

# DIETOTERAPIA EN MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Anna Julià (Lda. en Biología y Dipl. en Acupuntura)

DIETOTHERAPY IN TRADITIONAL CHINESE MEDICINE. JULIA A.

Keywords: Diet, Nutrition, Traditional Chinese Medicine.

English abstracts: From ancient times, chinese classify the foods under the same laws of Acupuntura. These laws include the five elements theory and Yin-Yang principle. Diet acts through triple heater meridian, and Stomach and Spleen are the main organs. These organs transport energy towards Liver and Kidney. In TCM we must respect the classification of foods following the parameters of Energy (hot, lukewarm, neutral, fresh, cold), Taste (Sour, sweet, acrid, hot, salted) and Direction (it depends of taste, certain foods can carry up -sweet or hot ones-; get down -acrid-, interiorizing -salted) and exteriorizing -hot-).

Los chinos clasifican los alimentos siguiendo las mismas teorías por las que se rigen en Acupuntura, esto es, la teoría del Yin-Yang y la teoría de los Cinco Elementos de la Naturaleza.

Consideran que un sistema terapéutico completo ha de abarcar tratamientos externos (Acupuntura-Moxibustión, manipulaciones terapéuticas, etc.) y tratamientos internos (Fitoterapia y Dietoterapia). Esa combinación de tratamientos internos y externos produce efectos superiores a los que se obtienen con un sólo tipo de tratamiento.

Como se ha descrito ya en otros artículos de este monográfico, la fisiología energética de la Medicina china tiene poco que ver con la fisiología occidental. Para la fisiología china, la Dietoterapia ejerce su acción a través del Calentador Medio, al cual corresponden el estómago y el bazo, los dos órganos encargados de transformar los alimentos y extraer el Qi, dirigiéndolo luego hacia hígado y riñón.

Además de los procesos digestivos asociados al Calentador Medio, el organismo obtiene energía del aire mediante la función respiratoria, gobernada por el Calentador Superior.

En el Calentador Inferior la fuente principal de energía proviene del riñón y de una provisión de lo que podríamos traducir por *energía esencial*, transmitida por los progenitores vía genética, y que vendría a ser como una batería que va suministrando energía a lo largo de toda la vida, y cuyo prematuro desgaste puede prevenirse manteniendo en buen estado el Calentador Medio (dieta y funciones digestivas) y el Calentador Superior (respiración pulmonar). En otras palabras, el estado del Calentador Inferior depende en buena medida del estilo de vida y de los hábitos higiénicos.

Las distintas modalidades de energía de cada Calentador se combinan para formar el Triple Calentador, del cual se derivan la sangre, que es de naturaleza Yin, y el Qi-Wei, o energía defensiva, que es de naturaleza Yang y cuyo cometido es proteger al organismo de los factores patógenos externos o energías perversas.

Si en la dieta que se ingiere existen desequilibrios, éstos repercuten en el Triple Recalentador, y acaban manifestándose en forma de un desequilibrio energético entre la sangre y el Qi-Wei. Muchas veces puede determinarse la causa de un determinado trastorno con sólo estudiar la dieta que ha estado tomando el paciente.

Para aplicar un tratamiento dietoterapéutico, el primer paso consiste en descubrir qué alimentos de la dieta actual están perjudicando; en segundo lugar hay que indicar cuales serán beneficiosos.

## CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

La clasificación de los alimentos se establece según tres magnitudes distintas: el Yin-Yang del sabor y la dirección.

### NATURALEZA YIN O YANG

Cada alimento tiene una "temperatura" o condición interna específica, que admite cinco grados: fría, fresca, neutra, templada y caliente. Un alimento "frío" producirá sobre el organismo un efecto muy distinto del que producirá un alimento "caliente", bien entendido que la condición interna "frío" o "caliente" no se refiere a la temperatura que puede medirse con un termómetro, sino más bien a la naturaleza Yin, fría, o Yang, caliente, del alimento.

Esta naturaleza fría o caliente de un alimento puede modificarse mediante determinadas transformaciones.

### EL SABOR Y EL ELEMENTO

En MTC cada uno de los cinco sabores se corresponde con uno de los Cinco Elementos (véase tabla de la pág. 15).

### DIRECCIÓN

Como ya se explicó en el artículo de Fitoterapia (véanse pág. 24 y ss.), las cuatro direcciones en las que se manifiesta un determinado efecto dentro del organismo son: ascendente, exteriorizante, descendente e interiorizante.

En Dietoterapia china cada una de las cuatro direcciones viene determinada por el sabor. Los alimentos que a la vez son picantes y dulces pertenecen a la dirección ascendente, los amargos a la descendente, los salados a la interiorizante y los picantes a la exteriorizante.

## EFFECTOS DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos Yang producen en el organismo los siguientes efectos:

- Tonifican y acrecientan el Yang y el Qi
- Producen un efecto de calentamiento
- Activan la circulación del Qi

Y los alimentos Yin producen estos otros:

- Acrecientan los líquidos corporales (fluidos internos, sangre, etc.)
- Producen un efecto de enfriamiento
- Producen un efecto de sedación

Los alimentos neutros producen un efecto equilibrante, puesto que son fríos y calientes a la vez.

Los médicos chinos emplean Dietoterapia para resolver deficiencias de Yin y de Yang, porque a veces resulta difícil resolver mediante Acupuntura determinadas deficiencias de uno de los dos principios, como ocurre por ejemplo con las deficiencias de Yin de hígado y de riñón, debido a que estos órganos toman su energía de los alimentos. En estos casos está especialmente indicada la Dietoterapia.

Las deficiencias de Yin se tratan con dietas ricas en frutas, vegetales neutros y frescos, ensaladas y alimentos sin cocinar, así como con *müesli* y té de trigo con sésamo negro. Este aporte de alimentos Yin debe ir acompañado de la restricción de sustancias Yang como la sal, el azúcar el café, y alimentos picantes y calientes.

En las deficiencias de Yang se debe tonificar el Qi y el Yang mediante la inclusión, en una o dos de las comidas diarias, de *müesli* con mijo templado y ginseng, sopas calientes, alimentos muy Yang aderezados con especias y cocinados al horno, evitando al mismo tiempo los alimentos fríos y crudos.

## 5 SABORES, 5 ELEMENTOS

Cada sabor guarda dos correspondencias que son muy importantes en Dietoterapia:

- a) Con uno de los Cinco Elementos.
- b) Con un órgano del cuerpo, asociado a su vez con ese mismo Elemento.

Los médicos chinos se sirven de estas correspondencias para tratar los trastornos de salud mediante la Dietoterapia.

El picante, asociado al elemento metal, concierne al pulmón. Los alimentos de sabor dulce, asociado al elemento tierra, afectan al bazo y al estómago. El sabor ácido, asociado al elemento madera, concierne al hígado. El sabor amargo, asociado al elemento fuego, atañe al corazón (el fuego confiere a los alimentos sabor amargo). El sabor salado, asociado al elemento agua, concierne a los riñones.

En Dietoterapia china, como en todas las especialidades de esta forma de Medicina, se concede una especial importancia a que exista equilibrio en las proporciones. Esto vale también para la dosificación de alimentos ateniéndose a su sabor. La MTC hace descansar toda su filosofía médica en la noción de equilibrio.

Según las enseñanzas chinas, una dosis moderada de alimentos de un determinado sabor produce un efecto tónico en el órgano correspondiente, pero una dosis excesiva perjudica aquel órgano.

### LOS CICLOS SHENG Y KO EN DIETOTERAPIA

De la correspondencia que existe entre los cinco sabores, los Cinco Elementos y los órganos del cuerpo, se sigue que mediante la dieta puede intervenir en el estado y la proporción que adoptan los Cinco Ele-

mentos en el organismo, y sobre el estado energético de los órganos. Esta intervención la realizan los médicos chinos siguiendo las leyes de los ciclos *Sheng* o alimentación, y *Ko* o retrocontrol (véase el artículo *Introducción a las bases de la MTC*, en página 8).

Según el ciclo *Sheng* se consigue tonificar o acrecentar uno de los Cinco Elementos mediante una mayor ingesta de alimentos cuyo sabor se corresponde con ese elemento.

Pero según el ciclo *Ko*, esa mayor dosis de un determinado sabor ejerce un efecto inhibitorio o destructivo del elemento que aparece dominado por ese sabor, aunque para desencadenar este efecto se ha de ingerir una cantidad más bien excesiva. Ese efecto de inhibición sobre el elemento, se traducirá en un estado de deficiencia del órgano asociado. Por ejemplo un consumo excesivo de azúcar se traducirá en una deficiencia de riñón *Yang*.

Tomemos otro ejemplo: el café, aparte de otras importantes consideraciones bioquímicas, es una sustancia que en MTC pertenece al sabor amargo, y cuyo grado de calor es templado. Según el ciclo *Sheng*, el amargo templado está indicado en personas cuya energía de estómago es más

bien baja. Pero en cambio está contraindicado en pacientes afectados por calor de estómago, puesto que el amargo, sabor asociado al fuego, aumenta los síntomas de calor.

Según el ciclo *Ko* el fuego controla el metal, elemento asociado al pulmón. Siguiendo con el ejemplo del párrafo anterior, si se toman dosis excesivas de sabor amargo se produce déficit de *Yin* de pulmón o, en otras palabras, se produce un cuadro de sequedad en el árbol respiratorio. En cambio el amargo templado estaría indicado en situaciones de exceso de *Yin* de pulmón.

### CONCLUSIÓN

La Dietoterapia china se atiene a los criterios propios de la Medicina Tradicional China. La base teórica en la que fundamenta su práctica prescinde de la valoración energética cuantitativa de los alimentos, medible en kilocalorías, así como de otras consideraciones bioquímicas propias de la Medicina occidental.

La Dietoterapia china combate las disfunciones energéticas del organismo humano en virtud de la naturaleza *Yin* o *Yang* de los alimentos, y de las correspondencias que guardan los sabores con los órganos. ○

## EL TUI-NA, LA TERAPIA MANUAL CHINA

Anna Julià (Lda. en Biología y Dipl. en Acupuntura)

TUI-NA OR CHINESE MASSAGE. JULIA A.

Keywords: Massage, Traditional Chinese Medicine, Manipulative therapy.

English abstracts: Tui-Na in China is a massage and a series of manipulative therapies. These manipulations can have a relaxing action, or can be directed towards a illness restoration. Usually the initiation is with relaxing techniques, following after with more energetic massages. Tui-Na is also preventive since includes several physical exercises that the patient must follow in home.

La terapia manual *Tuina* constituye una parte importante de la Medicina Tradicional China (MTC). Básicamente consiste en masajes y en un conjunto de manipulaciones terapéuticas que se ciñen a la teoría básica de la MTC. El *Tuina* procede del antiguo masaje terapéutico chino denominado *Anmo*, que al pasar al Japón se denominó *Anma* (la técnica japonesa del *Shiatsu* es una modalidad de *Anma*).

El *Tuina* actúa desobstruyendo la circulación del *Qio* energía vital en los meridianos, e incrementando la calidad y la cantidad de su circulación por todo el cuerpo. El efecto desobstructorio y estimulador también se extiende a la circulación sanguínea y al drenaje de fluidos estancados en órganos y tejidos. El *Tuina* también mejora la calidad de la transmisión de los impulsos nerviosos. Todo ello contribuye a eliminar el dolor en la zona tratada. Estos mismos efectos terapéuti-

cos confieren al *Tuina* un eficaz valor preventivo cuando se aplica a sujetos sanos.

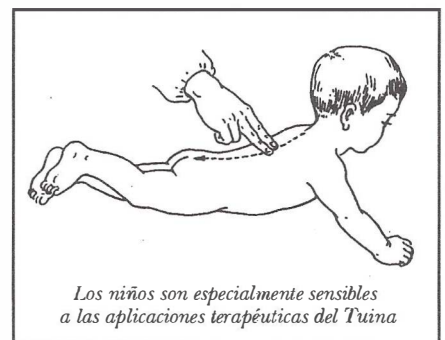
Una de las aplicaciones más destacables de esta terapia manual china es la reducción de los desplazamientos articulares y tratamiento de dolencias de las articulaciones en general: hernia discal, tortícolis, pinzamiento cervical, miotensitis del músculo supraespinoso, periartrosis del hombro, esguince sacro-lumbar, espondilitis, ciática, codo de tenista, artrosis de rodilla, disminución del cartílago rotuliano, esguince de tobillo, cefaleas asociadas a procesos articulares, etc. La aplicación del *Tuina* requiere un aprendizaje especializado a fin de adquirir la destreza necesaria para no producir efectos perjudiciales.

### APLICACIÓN DEL MASAJE

Todas las manipulaciones del *Tuina* se inician con una presión pequeña, cuya

intensidad va aumentando progresivamente. Después de haber alcanzado el grado de fuerza adecuado, la presión va disminuyendo hasta volver a hacerse pequeña.

En el *Tuina* los pases se aplican con lentitud y suavidad, mediante movimientos seguros y exentos de brusquedad, de manera que durante todo el masaje el paciente se sienta cómodo.



Los niños son especialmente sensibles a las aplicaciones terapéuticas del *Tuina*

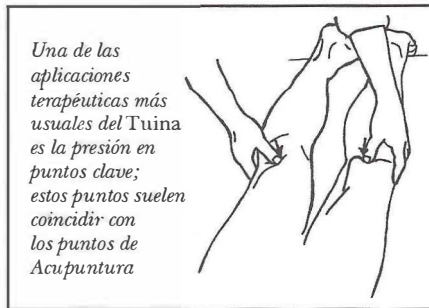
Mientras aplica el masaje el terapeuta debe dirigir frecuentemente la atención a la expresión de la cara del paciente, lo cual le indicará el grado de fuerza que debe aplicar en cada momento. Puede usarse lubricante o no, según la necesidad.

Las manipulaciones del *Tuina* deben aplicarse con una buena coordinación entre ambas manos, usando la fuerza apropiada y con fluidez en los movimientos, siguiendo un ritmo armónico.

La presión que cada mano ejerce sobre el cuerpo del paciente ha de ser la misma, tratando de penetrar hacia las capas profundas de los músculos, aplicando los pases con un mismo promedio de movimientos, igual frecuencia y a una velocidad moderada. La fuerza a aplicar variará de acuerdo a las condiciones de la enfermedad y a la duración de ésta, al grado de las lesiones, naturaleza de los síntomas, y a la edad y la constitución del paciente.

### CLASIFICACIÓN GENERAL

El *Tuina* comprende muchas manipulaciones que se pueden aplicar secuencialmente en un mismo tratamiento: frotar, asir, presionar, arreglar tendones, empujar, rodar, golpear con puño cerrado, golpear con puño semicerrado, golpear con los dedos, pioletear, frotar entre las palmas



Una de las aplicaciones terapéuticas más usuales del *Tuina* es la presión en puntos clave; estos puntos suelen coincidir con los puntos de Acupuntura

de la mano, dividir tendones, presionar puntos clave, estirar y sujetar tendones, tocar tendones, sujetar y tirar, sacudir o agitar, doblar y extender, hacer crujir articulaciones, amasar, desbloquear, estirar y hacer temblar, arrancar, extender tendones, rodar en la camilla, hacer acucillar-se, etcétera. De modo general las manipulaciones del *Tuina* se clasifican en:

- **Relajantes.** Por ejemplo frotar con el pulgar, con las puntas de los dedos, con la palma o con los dedos superpuestos.

- **Terapéuticas.** Este tipo de manipulaciones se aplican con más fuerza. Una de las manipulaciones curativas más usuales es la de presionar en puntos clave, que suelen coincidir con puntos acupunturales.

El masaje *Tuina* se inicia siempre con dos o tres pases de manipulaciones

relajantes, que se repiten al terminar la sesión de masaje. No hay un número determinado de pases para las manipulaciones relajantes, pero sí para las terapéuticas (3 ó 4 pases).

*Tuina* comprende también una serie de ejercicios físicos que se pueden combinar con el masaje para obtener un resultado terapéutico más completo y más duradero. Tradicionalmente el terapeuta de *Tuina* es el encargado de enseñar al paciente los ejercicios más adecuados a su dolencia y el modo de realizarlos para obtener una óptima recuperación.

Aunque las técnicas del *Tuina* se pueden usar aisladamente en dolencias articulares y cuadros dolorosos con disminución de movilidad articular, es preferible combinarlas con Acupuntura para obtener mejores resultados.

En general el campo de acción del masaje *Tuina* lo constituyen las patologías recientes y aquellas en las que no haya ningún órgano vital implicado; en estos casos el masaje puede usarse como terapia completa. En patologías que revistan mayor gravedad o que hayan alcanzado cierto grado de cronicidad, los médicos chinos utilizan el masaje *Tuina* como terapia de ayuda a otros tratamientos. ○

## CHI-KUNG, TÉCNICA PREVENTIVA Y TERAPÉUTICA

Gaspar García (Ido. en Medicina; Dipl. en Acupuntura) \*

CHI-KUNG, PREVENTIVE AND THERAPEUTIC TECHNIQUE. GARCIA G.

Keywords: Qigong, Traditional Chinese Medicine.

English abstract: Qi-gong or Chi-kung is the work or training of Qi energy, by means of breathing, mind and posture regulation. Qigong treats to relax from a physical, psychical and spritual point of view. The main indication is stress related diseases by its action over nervous, endocrine, locomotive, reproductive, digestive, inmunitary and cardio-respiratory systems.

«Cuando uno concentra su consciencia internamente ¿Cómo puede la enfermedad atacarle? Cuando la mente está relajada y vacía, el Chi verdadero está bajo control. Si uno mantiene una mente centrada, el peligro de enfermedad desaparece.

Uno debe respirar la esencia de la vida, defenderse regulando su propia respiración para preservar su espíritu y hacer que los músculos se mantengan relajados.»

(Fragmento del *Huang Di Nei Jin*)

Según la Medicina Tradicional China (MTC), la enfermedad sobreviene cuando en el cuerpo humano existe un desequilibrio en el flujo del *Chi* (energía vital). El *Chi-Kung* que podría traducirse por "entrenamiento de la energía", restablece el flujo del *Chi*, y además aumenta su calidad y su cantidad.

El *Chi-Kung* nació hace unos 4.000 años en China, y durante todo ese tiempo ha recibido diversas denominaciones. Se cree que en la época de los Yao se practicaba una danza de matices religiosos para regular la circulación del *Chi*. Actualmente lo practican millones de personas.

Desde el punto de vista médico, que es el que nos concierne, el *Chi-Kung* constituye un método terapéutico y preventivo que forma parte de la MTC. En el fragmento del *Huang Di Nei Jing* que encabeza este trabajo, se entrevén las tres características esenciales del *Chi-Kung*

- autorregulación de la respiración
- autorregulación de la mente
- autorregulación de la postura corporal

En esa cita puede apreciarse la visión de unidad entre cuerpo, mente y espíritu que tan arraigada está en toda la cultura China, no sólo en su Medicina tradicional.

Existen numerosos sistemas de *Chi-Kung* diferentes entre sí, pero normal-

mente se tiende a clasificarlos en cinco grandes escuelas: la budista, la taoísta, la médica, la confuciana y la marcial. Sin embargo conviene aclarar que esta clasificación no es del todo correcta y que las fronteras entre una y otra escuela no están muy claras.

Por ejemplo, para la realización de los ejercicios que se muestran en las fotos de las páginas siguientes me he basado en el Sistema Luohan, considerado budista por provenir del Templo Shaolin, mítico centro budista fundado por Bodhidharma o Ta Mo, fundador del budismo *Chaan* (una modalidad del método meditativo yóguico *Dhian*, que en China pasó a pronunciarse *Chaan*, sonido que al pasar al Japón se convertiría en *Zen*). Pese a ello el *Chi-Kung* del Sistema Luohan contiene múltiples axiomas pertenecientes a las escuelas no budistas, y el objetivo de quien lo practica puede de hecho encuadrarse en cualquiera de las cinco escuelas: la **médi-**

ca (el objetivo sería curar), la **marcial** (el objetivo sería proteger), la **confuciana** (el objetivo sería de carácter moral), la **taoista** (el objetivo sería armonizarse profundamente con el universo) o la **budista** (búsqueda de la iluminación).

## EL CHI-KUNG COMO TERAPIA

Los médicos chinos dicen que "es muy tarde ponerse a cavar un pozo para extraer agua cuando la casa se está quemando", dejando traslucir en ese aforismo su actitud hacia las formas de Medicina principalmente terapéuticas y escasamente preventivas. Para la Medicina china los recursos preventivos son superiores a los recursos meramente terapéuticos; sin embargo ambos tipos de recursos han de estar incluidos en cualquier forma de Medicina.

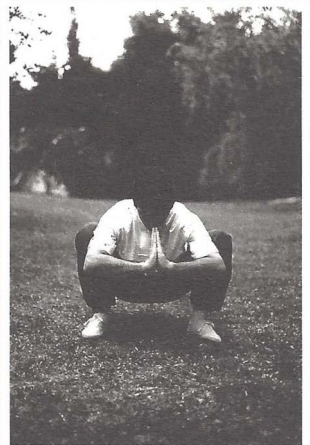
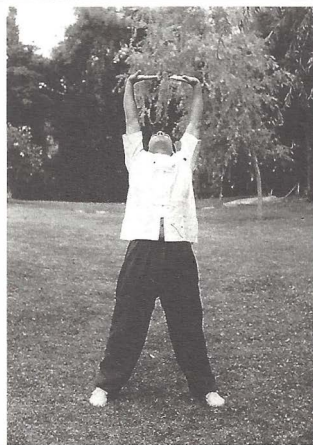
Para los médicos Chinos el cuerpo es una unidad formada por partes conectadas entre sí mediante complejas relaciones de promoción y retrocontrol, que hacen que las condiciones anómalas de un órgano produzcan alteraciones en otro.

Ese enfoque es distinto del de la Medicina occidental, en la que se busca principalmente el agente causal de la patología. Por ejemplo en una infección de garganta un médico occidental diagnosticaría faringitis por streptococo, y su intervención se dirigiría a destruir el agente agresor. Mientras que un médico chino diagnosticaría un tipo específico de desarmonía energética que ha posibilitado que esa persona enfermase en esa parte del cuerpo y en ese momento preciso, y su intervención estaría encaminada a restablecer el equilibrio energético partiendo del axioma "la parte sólo puede ser tratada en relación al todo".

El *Chi-Kung*, al igual que el sistema médico al que pertenece, busca regular de forma general el cuerpo, sin centrar su intervención en una parte u órgano deter-

*Grandes estiramientos y grandes recogimientos permiten un entrenamiento completo de todas las estructuras músculo-esqueléticas, de los órganos internos y del cuerpo energético.*

*Los ciclos Yin-Yang del Chi-Kung son mayores que en el Tai Chi Quan por ejemplo.*



minado. Ello explica por qué los maestros del *Chi-Kung* médico son reacios a prescribir ejercicios específicos para una determinada enfermedad, y recomiendan en cambio practicar la forma entera de *Chi-Kung* sin dividirla.

No obstante es innegable que determinados ejercicios de *Chi-Kung* inciden especialmente sobre determinados órganos o sistemas orgánicos, y que revisten una mayor importancia para tratar determinados trastornos; sin embargo siempre habrán de practicarse dentro de la forma entera del *Chi-Kung* sin parcializarla.

En cualquier caso, desde el punto de vista médico, el *Chi-Kung* posee sobre todo un inestimable valor preventivo; su valor terapéutico ha de ir asociado como complemento a otros tratamientos de la Medicina occidental o de la MTC.

Antes de concluir este apartado, me gustaría destacar el valor terapéutico del *Chi-Kung* en su dimensión psicológica. A través de su propio ejercitamiento el paciente se hace capaz de despejar el sentimiento de sumisión y pasividad frente a su enfermedad, sintiendo que puede modificar su condición patológica, constatando en un grado u otro que la curación no

proviene de afuera, sino de adentro, y que él juega un papel directo y predominante en su propia curación.

## COMO ACTÚA EL CHI-KUNG EN EL ORGANISMO

El *Chi-Kung* actúa a dos niveles distintos:

a) Sobre el cuerpo físico (estructura músculo-esquelética y órganos internos).

b) Sobre el cuerpo energético del ser humano.

### EFFECTOS EN EL CUERPO FÍSICO

La palabra clave en la práctica del *Chi-Kung* es el verbo *relajar*, y relajar no sólo las estructuras anatómicas, sino que la relajación ha de extenderse a la esfera mental y espiritual. Todas las técnicas del *Chi-Kung* ya sean estáticas o dinámicas ponen el énfasis en la eliminación de las tensiones. El objetivo es permitir, a través de una completa relajación, la libre e ininterrumpida circulación de la sangre y de la energía vital en el cuerpo.

La relajación muscular permite el libre flujo de la energía y de la sangre y evita malgastar la energía del organismo, pero además induce un estado de relajación mental en el que no pueden anidar emociones negativas y dañinas para la salud.

## EL QIGONG

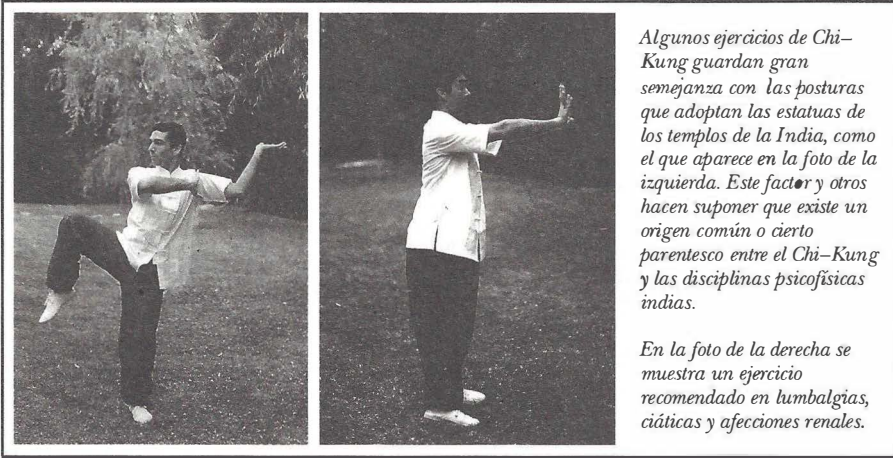
Bajo los árboles que bordean las calles de las ciudades chinas, o en sus parques públicos, se puede ver de buena mañana a un gran número de personas absortas en la práctica del Qigong, una gimnasia fortalecedora típicamente china. La originalidad de esta gimnasia respecto a las gimnasias occidentales, reside en el hecho de que combina el ejercicio físico con una actitud mental de profunda serenidad y con la regulación respiratoria.

El elemento más importante del Qigong es la serenidad mental. De hecho el resultado que se obtenga de su práctica depende del grado de serenidad que el practicante haya logrado alcanzar. Por serenidad se entiende un estado mental tranquilo y estable, en el cual el practicante, libre de turbaciones mentales, mantiene fija su atención en el *Dan Tien*, el centro energético situado en el abdomen, o en la respiración hasta que se debilita la percepción propioceptiva de los estímulos exteriores sobre los órganos, y desaparece la sensación de postura y peso. Llegado a este punto, el practicante entra en un estado de somnolencia y semiconsciencia, en el que su mente y su sis-

tema nervioso quedan en un estado de "inhibición protectora", difícil de describir a quienes no lo han experimentado nunca.

### EL TAI CHI CHUAN (TAI QI QUAN)

Durante una sesión de Tai Qi Quan, mientras uno va desplegando armónicamente su cuerpo para volverlo flexible y resistente, la mente permanece muy despierta, tranquilamente absorbida en coordinar los movimientos del cuerpo y en regular la respiración. Una práctica continuada de Tai Qi Quan reporta grandes beneficios corporales y mentales; el practicante ve como mejora su elasticidad y como aumenta su capacidad de coordinación y de concentración; se torna consciente de su cuerpo hasta el punto de llegar a percibir la circulación de las energías vitales. La actividad de su sistema nervioso mejora notablemente, incluyendo las funciones cerebrales; la circulación de la sangre y de otros humores se normaliza. La práctica del Tai Qi Quan es un buen método preventivo de numerosas enfermedades. Como terapia se ha mostrado eficaz para combatir la hipertensión, algunas dolencias cardíacas, úlceras gástricas y tuberculosis. *Agatha Emery (instructora de Tai Qi Quan)*



Algunos ejercicios de Chi-Kung guardan gran semejanza con las posturas que adoptan las estatuas de los templos de la India, como el que aparece en la foto de la izquierda. Este factor y otros hacen suponer que existe un origen común o cierto parentesco entre el Chi-Kung y las disciplinas psicofísicas indias.

En la foto de la derecha se muestra un ejercicio recomendado en lumbalgias, ciáticas y afecciones renales.

La relajación y la "calma en el movimiento" que preconiza la técnica del Chi-Kung permite a quienes lo practican mantener una actitud ecuánime en la vida.

Existe un axioma muy común dentro del Chi-Kung que está íntimamente ligado a la relajación muscular: "tendones relajados, huesos rectos". Los ejercicios dinámicos del Chi-Kung fortalecen toda la estructura músculo-esquelética, impidiendo el desarrollo de la osteoporosis, fortaleciendo los músculos y manteniendo los ligamentos y tendones flexibles y elásticos. La práctica del Chi-Kung restaura la homeostasis postural mediante un reparto correcto de la fuerza gravitatoria a través de toda la estructura ósea, evitando sobrecargas dañinas y permitiendo que los órganos internos queden libres para cumplir sus funciones fisiológicas (pulmones, hígado, estómago, intestinos, riñones, etc.).

Los ejercicios de *Luohan Kung* trabajan todas las articulaciones del tronco y extremidades, incluyendo las de los dedos de pies y manos, maxilares, etc. La buena movilidad y flexibilidad que proporciona un entrenamiento continuado en Chi-Kung, permite mantener una excelente forma física incluso a edad avanzada, acorde con el dicho popular chino "bisagra que se mueve, no se oxida".

Los movimientos del Chi-Kung estimulan mecánicamente la función de los órganos internos ya sea a través de poderosas torsiones, giros o compresiones, o a través del suave masaje interno del movimiento del diafragma durante las lentas y profundas inspiraciones y expiraciones.

**EFFECTOS EN EL CUERPO ENERGÉTICO**  
Según la teoría de la MTC, el cuerpo está surcado por canales sutiles por los que fluye la energía vital (véanse ilustraciones en pág. 10): los llamados meridianos. La enfermedad aparece cuando se produce una alteración en el flujo de la energía vital en uno o varios de estos canales, ya sea por exceso o por déficit.

La práctica diaria del Chi-Kung busca restablecer el equilibrio del flujo energéti-

co mediante una triple atorrregulación: respiratoria, mental y del tono muscular. La explicación detallada de los diversos mecanismos que se activan con el Chi-Kung para conseguir ese resultado escapa a la finalidad de este artículo. A gruesos trazos esos mecanismos podrían describirse diciendo que mediante el Chi-Kung se mejora la producción y el transporte del "Chi verdadero" o *Zhen Qi* (*Qi* es la transcripción de *Chi* según el sistema de escritura Pinyin), esto es, la energía en su estado "normal", antes de diferenciarse en las distintas formas que adopta en el organismo, asociadas a funciones específicas.

Esa mejora de la producción y el transporte del *Zhen Qi* se logra en Chi-Kung

- Drenando los meridianos mediante giros y movimientos de estiramiento y recogimiento (bombeo *Yin-Yang*).

- Actuando sobre el *Dan Tien* (denominado *Hara* por los japoneses, centro rector de toda la vida fisiológica e instintiva, localizado en el bajo abdomen; este centro actúa como almacén del *Qi*).

- Actuando sobre el pulmón y optimizando sus funciones, entre las que se encuentra la capacidad de captar el *Qi* presente en el aire.

- Actuando sobre el estómago-bazo, y optimizando su capacidad de extraer la esencia purificada de los alimentos.

- Actuando sobre el Triple Recalentador y sobre sus diferentes funciones de producción y transporte del *Zhen Qi* y de sus modalidades.

- Actuando sobre la Órbita Microcómica o Pequeña Circulación, que una vez "abierta" provee al cuerpo de un continuo y equilibrado flujo de energía *Yin-Yang* (los meridianos *Ren* y *Du* son los principales canales de ese flujo).

- Actuando sobre la Órbita Macro-cómica o Gran Circulación, y sobre los canales *Chong* y *Dai*.

### CHI-KUNG Y ESTRÉS

Una persona sometida a una situación de estrés entra en un estado psicofisiológico específico, caracterizado por aumento de la actividad bioeléctrica cerebral, aumen-

to de la frecuencia cardíaca, alteraciones en el patrón respiratorio, que se vuelve superficial y rápido, aumento de la tensión arterial, modificaciones en la conductividad eléctrica cutánea, cambios en la distribución de sangre en el cuerpo, aumento de la secreción endocrina de ACTH, TSH, vasopresina, adrenalina, glucocorticoides, mineralcorticoides, etc.

Durante la práctica de Chi-Kung la persona también entra en un estado psicofisiológico específico, que se identifica por la aparición de determinados cambios en la actividad bioeléctrica del cerebro, disminución de la frecuencia cardíaca, modificación del patrón respiratorio, que se vuelve lento y profundo, disminución o estabilización de la presión arterial, regulación de las secreciones endocrinas, relajación del tono muscular, etc.

Comparando ambos estados se comprueba que son prácticamente opuestos, de lo que se deduce la utilidad del Chi-Kung para restaurar el equilibrio psicofisiológico de sujetos en estrés.

El efecto restaurador se mantiene después de la sesión de ejercicios, lo que hace del Chi-Kung una técnica especialmente valiosa, puesto que el valor de una terapia ha de medirse en función de como y en qué grado afecta a la vida diaria del paciente.

### CHI-KUNG, ESTRÉS, E INMUNIDAD

En condiciones normales el sistema inmunitario es capaz de neutralizar los agentes patógenos a los que constantemente está expuesto el organismo. Pero en situaciones prolongadas de estrés la capacidad del sistema inmunitario disminuye notablemente, y el organismo se vuelve mucho más vulnerable a los agentes patógenos.

El Dr. H. Selye, pionero en el estudio del estrés, constató la existencia de cuatro características persistentes en el modo en que las ratas responden fisiológicamente a situaciones prolongadas de estrés:

a) Aumento considerable del tamaño de la corteza de las suprarrenales.

b) Disminución o atrofia de estructuras directamente relacionadas con la inmunidad: timo, bazo, nódulos linfáticos y otras estructuras linfáticas.

c) Desaparición casi total de eosinófilos.

d) Aparición de úlceras sanguinolentas en mucosa del estómago o duodeno.

Por otro lado existe una relación entre las alteraciones en puntos específicos del hipotálamo y la disminución de la capacidad inmunitaria. El Dr. George Salomon, de la Universidad de Stanford, ha comprobado en ratas de laboratorio que la destrucción selectiva de pequeñas regiones del hipotálamo deprime la actividad del timo e interfiere la respuesta inmune de las ratas. Precisamente esas pequeñas re-

giones hipotalámicas cuya destrucción predispone a las ratas a contraer enfermedades, son las partes del cerebro más sensibles al estrés, lo cual demuestra la conexión directa que existe entre estrés e inmunodepresión.

El hipotálamo responde acusadamente a los estímulos emocionales y psicológicos. Por su conexión directa -orgánica y funcional- con los dos principales sistemas reguladores del organismo, el sistema nervioso vegetativo y el sistema endo-

crino, parece ser el eslabón mediante el cual el estrés psicológico se traduce en reacciones fisiológicas perniciosas.

“Centrar el Shen” o, en términos occidentales, concentrar y relajar la mente durante la práctica del *Chi-Kung*, mantiene al sistema nervioso en un estado de “inhibición protectora” que permite estabilizar sus funciones, entre ellas las del hipotálamo, con un beneficioso efecto sobre el sistema inmunitario, tal como lo demuestran los últimos estudios sobre los

efectos del *Chi-Kung*, según los cuales esta técnica corrige alteraciones en el timo, aumenta el número y la capacidad de los linfocitos T y de los macrófagos, y aumenta las inmunoglobulinas.

La relación entre *Chi-Kung*, estrés e inmunidad constituye un campo sumamente interesante para la investigación. Probablemente el *Chi-Kung* encierra posibilidades no descubiertas todavía por los investigadores occidentales. ○

\* Presidente de la Sociedad Española de *Chi-Kung*.

# 中國文化中心

## INSTITUTO DE WU•SHU

### CENTRO DE ESTUDIOS DE LA CULTURA CHINA

#### CLASES, CONSULTAS Y CURSOS DE:

- MEDICINA TRADICIONAL CHINA
- ACUPUNTURA Y MOXIBUSTIÓN
- CHI - KUNG (Qigong)
- HERBOLOGÍA CHINA (Fitoterapia)
- MASAJE
- TAI - CHI
- DIETOTERAPIA Y COCINA CHINAS
- FENG - SHUI (Geobiología china)
- KUNG - FU y WU - SHU (arte marcial chino)
- PINTURA TRADICIONAL CHINA
- FISIOGNOMÍA
- QUIROMANCIA
- ENSEÑANZA DEL IDIOMA CHINO
- ASTROLOGÍA CHINA

Y OTROS MÁS SEGÚN NUESTRO CALENDARIO ANUAL.

CERTIFICADOS ACREDITATIVOS • SERVICIO DE TRADUCCIONES

SOLICITA INFORMACIÓN EN:

INSTITUTO DE WU•SHU, Centro de Estudios de la Cultura China  
Mallorca 219, 1º. 08008 Barcelona. Tel. (93) 453 67 88



# Logos

CENTRO DE ASISTENCIA, ESTUDIOS  
E INVESTIGACION TERAPEUTICA

FORMACION ESPECIALIZADA  
EN TECNICAS ORIENTALES  
Y TERAPIAS MANUALES

Rep. Argentina 218, 1º 2ª  
08023 BARCELONA

INFORMACIÓN:  
(93) 417 95 95

## ACUPUNTURA, M.T.C. Y SHIATSU

DE MAXIMO NIVEL PROFESIONAL, BASADO EN:

- UN MÉTODO DE VANGUARDIA PARA LA CIENCIA TERAPÉUTICA MÁS ANTIGUA.
- PROGRAMAS, MÉTODO Y PROFESORADO A NIVEL UNIVERSITARIO (Cristina Domingo, Josep Barrachina, Juli Salvat, Juan López).
- PROGRAMA ADAPTADO PARA LA CONVALIDACIÓN OFICIAL POR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN MEDICINA TRADICIONAL CHINA.
- RECICLAJES PERIÓDICOS PARA ACTUALIZACIÓN.
- UTILIZACIÓN DE DIAPOSITIVAS Y VÍDEOS.
- PRÁCTICAS CON PACIENTES REALES DE LA PROPIA CLÍNICA.
- LA MEJOR RELACIÓN CALIDAD-PRECIO DEL MERCADO.
- CONVALIDACIÓN PARA SEGUNDO CURSO A ESTUDIANTES DE OTROS CENTROS.