

五行! Wǔ xíng! Los Cinco Elementos!

Características de los Cinco Elementos en la Cosmovisión de la Civilización China

I. GENERALIDADES. La Teoría de Wǔxíng (五行), traducida en la literatura de occidente como “Cinco Elementos”, y en otras culturas conocida como “Teoría de los Reinos Mutantes”, constituye uno de los pilares fundamentales de la Medicina Tradicional China. Al igual que los conceptos de “Yin-Yang”, los “Cinco Elementos” son conceptos que nos permiten comprender y clasificar diversos fenómenos de la fisiología y patología humana partiendo del principio “todo es energía en continua transformación”. La teoría de los Cinco Elementos nos explica cómo fluye la energía y se transforma pasando por estas cinco fases. Cada una de estas fases tendrá las características de uno de los cinco elementos, pero seguiremos hablando de energía no de materia. Es la energía lo que fluye y se transforma.

Los Cinco Elementos o ‘Cinco Fases’ son: Fuego (火 - Huǒ), Tierra (土 - Tǔ), Metal (金 - Jīn), Agua (水 - Shuǐ) y Madera (木 - Mù).

Una vez que la energía pasa por estas cinco fases diremos que se ha cubierto un ciclo. Si la energía fluye libremente por este ciclo se

mantendrá el estado de salud. El problema viene cuando debido a algún bloqueo hay alguna fase con exceso de energía y otra con deficiencia. La medicina tradicional china investiga estos bloqueos e intenta restablecer el flujo natural de energía.

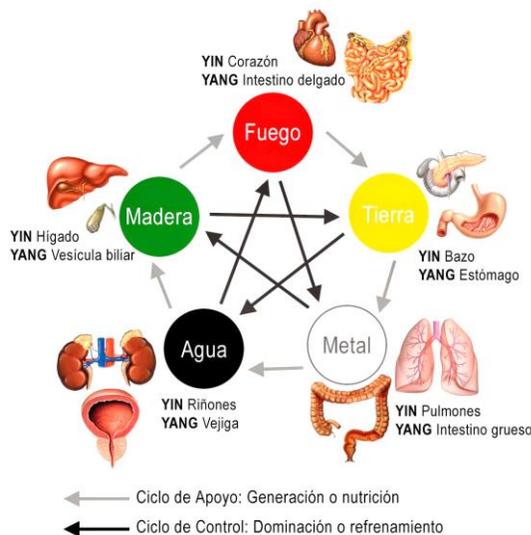
Una persona con un exceso de energía en la fase correspondiente al Fuego, por ejemplo, tendrá rasgos que nos recuerden a dicho elemento: calurosa, desprende calor, facilidad para sudar, tez y pómulos rojos, agitado, extrovertido. A su vez desarrollará enfermedades cuyos síntomas nos recuerden al fuego: fiebre, úlceras, supuraciones, insomnio.

Por el contrario, una persona con deficiencia de energía en la fase correspondiente al Fuego tendrá rasgos que nos recuerden a la falta de fuego o lo que es lo mismo a la presencia del “frío por deficiencia de fuego”: friolera, pálida, calmada introvertida. A su vez desarrollará enfermedades cuyos síntomas nos recuerden a la falta de fuego: frío o escalofríos, congestión, cansancio, pereza, depresión.

II. **CARACTERÍSTICAS.** Cabe mencionar que ‘Fuego’, ‘Tierra’, ‘Metal’, ‘Agua’ y ‘Madera’ son conceptos filosóficos que se pueden asociar a cualquier cosa que comparta sus características. Así encontramos que:

- El **Fuego** se corresponde con el calor y el ascenso.
- La **Tierra** representa el valor nutricional y los ciclos de vida.
- El **Metal** implica la transformación, el refinamiento y la purificación.
- El **Agua** se asocia con aquello que desciende, que humedece, hidrata y enfría.
- La **Madera** con la exteriorización y el crecimiento en todas direcciones.

Figura 1: Correspondencias de los Cinco Elementos con Órganos y Entrañas y sus relaciones energéticas.



Fuego (火)

Podemos relacionarlo con el fuego de una hoguera. La leña seca (madera), al aplicarle un exceso de calor (Yang) se convierte en fuego. El fuego es el Yang en su apogeo y sus características son de puro Yang: calentamiento y ascenso o elevación. Su color correspondiente es el rojo y su estación es el verano y en la naturaleza corresponde al desarrollo o al crecimiento. El fuego corresponde al Sur y al mediodía.

Tierra (土)

Se relaciona con la tierra llana o con una montaña. Como ejemplo, podemos pensar en las cenizas de una hoguera o en la lava (antes fuego) solidificada. La fase Tierra se caracteriza por la transformación (maduración), el paso de predominancia de Yang a Yin y viceversa. Simboliza la germinación, la maduración de la cosecha, al centro, al sostén material, al principio de la tarde, al color amarillo. En cuanto a su significado relacionado con las estaciones, la tierra ocupará los meses entre ellas. Los meses, abril, julio, octubre y enero, corresponderían a la tierra, periodos de transición entre estaciones, aunque a menudo se relaciona a la tierra con el último mes del verano (julio).

Metal (金)

Se relaciona con el oro o piedras preciosas, símbolo de pureza. La tierra se transforma purificándose y se convierte en metal, por lo tanto, la limpieza y el drenaje serán igualmente características asociadas al metal. El color blanco, la recolección de la cosecha, el Oeste, la tarde y el otoño estarán simbolizados por el metal.

Agua (水)

Simboliza al Yin en su apogeo y su imagen será la del agua. El agua presenta características de descenso, de hidratación, de enfriamiento. Se relaciona con el color negro (Yin), con la conservación o preservación, con el invierno, con el Norte y con la noche.

Madera (木)

Simbólicamente podemos relacionarla con un árbol. Presenta un crecimiento hacia todas las direcciones, pero con tendencia al ascenso, a la expansión, al desarrollo, características que se asemejan a las de un árbol. Por ese motivo, en la naturaleza representa el nacimiento. El color verde y la primavera también se relacionan con la fase madera. Como punto cardinal, el Este, coincide con la salida del sol, con el principio del día y de la manifestación del Yang.

III. LAS CINCO ALMAS. La medicina tradicional china otorga una función mental y emocional a cada órgano además de la función física que realizan en el cuerpo. En este punto se desmarca de la medicina occidental la cual sólo comprende las funciones físicas de los órganos y reserva las funciones mentales y emocionales exclusivamente al cerebro.

Tal y como se observa en la Figura 1 de la página anterior, cada elemento se corresponde con un órgano cuyas funciones se asemejan a las características del elemento. Cada órgano tendrá una función mental asociada también de características comunes tanto con el órgano asociado como con el elemento al cual pertenecen ambos. Así pues, tenemos cinco elementos, cinco órganos y cinco funciones mentales. Dentro del idioma poético de la medicina tradicional china, estas funciones mentales se conocen como “almas”. Cuando la medicina tradicional china se refiere a estas almas, en realidad hace referencia a un perfil psicológico, una manera de ser, una conducta, una manera de pensar, de sentir, de comunicar y expresar.

Las cinco almas se alimentan de la energía que circula por el cuerpo y por tanto están sujetas a la teoría de los cinco elementos, esta teoría nos muestra como circula la energía entre un elemento y otro y así podemos descubrir si hay algún desequilibrio energético en alguno de ellos. Las cinco almas además de tener las

características de los elementos a los que pertenecen también pueden tener un carácter Yin o Yang que definirá su comportamiento.

EL ALMA CONSCIENTE (神 - Shén)

Es el alma relacionada con el corazón y por ende con el elemento fuego. El Shén controla las actividades conscientes, las llamadas capacidades cognitivas: la inteligencia, la memoria, la concentración, la comunicación, la expresión. Una persona con mucha energía de Fuego tiene un Shén muy activo, piensa rápido, es inquieto, nervioso, le cuesta dormir, habla mucho, gesticula, es extrovertido y optimista. Al contrario, una persona con la energía de Fuego deficiente tendrá dificultad para realizar ejercicios mentales, no mostrará inquietud ni interés por aquello que requiera un esfuerzo mental. Puede ser que hable poco o bien que tenga alguna dificultad para hablar, tiende a ser introvertido y pesimista.

EL ALMA LÓGICA (意 - Yì)

Es el alma relacionada con la parte más profunda del pensamiento: la reflexión, la formación de ideas, la capacidad de análisis, de sintetizar, de conceptualizar. Yì es el alma relacionada con el Bazo, por ende, con el elemento Tierra. Cuando Yì está fuerte la persona razona fácilmente, en cambio cuando Yì está débil la persona se estanca en

sus pensamientos, se obsesiona, las ideas no fluyen.

El alma lógica (Yì) está muy relacionada con el alma consciente (Shén), ambos órganos Bazo y Corazón, tienen importancia en la formación de Sangre, y la Sangre es la base material del pensamiento. Si alguno de los dos está débil y la producción de Sangre es deficitaria aparecen alteraciones en el pensamiento y en las emociones.

EL ALMA INSTINTIVA (魄 - Pò)

Pò es el alma relacionada con el Pulmón y por tanto con el elemento Metal. Es el alma que controla todos los mecanismos de defensa tanto a nivel físico como a nivel emocional. Es el alma que controla los límites tanto físicos como emocionales. Ayuda a crear las nociones de uno mismo, el esquema corporal, la consciencia individual, nos ayuda a ser independientes y, por tanto, a depender menos de los demás. En los procesos en los que tenemos que separarnos de un ser querido es importante tener un Pò muy fuerte.

Cuando el alma instintiva (Pò) está débil la concepción de uno mismo como persona se ve alterada y se pueden dar casos extremos de personas que dependen constantemente de los demás, que no saben estar solos o el otro extremo, personas encerradas en sí mismas con problemas para empatizar y relacionarse con los demás.

EL ALMA EJECUTIVA (志 - Zhì)

Reside en el Riñón y por tanto se relaciona con el elemento Agua. En los riñones se almacena la energía esencial (精 - Jīng), la fuerza vital. Es el alma que nos empuja a ser ambiciosos, constantes, determinantes. Nos proporciona la capacidad de realización para poder acabar proyectos, motivación e ilusión.

Las personas que tienen baja energía de Riñón y por tanto un Zhì muy débil, son personas sin perseverancia ni determinación. Puede ser que empiecen muchas cosas, pero enseguida se cansan y no acaban nada o bien puede ser que no tengan ambición ni ganas de progresar y evolucionar.

EL ALMA SUBCONSCIENTE (魂 - Hún)

Es el alma residente en el Hígado y por tanto está relacionada con el elemento Madera. Mientras el alma consciente Shén es responsable de las actividades mentales que uno controla de manera voluntaria, el alma subconsciente Hún controla los mecanismos involuntarios de la mente tales como los sueños, la imaginación, los sentimientos reprimidos, los deseos insatisfechos, etc.

La energía de la Madera y por tanto del Hígado controla el flujo de energía del resto del cuerpo. Su bloqueo de energía daña al hígado y al revés, si tenemos el hígado dañado se nos bloqueará la energía con facilidad. Del mismo modo los sentimientos reprimidos, la falta de expresión y de exteriorización nos daña el Hún y por tanto el hígado.

Características del Elemento Fuego



El fuego tiene tendencia al ascenso, energía que enaltece e inspira, expresa su naturaleza en la calidez del verano, cuya característica es calentar y elevar, es la energía que hace madurar los frutos.

A nivel orgánico se relaciona al órgano Corazón y su acoplado Intestino Delgado. Zangfu que son influenciados por el sabor amargo. El corazón es el órgano al que se le atribuye la capacidad de dirigir el Espíritu y la actividad de la mente. Controla los vasos sanguíneos y el fluido de la sangre, rige la expresión de la cara y su textura, que en estado normal es vivo y fresco. Controla también la palabra como medio de expresión del espíritu expresándose al exterior por la lengua.

En el aspecto psíquico el fuego tiene la fuerza y el poder de desarrollar lo mejor del individuo, estimula los ideales altruistas favoreciendo sentimientos de plenitud y bienestar.

La personalidad fuego es expresiva, le gusta compartir y crear nuevos nexos entre los seres humanos, está siempre dispuesta a tomar partido por las causas altruistas y a ir más allá de sus propios límites, es inspirado y sus ideales priman por sobre la parcialidad de las cosas, es gran entusiasta y puede ser el centro lógico de atención, lo cual disfruta en un estado de equilibrio y lo utiliza para crear mayor bienestar a sus congéneres.

En desequilibrio puede dejarse llevar por el desenfrenado éxtasis, disipando sus energías, pudiendo llegar a un agotamiento de la claridad de conciencia y desequilibrio de su juicio.

Las condiciones patológicas de este elemento se manifiestan en afecciones cardiovasculares, desequilibrios psíquicos con pérdidas del juicio, verborrea, sudor excesivo, emocionalmente habrá una mente en desequilibrio con muestra de locura y risa desenfrenada. Además, el egoísmo como sentimiento contrario al altruismo, se apodera del Shen.

PRINCIPALES ASOCIACIONES DE ESTE ELEMENTO

- **Órgano Yin:** Corazón y Pericardio
- **Entraña Yang:** I. Delgado y Sanjiao
- **Estación:** Verano
- **Clima:** Calor
- **Sabor:** Amargo
- **Olor:** Quemado
- **Color:** Rojo
- **Órgano de los sentidos:** Lengua
- **Sentido:** el Habla
- **Tejido:** Vasos sanguíneos
- **Alma:** Shen
- **Emoción:** Alegría
- **Expresión:** Risa

Características del Elemento Tierra



En la tierra se produce la siembra, la transformación de la semilla en fruto y la recolección. Este elemento controla los ciclos de la vida y sus cualidades son el sostén, la producción, la nutrición y la recepción.

A nivel orgánico se relaciona con la unidad energética Bazo-Páncreas y la entraña Estómago, responsables de la nutrición y transformación de los alimentos. Se expresa en el exterior en la boca y los labios, por lo que rige el sentido del gusto. Es influenciado por el sabor dulce y gobierna los músculos.

A nivel psíquico este elemento se relaciona a la capacidad de lógica, reflexión y capacidad de aplicar el conocimiento.

La personalidad tierra le gusta cantar, tiene la habilidad de razonar y promover la capacidad de opinión de las personas, su estado ideal es de crear equilibrio y paz entre los que le rodean, siempre se exige mantener el equilibrio, estabilidad y moderación, otras de sus características son la lealtad, coherencia, servicio y poder de negociación. En estados de desarmonía habrá un exceso de pensamiento, preocupación o rumia mental.

En estados patológicos presentará alteraciones digestivas, dificultades de atención y memoria de estudio, siempre habla de lo mismo y la rumia mental puede llevar a no dejarlo actuar. Pierde su veracidad por el exceso de pensamientos, se descontrolan sus ciclos y deja la actividad física del cuerpo. Se manifiesta con síntomas de depresión mental, ptosis (párpado superior caído).

PRINCIPALES ASOCIACIONES DE ESTE ELEMENTO

- Órgano Yin: Bazo
- Entraña Yang: Estómago
- Estación: Estío
- Clima: Humedad
- Sabor: Dulce
- Olor: Perfumado
- Color: Amarillo
- Órgano de los sentidos: Boca/Labios
- Sentido: Gusto
- Tejido: Músculos
- Alma: Yi
- Emoción: Preocupación
- Expresión: Canto

Características del Elemento Metal

金

Sus características son el cambio y la transformación, todo lo que tiene función de purificación-interiorización o limpieza, drenaje y retención. Es el alquimista, el transformador, el símbolo de la pureza y transparencia, en la medicina ancestral, se le designa al cristal y al oro, estos metales simbolizan estados superiores del mundo mineral.

A nivel orgánico se relacionan al órgano pulmón y su acoplado el intestino grueso. El pulmón cuya función es purificar y transformar el aire ayuda al mantenimiento de todas las funciones del cuerpo. Influenciado por el sabor picante. Se manifiesta en el exterior con la nariz y rige el olfato. Comanda la piel y el vello.

La personalidad metal tiene cualidades que promueven la ecuanimidad en las relaciones y ayudan a los demás, sus habilidades son de promover el orden de las cosas, son diplomáticos, buscador de soluciones, tienen mesura, control y calma, son de naturaleza virtuosa, defienden los derechos esenciales del ser humano, tienen gran capacidad organizativa, disciplinados y soportan esfuerzos constantes, les gusta el orden pudiendo llegar a ser perfeccionistas.

En desarmonía la persona no se encuentra calma, solloza continuamente, ya que el llanto es el sonido característico. En este estado se torna envidioso, pesimista,

depresivo y piensa constantemente en el pasado rememorando estados ideales que no volverán, es melancólico, cae en estados de ansiedad donde le “falta el aire”, pierde su autoestima y su capacidad de orden y transformación.

En estados patológicos se aprecian afecciones pulmonares, tos, asma, bronquitis, constipación y alteraciones a la piel.

PRINCIPALES ASOCIACIONES DE ESTE ELEMENTO

- **Órgano Yin:** Pulmón
- **Entraña Yang:** Intestino Grueso
- **Estación:** Otoño
- **Clima:** Sequedad
- **Sabor:** Picante
- **Olor:** Cárnico - Fétido
- **Color:** Blanco – Gris
- **Órgano de los sentidos:** Nariz
- **Sentido:** Olfato
- **Tejido:** Piel
- **Alma:** Po
- **Emoción:** Tristeza
- **Expresión:** Sollozo

Características del Elemento Agua

水

El Agua humedece, desciende, hidrata, transporta hacia abajo y enfría. Corresponde a la fuerza esencial, por constituir el elemento esencial.

A nivel orgánico se relaciona a los riñones y la vejiga. El riñón es el órgano que alberga la Esencia, energía ancestral o heredada, la voluntad y la energía de la libido. Es influenciado por el sabor salado. Se manifiesta en el exterior en el oído, por lo que influye en la capacidad de audición y gobierna los huesos.

La personalidad agua tiene como característica la búsqueda de las actividades del espíritu, el conocimiento, imaginación, búsqueda del entendimiento y comprensión del sentido de la vida, poseen un sentido de trascendencia de la vida y son grandes promotores de las actividades filosóficas, buscan la verdad, son reflexivos, modestos y cuidadosos.

En desarmonía el miedo los paraliza pudiendo llegar a dominarlos cayendo en estados pánicos y desesperación.

En estados patológicos los riñones afectan la capacidad de caminar, creando patologías en la zona lumbar, falta de fuerza vital del organismo por falla de los riñones se expresan como anomalías de los fluidos, huesos, órganos sexuales, deterioro de la memoria, del entusiasmo y la voluntad.

PRINCIPALES ASOCIACIONES DE ESTE ELEMENTO

- Órgano Yin: Riñón
- Entraña Yang: Vejiga Urinaria
- Estación: Invierno
- Clima: Frío
- Sabor: Salado
- Olor: Pútrido
- Color: Negro
- Órgano de los sentidos: Orejas
- Sentido: Oído
- Tejido: Huesos
- Alma: Zhi
- Emoción: Miedo
- Expresión: Gemido

Características del Elemento Madera



Diplomado en Medicina Tradicional China

Apuntes de Estudio para alumnos

Profesor Rodrigo A. Riveros Arias

La Madera se caracteriza por el crecimiento en todas direcciones, la exteriorización, desbloqueo, despliegue, desinhibición y extensión.

Se relaciona orgánicamente con el órgano Hígado y la entraña Vesícula Biliar.

Influenciados por el sabor ácido, el hígado almacena la sangre y regula toda la actividad y movimiento de todos los procesos. Se proyecta al exterior a través de los ojos y gobierna los tendones y las uñas (uñas son consideradas una prolongación de los tendones).

En el aspecto psíquico se manifiesta en la imaginación, el deseo, y la creatividad. La madera posee la fuerza de determinación del crecimiento, inspira a la aventura y el sentido de descubrir, explorar nuevos horizontes. Con gran capacidad de adaptación, improvisación y creatividad.

La personalidad madera es valiente, no le asustan los nuevos desafíos, ni los cambios, es una decidida persona de acción. Su mayor adversidad es la frustración, la falta de

libertad, falta de acción y determinación personal.

En estado de desequilibrio la personalidad madera puede tornarse tirano, agresivo, hostil, materialista, con tendencia a estados febriles de energía donde priman la cólera y el grito.

PRINCIPALES ASOCIACIONES DE ESTE ELEMENTO

- **Órgano Yin:** Hígado
- **Entraña Yang:** Vesícula Biliar
- **Estación:** Primavera
- **Clima:** Viento
- **Sabor:** Ácido-Agrio
- **Olor:** Rancio
- **Color:** Verde
- **Órgano de los sentidos:** Ojos
- **Sentido:** Vista
- **Tejido:** Tendones
- **Alma:** Hun
- **Emoción:** Ira
- **Expresión:** Grito