

SHEN (ALMA CONSCIENTE)  
CONEXIÓN CON LA CONSCIENCIA SUPERIOR  
**FUEGO**

HUN (ALMA INCONSCIENTE)  
Y YI (ALMA REFLEXIVA)  
**MADERA TIERRA**

HUN (ALMA INCONSCIENTE)  
**MADERA**

PO (ALMA INSTINTIVA)  
y ZHI (ALMA INTUITIVA)  
**METAL Y AGUA**



## COMPRENDIENDO COMO FUNCIONA NUESTRA MENTE DESDE LA VISION DE LOS CINCO ELEMENTOS

**ZHI (ALMA INTUITIVA) Y PO (ALMA INSTINTIVA)** se correlacionan con el llamado '**cerebro reptil**', del cual forma parte el cerebelo, se encarga de los **instintos básicos de la supervivencia** -la reproducción, la búsqueda de comida y las respuestas agresivas tipo 'lucha-huida'.

**El HUN, Alma Inconsciente** forma parte del **inconsciente colectivo**. A menudo se manifiesta en nuestra mente como mitos, símbolos y sueños. El **Alma Etérea** es el vehículo a través del cual las imágenes, ideas y símbolos del inconsciente colectivo) surgen en nuestra mente individual. En el **HUN** repercuten los traumas y conflictos del pasado, los sentimientos reprimidos y los deseos frustrados.

**YI, ALMA REFLEXIVA**, es la conexión entre la inspiración y la intención, trayendo así al tiempo y espacio, las infinitas energías que surgen desde el corazón. **Gobierna en el REINO DE LA MANIFESTACION, es la TIERRA donde se siembran las semillas del ESPIRITU**, es la pintura, la melodía, la construcción, todo lo que se creo gracias a la inspiración. **El YI no solo nos permite aterrizar nuestras intenciones una vez si no permanecer en ellas, concretar y cumplir nuestro verdadero propósito en la vida.**

### EL ALMA CONSCIENTE, *SHEN*

El ideograma para SHEN esta compuesto por dos caracteres. Uno de los caracteres significa: «altar», «lo divino» o «influencias desde arriba», el segundo carácter significa: «expandir o extender».

神

Shen representa la guía DIVINA o CELESTIAL, que vive dentro de cada uno de nosotros y que nos ayuda a ver las señales y a encontrar o a mantenernos en el camino del TAO, a integrarnos a la Armonía Universal.

**El SHEN nutre la MENTE.** El termino MENTE se refiere a las diferentes actividades mentales que incluyen:

- Pensamiento
- Memoria
- Consciencia
- Introspección
- Vida Emocional
- Cognición
- Sueño
- Inteligencia
- Sabiduría
- Ideas



# LOS CINCO ELEMENTOS DE LA MTC



TIERRA-YI  
ALMA REFLEXIVA O  
LOGICA



5-15%

CONSCIENTE

- ✓ Inteligencia y aprendizaje
- ✓ Análítica, lógica y racional

85-95%

INCONSCIENTE

subconsciente

inconsciente

- ✓ Emociones, deseos e intuición
- ✓ Creatividad
- ✓ Centros de placer y de dolor
- ✓ Instintos primitivos



MADERA-HUN  
ALMA INCONCIENTE  
O ETEREA



AGUA-ALMA INTUITIVA



METAL-PO ALMA  
INSTINTIVA O ANIMAL



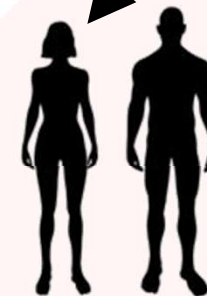
El cielo fue creado como una acumulación de Yang; la tierra fue creada como una acumulación de Yin. El agua y el fuego son los símbolos del Yin y del Yang; el Yin y el Yang son la fuente de la energía y el origen de todas las cosas en la creación. El Yang asciende al Cielo, el Yin descende a la Tierra. Por lo tanto el universo representa el movimiento y el reposo, controlados por la sabiduría de la naturaleza. La naturaleza ofrece la energía para engendrar y crecer, para cosechar y almacenar, para terminar y comenzar de nuevo. Nei Ching

**Los tres tesoros de la vida son una réplica micro cósmica del universo macro cósmico compuesto por los tres tesoros, Tian, Rem y Ti, (Cielo, Hombre y Tierra).**

**EL CIELO** es la fuente del espíritu primordial y de la conciencia universal, esencialmente abierta y vacía, naturalmente radiante y clara. Brinda al espíritu humano (**SHEN**), la primordial virtud del Tao, que potencia la Mente humana con la capacidad de realizar la conciencia primordial pura, conocida como Iluminación.

**EL HOMBRE** hace referencia al ser que representa en sí lo mejor del Cielo y de la Tierra, equilibrando y sirviendo de puente de las bondades de ambos. El hombre debe armonizar el Shen (Espíritu), equivalente al Cielo, con el Jing (Esencia), equivalente a la Tierra, y lo que relaciona a ambos, que es el Qi (Suma de las Energías)

**LA TIERRA** se refiere al mundo material, la fuente de las fuerzas naturales, las cinco energías elementales y el escenario donde se producen las transformaciones cíclicas. La Tierra expresa su poder en la vida humana y sus especies. (**JING**)



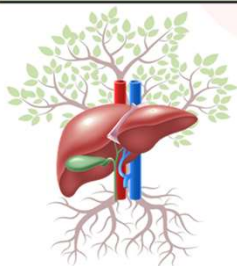
**“EL CIELO Y LA TIERRA  
NACEN CONMIGO, Y  
TODAS LAS COSAS  
SON UNA CONMIGO”.**



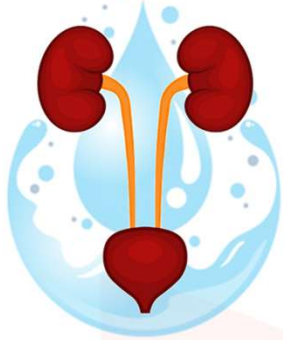




	MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA
FUNCION	ESTRUCTURA FUNCIONAMIENTO DESARROLLO Y MOVIMIENTO	LA LUZ, RITMO, PULSO Y LA POTENCIA DE LA VIDA	TEJIDOS Y NUTRICION MANTENIMIENTO CONTENCION, TONALIDAD. SUSTENTO DE LA VIDA	PROTECCION DE AFUERA HACIA ADENTRO Y DE ADENTRO HACIA AFUERA	SUPERVIVENCIA, PRESERVACION Y CONTINUIDAD DE LA VIDA “LAS SEMILLAS Y EL POTENCIAL DE LA VIDA”
TEJIDOS	ARTICULACIONES, LIGAMENTOS Y TENDONES	VASOS SANGUINEOS	MUSCULOS, GRASA, TEJIDO LINFATICO	PIEL Y VELLO	HUESOS, DIENTES, CEREBRO, MEDULA, CABELLO Y GENITALES.
SECRECION	LAGRIMA	SUDOR	SALIVA	MOCO	ORINA
VOZ	GRITO	RISA	CANTO	LLANTO	GEMIDO
REACCION	CONTRACCION	ESCOZOR/ ABATIMIENTO	ERUCTO	TOS	TEMBLOR/ ESCALOFRIO
REFLEJO EN:	UÑAS	CARA	LABIOS	PIEL Y VELLO	CABELLO
EMOCIONES:	IRA/BENEVOLENCIA	ALEGRIA/EUFORIA EXTASIS/EXCITACION	PREOCUPACION/ IMPLICACION	PENA/MELANCOLIA	MIEDO

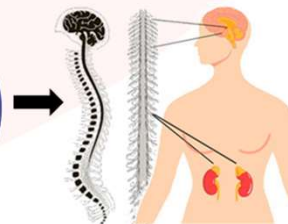
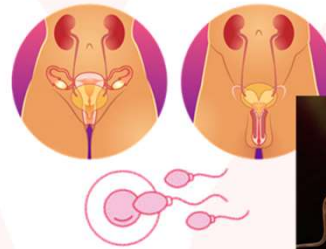
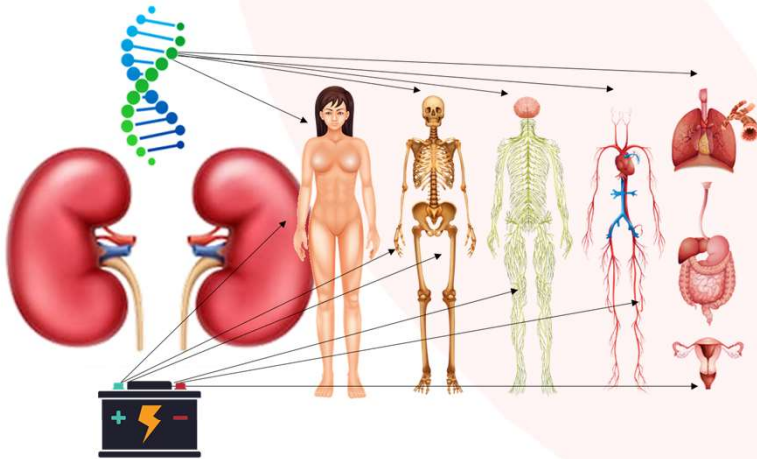


# ENERGIA AGUA

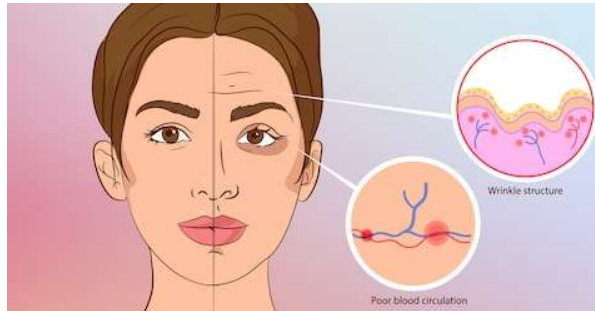


RIÑONES Y VEJIGA  
SUPERVIVENCIA, PRESERVACION  
Y CONTINUIDAD DE LA VIDA  
"LAS SEMILLAS Y EL POTENCIAL DE LA VIDA"

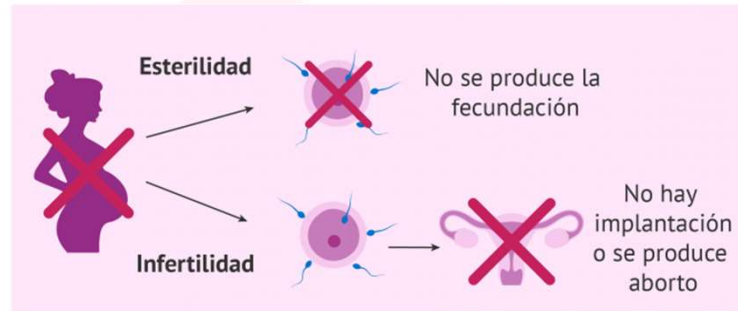
- El Qi y el Jing heredado y adquirido se albergan dentro del Riñón para ser dispensado según sea necesario. Contiene el núcleo del cual brota toda vida.
- Reproducción: La energía del Riñón controla los órganos reproductores: Útero, Ovarios, Testículos, Próstata. Las sustancias reproductoras: Esperma y Óvulos. Así mismo, la actividad reproductora: Impulso sexual, ovulación, eyaculación, fertilización, gestación. Cuando el Qi del Riñón es abundante, la vida sexual y reproductora es sana, vigorosa y duradera.
- Nutre el sentido del oído, huesos, medula y al cerebro con los elementos necesarios para preservar la vida.
- Contienen la memoria ancestral donde esta toda la información sobre el ser humano y su supervivencia como especie.
- Por medio de las glándulas suprarrenales, dan la energía para la lucha o la huida y así proteger la vida, activando al sistema nervioso para la actividad de supervivencia.



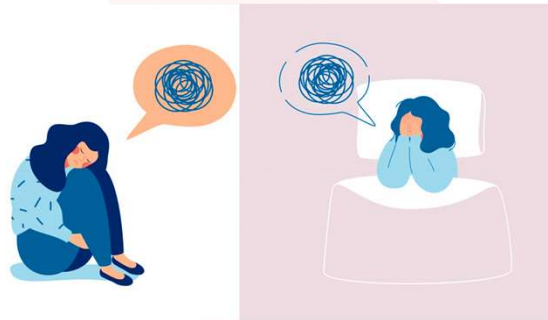
# CONSECUENCIAS DE LA DEFICIENCIA DE ENERGIA DEL RIÑON: JING Y QI



**ENVEJECIMIENTO PREMATURO**



**FATIGA**



**DEPRESION E INSOMNIO**



**PROBLEMAS DE DESARROLLO CORPORAL Y NEURAL**



**BAJA DEL SISTEMA INMUNOLOGICO**



**LENTO METABOLISMO**



**BAJA AUDICION O PERDIDA DE LA AUDICION. OSTEOPOROSIS. DEFICIENCIA HORMONAL Y NEURONAL**







**Procura dormir 8 horas diarias**



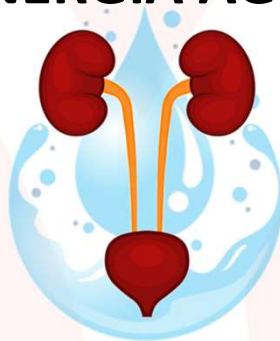
**Evita andar descalzo en zonas muy frías y regula o evita el consumo de alimentos helados.**



**Evita permanecer mucho tiempo de pie. Es la actividad que mas desgasta la energía renal.**



**Evita el ejercicio extenuante o estresante.**

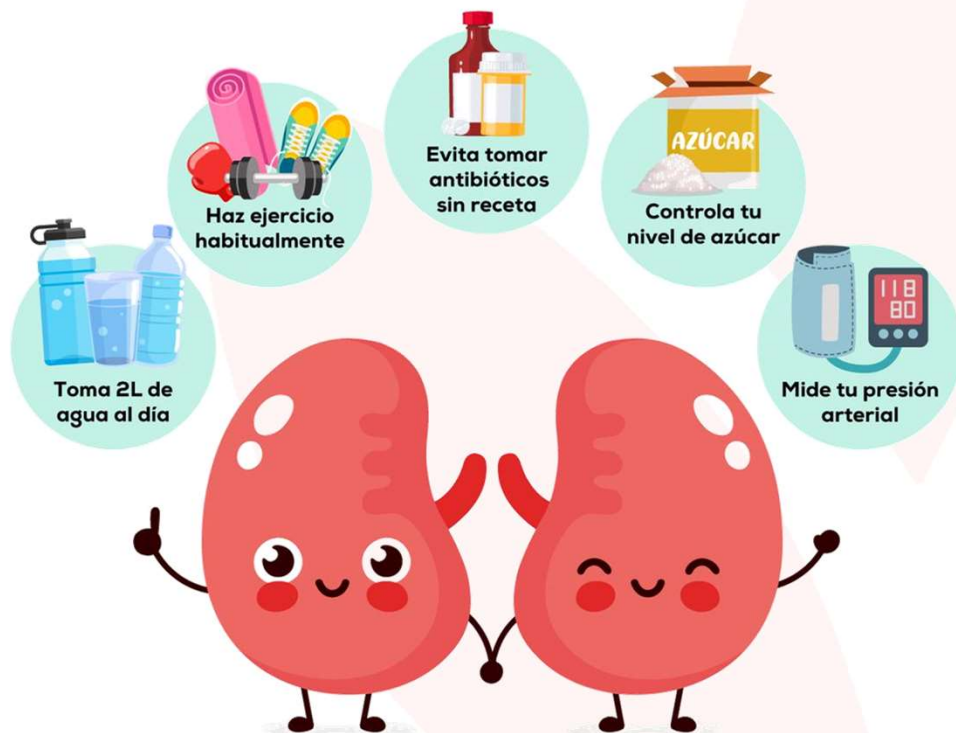


**Equilibra tu alimentación, evitando los enlatados, empaquetados, sintéticos y regulando el consumo de carnes rojas.**





# CUIDA TUS RIÑONES

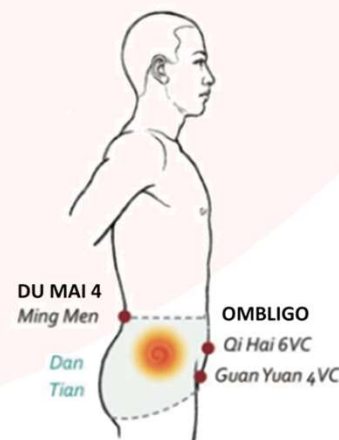


 **HÉROES**  
POR LA VIDA

[heroesporlavida.org](http://heroesporlavida.org)

FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*

## MOXIBUSTION Y BAÑOS DE PIES EN AGUA TIBIA/CALIENTE CON SAL



## MOXIBUSTION PARA NUTRIR ENERGIA DEL RIÑÓN



**RIÑÓN 3:** Es el punto más tonificante para todo el cuerpo. Nutre el Jing, fortalece lumbares y rodillas, trata el vacío de Yin de Riñón previniendo la fatiga, el envejecimiento prematuro, la caída de pelo, dientes y la aparición de canas. Da fuerza al Riñón para eliminar la toxicidad. Estimula la energía vital de los meridianos, regula las actividades funcionales de los órganos internos, refuerza el sistema inmunológico y elimina los factores patógenos.

**REN 8:** Tonificación general, inmunidad y prevención de enfermedades. Tonifican el Qi y Estimulan la Esencia (Jing). En Ren 8, se moxa con una gasa y colocando sal encima.

**REN MAI 4:** Tonifica el Yuan Qi, fortalece y nutre los Riñones, el Yin y la Sangre. Elimina el Frio y la Humedad en la región del bajo vientre (MOXA). Tonifica el Qi prenatal. Nutre la Esencia (Jing) y calma el Shen.

## MOXIBUSTION PARA NUTRIR ENERGIA DEL RIÑÓN Y LA ENERGIA YANG



**REN MAI 6:** Uno de los puntos de Acupuntura más importantes. Tonifica el Yuan Qi, fortalece los Riñones y tonifica el Yang. Al igual que Ren-4 para tonificar los Riñones, pero tiene un efecto más fuerte para nutrir el Qi y el Yang.

**DU 4:** Es el punto más potente para tonificar el Yang, en especial el Yang del Riñón. *Tonifica Qi Original, nutre el JING, fortalece la región lumbar y rodillas. Refuerza la constitución. Activa el Metabolismo.* Es especialmente eficaz si se moxa. Punto que activa la vitalidad fundamental del individuo. Este punto actúa a nivel constitucional. Altamente recomendado para la debilidad crónica, física o mental.

