

El fuego es el **creador (luz) y el destructor (calor excesivo)**. Cuece nuestros alimentos, calienta nuestros hogares y alimenta nuestras pasiones. Contrariamente a los otros elementos, el fuego no puede existir físicamente sin consumir alguna otra cosa. En ese sentido decimos que el elemento fuego tiene el poder de cambiar/ transmutar las realidades. Permite quemar lo viejo y deja que surja lo nuevo.

El elemento fuego representa como ninguno la capacidad para **dar calor y reflejar luz**. Es el generador de energía en el cuerpo, justo como el sol es el generador de energía en el universo.

Conectar con el fuego interior, nos calienta, reconforta, nos da vitalidad, fuerza de voluntad e impulso. Conectar con el generador del calor interno del organismo, el plexo solar, en la boca del estómago, es alimentar el fuego interior, el horno interior que calienta nuestro organismo.

Cuando el fuego está en equilibrio en nosotros sentimos la alegría de vivir y el propósito de vida. Un exceso de fuego hace que nos agitemos con demasiada facilidad y su déficit genera una falta de entusiasmo y de inspiración.

En el cuerpo está representado por el corazón que tiene la misma "signatura" que el Sol.

Propuestas para integrar la energía del elemento fuego

La digestión como proceso calórico

A través del fuego y calor podemos aumentar nuestro metabolismo, entusiasmo, nuestra fuerza y nuestro ímpetu, en definitiva, nuestro fuego interior.

Es nuestro fuego el que nos ayuda a digerir todos los alimentos y según su fuerza tenemos más o menos facilidad de transformar la comida. Cambia a lo largo de día, es decir, no digerimos igual a las once de la mañana como a las diez de la noche. Además, digerimos mejor en el calor generado por el sistema metabólico, al igual que pensamos mejor en el frío del sistema neurosensorial.

El fuego no sólo representa el poder de digerir, absorber y asimilar físicamente sino también emocionalmente.

Contempla la luz!

El fuego y el sentido de la vista tienen una relación especial. El fuego proporciona la luz que se percibe. Los ojos son el medio a través del cual la luz se digiere y la percepción se lleva a cabo. Para los antiguos la luz que entra por los ojos y el calor que se genera en nuestra sangre y nuestro corazón estaban íntimamente interrelacionados.

¿Quién no recuerda una tarde de invierno simplemente mirando las llamas del fuego en una chimenea? Contemplando las llamas o la brasa surge con facilidad un estado de meditación, y los pensamientos se aquietan. Cosa que no ocurre, especialmente estos días, con otra luz, la luz fría de la TV. De hecho, el entusiasmo y la confianza en la vida genera calor en el cuerpo, mientras el miedo (a enfermarse) genera frío.

Por ello te animo a que te detengas y te permitas conectar con todo tipo de fuente de luz natural o fuego bien sea la llama de una vela, o los ventanales por donde entra el sol; exponerte o sentir sobre ti la luz mejora el ánimo y la salud en general.

Puedes hacer también la siguiente **visualización con el fuego (o una vela)**: Busca un lugar tranquilo que te permita un momento de quietud. Enciende una vela, (o un fuego). Fija tu mirada en la llama de la vela y observa "el elemento fuego" un par de minutos. A continuación cierra los ojos, respira, y ábrete a cualquier sensación, imagen, que pueda venir dentro de ti que te conecte con tu fuego interno.

Conectar con el fuego interior, nos calienta, reconforta y nos anima a continuar. Con la práctica, el fuego interior se convertirá en una antorcha que te guíe y te de coraje.

Puedes repetir la visualización cuántas veces quieras.

Danza y mueve tu fuego interno!

Mediante la danza a través del movimiento de las caderas y movimientos fuertes y rápidos, podemos conectarnos con nuestra pasión y fuego interno y con la pulsión del nuestro corazón.

Te animo a que dances con tu fuego utilizando música con tambores o música fuerte y rápida.

El fuego con su ritmo es el elemento de los límites, de decir si y no, de las elecciones... Al trabajar estos aspectos a través de la danza y el cuerpo, podremos integrarlos para llevarla la energía fuego a nuestra vida cotidiana.

Caminatas al sol

Hay pocas cosas tan beneficiosas para la salud general como recibir la energía del sol todos los días. Eso sí, a horas apropiadas y en la cantidad adecuada.

Caminar por la mañana al amanecer recibiendo los primeros rayos de sol, o con los últimos rayos del sol al atardecer, es una forma de nutrir el alma.

Date baños de sol

Si puedes toma todos los días por la mañana 20 minutos de sol. En la medida de lo posible hazlo sin protector solar. A partir de lo 20 minutos aplícate ya protector solar de pantalla mineral.

Baños con aceite esencial de romero

Como recomienda la enfermería antroposófica, darte baños, bien sea baños de pies o baños totales, añadiendo esencia de romero al agua, va a activar los procesos calóricos en tu organismo.

La esencia de romero tiene un efecto estimulante en el sistema digestivo y circulatorio particularmente sobre los vasos arteriales periféricos y ayuda a despertar y fortalecer las fuerzas vitales.

Haz ejercicio físico

El fuego en el cuerpo esta representado por el corazón, o sol interior, por eso es recomendable hacer ejercicio dinámico, energético...

Anímate a hacer ejercicio físico activo. Este tipo de movimiento va a hacer que te sientas vivo. No es casual que el entrenamiento cardiovascular sea un elemento tan importante para tener un corazón sano. Es crucial para tener un corazón fuerte, una buena circulación y un estado de animo elevado.

Da calor a tu corazón

Piensa en todas las cosas que dan calor a tu corazón. Una cena agradable con amigos, música alegre y que disfrutes, cantar canciones alegres, y risas, muchas risas.

La calidez también se cultiva a través de un corazón generoso. Un corazón que da es un corazón sano. Para ayudarte a mejorar tu capacidad de dar, **empieza por estar más atento a lo bueno de los otros.** *¿Cuáles son las cualidades positivas que las otras personas tienen en tu vida? ¿Te concentras más en esas cualidades que en las malas?*

Lleva esto un paso más allá, **hazle saber a las personas de que forma los aprecias**. Mostrar el aprecio hacia los demás esparce la bondad; cuando difundimos bondad, nuestros corazones se calientan naturalmente. La gente de bien es cálida, por el contrario, la gente a la que le cuesta el contacto afectivo sincero es fría.

Rodéate de personas entusiastas

Las personas con un fuego equilibrado en su interior son optimistas, radiantes, con mucha iniciativa, decididos y confiados de sí mismos, entusiastas... Son personas con gran energía, capaces de transmitir su fuego a los demás. Por eso si crees que necesitas particularmente este elemento procura rodearte de personas así.

Viste de color rojo

Viste de color rojo cada vez que quieras que las propiedades del elemento fuego entren en tu vida.

Practica aficiones que te enciendan!

Si quieres encender el fuego en tu interior te sugiero que busques o realices algún hobby que te encienda, te active, que te ponga alegre...

Anímate a descubrir de todo lo que eres capaz.

El aspecto positivo del fuego es la capacidad de crear, de iniciar proyectos en todos los niveles y materializar aquello que la creatividad pone en movimiento. Es la energía en acción que nos impulsa a buscar nuevos caminos, a enfrentar nuevos retos y correr riesgos.

Así que si tienes alguna idea o proyecto que quieras poner en marcha, conecta con la energía fuego en tu interior y pon tu idea en acción, en movimiento.

El fuego que quema, el fuego que transmuta

Simbólica y también realmente, el fuego es el elemento que quema, que transmuta lo negativo, lo pendiente, lo oscuro. Ese es el simbolismo de la noche de San Juan, quemar al fuego lo viejo, lo que no nos sirve, para que pueda nacer lo nuevo. En dicha noche se festeja también el dominio de la luz sobre la oscuridad, el día más largo, la noche más corta. Con el fuego ganamos más luz y retrocede aún más la oscuridad.

Puedes escribir en un papel una dificultad tuya, una relación difícil, una situación dolorosa que te tiene anclado en el pasado, algo de lo que definitivamente quieres desprenderte. Escribe con alma, sentimiento y corazón. Finalmente lee lo que has escrito. Cuando estés preparado, quema el papel, préndele fuego, y con tu mirada fija contempla la transformación, la transmutación de lo que has escrito. Deja finalmente, cual ave fénix, que algo nuevo renazca de las cenizas. Siente como has dejado atrás el pasado que te ataba y un espacio de libertad renace en ti.

PROPUESTAS PARA INCORPORAR EL ELEMENTO FUEGO

 **Amalia Castro** 
Psicóloga Gi-1716