



INTERVENIR I MILLORAR LES RELACIONS FAMILIARS I D'APRENTATGE DESDE LA PRÀCTICA TAOISTA DEL YIN YANG I ELS CINCO ELEMENTS

Per Francesc Marieges

Si un dels objectius de l'educació viva és respectar el ritme natural de cada nen, el model Taoista és, sens dubte, un model capdavanter per entendre les dinàmiques de les relacions humanes i, per tant, de l'educació i les seves possibilitats.

Entenent les dues teories bàsiques de la filosofia taoista, la teoria del Yin Yang i la de les Cinc Faes (també coneguda com Cinc moviments, o Cinc elements) podrem entendre com s'estableixen els processos humans (a qualsevol nivell), i com es donen les dinàmiques que s'estableixen entre nens, entre nens i adults, entre els adults, amb els espais, les activitats... en què coincidim.

És aquest un taller eminentment pràctic i experimental on, un cop posats d'acord sobre què signifiquen Yin Yang i cadascuna de les Cinc Fases, entrarem a entendre les diferents maneres de ser i comportar-se amb exemples pràctics i situacions reals.

Si entenc si sóc Yin o Yang, i des de quina fase em relaciono en cada cas, em serà molt més fàcil entendre en quina manera estic intervenint sobre el meu entorn. Si entenc si l'altra és Yin o Yang, i des de quina fase es relaciona amb mi, entendré si la nostra relació serà fàcil o complicada, si constructiva o destructiva, i entenent això podré decidir si vull intervenir-hi conscientment per modificar-la i aconseguir que sigui beneficiosa per a tots.

Un conjunt d'exemples senzills i pràctiques que ens permetran posicionar-nos de forma molt creativa i positiva davant de situacions que no érem conscients o sentíem que podíem millorar.

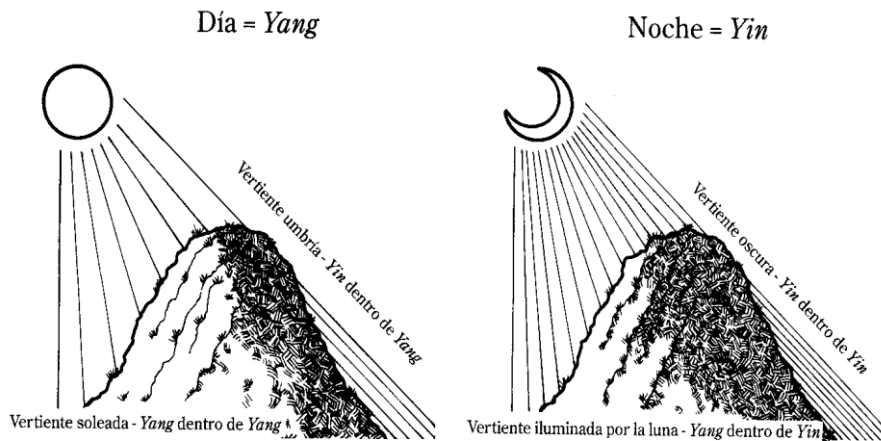
TAO

Tao es el origen de todo. De hecho es mejor decir que de Tao surge todo, ya que Tao es previo al origen. El origen surge del propio Tao y es su manifestación, teniendo en cuenta que la manifestación de Tao no es, en ningún caso, Tao en sí mismo si no sólo su manifestación. Este origen está representado por la manifestación del Yang, del que, al agotarse, surge el Yin. Al juntarse Yin y Yang surge el Tai Qi, la primera manifestación con doble polaridad, el motor energético, y el principio de la dualidad que marca nuestro universo y, por tanto, nuestro ser y nuestro comportamiento.



El tao del cambio

El arte de conocerse uno mismo



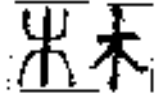
YANG	YIN
Activo	Pasivo
Rápido	Lento
Arriba	Abajo
Fuera	Dentro
Delante	Detrás
Extrovertido	Introvertido
Excitado	Tranquilo
Escandaloso	Discreto
Público	Privado
Abierto	Cerrado
Dirigente	Obediente
Duro	Blando
Penetrante	Receptivo
Brillante	Mate
Luminoso	Oscuro, apagado
Obvio	Escondido
Caliente	Frío
Anima	Desanima
Centrífugo	Centrípeto
Ascendente	Descendente
Espíritu	Materia



CINCO FASES - Introducción

Las mismas fuerzas que organizan la vida física, sensorial y perceptiva del ser humano, también afectan su vida emocional, intelectual y espiritual.

La Madera (*Mu*)



Sus propiedades son el crecimiento, la flexibilidad, el impulso vital y el movimiento libre.

La madera representa la energía que crece y se desarrolla libre y flexible.

El Fuego (*Huo*)



Sus propiedades son la producción de calor y el movimiento ascendente.

El fuego representa la energía que calienta, se expande y asciende.

La Tierra (*Tu*)



Su propiedad principal es la transformación. Transforma "recursos" en elementos "nutritivos". Lo hace respetando ciclos, como el de recibir para dar.

La tierra representa la energía cíclica, estabilizadora y centralizadora.

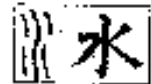
El Metal (*Jin*)



Sus propiedades son a la vez la maleabilidad (el Metal puede adoptar formas diferentes), la dureza, el rigor y, por extensión, la capacidad de cortar, podar, reducir reunir, recolectar, llevar a lo esencial.

El metal simboliza una energía rígida que recolecta, purifica, consolida y contrae.

El Agua (*Shui*)



Sus propiedades son la humidificación, el correr hacia abajo, la conservación y el atesoramiento.

El agua es la energía que hiela, hidrata, conserva, y desciende.



LAS CINCO FASES Y LA NATURALEZA

	MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA
Estación	Primavera	Verano	Fin del verano	Otoño	Invierno
Clima	Viento	Calor	Humedad	Sequedad	Frío
Proceso	Crece	Expande	Estabiliza	Contrae	Conserva
Dirección	Este	Sur	Centro	Oeste	Norte
Color	Verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro
Sabor	Ácido -Agrio	Amargo	Dulce	Picante	Salado
Olor	Rancio	Quemado	Aromático	Fétido	Pútrido
Hora	Madrugada	Mediodía	Tarde	Crepúsculo	Medianoche
Sobre el Qi	Templa	Calienta	Equilibra	Enfría y seca	Congela

LAS CINCO FASES Y EL SER HUMANO

	MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA
Proceso	Nacimiento e infancia	Adolescencia	Adulto	Madurez	Vejez – Muerte
Zang	Hígado	Corazón	Bazo	Pulmón	Riñón
Fu	Ves. Biliar	Int. delgado	Estómago	Int. grueso	Vejiga
Tejido	Tendones - ligamentos	Vasos sanguíneos	Músculos grandes	Piel - vello	Huesos – médula
Ext. del tejido	Uñas	Pelo		Vello	Dientes
Secreción	Lágrimas	Sudor	Saliva fluida	Mocos / Heces	Orina / Saliva espesa
Órg. Sentidos	Ojos	Lengua	Boca (labios)	Nariz	Oídos
Sentido	Vista	Gusto	(Tacto)	Olfato - tacto	Oído
Sistema que regula	Sistema nervioso	Sanguíneo, y endocrino	Digestivo, linfático, muscular	Sistema respiratorio	Sist. Urinario y reproductor
Emoción	Rabia - Ira	Alegría	Reflexión – Obsesión	Pena - Tristeza	Susto - Miedo – Pánico
Energía	Asciende	Se dispersa	Se estanca	Debilita consume	Desciende
Expresión	Grito	Risa	Canto	Llanto	Gemido
Actitud	Impulsivo	Intuitivo	Reflexivo	Deductivo	Instintivo
Estado	Estímulo	Excitación	Tranquilidad	Vigilancia	Inhibición
Espíritus	Hun	Shen	Yi	Po	Zhi



COMPORTAMIENTOS Y ACTITUDES DE LAS CINCO FASES

Tendencias				
MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA
Pasión y excitación		El punto medio	Calma y tranquilidad	
Motivación e Impulso	Placer y Satisfacción	Bienestar	Leyes y normas	Seguridad, Supervivencia
Acción, fluir con suavidad	Voraz-Consumo	Compañía	Diplomacia Corrección	Conservación – Autosuficiencia
Audacia	Atraer y seducir	Reunirse	Control	Miedo e Instinto
Pragmatismo	Habla-convence	Compartir, darse	Meticuloso	Solo – oculto
Singularidad	Versatilidad y Manipulación	Cuidar, ayudar	Preciso –Calidad	Depre– muerte
Desafío, reto	Autoestima	Pesado, apegado	Jerarquía	Sabiduría
Hacer	Opinión Ajena	Necesidad y sacrificio	Escueto, definición.	Símbolo Cuento
Agilidad	Fama - Popular	Integrador	Razón –Ética	A – I – Su Real
Independencia, a su manera	Importancia personal	Repetición, ciclos, la costumbre	Esencia – Limpieza	Sucio , ruin, bajo
Improvisación, espontaneidad	Alegría	Contacto, sonrisa agradable	Fallos y defectos	Alerta
Nervioso	Belleza	Compromiso, organizar	Juicios y prejuicios.	Volver al origen buscar dentro



El tao del cambio

El arte de conocerse uno mismo



www.taodelcambio.com

www.entusiasme.es

Telf. 658.899.132