptomes que apareixen a nivell físic poden ser una contracció dels vasos sanguinis, que pot provocar la mort, malalties reumàtiques, mal de cap, atac de cor, dificultat d'empassar, úlcera i problemes respiratoris. Apareix una tensió general al cos i dolor en la part mitja de l'esquena.

La ira està relacionada amb el fetge, element Fusta. El fetge juga un paper primordial en la regulació de l'estat emocional.

Per fer un pont entre un símptoma físic i l'emoció de la ira podríem veure l'exemple de la persona que pateix de conjuntivitis (el fetge té la seva sortida pels ulls). La conjuntivitis és una inflamació relacionada amb la manera com "es veu", no volent veure una situació que em causa conflicte intern. Aquest no veure portarà a una frustració davant la situació que no agrada i fa venir un empipament. Així, els ulls s'inflaran i es tancaran davant aquella situació que no es vol afrontar.

Les qualitats innates del fetge són la bondat i l'amabilitat, la persona amb el fetge, vesícula biliar en equilibri viurà amb iniciativa i creativitat els aspectes de la seva vida.

Entre les funcions del fetge trobem l'emmagatzematge de la sang, el control del drenatge i el bon funcionament de l'energia, el Qi, el govern dels tendons, és la casa del *Hun* (l'ànima etèria), s'obre als ulls. Aquí podríem anar veient el paral·lelisme entre les seves funcions i les manifestacions físiques segons les funcions del fetge.

L'emoció de la ira provoca el bloqueig o estancament de l'energia del fetge, el seu Qi.

Un atac d'ira podria desencadenar en un ascens del Qi de fetge (foc de fetge). El yang Qi de fetge, foc de fetge, fa que ascendeixi al cor (casa del *Shen*, els estats mentals) i hi hagi confusió mental, també pugi a la part alta del cos, apareixent la vermellor en la cara, conjuntivitis, vertígens, coma o pèrdua del coneixement.

La ira estanca el Qi de fetge, també del cor, l'estómac i l'intestí. Una de les funcions del fetge és la de regular els moviments del Qi de l'organisme. El moviment del fetge és expansiu i si s'estanca repercuteix en tots els moviments energètics de l'organisme i les seves funcions.

El fetge és la casa del *Hun*, l'ànima etèria, s'encarrega de la relació amb les activitats psicomentals, ja que aquestes depenen del correcte moviment energètic i la relació del Qi i la sang, si el fetge té una bona funció de drenatge i evacuació, les activitats psicomentals seran harmonioses, contràriament, pot aparèixer la ira.

Aquí podem veure l'aspecte somatopsíquic, quan hi ha una insuficiència de fetge fa pujar l'energia yang, i genera l'emoció de la ira.

El fetge està regit pel planeta Júpiter, que representa el principi del creixement, ment positiva, autoafirmació, curació, el descobrir el sentit de la vida.

En la pràctica de Qigong, el moviment del cérvol ens permet admirar la natura, tranquil·lament, el cos es flexiona, colpeja amb les banyes i corre. Ens ajuda a estar en l'entorn sense agressió, amb un moviment suau però ferm, àgil, amb flexibilitat, s'estira, està en acció, és un moviment expansiu.

En el moviment "el cérvol banyega" estirem i activem els meridians del fetge i vesícula biliar amb el gest de la inclinació que fem amb la columna vertebral cap als costats.

"El cérvol corre" activa el meridià del fetge, gràcies al moviment d'arqueig de la columna vertebral endavant i la rotació dels braços endins.



L'ALEGRIA. Òrgans Cor (Yin) i Intestí prim (Yang), element Foc

L'alegria és una expressió natural espontània que afavoreix la salut, relaxa, impregna totes les cèl·lules del cos en un estat de benestar, riure provoca un massatge als òrgans.

L'alegria en excés es tradueix en un estat eufòric, sobresaltat, fa que no se sigui capaç de veure el món ni a un mateix, s'emascara el món mental interior en una falsa alegria, extrema. Es persegueix el plaer i la gratificació a nivell de la companyia de persones, com també d'allò material, creant així una insatisfacció inesgotable. Aquesta actitud provoca confusió, inquietud.

L'alegria desmesurada pot desencadenar en una dificultat de concentració, estat d'absència i comportaments maníacs, i pot abocar en l'apatia.

Podríem dir que els símptomes manifestats per l'alegria en excés es relacionen, en sentit metafòric, amb el batec del cor, és a dir de quina manera escoltem el nostre cor.

La persona en aquest estat emocional ho expressarà per mitjà d'un riure nerviós, necessitat de parlar molt ràpid, es pot travar la llengua, es fan gestos repetitius, amb palpitations, és loquaç.

Trobarem frases en la dita popular com "em salta el cor", de com aquesta eufòria fa que hi hagi palpitations.

Les manifestacions innates del cor, a nivell de qualitat emocional en equilibri són l'equanimitat i la temprança, la personalitat en equilibri és manifesta en una harmoniosa autoestima i expressivitat.

El cor s'encarrega de governar els vasos sanguinis, ja què és el mestre de la sang i la impulsa, és la casa del *Shen*, és a dir que controla les activitats mentals, connecta i s'obra a la boca, i amb ella la facultat de parlar.

El moviment energètic del cor és ascendent. L'alegria en excés provoca que es dispersi el Qi, alenteix el Qi del cor i el debilita, el *Shen* s'escapa i queda afectat.

Al cor li afecten totes les emocions que es viuen, representa la casa del *Shen* que, dit anteriorment, controla els aspectes mentals, desenvolupa la consciència, descodifica la informació rebuda pels sentits i la interpreta segons l'estat de consciència i coneixement, la ment reconeix les emocions, també li correspon el control de les facultats cognitives.

El cor controla la sang i el *Shen*. El *Shen* s'alimenta de la sang, si existeix algun problema a nivell del cor que provoqui que no pugui arribar correctament la sang, hi haurà alteracions en les emocions, entre elles i, particularment, l'alegria en excés. Si el *Shen* està alterat, si existeix alegria en excés, es pertorbarà la circulació sanguínia, per tant el cor.

En el sentit del cor, el “bon cor”, com a representació de l’afecte i l’amor, i la capacitat que tenim d’estimar, la vitalitat, aquesta energia fa circular la sang (la vida) per tot el cos, si el cor batega a ritme estable la persona estarà calmada.

Amb la pràctica del mono en Qigong fem un moviment ràpid i flexible. El mono no para quiet, es mou constantment, és energètic i vigorós.

Treballa els meridians de cor i intestí prim amb el moviment “el mono alça les potes”, també els meridians Yang de les cames. Alhora, al fer la rotació del canell activem el punt *Shenmen* de la mà que calma la ment.

Amb el moviment “el mono agafa un préssec”, estirem els braços i les cames, movent els meridians Yin i Yang d’aquests. Treballa els meridians del cor i l’intestí prim.



LA PREOCUPACIÓ. Òrgans Melsa (Yin) i Estómac (Yang), element Fusta

“Estem tan atafegats amb les preocupacions de la ment que no li donem espai als impulsos del cor”

Jiddu Krishnamurti



La preocupació en excés, la reflexió exagerada per la vida, per un fet concret, es transforma en una por a no arribar, a no aconseguir el resultat que s’espera. No es pot escapar de la situació, però hi ha una preocupació excessiva. La ment dona voltes al problema, abans de que succeeixi, es “pre-ocupa”. Ens alliberem de la preocupació amb distraccions fàcils, còmodes, però la preocupació es pot anar fent cada cop més poderosa.

Així, la ment necessita ocupar-se, atafegar-se, anar d'una idea i pensament a un altre, distreure's amb records del passat i projeccions del futur i, en aquest estat la persona no pot arribar a ni tan sols entendre el problema, menys encara trobar una solució.

No hi ha espai a la ment per entendre el problema abans que passi sense preocupar-se, és gràcies a una ment fresca que es podria abordar el problema, ment lliure de records que vulnerin el present.

La persona s'obsessiona en idees preocupants i distorsionats, podent arribar a ser catastrofistes, hi ha una aprensió al fet que preocupa, la ment es queda enganxada en detalls sense donar un pas enrere i veure amb amplitud de mires, doncs necessita la seguretat, el control.

Així, immers en la preocupació es viu en un estat de malestar general, costa dormir perquè hi ha alguna detall en què reflexionar, poden haver tremolors, tensions, dolor muscular, inquietud i ansietat. Podran aparèixer problemes cardiovasculars, palpitations, sequedat de boca amb necessitat d'humitejar els llavis. A la llarga es poden manifestar atacs de pànic.

La preocupació es relaciona amb la melsa, l'element Terra.

La melsa s'encarrega de transportar i transformar els aliments que venen de l'estómac, separa l'útil i ho transforma en energia que envia als òrgans, controla la sang, controla els músculs i les quatre extremitats, controla també l'ascens de l'energia, és la casa del *Yi* (memòria conscient, intel·ligència lògica), es connecta i s'obre a la llengua.

La dinàmica energètica de la melsa és estabilitzant, parlem de l'element terra en la medicina tradicional xinesa, es tracta de l'element estable, el centre de l'ésser humà.

Un excés de preocupació afectarà a la melsa, provocant bloqueig de Qi de melsa, pulmó i cor.

La melsa transporta l'energia dels aliments al pulmó, que s'uneix amb l'energia de l'aire formant l'energia toràcica.

Si la preocupació es perllonga amb el temps, pot aparèixer ansietat, atacs de pànic, ja què la melsa debilitada pot afectar al pulmó.

L'energia segueix al pensament, amb l'emoció de la preocupació, el pensament s'estanca, amb ell el *Shen* també ho farà, si aquest s'estanca el Qi també ho farà. D'alguna manera la preocupació podríem dir que ve del cor, del *Shen* i es manifesta a la melsa. L'excés de preocupació estanca, anul·la l'energia i fa que la funció de transport i transformació de la melsa es bloquegi i no pugui distribuir lo pur i útil.

L'energia de la melsa en equilibri farà que la persona sigui virtuosa i amb fe per la vida, les qualitats innates d'aquest òrgan són l'empatia i la veracitat, regeix la vida, l'aprenentatge i la memòria.

L'animal en Qigong que ajuda a millorar l'energia Terra és l'ós. L'ós és un animal que es mou a poc a poc, d'aspecte dòcil però que pot matar ràpidament, acció des de l'estabilitat i el centrament. És estable, com el moviment energètic que regeix la terra.

Amb el moviment de "gratar-se la panxa" es treballa la melsa i l'estómac gràcies al moviment circular en aquesta zona, en el de "sacsejar el cos" la columna vertebral i la flexibilitat de les articulacions. La trepitjada ens ajudarà també per als òrgans de la melsa, estómac, fetge, ronyó, vesícula biliar i bufeta.

Ens ajuda a mantenir-nos arrelats a la terra, per gaudir les emocions més estables i a "tocar terra".



LA TRISTESA I MALENCONIA. Òrgans 2 Pulmons (Yin) i Intestí gros (Yang), element Metall

La tristesa i la malenconia són dos emocions que descriuen l'estat emocional adquirit dels dos pulmons del cos humà.

Podríem dir que la tristesa i la malenconia van agafades de la mà de la felicitat. Dos cares de la mateixa moneda, és com el yin i el yang, l'un necessita de l'altre, es complementen i s'equilibren.

Es tracta de dos emocions que poden crear un gran buit en la persona, és l'anhel d'una situació diferent que la que es viu, l'anhel d'una persona, la tristesa a canvis forts de la vida, a la soledat, la dificultat de viure el present.

La tristesa i la malenconia són dos emocions que poden arribar a ser additives, la persona si no comprèn allò que li fa sentir tristesa i es permet viure-la i transmutar-la, arribant a un estat de "no actuar", de sentir aquell dolor, pot arribar a ser una tristesa crònica en el sentit de voler permanentment viure segons la creença d'un mateix, viure en un estat de negació davant una nova experiència, podent en canvi viure-la d'una manera més fresca, amb un somriure. Així, aquestes emocions fan de tapadora, com una manera de viure que invalida a la persona.

La vida es fa front des d'una duresa i fredor, hi ha una insatisfacció, la vida no somriu, no hi ha color, no hi ha lloc per la màgia del dia nou.

La persona pot tenir pensaments foscos, inclús de suïcidi, sent una frustració i viu amb pessimisme les facetes de la seva existència, amb poca autoestima, es pot tornar vers un mateix, culpant-se, autodestruint-se, se sent aïllat, amb poques ganes de socialitzar, ànim baix, amb sospirs, es pot perdre la gana, hi ha esgotament, insomni, sequedat de boca, refredats, mareigs, ganes de plorar i una forta opressió al pit. També pot sentir dolor d'esquena per sota les espatlles, anar amb l'esquena corbada, cap i mirada baixa. La persona es pot tornar possessiva, negada a l'alliberament d'expressió i fluïdesa i reservada.

La tristesa profunda i la malenconia estan relacionades amb els pulmons, element Metall.

Malalties dels pulmons, com la bronquitis o l'asma, ens mostren un grau de tristesa davant un fet en el qual la persona no troba el seu lloc, "falta l'aire", costa desenvolupar-se plenament, no es respira la vida "a ple pulmó", la persona perd el seu poder a fer allò que desitja, que li agrada, molts cops per voler seguir vivint en el passat.

Quan ens trobem "fins als nassos", trobem un clar exemple de com el nas és la connexió, la sortida del pulmó en el sentit que una situació produeix un aclaparament en la persona, i es somatitza en un fort refredat, per exemple, així la malaltia fa prendre una distància perquè requereix massa aquella situació i

la persona es queda a casa, d'aquesta manera pot pensar més en ella mateixa. La mucositat és una manera que té el cos d'expulsar els problemes.

Els pulmons van lligats amb la respiració, el pas de l'oxigen de l'aire a la sang, es tracta d'una funció vital, respirem la vida i recorre les cèl·lules del nostre cos, inhalem vida i la retornem a l'Univers, rebem i donem. Aquest gest ens permet relacionar-nos amb la vida, amb l'Univers i prendre consciència de la nostra existència en cada respiració.

Com ja s'ha dit, els pulmons juguen un paper primordial en la respiració, també en l'administració de l'energia, ja que controlen la de tot l'organisme. La respiració regular i normal és un pilar en la formació de l'energia i que el moviment funcioni correctament, els pulmons controlen doncs la distribució de l'energia, transporten les substàncies nutritives elaborades per la melsa i les distribueixen pel cos i la pell.

La pell és la primera barrera, o protecció davant l'"energia perversa", és a dir, les condicions climàtiques adverses, llavors si el pulmó es troba en desequilibri, la temperatura externa entra amb major facilitat al cos i generen refredats, entre d'altres. Una altra funció del pulmó és distribuir l'aire pur i fer-lo descendir junt amb les substàncies nutritives de la melsa, purgar les vies respiratòries per mantenir lliure la respiració.

El pulmó és la casa del *Po* (ànima corpòria, instintiva), és a dir la supervivència, la defensa davant una agressió, la capacitat d'afrontar, la tristesa causa una opressió al pit, la respiració és curta i afecta al pulmó, també al cor i al fetge.

La tristesa i la malenconia desgasten el Qi del pulmó, poden bloquejar-lo i provocar un consum excessiu d'energia.

Si els pulmons es troben alterats, pot sorgir fàcilment la tristesa i la malenconia doncs la vida es presenta com a una amenaça, que no poden defensar els pulmons, defensa a nivell físic i psíquic. També la respiració s'altera, es fa més pesada, no es respira la vida en plenitud.

En medicina tradicional xinesa, la tristesa no és el mateix que la depressió, doncs aquesta darrera pot estar causada per moviments alterats de l'energia que afecten al pulmó i especialment al fetge.

Si l'energia de pulmó i intestí gros estan en equilibri es manifestarà en la voluntat de viure, la capacitat per adaptar-se als canvis, l'instint de supervivència, com hem dit, amb virtuts com la rectitud i la justícia.

El moviment en Qigong dels cinc animals que es correspon és la grua, element metall. L'au s'eleva, com si transmutés les emocions, els problemes, d'una manera fresca i elegant, protegint el seu cos amb les ales de les agressions externes, com fa el pulmó a nivell defensiu, com fa la tristesa per protegir-se.

El moviment de la grua de "desplegar les ales" treballa els meridians del pulmó, l'intestí gros, el triple escalfador, l'intestí prim i l'estómac. El moviment de la "grua vola" també treballa els meridians del pulmó, el cor i el mestre cor, dona flexibilitat a les articulacions i millora l'equilibri.



LA POR I EL TERROR. Òrgans 2 Ronyons (Yin) i Bufeta (Yang), element Aigua

La por i el terror es corresponen als dos ronyons del cos humà.

La por també es pot manifestar com a inseguretat, un estat permanent de por, amb símptomes més suaus però que es poden viure de manera crònica.

La por i el terror són emocions que poden aparèixer quan la persona es troba davant d'un perill, una situació o una relació, sent poca confiança. A vegades un accident pot desencadenar una sèrie de trastorns basats en la por, por a perdre la vida, com un perill a perdre-ho tot.

També els dos ronyons a l'haver de treballar plegats, col·laboren junts, pot tenir un simbolisme amb la relació amb els altres.

Els ronyons guarden un equilibri intern netejant la sang de substàncies tòxiques, per l'orina, a nivell mental diríem que netegen i expulsen les negativitats.

La persona se sent covarda, es vol tancar a casa i en soledat, té por de la gent, poden aparèixer fòbies, neurosis, és reservada, pot haver incontinència urinària i fecal (per la pèrdua d'energia que provoca l'emoció). També afectarà a la part baixa de l'esquena.

Un exemple de por extrema és l'agorafòbia, terror a estar entre multitud de gent, molt lligat inconscientment a la por a la mort. La persona amb agorafòbia és molt sensible, receptiva a les seves pors i a les dels altres, no discerneix i augmenta així la seva por, no hi ha el suficient coratge de fer-hi front, hi ha tendència a replegar-se en sí mateixa i a comunicar poc.

Els ronyons s'encarreguen de dirigir la reproducció, el creixement i el desenvolupament. En els ronyons es guarda l'essència (*Jing*) heretada dels pares, i és primordial per al creixement. Controlen els líquids, i separen allò pur i ho transporten cap als pulmons, i el que és impur ho evacuen. Controlen la recepció de l'aire, ajudant als pulmons a respirar i fer descendir l'aire de dalt a baix. Governen els ossos, produeixen medul·la, alimenten el cervell i transformen la sang, comuniquen i s'obren a la oïda. Són la morada del *Yi*, la voluntat de portar a terme projectes, i la voluntat de viure.

La por fa descendir l'energia que afecta als ronyons, també fa ascendir l'energia de ronyó al cor.

L'emoció de la por és perillosa perquè pot ser que la persona no expressi, com faria amb la ira, en la por es consumeix l'energia, ofega les forces vitals.

Si hi ha buit de ronyó o insuficiència de sang i energia, la persona patirà por i terror. Es relaciona alhora amb el cor (*Shen*) i la vesícula biliar. Si el *Shen* està alterat, apareix la por, perquè el *Shen* no té el suport del *Jing*.

Els ronyons es relacionen amb el psiquisme del coratge i l'assertivitat, i s'identifica quant a qualitats innates amb la saviesa i la confiança.

Els exercicis de Qigong del tigre ens ajuden a moure l'energia bloquejada al ronyó, a tenir més seguretat, confiança, valor, coratge. El tigre és feroç. Ens ajuda a la força tendinosa i muscular.

"El tigre alça les garres", és un moviment que treballa els meridians del cor, el pulmó, el mestre cor i el triple escalfador, durant el moviment hi ha una rotació del canell que activa entre d'altres el punt *Shenmen* del meridià del cor, relacionat amb l'estat mental, el *Shen*, "obre la ment" i la calma.

En el moviment "el tigre salta" també treballa sobre els meridians del ronyó i la bufeta en la basculació de la pelvis, treballa els meridians *Ren Mai* i *Du Mai* en la flexió de la columna vertebral i treballa el punt *Mingmen*, relacionat amb l'òrbita microscòpica.



Conclusions

El desequilibri energètic entre els òrgans pot afectar directament en l'estat emocional. Les emocions alterades esgoten l'energia vital, tenen una vibració baixa.

Per mitjà del cicle de generació i control es pot arribar a trobar un equilibri a aquests desordres emocionals. Podem veure com la ira afecta al fetge, però la tristesa guanya a la ira; l'alegria en excés afecta al cor i la por guanya a l'alegria; la tristesa profunda i la malenconia afecten als pulmons, però l'alegria les guanya; la por excessiva i el terror afecten als ronyons, però la preocupació les guanya; la preocupació i reflexió en excés afecten a la melsa, però la ira les guanya.

Així mateix, una alimentació desequilibrada, la preferència de sabors al menjar, la fatiga física, mental, sexual, i els factors climatològics adversos, poden afectar l'energia i els òrgans en concret, d'aquesta manera fer sorgir emocions relacionades amb aquests.

Viure les emocions plenament des del "no fer", sense reprimir-les, sinó posant l'atenció en elles i transformant-les en energia més útil, escoltant el cos i el seu llenguatge per on els òrgans s'expressen i obren pas a les emocions.

Gràcies als moviments dels cinc animals que harmonitzen els cinc elements, les vísceres i les entranyes, les emocions, podem regular des del moviment físic l'estat mental a l'activar els punts acupunturals dels meridians de l'organisme que farà que es mogui la seva energia i es regularitzi, i així treballar en l'emoció; i, des de l'actitud mental en fer la pràctica centrada en l'atenció, com una meditació en moviment, el *Shen* es calma. Es cultiva l'essència dels ronyons perquè es transformi en energia i alimenti la ment, el *Shen*. Fent aquests moviments ens tornem l'animal i el seu instint i natura cultiva cadascuna de les emocions.

Amb la pràctica del Qigong amb un somriure intern ens ajuda en l'arrelament al present, així poder transformar l'energia i la vibració de les emocions i el moviment energètic dels òrgans.

“Després de la gran pertorbació de les emocions, queden les seves conseqüències. La tranquil·litat pot anomenar-se el bé. En conseqüència, el savi presta jurament de no reprovar a ningú ... ¡Lliura't de l'agitació de la ment i dels actes innecessaris, guarda la tranquil·litat i estigues satisfet amb el menjar simple!”

Lao Tse

Carolina Vandellós
cvandellos@yahoo.es
Practicante de Qigong
Instituto Qigong de Barcelona
www.institutoqigong.com

Bibliografia:

- *Apunts del curs de Monitor de Qigong de l'Institut de Qigong de Barcelona.*
- *Apunts del curs de Medicina Tradicional Xinesa de la Fundació Europea de Medicina Tradicional Xinesa*
- *“El gran libro de la Medicina China” Li Ping. Ed. Martínez Roca*
- *“Entre el cielo y la tierra” Harriet Beinfield i Efrem Korngold. Ed. La liebre de marzo*
- *“La enfermedad como camino” Thorwald Dethlefsen i Rüdiger Dahkle. Ed. Debolsillo*