



CAMINANDO CON KI

La vibración de los 5 elementos

Título original:
Caminando con Ki. La vibración de los 5 elementos

Primera edición en este formato septiembre 2014
©2013 Imma Bonet

©2014 Deltao Ediciones
www.deltao.org
C/ Fontanella nº 10 1º-1ª 08010 BCN

ISBN: 000000

Depósito legal: B-2657-13

Diseño cubierta y maquetación: Silvia Molas

Dibujos ©Irene Bielsa
Modelo: Noelia Paga

Impresión: www.palahi.cat
Impreso en España

IMMA BONET FRANCH

DELTAO
EDICIONES

Índice

▪ Agradecimientos	9
▪ Prólogo	11
▪ Introducción	13
▪ ¿Por qué las vibraciones con otra manera de pensar, hablar, sentir y hacer?	15
▪ Propósito de este libro	17
▪ Elemento Metal	21
• Pulmón	23
• Intestino grueso	41
▪ Elemento Agua	53
• Riñón	55
• Vejiga	68
▪ Elemento Madera	81
• Hígado	83
• Vesícula	94
▪ Elemento Fuego	105
• Corazón	109
• Intestino delgado	123
▪ Elemento Tierra	137
• Bazo	141
• Estómago	150
▪ Glosario de definiciones	161

Agradecimientos:

A todos los que forman parte de mi vida, también a los que algún día estuvieron presentes y los que están por venir.

A todos aquellos que han tenido la generosidad de ser mis maestros ya sea de vida o conocimientos, como Cliff Andrews, Pauline Sasaki, Joseph Michael Levry (Phd) y Nicola Ley por poner las palabras claves a la vibración de los meridianos. A los que han contribuido directa o indirectamente, apoyándome.

Dibujos: Irene Bielsa

Modelo: Noelia Paga

Gracias.

Prólogo

La ciencia de la Medicina Oriental y la divina sabiduría espiritual dentro de Naam Yoga requieren un compromiso permanente, con maestría, y tener la capacidad espiritual y académica para desarrollar el sistema introducido en este libro. La sabiduría presentada para la fácil aplicación exitosa que podrá apreciar cualquier lector, es la evidencia de la comprensión profunda de la autora en ambas disciplinas. La hábil organización de Imma y la descripción de los meridianos y la ley de los Cinco Elementos permite al lector, con poco esfuerzo, obtener ideas avanzadas sobre la naturaleza de la energía humana sana y cómo se manifiesta con desequilibrio y con equilibrio.

Lo más importante: los métodos propuestos para establecer el equilibrio, trabajando no sólo en el plano físico, sino también como apoyo para obtener una sana conciencia, promoviendo así la salud perdurable. De acuerdo con las Sagradas Escrituras, Naam o la palabra, es la fuerza más poderosa en el Universo. Combinando técnicas de meridianos con Naam, se crea equilibrio y aumenta la potencia de las técnicas. La capacidad de sintetizar y aplicar el paradigma de Medicina Oriental, energía basada en los meridianos con la ciencia de Naam Yoga es el fruto de sus largos años de estudio, investigación, docencia, experiencia como practicante, compromiso con la innovación y gran sabiduría.

Dr Joseph Michael Levry Phd,
“Fundador del Naam Yoga”

*Hacemos lo que podemos con lo que tenemos y conocemos.
Siempre podemos cambiar.
La verdadera ley de manifestación se activa
cuando sintonizas con tu misión más elevada.*

Joseph Michael

Introducción

El desarrollo de la medicina tradicional china (MTC) fue un gran paso para la medicina oriental, un paso tan importante que ha llegado a influir parte del pensamiento occidental. Una de las claves de la MTC reside en la teoría de los cinco elementos, que se aplica al estudio de los órganos principales, de las vísceras, de los sentidos, de las emociones, de las estaciones, de los alimentos, etc. En cierto sentido, la teoría de los cinco elementos sirve para explicar y trabajar diferentes aspectos de la naturaleza humana. Tal vez por eso sea una teoría tan actual y tan útil.

En los textos antiguos de Medicina Interna, el médico Ch'i Po dice: "La Madera arde en el Fuego, las cenizas del Fuego enriquecen la Tierra, el Metal se encuentra en la Tierra, el Agua se condensa en el Metal y el Agua alimenta la Madera. La Madera establece la Tierra, la Tierra abraza el Agua en sus orillas, el Agua controla el Fuego, el Fuego funde el Metal, y el Metal corta la Madera." Esta sabiduría sigue siendo tan válida hoy como cuando se escribieron estas palabras.

Por esta razón, desde hace ya muchos años, las técnicas, conceptos y filosofía de la MTC se aplican, incluyen y combinan con otras maneras de pensar, hablar, sentir, hacer, en diferentes técnicas terapéuticas. Son muy combinables con otro tipo de métodos curativos como el NAAM yoga.

A lo largo del tiempo, la Tierra ha ido cambiando; los seres hemos ido evolucionando, ampliando nuestro conocimiento y sintiendo nuevas necesidades. De esta manera, paso a paso, hemos llegado a contemplar el aspecto vibratorio de la MTC, el cual ha surgido por una necesidad de la propia evolución.

Estamos entrando en una nueva era; nos despedimos de la era de lo divino-masculino para entrar en la de lo divino-femenino. La vibración energética, las diferentes dimensiones, lo cuántico, el ADN, la arquitectura sagrada, la Sabiduría Divina Espiritual, la geometría sagrada, etc., han pasado a ser temas habituales en nuestro vocabulario. Este es uno de los indicios de que estamos entrando en esa nueva era que hace tiempo que se inició y que cada vez sentimos más y más cerca.

Volvemos a otros conceptos que, según cómo los observemos, nos pueden parecer antiguos o pasados de moda, pero cada vez resuenan más. Por ejemplo: milagros, oración, Mantras, Mudras, conciencia, espíritu, corazón, yoga, amor, compasión, budismo, Feng-shui, cábala, holograma, conciencia colectiva, egregor, mandala, geometría sagrada etc.

La necesidad de volver a conectar con lo ancestral, viviendo en un tiempo tan moderno y tan diferente, hace que nuestra era esté repleta de información y vías de búsqueda espiritual.

Esta necesidad de conexión con la fuente es la que nos lleva a los cinco elementos de la MTC y a su parte más práctica. Conectando con sus diferentes manifestaciones en el ser humano, podemos conectar con lo sagrado. Las vísceras y los órganos, reflejo de los cinco elementos, se expresan a través del cuerpo, la emoción, la mente y el espíritu, y nos dan acceso a realidades más profundas.

Mis estudios y práctica profesional en Shiatsu, Qi-Gong, danza y otras disciplinas corporales, me han llevado a profundizar en el trabajo de la conciencia corporal, pero también he podido ir explorando lo emocional, mental y espiritual. Por otra parte, mi estudio de la técnica Naam (que profundiza en los efectos de la meditación, los Mudras y los Mantras en el ser humano) me ayuda a entrar en los mundos visible y no visible de una manera despierta, consciente. Mis estudios y experiencias vividas en mi entorno me han llevado a entender el cuerpo como filtro, como vehículo que conecta la parte física con la emocional, la mental y la espiritual a través del Ki o energía vital.

¿Por qué las vibraciones con otra manera de pensar, hablar, sentir y hacer?

El cuerpo consta de varias capas, no solamente la física. Los niveles vibratorios son la manera de poder acceder a estas capas o cuerpos sutiles con más facilidad. Hay muchas teorías sobre las diferentes capas del cuerpo; probablemente, si se utilizan con la debida atención, todas son asertivas. Nos consta que el cuerpo, para poder conectar con las capas sutiles, tiene 7 capas más próximas al ser humano; la séptima es el cuerpo de luz, la que envuelve al ser humano.

Trabajando con los niveles vibratorios ayudamos a que las capas de los cuerpos sutiles se organicen de la manera más adecuada para que la persona pueda obtener la información necesaria de todo el holograma, de los registros Akáshicos, de la energía celeste o de la parte que necesita para alcanzar su propósito de vida.

Cuando somos conscientes de una manera determinada de pensar, podemos acceder al nivel vibratorio espiritual ayudados por técnicas ancestrales de meditación como el Naam. A través del pensamiento activamos la vibración espiritual y nos es más fácil acceder a las capas sutiles.

Por otra parte, si utilizamos cierta manera de hablar conscientemente y utilizando sonidos sagrados que provienen del Naam y el sánscrito, estamos activando la vibración mental y a través de ésta nos podemos elevar a la espiritual.

Si somos conscientes de sentir ciertas partes del cuerpo mediante determinados ejercicios o meditaciones, esta conciencia, a la hora de sentir, nos

ayudará a elevarnos a un nivel superior, como el mental.

Asimismo, si activamos el cuerpo de determinada manera física, éste nos ayudará a estar más conscientes de lo que sentimos o sea que, a través de hacer determinadas acciones en el cuerpo, podré sentir con más facilidad ciertas emociones.

Y así, sucesivamente, empleamos la vibración como una escalera para poder conectar con el estado vibratorio que se necesite.

Lo interesante de esto es que ninguno es mejor que el otro, todos están allí, latiendo para nosotros en todo momento. Lo importante es reconocer dónde estoy, qué necesito y cómo acceder a ellos.

No puedo reconocer o acceder al nivel espiritual si no soy consciente de la vibración física y emocional. Y lo importante es saber que existe y que con otra forma de pensar, hablar, sentir y hacer puedo acceder a las partes físicas y no físicas del cuerpo.

Es bueno recordar que no hay ninguna vibración mejor que otra, todas forman parte de nuestro sistema, todas son necesarias.

- Nuestra manera de PENSAR nos va a influir a la hora de conectar con el aspecto vibratorio, “Nivel espiritual”.
- Nuestra manera de HABLAR nos va a influir a la hora de conectar con nuestro aspecto vibratorio“, Nivel mental”.
- Nuestra manera de SENTIR nos va a influir a la hora de conectar con nuestro aspecto vibratorio, “Nivel emocional”.
- Nuestra manera de HACER nos va a influir a la hora de conectar con nuestro aspecto vibratorio, “Nivel físico”.

Y, evidentemente, todo está conectado. Estos serían los niveles principales que se pueden expresar en el cuerpo humano entre las siete capas principales que destacan en el cuerpo y pueden envolverlo en el cuerpo LUZ y conectar con lo visible e invisible; ayudan a tener acceso a la red que forma el holograma cuántico y facilitan que actúen las fuerzas ocultas de la naturaleza, planetas, sol, luna, estrellas, todos los fenómenos de la naturaleza visibles e invisibles, las fuerzas terrestres y celestiales del ki universal del todo. TAO.

Propósito de este libro

Este libro tiene el objetivo de ser una guía práctica donde el lector pueda encontrar otra manera de pensar, hablar, sentir y hablar a través de la expresión vibratoria de los órganos y vísceras de la MTC (Medicina Tradicional China) pulmón, intestino grueso, riñón, vejiga, corazón, intestino delgado, hígado, vesícula biliar, bazo, estómago y su relación con los 5 elementos. De esta manera, el lector podrá mejorar su estado personal mediante ejercicios físicos, meditaciones, Mantras, Mudras, imágenes, sensaciones, etc.

Ésta es una guía para la era de lo divino-femenino, donde la manera de proceder es diferente; es un libro enfocado hacia la elevación de la conciencia de la tercera dimensión hacia otras vibraciones superiores, con pautas sencillas para el desarrollo personal a través de lo positivo que hay en la vibración de cada órgano y víscera.

El objetivo final del libro es permitir al lector llegar hasta su punto más luminoso, de manera que las partes más oscuras caigan por sí solas, contribuyendo de alguna manera con el holograma cuántico, el inconsciente colectivo. La inspiración del libro han sido las palabras clave para los diferentes niveles vibratorios que Nicola Ley le puso a los meridianos. Sin su trayectoria, su experiencia en el mundo de la energía, su generosidad en compartir el material, sin todo eso, no hubiese sido posible.

En definitiva, este libro nos recuerda que somos seres luminosos con experiencias terrenales en un mundo dual; nos recuerda que el universo, el cielo, la tierra, tienen sus propias leyes y que en todo aquello que vemos

siempre hay una parte invisible. Todo está para nosotros; si queremos, podemos crear un pequeño universo interno y disfrutar de las maravillas de éste. Este libro es una invitación a crear pasajes luminosos para los que quieran experimentar la entrada en lo divino-femenino a través del Ki o energía vital. Y así seguir caminando con Ki.

Elemento **metal**

- *Pulmón*
- *Intestino grueso*

Elemento Metal

★ Soy claro, contribuyo al desarrollo del yo; de ahí que aporte mi energía para la transformación y la expansión de los lazos existentes.

★ Desde que nazco hasta mi fin, regulo la liberación y renovación de las energías más sutiles del cuerpo a través de la respiración.

★ Desde el momento en que llego a la tierra, con el nacimiento, en la primera inspiración y espiración, contengo una parte de Ki celestial ¡eso me encanta! A medida que voy creciendo, esta parte infantil que me caracteriza va desapareciendo y me hago responsable de mis actos.

★ Aunque siempre preservaré esa inocencia y ese aspecto delicado y fuerte a la vez, una combinación que se refleja en los órganos asociados al Metal: el pulmón, que es blando y elástico y el intestino grueso, fuerte y activo.

★ Soy sutil, sensible, justo; me gusta poner límites, comunicar, eliminar lo que no me sirve para tomar aquello que necesito; estoy abierto al Ki universal.

★ Soy amante de la belleza, el amor, las artes, la música, la danza, etc. Cuido los detalles y la estética; para mí es muy fácil poner algo dentro de un contexto estético, pudiendo así transformar un espacio normal en algo que resalta, haciendo que los demás se encuentren en un lugar mágico.

★ También soy, como el maestro de ceremonias, siempre con lo adecuado para cada momento, sentimental y algo melancólico.

★ Me gusta experimentar el desapego, sentirme libre, sin retener procesos innecesarios ni materia orgánica que no necesito.

★ Me encanta la regularidad, seguir un horario que me haga sentir bien y mantener los hábitos y rutina diarias.

★ Soy voluntarioso y generoso. Cuando voy en contra de mi naturaleza, me contraigo; por eso para mí es muy importante:

- La comunicación.
- El respeto (hacia mí, hacia los demás, hacia las cosas)
- Situar con claridad a las personas, las cosas, el orden.
- Estar rodeado de belleza, flores, arte, música, romanticismo...

★ Reconocer al otro cuando hace algo bien y ser reconocido por los demás cuando es necesario. Esto me hace sentir que lo estoy haciendo bien, que la vida está siendo justa conmigo.

★ Dejar ir y soltar; poder ser espontáneo, ya que a veces puedo tener cierta dificultad en este aspecto, tendiendo a ser demasiado prudente.

- ✓ Como elemento Metal represento a: **Pulmón e Intestino Grueso.**
- ✓ Mi estación favorita: el **Otoño.**
- ✓ Mi color preferido: el **Blanco.**
- ✓ Mi sabor afín: **picante**
- ✓ La parte corporal que rijo: la **Piel y el Vello Corporal.**
- ✓ Mi cualidad principal: **deductiva.**
- ✓ Mi actividad principal: **analizar.**
- ✓ Mi estado general: **inhibición.**

Pulmón

Físicamente (intercambio a través de las fronteras)

Somos dos, situados en el centro de la caja torácica. Nos protegen las costillas, con el diafragma; nos sostenemos sólo por un punto fijo en la tráquea; de ahí que tengamos movilidad. Somos rosados y tenemos alvéolos que nos acompañan.

Yo, el derecho, soy más grande que el izquierdo. Somos blandos, suaves y esponjosos. Recibimos el aire que nos llega del exterior y lo distribuimos plácidamente. Somos muy flexibles, sobre todo a la hora de dejar salir el aire. Esta flexibilidad nos ayudará enormemente a gestionar nuestras emociones, así como a ser capaces de respirar correctamente, poniendo una determinada atención en la exhalación, que hará la gestión de las emociones más fácil. De esta manera, podremos fomentar la compasión y la bondad que todos tenemos, así como mejorar el estado de la energía o Ki vital.

Nuestras **funciones**:

- Gobernamos la respiración desde el momento en que nacemos y así continuamos hasta el día que dejamos la tierra con nuestro último aliento.
- Controlamos la circulación de la energía a través de los meridianos, apoyados por el corazón y con el Ki de Reunión que formamos.
- El Ki de Reunión se forma combinando Ki Celeste, recogido mediante la respiración, con el Ki Refinado que extrae del bazo aquello que procesa del estómago. Es decir, que el Ki de Reunión es la combinación de Ki del aire y Ki del alimento. Todo esto lo mandamos al corazón y éste, a su vez, lo envía a los meridianos del cuerpo; así podemos calentar las manos y los pies.
- Estas son algunas de nuestras **características**:

► Nos comunicamos con la nariz y la garganta; de ahí que cuando estamos fuertes tengamos un olfato muy bueno.

- ▶ Nos encantan los buenos olores, nos estimulan.
 - ▶ Determinamos el tono de voz y la claridad de la misma: unos pulmones equilibrados hacen la voz clara y transparente.
 - ▶ Somos encargados de captar el Ki, con la inhalación.
 - ▶ Somos responsables de la calidad de la piel de la persona.
 - ▶ Somos responsables del intercambio dentro-fuera.
- ✓ **Nos beneficia comer:** lo picante, “con moderación”; el arroz integral, el mijo, las almendras, la uva, los higos, la zanahoria, la coliflor, el nabo, el rábano, la miel, la leche de cabra y los cacahuets hervidos con agua salada.
- ✗ **Nos perjudica:** estar encerrados mucho tiempo en un espacio; la falta de ejercicio; no ser conscientes de la respiración cuando no ponemos límites; el no expresar aquello que queremos decir; pensar demasiado en el pasado; la tristeza durante un periodo largo; el lloro desmesurado; la poca flexibilidad del tórax; el desorden en nuestro entorno; el no tener una rutina o quehacer.
- ⚠ **Como Pulmones, si no estamos equilibrados, podemos tener:** resfriados, asma, bronquitis, tos, afonía, sudores nocturnos, depresión, tristeza, enfermedades relacionadas con la piel, poca energía.

Pulmón

Nivel Emocional (darse permiso para expresar la tristeza, el luto)

Soy sensible, blando, suave, delicado, pasivo, me gusta depender (me hace sentir bien pensar que hay gente que puede hacer cosas por mí; es una forma de quitarme un peso que muchas veces se me puede instalar en los hombros por ser demasiado responsable); me gusta tener ayudantes, me ayuda a trabajar con la comunicación, a poner límites, todo esto que poseo, pero que puedo perder si me desconecto del sentir.

Cuando estoy equilibrado, me doy permiso para expresar la tristeza; hago el proceso de luto, aunque soy lento y necesito mi tiempo.

Me gusta expresar y comunicar lo que siento cuando los otros me tratan justamente; es una manera de sentirme en paz conmigo mismo.

Me gusta la limpieza, la necesito. Puedo aparentar ser frío, pero es en la superficie (lo hago para que no me hieran); la frialdad aparente es una manera de protegerme y esconder mi sensibilidad. También soy leal y mi amistad puede ser para siempre; aunque pasen años y no me llames, estaré allí cuando me necesites.

Soy muy diplomático a la hora de hablar; cuando estoy en equilibrio utilizo mis palabras para ensalzarte y recordarte lo bello que eres; siempre encontraré las palabras justas y medidas para que me entiendas, o simplemente para expresarte aquello que necesite decirte.

La manera en cómo me hablen en mi infancia va a ser crucial para mi desarrollo emocional; las palabras cobran un sentido muy importante en todos los seres humanos, pero en mí, especialmente, debido a mi sensibilidad, ya que soy el órgano que tiene que ver con la comunicación. Así que las palabras podrán tener un fuerte impacto en mí; lo que escuche en mi entorno me podrá beneficiar o perjudicar a la hora de relacionarme con otros, sobre todo a nivel emocional, afectivo.

Por mi naturaleza, voy a dar prioridad a la obligación y esto me hará llevar una carga pesada, la mayoría de veces sin darme cuenta, fomentando la culpabilidad cuando me aparto de la obligación.

Esto puede crear una capa protectora, dura, que impide expresar la tristeza que tapané por miedo a sentirme culpable. Es algo así como querer eliminar de una forma involuntaria aquello que he oído y que dentro de mi mundo adquiere un aspecto negativo, que no está bien.

La mayoría de veces, por miedo a que me hieran, para protegerme, me apoyaré desmesuradamente en la mente y esconderé mis emociones sobre un estado de tristeza o lloro, delante de alguien, porque podría ser un símbolo de debilidad.

Esto, en la edad adulta y especialmente ante mis hijos, me puede perjudicar, ya que ellos me podrán sentir impasible, con cierta dureza a la hora de mostrar las emociones.

Puedo pasar por un periodo de tristeza y los demás no llegar a notarlo. Me asignarán el papel de fuerte, duro, frío, sin serlo, y si no soy consciente de este mecanismo, me será muy difícil llorar, estaré acostumbrado a aguantar, a no permitirme mostrar ningún signo de debilidad.

Si estoy conectado con la nobleza que poseo, no tendré miedo alguno a expresar mi tristeza, a hacer el luto que necesito en el momento en que sea oportuno (por una rotura de pareja, cambio laboral, pérdida familiar, etc.). Lo haré sin ningún drama, con toda naturalidad, porque habrá una coherencia de dentro hacia fuera, como el propio elemento cuando está en el Metal equilibrado. Y podré expresar mi estado interno hacia el exterior, cosa que me hace claro, y ésta es la claridad que manifestaré a la hora de expresar lo que siento conmigo mismo y con los demás.

Pulmón

Nivel Mental (claridad de pensamiento, introducción a nuevas ideas)

Tengo gran claridad de pensamiento, me encanta introducir nuevas ideas. Mi mente está activa, despierta, brillante, alegre. Tengo imaginación. Soy capaz de transformar cualquier información y ponerla de manera clara y sencilla.

Mi mente siempre recoge lo mejor, es una maestra sintetizando. Necesito orden a mi alrededor para poder pensar.

El Ki siempre puede manejar la mente, la mente lo sigue) El Ki está unido de una forma muy clara a la respiración; cuando mi nivel físico está en equilibrio soy una influencia muy buena a nivel emocional y a la vez voy a ser de gran ayuda para conectar con el nivel mental; con este aspecto de claridad de pensamiento, mi mente será clara como mi elemento.

Abierto a recibir cualquier idea, soy consciente de que la voy a obtener desde mi estado de quietud y cuando hago el proceso a nivel físico a través de la respiración.

Este proceso, conectado con el pulmón, hará que haga una conexión con el Ki celeste universal dando acceso a la entrada de nuevas ideas; por eso este proceso será algo fácil y natural. En el momento en que la respiración esté conectada, me alinearé con los campos vibratorios, el campo electromagnético tendrá más acceso a la conexión directa del Ki Universal y el Ki Celeste, adquiriendo nuevas ideas.

Confiaré en el Ki Universal a modo de guía, y esto será recibido por la mente con gran claridad y rapidez en forma de flashes o ideas que surgen de forma espontánea.

De manera parecida, también podré procesar a nivel mental cualquier información, por muy sofisticada o complicada que parezca. Voy a extraer lo mejor de ella, voy a exponerla de forma clara, sencilla.

Esta misma sutileza que tengo cuando inhalo y exhalo, la voy a tener a la hora de procesar las ideas, conceptos a nivel mental, sin hacer ruido, así como yo soy, sin resaltar demasiado, cosa que heredaré el Agua de mí.

Primero la idea me vendrá a modo de flash, como un rayo de información que entrará por la mente; después, como algo característico de mí, me tomaré el tiempo para procesarlo, depurarlo y filtrarlo. Para mí el tiempo es relativo, porque sé que mientras respiro estoy vivo, así que me tomaré el tiempo necesario para extraer lo mejor.

Como soy discreto y me abro cuando quiero y con quien quiero, nadie sabrá todo el proceso a no ser que surja de forma espontánea y se comente. Yo seguiré mi curso, haciendo... sin hacer ruido.

Me gusta mi mente brillante, pero si no soy consciente, me puede ir alejando del corazón, del sentir. Así que para mí será una buena lección por mi paso por la tierra, cómo utilizar la mente y el corazón a partes iguales.

Pulmón

Nivel Espiritual (la conexión del cuerpo a través de la primera respiración hasta la muerte)

Hago la conexión del cuerpo a través de la primera respiración hasta mi muerte.

Conecto con el Ki Universal; creo en Dios, el universo, la energía, el cosmos, el todo, el Tao, la fuente, la inteligencia divina, el Yo Superior, las estrellas celestes, la luna, las fuerzas de la naturaleza.

Cada vez que inspiro y espiro ayudo a fomentar la bondad que hay en la naturaleza de las personas.

No me asusta la muerte, porque pienso que hay algo, más allá.

Puedo ver la luz a lo largo del camino; cuando estoy alterado respiro y me pongo en contacto con lo que realmente hago (respirar) y sé hacer. Confío en la vida, en el mismo fluir, en la gente. Veo la belleza en todo.

Me integro en la tierra como puedo, aunque a veces me cuesta, pero mi constancia y tenacidad lo hacen posible; sé que aunque parezca que estoy descansando siempre estoy despierto, acompañando a las personas hasta el momento de dejar la tierra. Entonces tengo la creencia de ir hacia la luz.

Me gustan el blanco, el azul claro y los colores lilas.

Soy consciente de la creencia que me han contado, he leído, me han explicado en algunas clases de crecimiento personal, o espiritual: somos seres de luz con una experiencia terrenal.

Me dieron una mente brillante para poder procesar todo esto, coger aquello que resuene y lo demás borrarlo o transformarlo de una manera útil para mí.

Haré lo posible para ralentizar mi ritmo, ya que es cuando mejor puedo conectar con la luz. La frecuencia de la luz es muy rápida, por eso sé que internamente necesito tener un ritmo calmado, para poder conectar con la energía más luminosa. Y eso lo haré con la meditación; esta disciplina tan característica de mi elemento la utilizaré para conectar con el punto más luminoso de mi alma; meditaré cada día, será como una necesidad de conectar con lo Divino. Lo haré de forma natural, sin necesidad de parafernalia, aunque me encanta la idea de ceremonia; encontraré el momento para conectar con esta parte divina y lo puedo hacer de una forma muy simple: en la ducha, cocinando, limpiando..., para mí meditar es una manera de adquirir conciencia y estar presente, conectar con el estado real de mi respiración, estar despierto.

Evidentemente querré incluir en mi rutina el poder elevar mi esencia, conectar con el Ki Celeste, con el Todo, el holograma; de ahí que mi percepción se irá afilando y me será muy fácil conectar con lo que veo y lo que no veo. Por eso también se me llama el conductor, por poder conducir esta energía de una forma terrestre; se me llama el alquimista, por poder tomar esta información y transformarla. Voy a ser un buen comunicador desde todo este filtrado que iré pasando por diferentes capas a modo de vibración.

Al final, mediré mis palabras; hablaré cuando sea necesario, y todo aquello que querré comunicar será siempre para ensalzar y animar al otro. Tendré esta habilidad natural de saber comunicarme con el otro de una forma diplomática, sin que se sienta ofendido. Sé la importancia que tienen las palabras y seré consciente de que a mí mismo las palabras y el tono me afectan; no es lo que se dice, sino cómo se dice, por eso seré cuidadoso con lo que digo, y cuanto más evolucionado esté espiritualmente, más cuidado tendré.

Esta herencia de tener cuidado con lo que digo y cómo lo digo; de intentar que mis palabras sean como oro que sale por el Chakra de la garganta; esta idea de la Fe, Dios, seres de luz encarnados en un cuerpo, la voy a pasar al Agua. Así el Agua creará en la Vida, se dejará llevar en muchos aspectos y sabrá que hay una fuerza que todo lo mueve y que, en definitiva, muchas veces haces más de lo que debes.

No puedo ir en contra de mi naturaleza trabajadora, perfeccionista, clara, ordenada, brillante, transparente y sutil como la respiración; aún así, para mí será un esfuerzo parar mi actividad externa; aunque tengo la clave maestra para parar mi actividad interna, respirando, creando Ki, creando espacio, aclarando la mente, conectándome con el Ki Universal.

¿Cómo mejorar la calidad del Ki de Pulmón?

Otra manera de pensar (nivel espiritual)

(Respiraciones, semilla, radiante, respiración de Fuego, material de Joseph Michael Levry Phd)

🔹 Observación:

El acto de respirar nos ayuda a mejorar la calidad de los pensamientos, ya que la mente sigue a la respiración; modificando la respiración contribuiremos a modificar los pensamientos.

■ Respiración semilla

🔔 Observaciones:

Esta respiración nos ayuda a limpiar el inconsciente y a eliminar la “basura mental”. Cuánta más claridad haya en nuestra mente, mejor hará el Pulmón la conexión “celeste-terrestre”. Así como ver lo positivo que puede existir en todo.

❁ Descripción:

- ▶ 1. Sentados en postura fácil, tapamos con el dedo un agujero de la nariz a la vez que inhalamos. Sin soltar, exhalamos. Repetimos el proceso durante un minuto y medio.
- ▶ 2. Realizamos lo mismo tapando el otro orificio nasal. Durante un minuto y medio. Al terminar, y después de inhalar, retenemos la respiración unos segundos, contrayendo ano, genitales y bajo vientre antes de exhalar.



🕒 **Tiempo del ejercicio:** 1 minuto y medio por cada orificio nasal. A ser posible, cada día, o mínimo 3 veces por semana, durante un periodo de 3 meses.

■ Respiración radiante

🔔 Observaciones:

Fortalece el Pulmón; incrementa el bombeo de la sangre; nos conecta con la pulsación del ritmo universal; nos abre al Ki Universal; nos ayuda a hacer nuestra aura radiante, nos aporta brillo. Lo evitaremos en caso de menstruación y embarazo.

❁ Descripción:

- ▶ 1. Sentados en postura fácil, realizamos tres respiraciones profundas.
- ▶ 2. Implica una fuerte exhalación, seguida por una inhalación automática; durante esta respiración, la atención deberá estar puesta en la exhalación, con la que se contrae rápidamente el abdomen inferior (debajo del ombligo) y luego se relaja, dejando que el aire entre en los pulmones de manera natural. El aire deberá ser exhalado mientras el abdomen y las partes laterales del cuerpo, entre las caderas y costillas, lo comprimen hacia adentro. Las manos se mantienen en las rodillas y ejercen una ligera presión hacia abajo para conseguir una contracción completa del diafragma. Es importante mantener un ritmo constante. Una vez se libera la contracción interna, el abdomen y las costillas regresan a una posición relajada y el aire regresa a los pulmones de manera natural.



🕒 **Tiempo del ejercicio:** empezar con 1 minuto y medio, subir a 3, 5, hasta llegar a 11 minutos. Se recomienda realizarlo una vez al día, o mínimo 3 veces por semana, por un periodo de 3 meses.

■ Respiración de Fuego

🔔 Observaciones:

Nos da claridad mental y energía; fortalece el Pulmón; limpia la sangre y elimina toxinas del cuerpo; ayuda al Pulmón a hacer un buen intercambio “dentro-fuera” y a construir los límites necesarios. Lo evitaremos en caso de embarazo o menstruación.

✿ Descripción:

- ▶ 1. Sentados en postura fácil, realizamos varias respiraciones profundas.
- ▶ 2. Bombeamos el punto del ombligo repetidamente utilizando la inhalación y la exhalación. Al terminar aplicamos la cerradura de raíz: contraemos los músculos del ano, los genitales y el bajo vientre el tiempo que podamos y, a continuación, exhalamos con fuerza.



🕒 **Tiempo del ejercicio:** 11 minutos. Se puede empezar progresivamente, con 3 minutos, 5, y terminar con 11 minutos. Se recomienda, a ser posible, diariamente, o mínimo 3 veces por semana por un periodo de 3 meses.

■ Otra manera de hablar (nivel mental)

(Sonido semilla del mes de octubre, estación de los Pulmones, material de Joseph Michael Levry Phd)

🔔 Observación:

Nos fortalece el Pulmón; proporciona claridad a la voz, y de expresión a la hora de hablar.

✿ Descripción:

- ▶ 1. Sentados en postura cómoda, inhalar y exhalar varias veces.
- ▶ 2. Inhalar y, en la exhalación, repetir el sonido “AUNG AUNG”.



🕒 **Tiempo del ejercicio:** 5 veces toda la secuencia. Se recomienda, a ser posible, diariamente por el periodo de un mes.

■ Sonido terapéutico de Qi-gong para el pulmón “SSSS”

🔔 Observaciones:

Nos aporta positivismo, apertura, rectitud y claridad a la hora de expresar aquello que deseamos verbalmente. Mejora la calidad de nuestra voz.

✿ Descripción:

- ▶ 1. Sentados en postura fácil, realizamos varias respiraciones.
- ▶ 2. Inhalamos y, en la exhalación, repetimos el sonido “SSSS”. Para producir este sonido, cerramos la mandíbula hasta que los dientes se toquen, tiramos hacia atrás la comisura de los labios y la punta de la lengua hacia el paladar.



🕒 **Tiempo del ejercicio:** unas 20 veces. Se recomienda, a ser posible, diariamente por el periodo de un mes.

Otra manera de sentir (nivel emocional)

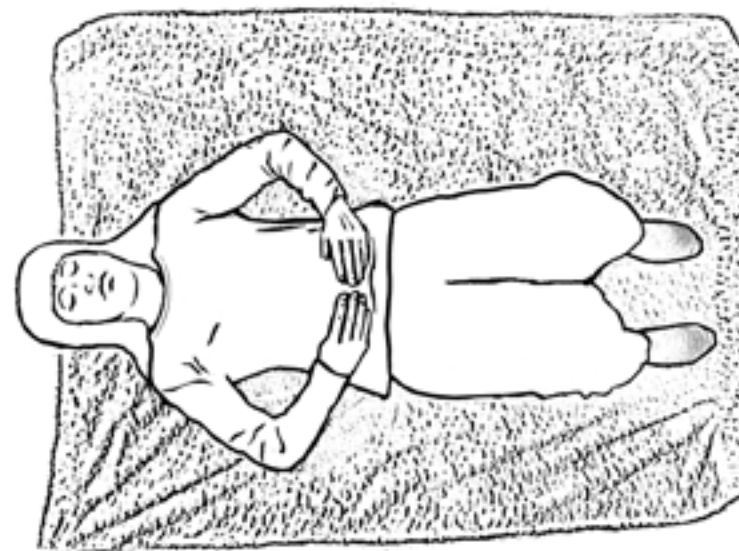
■ Respiración abdominal larga y profunda

🔔 Observaciones:

Nos centra y permite que el Pulmón haga el mecanismo de ascenso y descenso con claridad; incrementa la vitalidad del Pulmón; da conciencia de las partes corporales en las que no llega el Ki de Pulmón, aportando a la vez conciencia de nuestro estado emocional; nos ayuda a sentir nuestro estado en el aquí y ahora.

✿ Descripción:

- ▶ 1. Estirados en el suelo con las manos sobre el abdomen, realizo respiraciones abdominales en 2 tiempos, 4 y 8 tiempos. Inhalo llevando el aire al abdomen y exhalo llevando el ombligo lo más pegado posible a la pared abdominal.



🕒 **Tiempo del ejercicio:** 3 minutos; puedo llegar a 5 minutos, Si es posible, intento llegar a 11 minutos. Se recomienda a diario, hasta que se encuentren los resultados deseados.

Otra manera de hacer (nivel físico)

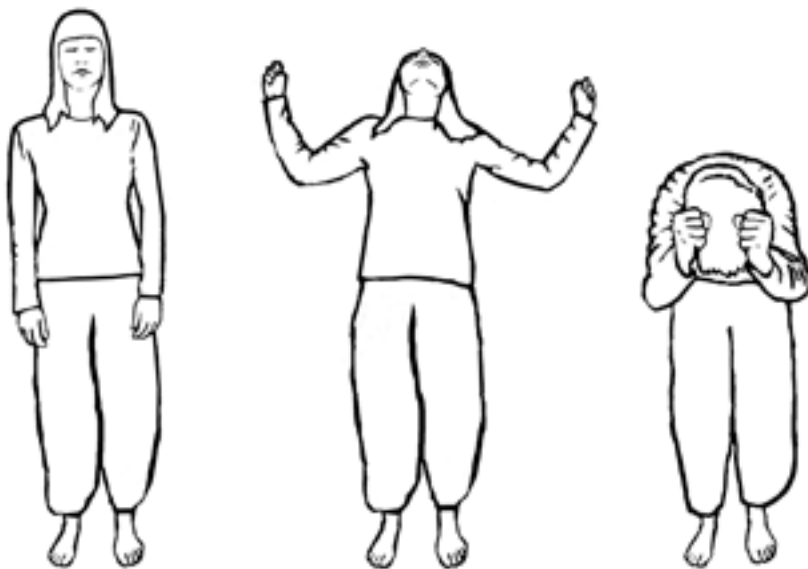
■ Secuencia terapéutica para el Pulmón

🔍 Observaciones:

Esta secuencia nos aporta una mejor respiración; flexibiliza, fortalece y limpia el Pulmón; nos ayuda a poner límites y mejorar la comunicación con nosotros mismos, con nuestro entorno y con los demás; ayuda a mejorar la calidad de oxígeno en la sangre; nos ayuda a prevenir: resfriados, asma, tos, bronquitis, afonía; nos da energía y vitalidad.

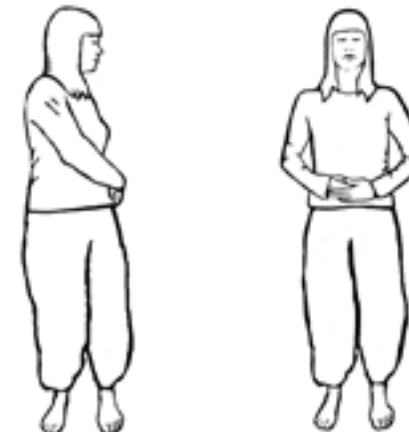
✿ Descripción:

- ▶ 1. De pie; pies paralelos, bien apoyados y alineados a lo ancho de las caderas, rodillas relajadas, espalda estirada, hombros relajados, mentón recogido.
- ▶ 2. Inhalamos y exhalamos varias veces a nuestro ritmo y tomamos conciencia de la respiración. Realizamos flexiones de columna para que fluya el ki por todo el cuerpo; inhalamos arriba y exhalamos abajo; vamos ganando la flexibilidad de la caja torácica poco a poco.



🕒 Tiempo del ejercicio: 20 veces toda la secuencia.

- ▶ 3. Ladeamos el cuerpo de lado a lado incorporando el balanceo de brazos; a la vez haremos un cambio de peso de lado a lado, manteniendo el balanceo.



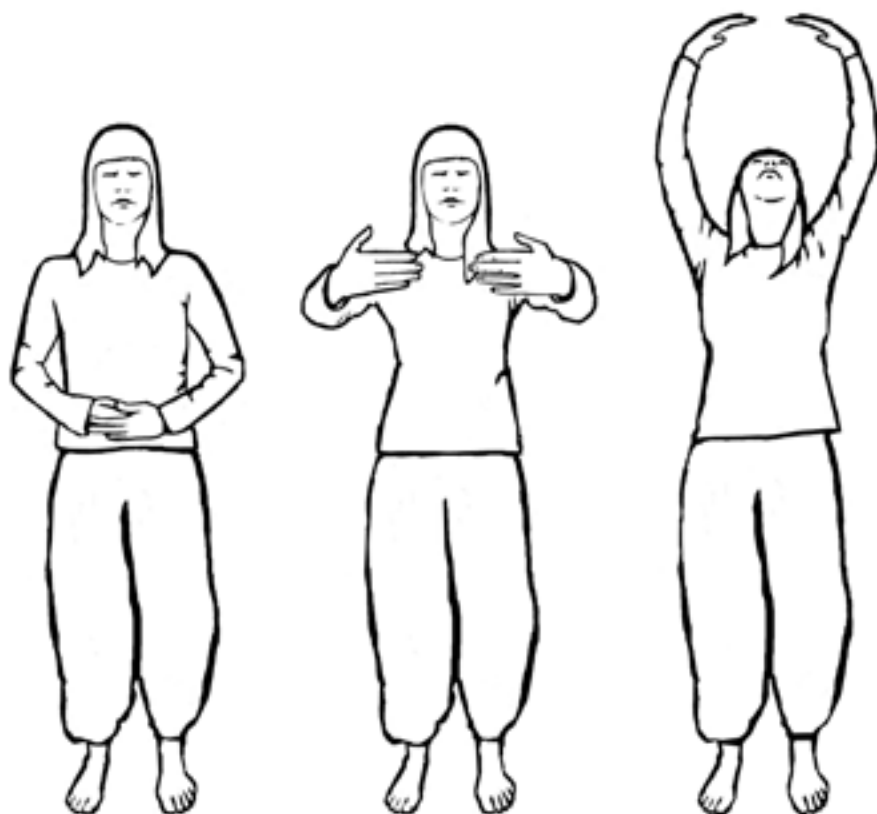
🕒 Tiempo del ejercicio: de 3 a 5 minutos. Al terminar, vamos parando poco a poco, juntamos las manos sobre el hara y sentimos la energía que hemos movido.

- ▶ 4. Realizamos balanceos activando el punto 1 de Pulmón en ambos lados del cuerpo, con el borde interno de la mano.



Tiempo del ejercicio: de 1 minuto y medio a 3 minutos. Vamos parando poco a poco y finalmente juntamos las manos sobre el hara. foto 67

► 5. Respiraciones grandes, en círculo. Inhalamos recogiendo energía de la Tierra, la llevamos a la altura del Corazón, vamos subiendo los brazos hacia arriba con la espalda bien estirada y exhalamos.



🕒 **Tiempo del ejercicio:** repetimos toda la secuencia de 3 a 5 minutos. Al terminar, cerramos, con las manos en el hara.

Se recomienda hacer toda la secuencia terapeuta, aunque se pueden realizar una o dos partes, a modo de prevención de las afecciones del Pulmón.

Lo realizamos diariamente durante cuarenta días seguidos o, cuando haya desequilibrio de Pulmón, hasta que éste encuentre mejoría.

Intestino Grueso

Físicamente (eliminación)

Soy un tubo flexible y grueso en forma de anillos. Realizo movimientos y recibo los deshechos y todo aquello que el intestino delgado no absorbe. Estoy entre el intestino delgado y el recto. Puedo parecerme a una U invertida, tengo una ascendente que se extiende en dirección vertical por el lado derecho del abdomen, cuando estoy a la altura del hígado me curvo en ángulo recto y mi nombre pasa a ser colon transverso, cruzo por debajo del hígado y el estómago. A la izquierda, doblo y voy en dirección descendente hacia el recto. Mis paredes son más gruesas que las del intestino delgado, mido 1.5 m de longitud y 6 cm de diámetro. Me sujeto al abdomen mediante unas membranas que se llaman mesenterios. Poseo una cantidad considerable de bacterias que actúan sobre el material fecal.

Mis funciones:

- Soy uno de los principales órganos de eliminación; junto con el riñón, los pulmones y la piel, limpio las toxinas del cuerpo.
- Recibo el alimento del Intestino Delgado.
- Reabsorbo los fluidos del contenido fecal.
- Expulso las heces.
- Estoy íntimamente conectado con el Pulmón; de ahí que si él respira bien y realiza correctamente la inhalación y la exhalación, yo voy a eliminar y a dejarme ir, rechazando todo aquello que no me sirve a nivel fisiológico y/o emocional.
- ✓ Me beneficia comer: las algas agar-agar, que me ayudan a eliminar; las semillas de lino, las ciruelas, el salvado, la avena, beber agua, la cáscara sagrada.

✖ Me perjudica: la falta de agua en el cuerpo, el rencor emocional, acumular cosas innecesarias, los lácteos, las harinas refinadas, la falta de ejercicio y vida sedentaria, el miedo a no soltar el pasado.

⚠ Como Intestino, si no estoy equilibrado, puedo tener: estreñimiento, diarrea, flatulencias, pesadez en la zona abdominal, desánimo, cansancio, halitosis, sobrepeso.

Intestino Grueso

Nivel Emocional (afligirse y soltar el pasado)

Soy fuerte, disciplinado, no espero órdenes, hago lo que necesito hacer. Ayudo a aliviar la sensación de aflicción y a soltar el pasado para mirar hacia delante, dándome la oportunidad de perdonarme y perdonar todo aquello que me han hecho y me ha dolido. Mi ilusión es soltar, olvidar y abrirme a nuevas experiencias.

Cuando estoy trabajando bien me siento con ganas de hacer cosas, optimista; el sentido de reclamación de atención desaparece, me siento satisfecho y ligero.

Cuando estoy en fase de desarrollo, me pongo a prueba una y otra vez en una lucha que no puedo evitar, hasta que me reconozco a mí mismo y encuentro un lugar seguro, válido y apropiado en el ámbito social.

A veces el miedo a soltar el pasado me puede producir sensación de vacío interno y, a la vez, si no suelto, me da la sensación de estar en un estado pesado. Necesito sentirme ligero. Este estado es uno de los más difíciles para mí, una necesidad muy grande de soltar el pasado, no quedarme enganchado en lo que era, lo que tenía, ya que me frena el impulso de experimentar el aquí y ahora por esto es tan importante soltar y dejar ir, así no me quedo anclado en el pasado.

El trabajo personal será de gran ayuda, ya que sé de antemano que,

igual que sucede en el plano de mis funciones fisiológicas, si no suelto (elimino), se puede crear toxicidad emocional. Si no estoy dispuesto a soltar, esta toxicidad puede pasar a otro nivel y recaer en situaciones, personas o espacios.

De lo contrario, si entiendo este concepto, sobre todo a nivel fisiológico, intentaré plasmarlo a nivel emocional, soltando todo aquello que no me sirve para dar paso a lo nuevo, adquiriendo conciencia de que lo que no me sirvió o se convirtió nocivo para mí, va a ser un aprendizaje, una experiencia que me permitirá extraer lo mejor de la situación y hacerme consciente de todo aquello que me retuvo.

Cuanto más equilibrada esté mi función fisiológica (soltar, eliminar, dejar ir), más facilidad tendré en soltar y dejar ir emocionalmente. Muchas veces, el miedo a perder algo, sobre todo en el campo afectivo (amigos, pareja, familiares), repercutirá en mi acción fisiológica de evacuar.

El mero acto de no soltar es un recurso a modo de seguridad; esta seguridad la iré desarrollando a lo largo de la vida y sobre todo cuando encuentre un lugar seguro, sea en el ámbito que sea. No voy a necesitar aferrarme al pasado, comparar trabajos, parejas, situaciones y demás. Lo difícil será que pueda encontrar esta seguridad, sobre todo a nivel emocional o en el ámbito social.

Intestino Grueso

Nivel Mental (claridad mental y hacer espacio para nueva información)

Tengo la claridad mental apropiada y hago espacio para la nueva información; aquello que deja de interesarme lo olvido, lo borro, ni me acuerdo; de ahí que mi mente esté activa y brillante, ayudando al Pulmón a filtrar, dar brillo a las ideas, sintetizar y procesar la información de una forma clara, sin rodeos.

De esta manera adquiero juicio propio sin dejarme llevar por los co-

mentarios u opiniones del otro, aunque siempre me gusta saber la opinión de los demás, por si a mi mente se le escapa algún detalle que procesar. Busco la constante renovación de ideas, lucho para no quedarme estancado en procesos de pensamiento lentos o de poca fluidez.

Esta lucha interna para conseguir claridad mental, ayudada por el Pulmón, nacerá de mí con un impulso vital. La necesidad de tener una mente despejada y brillante me ayudará a poner en orden y procesar toda la información que recojo día a día; aquello que he aprendido y que voy a aprender.

Cuanto más conectado esté, más fácil me será dar espacio a mi ser y mi mente para que entre nueva información.

Por la naturaleza de mi mente, ésta estará muy enfocada a la vibración de la nueva era, consciente de los cambios y la vibración rápida del momento. Así que para mí no será ningún esfuerzo desaprender lo aprendido para dejar espacio a lo nuevo, las nuevas ideas, la nueva información. Cuánto más se clarifique la mente, más espacio voy a tener, es como algo innato en mi naturaleza: deshacerme de todos los pensamientos que me obstruyen la mente.

Abrazaré la nueva información como algo especial, sagrado para mi evolución, para esta parte activa de mi elemento, esta parte yang que me da el movimiento y la apertura a lo nuevo, despejando lo viejo, dejándolo pasar como nubes.

Los estados meditativos serán muy positivos para dar espacio a nuevas ideas, a recibir lo nuevo como un regalo de la vida, del Universo; estar en este estado de claridad mental la mayoría del tiempo, estado que me ayuda a mantener la calma. De ahí que se me conozca como centrado, atento, con buena predisposición, seguro.

Intestino Grueso

Nivel Espiritual (la exhalación, la vida y la muerte)

Estoy en conexión profunda con la exhalación y la muerte. Mi energía centrípeta me otorga expansión, liberación, descargo de ataduras a creencias que me suponen peso. Esta liberación me lleva al perdón, la empatía heredada por el elemento que me nutre, la Tierra.

Esto se une a mi sensación de libertad, pues, igual que el Pulmón, siento la apertura al Ki Universal. Tengo fe y creo; lo desconocido no me da miedo, siento que he pasado por diferentes etapas de la vida trabajando el desapego, el olvido, el haber cumplido en la tierra mi misión desde el querer, sin el “tener que”.

He superado la barrera de las formas, elegante, sin brusquedad, como el mismo elemento Metal, y sutil como la respiración, como el Pulmón. Hay una parte material en mí enfocada al provecho de los otros, queriendo formar parte de una revolución espiritual gigantesca; de ahí que trabaje con tenacidad por la igualdad, respeto, tolerancia y justicia que todo ser humano merece.

Soy consciente de que trabajar la exhalación es una manera de seguir fomentando la bondad, inspiro todo aquello que necesito, exhalo y dejo ir igual que el proceso de la vida y la muerte, pensando que la muerte es un estado transitorio, una manera de ir a otro plano.

Después de cada muerte hay una vida, una manera fácil como la misma inhalación y exhalación, algo vital que se hace innato sin pensar, así que el proceso de vida y muerte está asumido, conectado. Después de la vida viene la muerte, no hay muerte sin vida, y la misma muerte puede ser un proceso de vida, se muere algo para volver a nacer, inhalas para volver a exhalar.

Cuando este proceso se realiza dentro de su equilibrio, ayudaré a la persona a vivir el aquí y ahora, sobre todo sintiendo desde la plena liber-

tad, sin obligación, ni culpabilidad. Me siento totalmente libre, sin apegos, un alma realmente libre, queriendo alcanzar su propósito de vida, su plan divino y ¿cómo no? sin olvidarme del rasgo característico de mi elemento: la apertura al Ki Universal, a lo desconocido, a la vida y la muerte como un pasaje a otra dimensión. Una forma de sentirme bien será formar parte de un grupo social espiritual, ayudando a la gente a poder tener más claridad en la búsqueda de su propósito, hablando de la muerte como un proceso natural al que todos estamos sometidos y solamente el gran plan Divino sabe cuándo nos toca venir a la tierra. Por mucho que los médicos puedan decir cuándo una mujer sale de cuentas, si se procede de forma natural, sólo el plan Divino tiene control de cuándo venimos y cuándo nos vamos; nosotros no podemos predecir la última bocanada de Ki.

¿Cómo podemos mejorar la calidad del Ki del Intestino Grueso?

Otra manera de pensar (nivel espiritual)

■ Mudra para eliminar los obstáculos y negatividad,

(Material de Joseph Michael Levry Phd formación de profesores de Naam yoga)

🔔 Observaciones:

Este ejercicio nos ayuda a mantener la mente positiva, ayudando así al Intestino Grueso a eliminar bloqueos que pueden ser un obstáculo, a la larga, influyendo en la calidad de nuestros pensamientos de forma negativa, contribuyendo a que el nivel espiritual se bloquee y nos impida avanzar.

✿ Descripción:

- ▶ 1. Puntas del pulgar sobre Saturno y sol, sobre las uñas.
- ▶ 2. Manteniendo el Mudra, aplicamos la respiración de Fuego.



🕒 **Tiempo del ejercicio:** 11 minutos; empezamos por 3 minutos y vamos subiendo progresivamente hasta alcanzar los 11 minutos. Se recomienda una vez al día por un periodo de 80 días.

Otra manera de hablar (nivel mental)

■ Pronunciación de las vocales

(Material Joseph Michael Levry Phd, formación de profesores Naam Yoga)

🔔 Observaciones:

Estas vocales tienen afinidad con el Intestino Grueso y nos ayudan con la claridad, a soltar; la conexión directa del Intestino con el Pulmón nos ayuda a mejorar la expresión a través del habla y poner orden en nuestra mente.

✿ Descripción:

- ▶ 1. Sentarse en postura fácil, inhalar, y en la exhalación repetir las vocales: “Ei Ei Ei”, alargando el sonido durante toda la respiración.



🕒 **Tiempo del ejercicio:** 7 veces toda la secuencia; se recomienda diariamente, mínimo 21 días.

Otra manera de sentir (nivel emocional)

■ Buddhi Mudra

(Material Joseph Michael Levry Phd, formación de profesores de Naam Yoga)

🔔 Observación:

Para la comunicación clara e intuitiva. Elimina la sequedad del cuerpo aportando hidratación al Intestino Grueso, ayudándole a deshacerse de aquellas emociones que no le sirven. Nos ayuda a sentir aquello que queremos comunicar, fomentando la intuición.

✿ Descripción:

- ▶ 1. Mudra punta del dedo mercurio con la punta del dedo pulgar.
- ▶ 2. Realizamos este Mudra con respiración profunda.



🕒 **Tiempo del ejercicio:** de 5 a 11 minutos, si es necesario; empezamos por 5 minutos y podemos subir progresivamente hasta 11 minutos. Se recomienda diariamente mínimo 40 días.

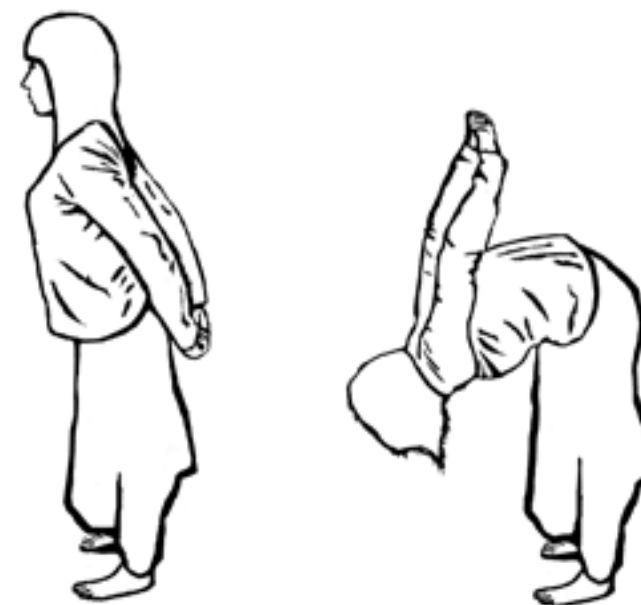
Otra manera de hacer (nivel físico) (Estiramiento del Intestino Grueso)

🔔 Observaciones:

Este estiramiento nos ayuda a facilitar el movimiento del intestino a la hora de evacuar, nos da elasticidad y fuerza en el Intestino, conectándolo también con el Pulmón, ayudando a éste a realizar mejor sus funciones fisiológicas.

✿ Descripción:

- ▶ 1. De pie, entrelazamos los dedos detrás de la espalda, dedos índices entrelazados entre sí (corresponden al Intestino Grueso) inhalamos y, al inhalar, flexionamos el torso hacia las piernas a la vez que subimos los brazos.



🕒 **Tiempo del ejercicio:** de 7 a 10 veces toda la secuencia, 3 veces al día. Se recomienda realizarlo a diario hasta encontrar resultados.

■ Mudra Triangulo purificador

(Material Joseph Michael Levry Phd formación de profesores de Naam yoga)

🔔 Observaciones:

Para el estreñimiento; elimina bloqueos del cuerpo a un nivel mas estructural. No utilizar durante embarazo.

✿ Descripción:

- ▶ 1. El pulgar toca las puntas del dedo Saturno y Sol.
- ▶ 2. Manteniendo el Mudra, se realizan movimientos del dedo índice, moviéndolo, estirándolo y flexionándolo; inhalando y exhalando.



🕒 **Tiempo del ejercicio:** de 3 a 15 minutos. Se recomienda utilizarlo en el momento en que se necesite, para favorecer la evacuación.

Elemento

agua

- *Riñón*
- *Vejiga*