

## En armonía con las estaciones

Una de las cualidades del Qigong reside en la puesta a punto de la correspondencia entre el cuerpo, la energía vital, nuestros órganos y las estaciones. Según los médicos chinos, respetar y adaptarse al ritmo de la energía de cada estación es la mejor manera de vivir en armonía con el entorno. La medicina tradicional china presenta los 5 elementos o las 5 dinámicas: (madera, fuego, tierra, metal y agua), en relación con las cinco estaciones: (primavera, verano, final del verano, otoño e invierno) y los 5 órganos y 6 vísceras (hígado-vesícula biliar / corazón-intestino delgado, maestro corazón-triple calentador / bazo páncreas-estómago / pulmones-intestino grueso / riñones-vejiga)

Al igual que las estaciones se suceden, también los órganos se suceden en el cuerpo para llenarse de energía en su estación correspondiente. Esta energía también se transmite al órgano siguiente, igual que una madre alimenta a su hijo. Por ejemplo, la primavera nutridora del hígado participa en la buena salud del corazón en verano, luego le precede el bazo, el corazón nutre al bazo final del verano, el bazo al pulmón en otoño, el pulmón al riñón en invierno, el riñón al hígado en primavera y volvemos a empezar el ciclo nutritivo.

