

# CHI KUNG

## DE LOS

# CINCO ELEMENTOS



**(PARTE BASICA)**

# CHI KUNG de los CINCO ELEMENTOS

- Es una práctica de relajación que nos ayuda a comunicarnos con nuestro interior mediante:
  - **Visualización**
  - **Sonidos**
  - **Movimientos**
- El hecho de sentir, de **"visualizar"**, permite poner la atención en el momento presente, que es el lugar en el que la energía se encuentra siempre disponible. El lenguaje que utiliza es la alegría, si aprendemos a sonreír hacia adentro, nuestro cuerpo se sentirá amado y apreciado.
- Esta técnica de relajación utiliza unos **"sonidos"** cuya vibración produce un efecto armonizante en cada órgano.
- Mediante unos **"movimientos"**, movilizamos la energía de ese órgano y entraña asociada.
- Donde ponemos nuestra atención llega nuestra energía y allí está nuestra conciencia.

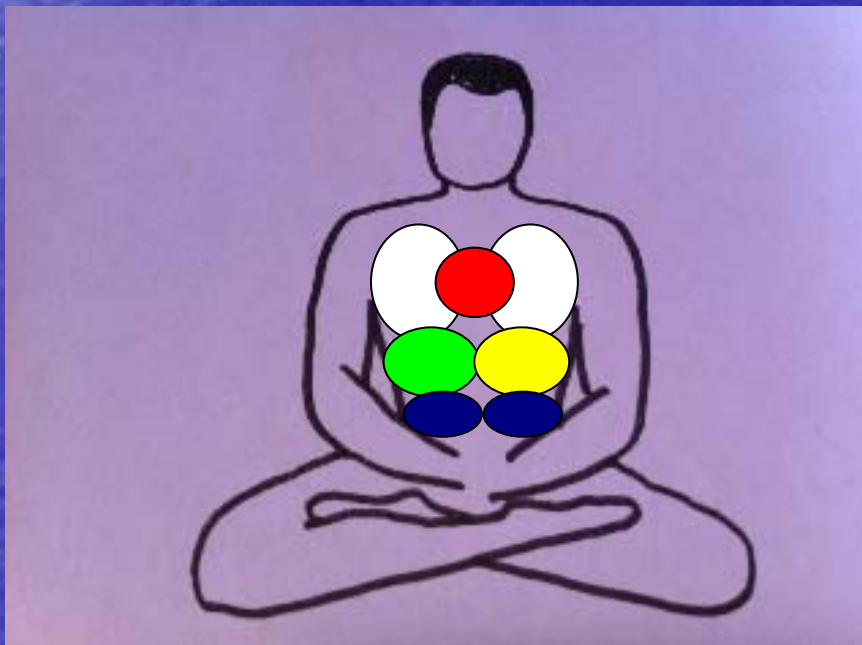
## RECOMENDACIONES

- Que haya transcurrido una hora después de las comidas.
- Disponer de un sitio tranquilo.
- Ropa cómoda.
- Posición correcta (de pie, sentado ó tumbado).
- Respiración natural.

- 5 ELEMENTOS (ciclo de Generación y Control):
- GENERACION →
- CONTROL →

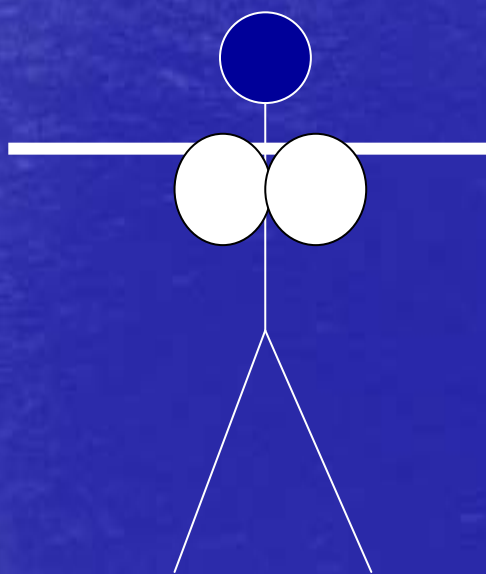


- 5 ORGANOS:



- **PULMONES:**

- Color: BLANCO
- Elemento: METAL
- Energía Negativa: PENA, TRISTEZA
- Energía Positiva: JUSTICIA, VALOR
- Sonido: SSS



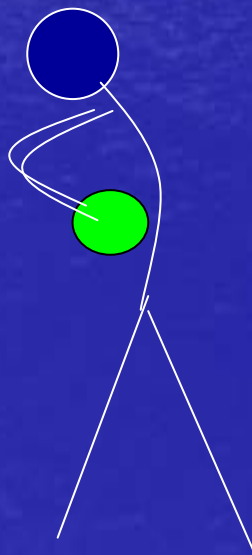
- **RIÑONES:**

- Color: AZUL, MORADO, NEGRO
- Elemento: AGUA
- Energía Negativa: MIEDO, PEREZA
- Energía Positiva: VOLUNTAD, CLAMA
- Sonido: CHUI



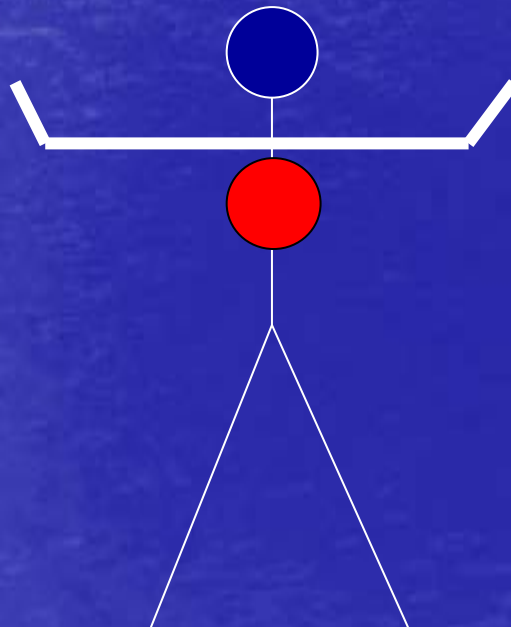
- **HIGADO:**

- Color: VERDE
- Elemento: MADERA
- Energía Negativa: IRA, COLERA, CAMBIOS HUMOR
- Energía Positiva: BUEN HUMOR, DECISION
- Sonido: CH



- **CORAZON:**

- Color: ROJO
- Elemento: FUEGO
- Energía Negativa: ORGULLO, ENVIDIA, ODIO
- Energía Positiva: AMOR, ALEGRIA, COMPASION
- Sonido: HA



- **BAZO:**

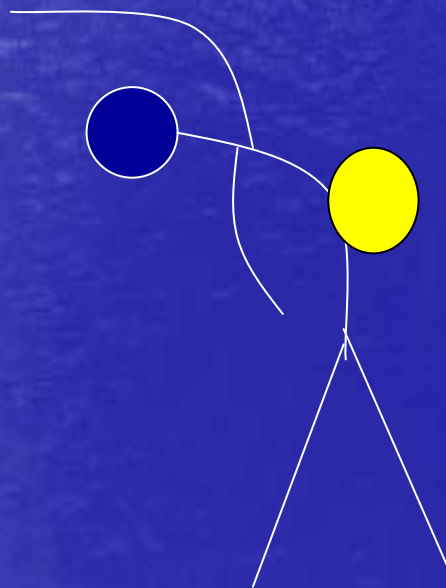
- Color: AMARILLO

- Elemento: TIERRA

- Energía Negativa: ANSIEDAD, BLOQUEO

- Energía Positiva: CONFIANZA, VISION DE FUTURO

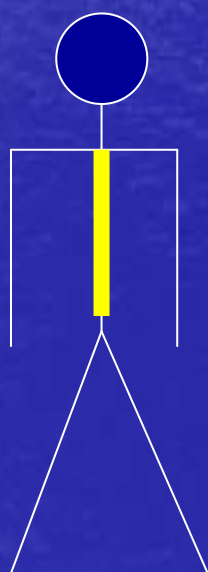
- Sonido: GOU





- **TRIPLE RECALENTADOR:**

- Sonido:           JI



• **TABLA DE LOS 5 ELEMENTOS:**

ÓRGANO	ENTRAÑA	COLOR / ELEMENTO	ENERGÍA NEGATIVA	ENERGÍA POSITIVA	SONIDO	DIRECCIÓN	SENTIDO	ESTACIÓN	SABOR
PULMONES	INTESTINO GRUESO	METAL	PENA TRISTEZA MELANCOLIA	JUSTICIA VALOR ECUANIMIDAD	SSSS	OESTE	NARIZ / OLFATO	OTOÑO	PICANTE
RIÑONES	VEJIGA	AGUA	MIEDO PEREZA ESTRÉS	VOLUNTAD CALMA	CHUI	NORTE	OREJAS / AUDICION	INVIERNO	SALADO
HÍGADO	VESICULA BILIAR	MADERA	IRA CÓLERA CAMB. HUMOR	BUEN HUMOR DECISION BUEN HUMOR	CH	ESTE	OJOS / VISTA	PRIMAVERA	ACIDO
CORAZON	INTESTINO DELGADO	FUEGO	ORGULLO ENVIDIA ODIO	AMOR ALEGRÍA COMPASIÓN	HA	SUR	LENGUA / HABLA	VERANO	AMARGO
BAZO	ESTOMAGO	TIERRA	ANSIEDAD BLOQUEOS PREOCUPACIÓN	CONFIANZA V. FUTURO SEGURIDAD	GOU	CENTRO	BOCA / GUSTO	ESTIO - CANÍCULA	DULCE
MAESTRO CORAZON	TRIPLE RECALENTADOR				Ji				

## **SONREIRSE A SI MISMO**

Es como dejarse acariciar por el AMOR,  
y el AMOR puede curar y rejuvenecer.

