

Los Cinco Elementos

LOS CINCO ELEMENTOS son una plantilla global que organiza todos los fenómenos naturales en cinco grupos principales o patrones en la naturaleza. Reflejan un profundo conocimiento de la ley natural y el orden universal que subyace a todas las cosas en nuestro mundo.

Los Cinco Elementos en base a la MTC son:

Madera

Fuego

Tierra

Metal

Agua

Cada uno de estos elementos vive en nosotros y nos representa o refleja estaciones, tiempos, emociones y aspectos físicos, que nos conectan con el todo y nos permiten comprender aun mejor nuestros ciclos y naturaleza.



Acu  *systems*®
Aprendizaje y Bienestar

LOS ÓRGANOS ZANG DE LOS CINCO ELEMENTOS

Cada elemento está formado por una parte Yin y una parte Yang. Los órganos Zang o Yin, son los órganos sólidos cuya función es producir, transformar, regular y almacenar y los Fu o Yang son los órganos huecos (llamados también Vísceras). Cada órgano Zang está acoplado con un órgano Fu de acuerdo con lo que se conoce como la "Ley de marido y mujer."

Los órganos Zang o Yin en la MTC, son considerados como los más vitales. De acuerdo con la MTC, los desequilibrios de estos órganos principales, son los causantes de los diversos problemas que conocemos como Enfermedades.

LOS ÓRGANOS ZANG, QUE REPRESENTA A CADA ELEMENTO SON:



Acu  *systems*®
Aprendizaje y Bienestar

Acu  systems®
Aprendizaje y Bienestar

MADERA 
HIGADO

LOCALIZACIÓN
PUNTO HIGADO



acu  systems
micro-sistemas acupunturales
para el cuidado personal

MADERA HIGADO



Se refiere a estructuras en crecimiento: las raíces, el tronco y las ramas en los árboles; la columna vertebral, los miembros y las articulaciones en los hombres.

Un desequilibrio en este elemento puede ser causa de problemas de columna, escasa flexibilidad o el débil enraizamiento de un individuo.

La Madera siempre quiere crecer - preferiblemente sin restricciones. Si llega a sus límites, la persona puede responder con rabia o darse por ofendida. **Estas emociones se pueden estancar en el hígado y causar problemas graves de salud.** El estancamiento energético del HÍGADO también puede desactivar las hormonas de la tiroides y las sexuales, influyendo así en el metabolismo.

Mentalmente, se relaciona con la idea. También, es el elemento que nos da la capacidad de estructura y control.

La Madera es el elemento de la Primavera, representa todo lo que crece y se desarrolla. La primavera es hermosa y productiva. Representa la infancia del hombre; la creatividad, la independencia y las ganas de jugar. Los niños tienden a ser iracundos y emberrinchados, ya que desean crecer libres sin limitaciones ni restricciones. **La Ira es la emoción de la Madera.**

El clima de la Primavera es el VIENTO, este clima puede afectar al Elemento Madera.

En estado YIN (DEFICIENCIA) puede denotar una falta de facultad de juicio, planificación y organización, y de la incapacidad de generar ideas. **El HÍGADO es la casa del alma y es el elemento madera quien nos da inspiración y deseo de vida. Cuando es débil nos puede faltar el entusiasmo y la chispa de vida.**

Un elemento madera en estado YANG (EXCESO) puede resultar en una mentalidad excesiva, alguien controlador que trata de organizarlo todo y a todos, con grandes dificultades para relajarse y que tendera a los dolores de cabeza y a sentir tensión en el cuello y espalda.

Una persona con desequilibrio en el elemento madera, se levanta aletargado y falto de energía.

MADERA, HIGADO

Funciones principales:



•**Controla el movimiento del Qi:** Mantiene la circulación uniforme de la energía (Qi) en todas las partes del cuerpo y en todas las direcciones- La dirección del movimiento de la energía del Hígado es hacia arriba (ascendente) y hacia el exterior en todas direcciones, semejante a un gran y frondoso árbol. El Hígado, se encarga de mantener los flujos de energía activos, de modo que en cualquier estancamiento energético debemos pensar en el Hígado.

•**Almacena la sangre:** El Hígado almacena y entrega en una dinámica armoniosa la Sangre a las diversas partes del cuerpo. Entrega una cantidad según la demanda de cada tejido u órgano, de acuerdo a su actividad. Si ésta es mayor, el Hígado debe entregar más sangre y cuando el órgano entra en reposo la sangre regresa al Hígado. En un estado equilibrado, la Sangre puede llegar adecuadamente y circular por todo el cuerpo, de lo contrario se puede presentar Estancamiento Sanguíneo y Energético. La principal causa de alteración de esta función son emocionales: la ira y la depresión, alteran la dinámica de la energía originando un estancamiento de sangre y energía en el Hígado. Si cualquiera de estos elementos queden estancados por un tiempo prolongado, **generarán CALOR** Esto condicionará mayor exigencia a las funciones del Hígado con el consecuente aumento de calor por mayor expresión de su parte **Yang**.

PUNTO HÍGADO YANG

Localización y Descripción



Acu systems®
Aprendizaje y Bienestar

MADERA, HIGADO

Funciones principales:



•**Determina las condiciones de los tendones y ligamentos.** Al igual que un árbol sano se refleja en la fortaleza pero a la vez flexibilidad de sus ramas, si la nutrición del hígado es adecuada para tendones y ligamentos, entonces las articulaciones podrán moverse libremente. La uña es “el resto del tendón”, de manera **que cuando la sangre del Hígado es suficiente las uñas son rosadas, brillantes y claras.**

•**Relación con los 5 sentidos.** El HÍGADO tiene su abertura en los ojos. Los ojos están relacionados con todos los órganos internos (tal cual corresponde a su papel en el sistema nervioso), pero están especialmente vinculados con el Hígado. Cuando la sangre del hígado es suficiente, la visión es buena. En el antiguo Neijing (Canon de Medicina Interna) se dice: “El qi (energía) del Hígado conecta con los ojos. Cuando las funciones del Hígado son normales, los ojos podrán distinguir los cinco colores”.

•**Sonido:** Grito

•**Secreción:** Lágrimas

•**Horario de mayor actividad:** De la 1 A.M. a 3 A.M.

•**Color:** Verde



Acu systems®
Aprendizaje y Bienestar

**FUEGO
CORAZON
Y PERICARDIO**



**LOCALIZACIÓN
PUNTO CORAZON**



acu systems
micro-sistemas acupunturales
para el cuidado personal

**FUEGO
CORAZON
Y PERICARDIO**



EL FUEGO ES EL ELEMENTO MÁS YANG, la energía más activa, masculina y se manifiesta en la creatividad, intuición y movimiento. Es la acción que lleva a cabo las ideas del elemento madera. El FUEGO es luz y calor, generando energía, vitalidad y entusiasmo. Las emociones son la alegría y la euforia.

La actividad y fuerza de la vida se enlazan con el elemento FUEGO, así como el desarrollo espiritual del hombre y el enriquecimiento de su alma. Si este elemento no está equilibrado, se expresa frecuentemente en enfermedades del corazón o de la circulación de la sangre.

EL PERICARDIO se refiere a las membranas que protegen al Corazón. Este canal acupuntural ha sido llamado también Maestro del Corazón o Circulación Sexualidad. Protege al Corazón de las emociones intensas generadas por otros órganos. Tiene que ver con la comunicación desde lo emocional, ayuda a expresar sentimientos. El corazón es el responsable de la luminosidad del espíritu, el Corazón alberga el SHEN (espíritu), pero el Pericardio es el encargado de la conexión desde lo emocional, la intimidad y el placer. La vitalidad sexual esta en los Riñones pero la conexión emocional e intima la proporciona el Pericardio.

La etapa del Fuego es la JUVENTUD y esta representado por el VERANO, el clima del Verano es el CALOR, este clima puede afectar al Elemento Fuego.

EL CORAZÓN es el responsable de la luminosidad del espíritu, el Corazón alberga el SHEN (espíritu) y la paz mental. Cuando el CORAZÓN esta YIN puede producirse baja presión que se manifiesta en debilidad general, mareos, mentalidad lenta y mala circulación y una posible anemia, provocando síntomas como letargia, lentitud en la acción y el pensamiento y frialdad, especialmente en manos y pies.

Las personas con el CORAZON en estado YANG, suelen ser de tipo caliente, llenas de energía, de tez rojiza, usualmente muy atareadas; les gusta hablar y tener una vida social activa, y les puede resultar difícil relajarse o vivir lentamente y sentir.

FUEGO, CORAZON

Funciones principales



•**Controla la sangre.** El Corazón es el “gobernador” de la sangre y los vasos sanguíneos. La sangre nutre a todo el organismo, y los vasos son los conductos por donde circula la sangre. El Qi del corazón es la fuerza motriz de la circulación sanguínea. Depende del Corazón nutrir a todas y cada una de las partes del cuerpo. La fuerza del impulso y del latido depende de la Energía del Corazón. De esta fuerza depende que la función de bombear la sangre para nutrir todo el cuerpo, se efectúe correctamente; como decían los antiguos: “la energía hace circular a la sangre, la sangre libera energía.

•**Controla la mente, alberga el SHEN.** Las cinco funciones de la mente de acuerdo a la MTC, son: El pensamiento, la memoria, el espíritu, el sueño y la conciencia. En la MTC, se habla de “atesorar la mente” y se define al corazón como “el asiento del espíritu (SHEN)”. El Espíritu SHEN lo interpretamos de tres maneras:

- Comprende la actividad consciente del hombre, la actividad psíquica. La actividad consciente del hombre es distribuida en los 5 órganos pero es controlada por el SHEN. La capacidad de soñar despierto y la claridad mental, son actividades del SHEN.
- Es el reflejo al exterior de toda la actividad de los órganos y vísceras, de la Sangre y de todos los procesos fisiológicos y patológicos que se suceden en el organismo. El estado de salud-enfermedad se refleja hacia el exterior a través del SHEN.
- La alegría y ganas de vivir.

FUEGO, CORAZON

Funciones principales



•**Controla los vasos sanguíneos.** En la MTC, los vasos sanguíneos son considerados como una prolongación del Corazón. Los vasos sanguíneos dependen de la Energía y la Sangre de este órgano para su adecuada nutrición y función. **Si la Energía del Corazón es suficiente, los vasos sanguíneos estarán en buen estado y se reflejará en la cara, ya que es una de las partes más irrigadas de todo el organismo.** El estado de los vasos sanguíneos y de la sangre, se puede evaluar a través del tinte y brillo de la cara, que están en relación con la potencia y Energía del Corazón.



•**Relación con los 5 sentidos.** Toma la lengua como su abertura. El corazón se conecta con la lengua mediante los meridianos y sus colaterales. A la lengua se le atribuyen dos funciones principales: Sentido del Gusto y Habla, ambas funciones dependen de la potencia de la Energía del Corazón. Cuando la Energía del Corazón es deficiente se pueden presentar alteraciones en el sentido del gusto y en el lenguaje.



- Sonido:** Risa
- Secreción:** Sudor
- Horario de mayor actividad:** De las 11 A.M. a 1 P.M.
- Color:** Rojo



FUEGO, PERICARDIO

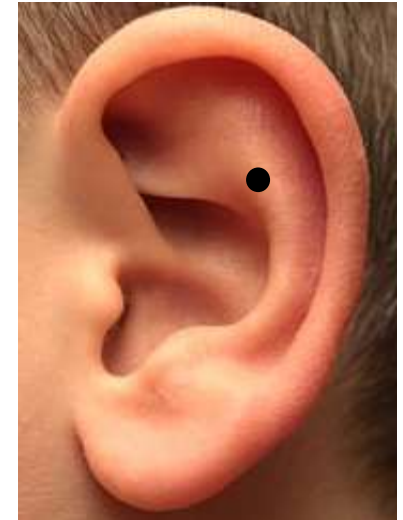
Funciones principales



- Colector y neutralizador de los excesos de los órganos Yin y las vísceras Yang.
- Regulador del gasto energético. Funciona como administrador y distribuidor de las energías generadas por el Triple Calentador: **respiratoria, digestiva y génito-urinaria**.
- Protector del “Fuego Imperial”. Esto significa que cuida al corazón y sus funciones mentales.
- Responsable de la libido o impulso sexual. Los estímulos “fuego” (visión, calor, tacto, palabra) pueden provocar plenitud en Hígado y Corazón (músculos, vasos sanguíneos), y a través de la coordinación del Pericardio ocasionando un “sobrecalentamiento del Mental”, que excita el libido.
- Responsable de la circulación defensiva linfática y coadyuvante de la circulación sanguínea.

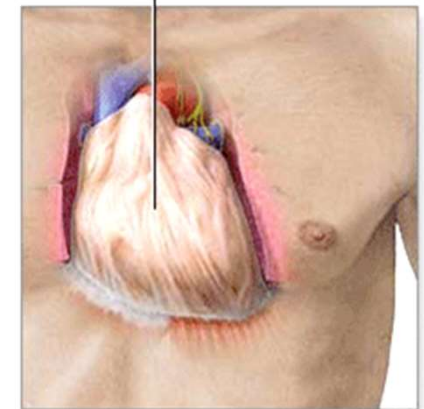
Funciona como equilibrador psicosomático, regulador del gasto energético, responsable del impulso sexual y protector del corazón. Una mirada neurofisiológica podría decir que son tareas muy relacionadas con la función parasimpática.

- **Horario de mayor actividad:** El horario del Pericardio es de las 7 P.M. a 9 P.M.



Punto Maestro del Corazón: Acción energética sobre el corazón y pericardio, tonifica sus funciones. Parasimpático.

Pericardio





auriculoterapia

Acu  *systems*®
Aprendizaje y Bienestar



TIERRA

BAZO



TIERRA BAZO



La TIERRA significa la estabilidad, la seguridad y la solidez familiar. La TIERRA simboliza las tradiciones y la predisposición a preocuparse por los demás. La emoción negativa conectada con la TIERRA es la preocupación.

La TIERRA rige los tejidos, todo lo que está entre nuestra piel y los músculos.

El BAZO distribuye al cuerpo la energía obtenida de los alimentos, almacena la sangre y destruye los glóbulos sanguíneos viejos siendo el órgano de reserva para la formación de sangre en el adulto. EL PÁNCREAS está asociado con EL BAZO; segregando hormonas que pasan a la sangre y regulan el uso que hace el cuerpo de la glucosa. La insulina, principal hormona del páncreas, estimula la utilización de la glucosa por parte de las células, pero también segrega hormonas pancreáticas directamente al intestino delgado, colaborando con la digestión de las grasas, proteínas y carbohidratos.

Su estación es el VERANO TARDÍO y el clima que lo afecta es la HUMEDAD. Esta estación es un periodo breve (2-3 semanas) entre finales del verano y comienzos del otoño, pero de intensa metamorfosis en la naturaleza y nuestro interior en el cual es muy importante el estar centrado, con contacto con la tierra, para no entrar en un caos total. En nuestra vida, representa la etapa de transición entre la JUVENTUD y la MADUREZ, etapa de reflexión y de reordenarnos.

El elemento TIERRA nos da el poder de la manifestación. La materialización del dinero por medio del trabajo de la mente o el cuerpo, la escritura de palabras que crean un libro, la fotografía de un artista para producir imágenes visuales, son ejemplos de este proceso. Mentalmente, gobierna la memoria y la capacidad de formarse opiniones.

Cuando EL BAZO está en estado YIN puede ser causa de pérdida de memoria y descuido. Cuando se encuentra en estado YANG, puede manifestarse con una tendencia a la obsesión frente a la aceptación de nuevas ideas, puntos de vista o cambios de vida.

TIERRA, BAZO/PANCREAS

Funciones principales

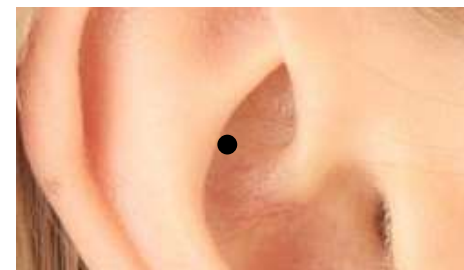


- **Controla la transformación de los alimentos y la distribución de nutrientes.**

La principal función del Bazo/Páncreas es la Transformación de los alimentos y la Distribución de la Energía adquirida de los alimentos hacia todo el cuerpo. Transformar se entiende como el proceso de digestión. Distribuir se entiende como el proceso de absorción y distribución de nutrientes. La MTC considera que “el estómago y el bazo son lo fundamental de la vida después del nacimiento, por ser la fuente de la generación de energía y sangre”.

- **Transporte, transformación y contención de líquidos y humedad.** Esto significa que el Bazo maneja el metabolismo del agua y, por lo tanto, la humedad interna. Promueve el movimiento y la excreción de los líquidos, función que comparte con el pulmón y el riñón. Pero el Bazo tiene la función de transportar y transformar los líquidos, aportando un grado de humedad óptima a los tejidos, requisito indispensable para un correcto metabolismo. Cuando la energía del Bazo tiene potencia, los líquidos se mantienen en su lugar, en donde corresponde, sin estar extravasados. Cuando esta deficiente el Bazo, se puede presentar edemas, es decir, manifestaciones por salida de la parte líquida de los vasos.

- **Mantiene la sangre dentro de los vasos.** Impide la extravasación, se considera que la Energía del Bazo tiene un efecto contenedor de los líquidos en general. Se entiende que la Energía del Bazo evita que la sangre se salga de los vasos sanguíneos y favorece que circule dentro de ellos.



Punto Páncreas:

Diabetes Mellitus,
Hipoglucemia, Pancreatitis
y Dispepsia.

Extravasación



TIERRA, BAZO/PANCREAS

Funciones principales



•**Controla los músculos y mantiene los órganos en su lugar.** Mantiene robustos y resistentes los músculos. Debido a que el Bazo controla el ascenso y promueve la nutrición de los músculos y de los tejidos de sostén de los órganos, decimos que el Bazo mantiene a los órganos en su lugar. Cuando la energía central del Bazo tiene deficiencia, el ascenso no se dará y los músculos tendrán una pobre nutrición, estos no podrán sostener a los órganos por lo que se presentará el Síndrome de Hundimiento de la Energía del Bazo. Este Síndrome de Hundimiento de la Energía del Bazo se manifiesta como prolapso o caída de los órganos. En este caso debemos tonificar y promover la energía del Bazo.

•**Relación con los 5 sentidos.** Toma la boca como su abertura y se refleja en los labios. Esto indica una relación muy estrecha entre el apetito, el sentido del gusto y la función del Bazo en el transporte y transformación. **Cuando esta función es normal, el apetito y el gusto son adecuados y los labios son rosados y húmedos.**

•**Sonido:** Voz, canto.

•**Secreción:** Saliva

•**Horario de mayor actividad:** De las 9 A.M. a 11 A.M.

•**Color:** Amarillo



Acu systems®
Aprendizaje y Bienestar



METAL
PULMONES



LOCALIZACIÓN
PUNTOS PULMONES



acu systems
micro-sistemas acupunturales
para el cuidado personal

METAL **PULMONES**



La resolución, la determinación, el progreso y la perseverancia pertenecen al elemento METAL. Un catarro grave y los problemas crónicos o agudos de los PULMONES pueden ser consecuencia en quienes hayan experimentado recientemente gran pérdida, dolor o pena, todas ellas emociones correspondientes al elemento METAL. El llanto, que puede ser una buena válvula de escape de la pena o el dolor.

Una persona con un desequilibrio de la energía metálica cuando experimenta excitación o algún otro cambio, responde con tos. A un nivel simbólico, la tos resiste a todo lo indeseable y trata de expulsarlo: comunicaciones, emociones o un cambio no deseado o al que hay resistencia.

La respiración implica tanto la ingestión de aire nuevo durante la inspiración como la eliminación del viejo en la expiración. La respiración es un proceso de vida y muerte, por tanto, las actitudes más profundas hacia la vida y la muerte afectan el proceso respiratorio y la salud del ELEMENTO METAL.

El metal también representa los pensamientos estratégicos y el manejo racional del dinero. Equivale a nuestra etapa de Madurez, su estación es el OTOÑO y el clima que lo afecta es la SEQUEDAD.

Cuando nos aferramos a lo viejo o conocido y vivimos en la melancolía, se daña al elemento metal y los catarros y las dolencias pulmonares se vuelven más frecuentes.

Cuando la energía del Pulmón está en exceso (YANG), la persona se puede aferrar a una situación y tiene problemas para ajustarse a los cambios. Cuando la energía es YIN la persona tiende a la nostalgia, la melancolía.

METAL, PULMONES

Funciones principales



- Tiene influencia sobre la dinámica de la Energía.** Regula el ascenso, descenso, entrada y salida de la misma. Una vez generada la energía, el Pulmón la difunde por todo el cuerpo para nutrir los tejidos y favorecer todos los procesos fisiológicos. Por esta participación en el metabolismo de la energía al pulmón se le llama “El Maestro de la Energía”
- Dirigen la respiración.** Como es sabido, los pulmones manejan el intercambio entre el aire viciado (expiración) y el aire puro (inspiración), aunque esto último ya suene algo irónico debido a la calidad del aire que se respira en las grandes ciudades. A eso se lo denomina: “desechar lo viejo y asimilar lo nuevo”.
- Controla la dispersión, la purificación y el descenso, comunica y regula las vías de los líquidos.** Gracias a los procesos de Ascenso, Exteriorización, Purificación y Descenso que hace el Pulmón, los líquidos son distribuidos y enviados a todo el organismo. Una vez que el Pulmón recibe los líquidos puros provenientes del Bazo, los transforma y los dispersa hacia las serosas (zona que se encuentra entre el músculo y la piel de todo el cuerpo y cubriendo las vísceras). Además de distribuir los líquidos a todo el cuerpo, realiza una regulación de los mismos eliminando los líquidos en forma de sudor. Mediante el proceso de Descenso, el Pulmón mantiene “La ruta de los Líquidos” descendiéndolos para que sean expulsados por la vejiga en forma de orina. Esta es la participación del Pulmón en el metabolismo de los líquidos, se dice que el pulmón “controla la movilización del agua”. Por lo que se le conoce también como el “movilizador de los líquidos” o “la fuente superior de los líquidos” Si esta función del control del canal del agua se afecta, se manifiesta como: Retención de líquidos y Generación de humores y flema, entre otras.

METAL, PULMONES

Funciones principales



- **El Pulmón marca el ritmo y los ciclos.** Esta función se relaciona con:

- Controla la respiración, la inspiración y la espiración, función que tiene ritmo y se realiza en un determinado tiempo.
- Controla la Dinámica de la Energía y el metabolismo de los líquidos, es decir el Ascenso, Exteriorización, Purificación y Descenso, todos los cuales llevan un ritmo y se realizan en un tiempo determinado.
- La respiración determina el ritmo y la frecuencia cardiaca y del pulso. Una vez que se nace, la primera función extrauterina visible es la respiración, con lo que se inicia la vida. Por esto se dice que el Pulmón inicia todos los ciclos.



• **Relación con los 5 sentidos.** El pulmón tiene la nariz como su abertura, **y se refleja en la piel y el vello.** La nariz es la entrada y la salida del aire. La cavidad nasal permeable y un olfato sensible, dependen de la función de los pulmones. **La garganta es la puerta de la respiración y también es el órgano del habla.** La piel tiene una función defensiva y termorreguladora: ambas dependen de la adecuada tarea del pulmón y sólo cuando la piel está bien nutrida por éstos, puede desarrollar las dos importantes funciones mencionadas.

- **Sonido:** Llanto.

- **Secreción:** Mucosidad. Moco transparente y acuoso es señal de Frio, Moco amarillo o verde, señal de calor en Pulmón.

- **Horario de mayor actividad:** De las 3 A.M. a 5 A.M.

- **Color:** Blanco

Acu systems®
Aprendizaje y Bienestar

AGUA
RIÑÓN



LOCALIZACIÓN
PUNTO RIÑÓN



acu systems
micro-sistemas acupunturales
para el cuidado personal

AGUA
RIÑÓN



Acu  *systems*®
Aprendizaje y Bienestar

ES EL ELEMENTO MÁS YIN. La Luna es Yin, el principio receptivo, femenino y oscuro, son factores relacionados con el elemento AGUA.

Con el agua se van las emociones y el entusiasmo y viene el tiempo de reflexión mental. El agua representa la duda y lo imposible. Nos retiramos a nuestro interior y nos concentramos en la esencia de las cosas. Mucho miedo o ansiedad pueden causar un desequilibrio en estos órganos.

Un elemento agua equilibrado, permite la fluidez, la capacidad de descansar y de nutrirse a uno mismo y a los otros, de guiar. Contribuye a la percepción y la reflexión, a expresar los sentimientos de compasión y al entendimiento (aspectos femeninos y maternos).

El agua retenida en el cuerpo junto con nuestras emociones, puede ser causa de letargia, lentitud, irritabilidad e incapacidad de expresarnos y reflexionar claramente.

Representa la VEJEZ, su estación es el INVIERNO y el FRÍO le afecta. La salud del elemento agua afecta la fluencia de energía durante el acto sexual y a la salud de la función reproductora.

La actividad espiritual del Riñón es la VOLUNTAD, el instinto de conservación, las ganas de vivir, el deseo de hacer algo en la vida. Es la energía que nos hace ser nosotros mismos, que nos da la libertad y que viene directamente desde nuestra esencia. La energía de los Riñones es la fuerza que le da afirmación al YO y se encarga de la AUTO ESTIMA, ingredientes necesarios para salir adelante en la vida.

En un estado YIN se vuelve descuidado, sin dirección en la vida y demasiado confiado, deja que otros decidan por él y vive con miedo de hacerse cargo de sí mismo. En un estado YANG se vuelve paranoico, mezquino y tacaño, siente que todos lo quieren perjudicar y es en extremo desconfiado. Todo lo quiere hacer él mismo.

AGUA, RIÑÓN

Funciones principales



•**Almacena la esencia (Jing) y energía vital (Qi).** Es la función más importante que desarrolla el Riñón. Es la Energía Esencial que nos heredan nuestros padres. La Energía Esencial nutre al feto y después del nacimiento controla el crecimiento, el desarrollo, madurez sexual y la fertilidad. La Energía Jing Esencial es la parte más pura, fina y limpia de la Energía Verdadera. Es una energía indispensable para la vida y de la cual no se puede carecer. Es la base o raíz de la vida. Es heredada por los padres desde la concepción. Es una energía constructiva y generadora. Se encarga del crecimiento y desarrollo del ser humano. Cuando el organismo se desarrolla hasta la madurez, el Jing qi renal se acrecenta; las mujeres empiezan a menstruar y los hombres a emitir semen, lo que indica la capacidad de reproducción. Luego el Jing Qi del riñón declina, la función sexual y de reproducción se debilitan, el organismo empieza a envejecer. **Por eso la historia de la prosperidad y debilidad del Jing Qi del riñón es, justamente, el curso del crecimiento, desarrollo, madurez y envejecimiento del ser humano.**

La energía del Riñón es responsable del nacimiento, crecimiento, reproducción y de la dinámica de todos los procesos fisiológicos.

•**Controla la función reproductiva y sexual.** La Energía Jing Esencial que es el que nos heredan los padres a través del óvulo y el espermatozoide. **Su función es asegurar la conservación de la especie humana.** La energía Jing Esencial es responsable de una adecuada función sexual (junto con el Corazón y el Hígado). Cuando la energía Jing Esencial del Riñón es deficiente, en el hombre se presentan: Impotencia, Eyaculación precoz, Espermatorrea, Infertilidad, etc. En la mujer se presenta infertilidad. Tanto los problemas relacionados con la Menopausia en la mujer como la Andropausia en el hombre, tienen su origen en el Riñón. En todos los casos que se presentan disfunción en la sexualidad y reproducción, deben tratarse tonificando el Yin y el Yang del Riñón, así como su esencia.

AGUA, RIÑÓN

Funciones principales



- **Controla los líquidos.** El Riñón tiene la función de regular el metabolismo de los líquidos. Está relacionado con el equilibrio y excreción de los líquidos, las vías respiratorias, los vasos, el corazón, el aparato genital y el aparato locomotor, especialmente en cuanto a las articulaciones.
- **Recibe el Qi (aire).** Si bien la respiración es dominada por el Pulmón, el Qi puro inhalado sólo baja con la función del riñón de “aceptar el aire”, con esta acción se evita que la energía se disperse y así, se promueve un adecuado intercambio entre el interior y el exterior. En la MTC, se dice: “El Pulmón controla la Energía de todo el cuerpo, el Riñón es la base de la energía, el Pulmón controla la salida de la energía, el Riñón controla la captación de la misma, es un mutuo intercambio entre Yin y Yang para que la respiración sea armónica”. El Pulmón en su inspiración introduce aire puro, esta energía tiene que ser descendida hasta el Riñón, el cual la capta para ser empleada posteriormente. Si el Riñón se encuentra deficiente y no lleva a cabo la función de captar la energía del aire, ésta al no ser captada, con la aspiración asciende provocando congestión de pecho y asma crónica.
- **Determina las condiciones de los huesos, genera la médula y llena el cerebro.** En el riñón se almacena el Jing que después se transforma en médula. La medula ósea, nutre los huesos y genera las células sanguíneas. La medula espinal se desarrolla originando al cerebro, del cual se ha dicho que es “el mar de la médula”. Si la energía Jing es potente, también lo será la médula y el cerebro. El estado emocional será pleno, habrá buena audición y visión y la mente estará clara. Todo esto nos indica una fuerte relación entre la esencia renal, los huesos, la médula y el cerebro. El Riñón también determina las condiciones de los huesos y los dientes, que son “restos de los huesos”, lo cual implica que su fortaleza dependerá de la nutrición de la esencial renal.

AGUA, RIÑON

Funciones principales



•**Relación con los 5 sentidos.** El Riñón toma al Oído, el Ano y los Genitales como su abertura, y se refleja en el pelo. Si la esencia renal es suficiente, la audición es buena. Además, el riñón domina la función de reproducción, pero también tiene mucha influencia sobre la formación de la orina (función transformadora del riñón) y sobre la función evacuatoria del intestino grueso (estreñimiento por deficiencia de líquido). **Debido a que el pelo absorbe los nutrientes de la sangre, se le denomina “el resto de la sangre”, pero el crecimiento del pelo depende también del Jing Qi de los riñones, lo cual puede medirse por su vitalidad.**

•**Sonido:** Gemido.

•**Secreción:** Orina y Saliva Espesa. Cuando tenemos miedo, la saliva se vuelve densa.

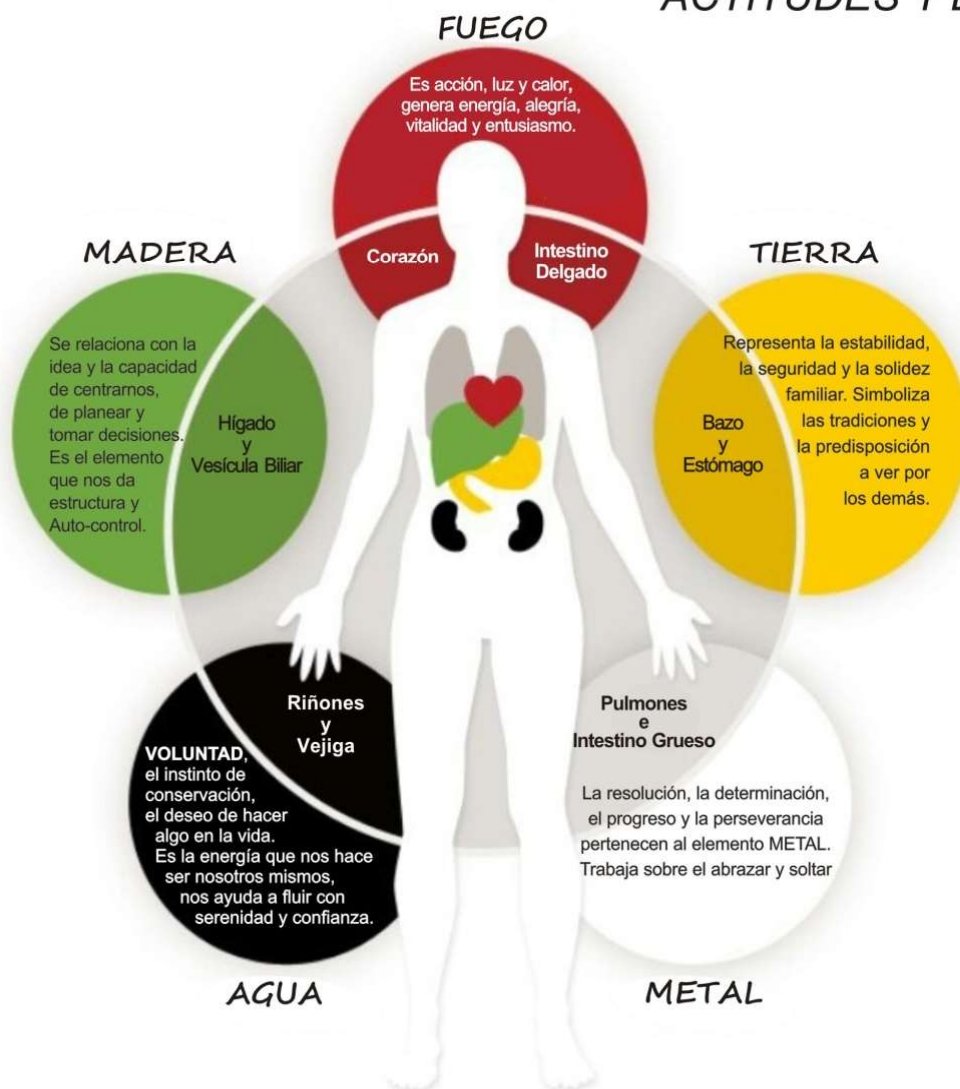
•**Horario de mayor actividad:** El horario de los Riñones es de las 5 P.M. a 7 P.M.

•**Color:** Negro, Azul Marino.



CINCO ELEMENTOS

ACTITUDES Y EMOCIONES



ELEMENTO	DEFICIENCIA	EQUILIBRIO	EXCESO
FUEGO	Apatía, Tristeza, Monotonía, Desgano, Adulación.	Optimismo, Entusiasmo, Perspicacia, Sabiduría, Propiedad.	Manía, Amargura, Tiranía, Dominación, Inmadurez, Manipulación, Sobre excitación.
TIERRA	Zalamería, Necesidad, Pobreza, hacerse el Mártir, Dependencia, Desinterés, Insatisfacción, Estar atorado en algún aspecto de la vida.	Integridad, Altruismo, Empatía, Autosuficiencia, Consideración, Seguridad en si mismo.	Egoísmo, Obsesión, Excesiva auto-suficiencia, Autoritarismo, Tener un consejo para todo.
METAL	Sensación de vacío, Pena Lastimosa, Malencolía, Nostalgia, Fragilidad, Autodepreciación.	Vivir sin Apegos, Reconocimiento del propio valor, Conexión Espiritual, Inspiración.	Materialismo, Vanidad, Perfeccionismo, Dogmatismo, Superioridad moralista, Fanatismo, Ritualismo extremo.
AGUA	Imprudente, Descuidado, Desperdiciador, Distráido, Introvertido.	Sensatez, Conciencia, Preparación, Voluntad, Coraje, Cautela	Tacañería, Mezquinidad, Paranoia, Hiper-vigilancia, Sensación de nunca estar seguro.
MADERA	Desesperación, Ambivalencia, Depresión, Falta de Concentración, Conformismo, Indecisión.	Flexibilidad, Paciencia, Discernimiento, Humildad.	Beligerancia, Irritabilidad, Resentimiento, Arrogancia, Crítica, Furia, Control Excesivo.