

# 16

## Una taza, una moneda y una placa de piedra

### La medicina externa china

*Seguramente, una medicina empírica que ha sobrevivido a miles de años de civilización tiene algo que ofrecer a Occidente.*

RICHARD HYATT

### Una medicina externa para enfermedades internas

Si el lector piensa que la medicina externa china sólo trata de las lesiones externas se llevará una gran sorpresa, porque en realidad abarca una amplia gama de enfoques terapéuticos y da mucho qué pensar. Y no sólo a los investigadores en medicina, sino también a los entrenadores deportivos, que pueden adoptar algunos métodos prácticos para tratar *in situ* a los atletas lesionados, y a los empresarios entusiastas, que pueden desarrollar algunas ideas chinas para convertirlas en aparatos para la salud y ganar fortunas.

La medicina externa china hace referencia a otros tipos de terapias, aparte de tomar medicamentos. Incluye la acupuntura, la terapia de masaje y la traumatología pero, en sentido estricto, comprende el uso de ungüentos, escayolas, ventosas, la terapia del raspado y la del calor, la cirugía y algunas técnicas extraordinarias. De hecho, los chinos estaban muy adelantados en cirugía, y realizaron con éxito operaciones de cirugía mayor muchos años antes que Occidente.

La acupuntura, la terapia de masaje y la traumatología se consideran ramas independientes de la medicina china, y nos referiremos a ellas en detalle en otros capítulos. No vamos a hablar de cirugía, porque no tengo suficientes conocimientos para ello, a pesar de que en realidad constituye la parte más importante de la medicina externa.

Las terapias externas no reciben este nombre en el sistema médico chino porque se refieren a lesiones externas, sino porque se aplican externamente. Sin embargo, se utilizan para tratar dolencias externas y también enfermedades internas, tanto de forma tópica como para todo el organismo. En lugar de introducir las plantas adecuadas en el estómago, desde el cual fluye nuestra energía y la sangre transporta la medicación a las partes enfermas, como ocurre en la medicina interna, en la medicina externa la medicación se difunde a través de la piel y penetra en los puntos adecuados del cuerpo, desde los cuales nuestro sistema de meridianos la transporta adonde haga falta. Sus principios y su aplicación son más profundos y amplios que los de la medicación intravenosa occidental.

## Una grave lesión producida por la fuerza interna

Yo mismo me beneficié de un aspecto de la medicina externa china, en forma de un emplasto medicinal, que resultó muy eficaz aunque parezca algo primitivo. Hace mucho, durante una sesión de combate con mi maestro, mientras seguía mi formación de kungfú fe Shaolin, conseguí asirle los brazos cuando él realizaba un puñetazo doble. Después me enteré de que era un truco suyo porque, con una hábil maniobra, se soltó inesperadamente y me aplicó un puñetazo relámpago, a escasos centímetros de distancia, sin llegar a tocarme el pecho.

No presté atención a aquel golpecito dado con el puño, tan suave en apariencia. Pero al cabo de unos días tenía frío y fiebre, y comencé a tener tos. Se me inyectaron los ojos en sangre y sentía un leve dolor en el pecho, aunque exteriormente no había la menos señal de lesión. Yo sabía que no era una enfermedad común porque desde que practicaba kungfú y chi-kung de Shaolin casi nunca me enfermaba. Cuando me examinó mi maestro, Sifu Ho Fatt Nam, un experto médico chino y traumatólogo, me dijo que se trataba de una lesión interna grave, provocada por un bloqueo en mi campo de energía *tanzhong* (situado en medio del pecho, encima del corazón). Esta lesión interna fue provocada sin querer por la fuerza interna de mi maestro a través de su puñetazo, aunque él no tenía la intención de hacerme daño. Si no lo hubiera experimentado yo mismo, no habría creído que un puñetazo en principio tan inocente y sin fuerza visible pudiera causar tanto daño interno.

Mi maestro me abrió algunos puntos de energía del pecho. A continuación, me aplicó una pasta medicinal en forma de emplasto. También me hizo beber una decocción medicinal para eliminar el bloqueo de energía y practicar algunos ejercicios de la terapia de chi-kung. Cada dos días me cambiaba el emplasto medicinal. Cuando lo hacía, yo veía que tenía una mancha de color púrpura oscuro en el pecho; mi maestro me explicó que era la «sangre muerta» que el emplasto extraía de la herida. Me recuperé al cabo de dos semanas, aproximadamente.

Aparte de comprobar lo real que es el increíble efecto destructivo de la fuerza interna de un maestro de kungfú, esta experiencia también me proporcionó otra lección útil. Si hubiera consultado a un médico convencional, no habría sido capaz de curarme. Habría dicho que no tenía nada en el pecho (lo mismo que les dijeron sus médicos convencionales a algunos de mis pacientes, años después), porque el bloqueo de energía, la verdadera causa de la lesión interna, no existe en el vocabulario médico occidental. El médico convencional me hubiera recetado alguna medicación para mis ojos inyectados en sangre, la tos, el frío y la fiebre, pero no se habría dado cuenta de la verdadera causa de la enfermedad. Una persona con una lesión interna tan grave, si no se cura, podría morir al cabo de unos meses sin que nadie supiera la causa.

## La aplicación externa

El emplasto medicinal es una de las numerosas técnicas de aplicación externa de la medicación. En chino se conoce como *fu yao* y es un aspecto importante de la medicina externa china. Se muelen las hierbas de una receta medicinal determinada hasta reducirlas a polvo y, por lo general, se tratan con miel o vino de arroz. La esencia del medicamento, su calor o su frío, se difunden a través de la piel y penetran en el cuerpo del paciente, donde su sistema de meridianos transmite los efectos terapéuticos de los órganos internos y a otras partes del cuerpo para devolverles la salud. A veces se emplean harina, barro y otros materiales como base para mezclar el polvo medicinal.

Los lugares comunes de aplicación son las palmas, las plantas de los pies, la espalda, el pecho y ciertos puntos de energía de los brazos y las piernas. La mezcla medicinal se puede preparar con vaselina, un ingrediente que los chinos han asimilado de Occidente, y se aplica en forma de

ungüento. A continuación, daremos algunos ejemplos de aplicación externa, con una breve explicación de sus principios terapéuticos.

Se amasa un poco de harina para formar una bola pequeña, que se entibia y se le aplica al paciente en la planta del pie. Hay que cambiar la harina tibia cada dos horas. Se pueden añadir a la harina las plantas medicinales adecuadas, en forma de polvo. Este tratamiento es eficaz para esguinces y espasmos de la pierna, llagas en las piernas, exceso de orina provocada por debilidad del riñón y hemorragias nasales (para las cuales hay muchas causas, como una afluencia anormal de calor en el pulmón que hace salir la sangre de los vasos, hiperactividad del fuego del hígado, ataque de calor de estómago, deficiencia del yin del pulmón o el yin del riñón, ataque de viento en la cabeza, como el que provocan los excesos en la bebida).

No resulta difícil apreciar que el calor que se difunde hacia la pierna a través de la planta del pie facilita el flujo de la energía y produce efectos terapéuticos para el esguince, el espasmo o la llaga. Pero ¿cómo afecta el exceso de orina y la hemorragia nasal? En la planta del pie hay un punto de energía muy importante, el *yongquan*, que sube por el meridiano del riñón y llega hasta la vejiga y los riñones. El calor que se transmite por este meridiano activa la energía del riñón y alivia así el exceso de orina. Como el meridiano del riñón también está conectado con los pulmones y el hígado, el hecho de aumentar la actividad de este meridiano ayuda a paliar el aumento del calor del pulmón y el fuego del hígado, frenando de este modo la hemorragia nasal.

Se mezclan las plantas adecuadas, en forma de polvo, con tierra amarilla o roja, que hay que lavar previamente. La mezcla se aplica sobre el pecho del paciente y sirve para bajar la fiebre alta y eliminar la tos y la lesión interna del pecho. Se sujeta mediante una venda o un emplasto. El principio terapéutico es que la energía de defensa del triple calentador introduce y difunde en el pecho el efecto frío de la tierra junto con el medicamento adecuado, y de este modo se baja la temperatura del cuerpo, se enfrían los pulmones (con lo cual se alivia la tos) y se elimina el calor de la lesión del pecho. No conviene usar este método en invierno, porque el frío intenso que absorbe la mezcla de tierra podría ser perjudicial.

Se prepara una mezcla de hierbas que sean eficaces para activar el flujo sanguíneo, relajar los músculos y limpiar los meridianos. Se muelen para reducirlos a polvo, se calienta la mezcla y se le da forma de bastón. Se aplica el bastón caliente de medicamento sobre el punto de energía *cheng shan*, situado en la parte posterior media de la pantorrilla. Este tratamiento es eficaz para esguinces y espasmos, la incontinencia de orina y el «síndrome de entumecimiento» (que se caracteriza por entumecimiento, artralgia y disquinesia) de la pierna. Un fabricante creativo podría envasar el medicamento concentrado en un recipiente alargado, que pudieran llevar cómodamente los deportistas, como un lápiz grande, para aplicárselo ellos mismos para tratar las lesiones que son tan comunes en los deportes.

El *cheng shan* es un punto de energía importante situado a lo largo del meridiano de la vejiga, que controla buena parte del sistema muscular del cuerpo. Por lo tanto, esta técnica es eficaz para aliviar esguinces, espasmos y el «síndrome de entumecimiento» de la pierna. La incontinencia de orina se puede solucionar al mejorar la energía de la vejiga.

Otro método tradicional consiste en aplicar una pasta de hojas sobre el ombligo. Las mejores son las hojas de plantas medicinales que tienen la propiedad de eliminar el calor y neutralizar las toxinas (un término chino para designar los antibióticos), aunque se pueden usar todo tipo de hojas y plantas. Se machacan las hojas para hacer una pasta y se aplican sobre el ombligo con emplastos o vendas. Hay que cambiar la pasta al cabo de medio día, o cuando se seque. Esta técnica es eficaz para aliviar las altas temperaturas, el dolor abdominal debido al calor de estómago y las convulsiones infantiles (producidas por hiperactividad del calor y males de viento, o por una afección del estómago y el bazo, y un ataque ascendente del yang aparente, debido a una disfunción hepática).

En el ombligo está situado el punto de energía *shenque* (que significa la «puerta del espíritu humano»), que conduce directamente al abdomen. Por lo tanto, el efecto frío de las hojas se puede

difundir al estómago, el bazo y el hígado para eliminar el calor. Este efecto frío también lo difunde la energía de defensa del organismo para aliviar la fiebre.

Se preparan las plantas adecuadas, se muelen hasta obtener un polvo y se mezclan con vaselina. Se aplica en medio de la espalda del paciente, en forma de ungüento, unas cuantas veces al día. Esta técnica es eficaz para aliviar el asma, la tos, el resfriado y la fiebre (causada por viento-frío y por viento-calor) y las heridas. Las plantas deben ser acordes con el tipo de enfermedad.

Hay unos cuantos puntos de energía en la parte posterior del cuerpo. En el medio está el *lingtai* (que significa «plataforma espiritual»), que lleva hasta el pecho; por lo tanto, si se aplica allí la medicación adecuada, es posible aliviar el asma, la tos, el resfriado y la fiebre. Para las heridas, se aplica el ungüento directamente encima.

Las compresas frías son una técnica de la medicina externa. Se humedece una toalla en agua fría y se aplica sobre el punto de energía *dazhui*, situado en la espalda, justo debajo del cuello. Esto se repite cada pocos minutos. Esta técnica es eficaz contra la insolación, las hemorragias nasales y el resfriado común debido a viento-calor. No conviene aplicarla si hay llagas o heridas en la zona del *dazhui*.

El punto de energía *dazhui* se encuentra a lo largo del *du* o meridiano gobernador, y tiene acceso a la cabeza y el rostro. El efecto de la compresa fría se difunde hacia la cabeza para aliviar la hemorragia nasal y el resfriado común «caliente», y se extiende por el meridiano *du* a todo el cuerpo para paliar la insolación.

Por su parte, las compresas tibias o calientes se usan para otros tipos de enfermedades. Se humedece una toalla en agua tibia o caliente y se aplica sobre la frente del paciente. Hay que comprobar que la toalla no está demasiado caliente para no hacerle daño. Este método resulta eficaz para aliviar el dolor de cabeza debido al resfriado y la fiebre, la sensación de mucho frío y la pérdida de la conciencia. El terapeuta puede seguir echando agua tibia o caliente encima de la toalla, para que el calor se difunda por la cabeza del paciente. El efecto de calor de la toalla colocada sobre la frente «abre» los meridianos de la cabeza, lo cual hace que fluya mejor la energía y estimula los sentidos, aliviando así el dolor de cabeza y la pérdida de conciencia.

## Las terapias de calor

Existe un grupo interesante de terapias externas, conocido como *yun tang*, que literalmente significa «planchar con calor». En realidad, se trata de un grupo de terapias de calor. Puede adoptar muchas formas y, además de ser económica, es muy eficaz, incluso para algunas enfermedades graves. No obstante, no es adecuada para enfermedades calientes y cuando hay hemorragias.

Se calienta un poco de sal en una sartén y se envuelve en un paño seco y limpio. Se hace rodar el envoltorio de sal caliente sobre las palmas de las manos, las plantas de los pies, la espalda o el abdomen del paciente, para que se difunda el calor. La sal tiene la propiedad de eliminar bloqueos. Este método es adecuado para aliviar esguinces y espasmos, las evacuaciones frecuentes y los vómitos, y las enfermedades debidas a la retención de frío-humedad en el abdomen, ya que el calor del envoltorio de sal mejora el flujo de la energía, elimina el frío y seca la humedad. Un fabricante emprendedor podría hacer una fortuna con este método chino: el paquete de sal, si se pudiera calentar fácilmente cuando hiciera falta, tendría un mercado muy amplio, ya que constituye un tratamiento práctico para algunas dolencias comunes.

Cuando se echa la sal en la sartén, se le puede añadir un poco de vinagre y *xiang fu* (*Rhizoma cyperi*) en polvo, y esto se mezcla y se envuelve todo junto. El *xiang fu*, que tiene sabor picante y fluye a los meridianos del hígado y el triple calentador, tiene la propiedad de nivelar el flujo de la energía, eliminar el dolor y dispersar la congestión. El vinagre tiene la propiedad de superar el

colapso y frenar las descargas. Pasar el envoltorio caliente sobre las partes enfermas, como si se estuviese planchando, contribuye a aliviar las extremidades frías, el dolor del cuerpo provocado por la retención de frío y humedad, la flatulencia abdominal, la hemorragia interna, la fiebre y las convulsiones infantiles.

Se fríe la sal en la sartén hasta que esté caliente; a continuación se añaden rodajas de hojas de ajo y se sigue calentando durante dos minutos, aproximadamente. (No hay que calentarlo demasiado para que no se pierdan las propiedades terapéuticas del ajo). El ajo activa el flujo de la energía, induce el sudor y disipa el frío. Se envuelve la mezcla en un paño seco y limpio. Es conveniente para resfriados y fiebres debidos al viento y el frío, la falta de aire con mucha flema y la hemiplejía, o parálisis de un lado del cuerpo. La hemiplejía se debe a la deficiencia de energía yang y de energía de defensa, que produce un trastorno del flujo de la energía vital, o al ataque simultáneo de varios males. Este método barato y sencillo puede aliviar la hemiplejía al disipar el frío, limpiar el bloqueo y promover el flujo de la energía vital.

Hasta los huevos se pueden usar como agentes terapéuticos. Se hierve un huevo, después de comprobar que la cáscara no tenga grietas. Cuando todavía está caliente, se hace rodar el huevo rápidamente sobre el abdomen del paciente, las extremidades u otras partes del cuerpo. Esto es eficaz para aliviar el frío y la fiebre, el frío-humedad en el abdomen, las extremidades drías y las evacuaciones frecuentes debidas al síndrome del colapso. Como todas estas dolencias se deben al frío malo y a la humedad mala, el calor del huevo ayuda a eliminarlas. No se debe comer el huevo después de usarlo.

Se puede utilizar una placa de piedra, hierro, loza u otro material adecuado para las compresas calientes. Después de calentar el material, se envuelve en un paño limpio. Se puede añadir a la placa un poco de jengibre o de ajo. El calor de la placa se difunde a las partes enfermas del cuerpo para disipar el frío malo, y es eficaz cuando hay dolor abdominal producido por frío y humedad, miedo al frío, congelación y sabañones debidos al frío intenso. Este método sirve también para revertir una prognosis desfavorable provocada por la deficiencia de la energía del cuerpo y la hiperactividad del agente patógeno.

Se prepara una mezcla de plantas que tengan las propiedades de limpiar los meridianos, activar la energía y el flujo sanguíneo, disipar el frío y eliminar las toxinas. Se calienta la mezcla en una sartén y después se coloca sobre las partes enfermas. La esencia y el calor de las plantas penetran en el cuerpo, produciendo los efectos mencionados. Esta técnica es adecuada para aliviar la artritis y los dolores reumáticos, el entumecimiento y la debilidad de las extremidades y la picazón de la piel.

## La medicación a través de los orificios

Dentro de los métodos terapéuticos de la medicina externa china hay un grupo especial que se refiere a la medicación a través de los orificios. Según la filosofía médica china, los orificios se conectan directamente con sus respectivos órganos internos a través de los meridianos. Por lo tanto, son entradas al cosmos interno del hombre. El médico chino no sólo se puede hacer una idea aproximada del estado de los órganos internos examinando estos orificios, sino que además, a través de ellos, puede administrar medicación para esos órganos.

¿Cómo están conectados? Los ojos se conectan con el hígado; la nariz, con los pulmones; la boca, con el estómago; la lengua con el corazón, y los oídos, así como también los órganos sexuales externos y el ano, se conectan con los riñones. Si los orificios están sanos y fuertes, actúan como defensas eficaces para impedir que las enfermedades afecten sus respectivos órganos internos.

Se muelen las siguientes plantas hasta reducirlas a polvo: 2 gramos de cada una de las siguientes: *xiong huang* (Realgar), *bi pian* (*Borneolum syntheticum*), *zhu sha* (*Cinnabaris*) y *she*

*xiang* (*Moschus*), y 4 gramos de *yan xiao* (*Sal nitri*). Con el extremo de un pincel limpio, acabado en punta, se echa un poco de polvo en la comisura del ojo del paciente, una o dos veces por día. Hay que mantener los ojos cerrados un rato después de aplicar la medicación. Como los ojos se comunican con el hígado, la esencia del medicamento se transmite al órgano interno. Es eficaz en casos de intoxicación alimentaria, insolación, mal epidémico y escarlatina, ya que la mezcla de plantas tiene un efecto antibiótico, elimina el calor y disipa el fuego. También es eficaz como medida preventiva, si se aplica una vez por semana.

Se muelen 6 gramos de *zao jiao* (*Spina gleditsiae*) y 1 gramo de *bing pian* (*Borneolum syntheticum*) y se sopla parte del polvo de modo que se introduzca en las fosas nasales del paciente. Se deja que estornude. Como la nariz conduce al sistema de los pulmones, y el medicamento tiene la propiedad de reducir el calor y eliminar las toxinas, es eficaz para aliviar resfriados y fiebres, la nariz tapada, la tensión en la mandíbula y la enfermedades provocadas por males epidémicos.

Se echa en un recipiente una mezcla de las plantas adecuadas, como *shi chang pu* (*Rhizoma acori graminei*), *ai ye* (*Folium artemisiae argyi*) y *da suan* (*Bulbus allii*), y se vierte encima agua hirviendo. El vapor y la fragancia del medicamento tiene que entrar en la nariz del paciente. Este tratamiento, que se debe llevar a cabo dos veces por día, es eficaz para el resfriado y la fiebre, la secreción nasal abundante, la nariz seca y el insomnio. Cuando el vapor empieza a perder fuerza, hay que añadir más agua hirviendo o más mezcla de plantas.

Se muelen las plantas adecuadas y se espolvorean sobre una gasa o un algodón. Se dobla entonces la gasa o el algodón en forma de tubo, y se introducen uno o dos tubos en una de las dos fosas nasales del paciente. Esto sirve para curar o prevenir enfermedades contagiosas o epidémicas virulentas, ya que los patógenos microscópicos suelen entrar por la nariz y atacar el sistema de los pulmones. Son adecuadas las plantas que eliminan el calor, disipan el fuego y limpian los bloqueos de los pulmones. Un fabricante emprendedor podría hacer una fortuna produciendo este tipo de dispositivos preventivos, en caso de epidemia.

También es posible introducir la gasa o el algodón con el medicamento por las orejas, pero hay que tener cuidado de no meterlos muy adentro. Este método es adecuado para dolencias como problemas de audición, ruidos en los oídos, migrañas y diversos problemas de oídos. Hay que usar las plantas adecuadas para cada dolencia.

En lugar de usar la gasa o el algodón, también se puede soplar el polvo medicinal dentro de la oreja, un método eficaz para aliviar dolores, ruidos y secreción de los oídos. Si hay secreción, conviene sacarla con un poco de algodón antes de soplar el polvo.

Se puede usar una pluma, que debe desinfectarse antes, para hacer cosquillas en la garganta del paciente, introduciéndola en la boca, y provocar el vómito. Se trata de un método mecánico muy sencillo para aliviar las intoxicaciones alimentarias, los cuerpos atascados en la garganta y la flema espesa en el esófago.

También se puede introducir la medicación en el ano. Se muelen las plantas adecuadas, se le da al polvo la forma de un tubo pequeño y se recubre de aceite. Este método es adecuado para las evacuaciones frecuentes, el estreñimiento, las hemorroides, las lombrices en el canal alimenticio y el prolapso del recto.

## **Algunos métodos chinos extraordinarios**

Algunas de las terapias externas que se describen aquí son bastante insólitas. Aunque algunas personas poco informadas las consideren primitivas o poco científicas, en realidad existen principios médicos fundados que explican su funcionamiento. Y el hecho de que se apliquen desde hace mucho tiempo da fe de su eficacia.

Algunos chinos siguen utilizando las ventosas, que fueron uno de los principales métodos terapéuticos en Europa durante muchos siglos, porque es un método sencillo, económico y eficaz. Se calienta el interior de una taza, un cuenco o un vaso, haciendo arder dentro un trocito de algodón empapado en alcohol. A continuación se apoya el recipiente invertido sobre las partes enfermas del cuerpo del paciente, que suele estar tumbado. Una alternativa consiste en pegar una vela sobre una moneda, y colocar la vela, con la moneda como base, sobre la parte del cuerpo del paciente que se quiere tratar. Se enciende la vela y se coloca encima el recipiente.

En cualquiera de los dos casos, el vacío parcial hace que se extraiga del cuerpo del paciente el *chi* o la energía malos, en estado gaseoso. Los lugares donde se suelen colocar ventosas con mayor frecuencia para aliviar las dolencias son los siguientes: sobre el ombligo para el dolor abdominal debido al frío y la humedad, la flatulencia abdominal, las evacuaciones frecuentes y la incontinencia de orina en los niños; sobre el pecho para el dolor de pecho, la tos, la congestión torácica y los trastornos ocasionados por el aumento de la energía del estómago; sobre la mitad del abdomen para el estreñimiento, las lombrices en el canal alimenticio, los vómitos y el dolor en medio del abdomen; sobre la mitad de la espalda para la tos debida al calor o al frío, la falta de aire, el resfriado y la fiebre; sobre la parte inferior de la espalda para el lumbago, el estreñimiento, las evacuaciones frecuentes, el entumecimiento y la disquinesia de las extremidades inferiores, los esguinces y los dolores; sobre las extremidades para la artritis, el reumatismo, las hemorragias internas, los esguinces y los dolores musculares. Mirando esta lista, no es extraño que las ventosas fueran una de las principales terapias en el pasado.

Tuve una experiencia personal que me permitió comprobar su eficacia. Cuando era niño, una vez tuve un dolor abdominal grave en plena noche. Mi madre me puso ventosas en el ombligo. El proceso duró menos de media hora y el alivio fue inmediato. Si me hubiera llevado corriendo al hospital, el tratamiento habría sido más complicado.

Otro método interesante y muy sencillo es el raspado. El paciente debe quitarse la camisa y tumbarse boca a bajo. Con una moneda de cobre o una cuchara sopera de porcelana, se rasca con fuerza la espalda del paciente siempre en la misma dirección, desde debajo del cuello hasta la cintura. Se puede aplicar un poco de agua o aceite para facilitar el movimiento, y primero se le puede cubrir la espalda con una toalla o un trozo de tela para suavizar la fricción, sobre todo para los niños. Otros lugares que se pueden raspar son los brazos, los muslos y el cuello. El raspado mejora el flujo de energía y el sistema nervioso del organismo. Va muy bien en dolencias como los mareos, los nervios, la pérdida de conciencia, la fiebre alta, las convulsiones infantiles, los vómitos y la insolación.

Dos métodos parecidos que a muchos les resultaría insólitos son pellizcar y mordisquear. Para pellizcar, el sanador flexiona el dedo índice y el medio a la altura de los nudillos y pellizca rápidamente al paciente hasta que le queda la piel enrojecida. Esto mejora la circulación de la energía y de la sangre y sirve para aliviar las convulsiones infantiles, la pérdida de conciencia y los vómitos provocados por el frío y la humedad. En cuanto a mordisquear, el curador pica lentamente, como si moridera, distintos lugares del cuerpo del paciente, sobre todo el pecho, el abdomen, las palmas de las manos y las plantas de los pies, hasta que le queda la piel roja. Al igual que pellizcar, mordisquear promueve la circulación de la energía y la sangre y va bien para las convulsiones infantiles, las dificultades para la evacuación intestinal y para orinar, el dolor abdominal y la flatulencia. Estos dos métodos se suelen aplicar en los niños.

Si el lector practica la medicina externa china, es posible que tenga oportunidad de azotar a su paciente con un látigo, y que además le paguen por hacerlo. Claro está que los médicos chinos no son unos sádicos y que no se trata de un látigo común. Se llama «látigo medicinal» y se obtiene sumergiendo algunas ramas blandas, como las de la morera y el sauce, en un vino impregnado de una sustancia medicinal, con las cuales se azota al paciente en las partes enfermas. La medicina que contiene el vino penetra en el paciente y resulta útil para tratar la artritis, el reumatismo, la poliomielitis infantil y la parálisis de las extremidades. Se deben emplear plantas que tengan la

propiedad de eliminar el viento, frenar el dolor, limpiar los meridianos y activar el flujo de sangre y de energía. La mezcla de plantas adecuadas se debe poner en remojo en vino de arroz durante unas tres semanas, antes de utilizarlas.

Un tratamiento frecuente para los niños, aunque válido también para adultos, es llevar una «bolsa aromática». Las plantas adecuadas para una enfermedad determinada, sobre todo las más aromáticas, se tratan con vino de arroz y se calientan a fuego suave. Si en la lista no figuran plantas con buen olor, se pueden agregar algunas sobre todo por su fragancia. Se guarda la mezcla en una bolsa que el paciente debe llevar de forma permanente. La esencia del medicamento se difunde por el cuerpo del paciente. Resulta eficaz para las enfermedades epidémicas virulentas, las enfermedades infecciosas, las erupciones febriles en la piel y el sudor maloliente.

También se puede introducir la mezcla de plantas en la almohada que utiliza el paciente para dormir. Se suelen agregar algunas plantas aromáticas si no figuran en la mezcla. La esencia del medicamento se difunde en la cabeza del paciente, y es eficaz para enfermedades como la rigidez de cuello debida al frío, dolores de cabeza, mareos e insomnio.

Una terapia extraordinaria para las enfermedades graves es el llamado «tratamiento de fuego». Se pone una mecha encendida con aceite orgánico sobre diversos puntos de energía del paciente y, en cuanto se oye una leve explosión, se retira el fuego enseguida. De este modo se estimula el sistema nervioso y el flujo de energía; el método resulta eficaz para aliviar el dolor de cabeza causado por el resfriado y la fiebre y para el tétanos y la epilepsia. Después del tratamiento, hay que aplicar un poco de unguento sobre las partes del paciente que han recibido el calor.

Un método más común es el baño medicinal. Se ponen en infusión las plantas adecuadas y después se vierten en una bañera. Cuando el paciente se baña en el agua medicinal tibia, la esencia de la medicación se difunde por su cuerpo. Es una terapia eficaz para el reumatismo, las erupciones febriles, la piel seca y diversas enfermedades de la piel. No hay que dejar que el agua medicinal penetre en las orejas, los ojos ni el ombligo, y conviene aplicar polvos de talco sobre el cuerpo después del baño.

En lugar de agua se puede usar vapor. Se prepara una mezcla de las plantas adecuadas según la enfermedad que haya que tratar. Se pone en infusión la mezcla y se vierte la penetración, humeante, en un recipiente, encima del cual se sienta el paciente. Tiene que permanecer sentado unos treinta minutos y dejar que el vapor con la esencia del medicamento le impregne las nalgas. Este método, conocido como «terapia de asiento», es eficaz para el estreñimiento, las dificultades para orinar, el prolapso del recto, la picazón y el escozor en los órganos sexuales externos, y las hernias.

La vaporización es una terapia que se utiliza mucho para numerosas enfermedades. Se prepara una mezcla de las plantas adecuadas para la enfermedad en cuestión. Las plantas se hierven lentamente hasta que la preparación humee, en un lugar cerrado o en una habitación pequeña donde se encuentre el paciente, para que le penetre la esencia medicinal en forma de vapor. Conviene también que el paciente inhale el vapor suavemente. Esta técnica es eficaz en el caso de enfermedades como la sarna, el sarampión y el reumatismo. La terapia de vaporización también sirve para el tratamiento de una zona localizada. En este caso, se coloca la parte enferma sobre la preparación humeante.

## **Una medicina sin medicamentos**

Es increíble lo ricas y variadas que son estas terapias externas chinas. Aunque esto deja de ser una sorpresa si recordamos que han sido algunos de los métodos de curación que se han aplicado para la población más numerosa del mundo durante más de veinte siglos.

Muchas de estas terapias no requieren medicamentos, y si el lector ha comprendido la filosofía china con respecto a la patología y la terapéutica, puede ver que siguen sólidos principios médicos



de aliviar la enfermedad eliminando a causa. Por ejemplo, si la causa de una enfermedad es el viento, el frío o la humedad, o un bloqueo de energía, el médico elimina el «mal» que provoca la enfermedad o elimina el bloqueo, a veces recurriendo a métodos ingeniosos, sin usar ninguna materia médica.

Estas terapias externas son sencillas, económicas y eficaces, y se han utilizado en muchas poblaciones rurales, que no tienen fácil acceso a hospitales modernos ni a una medicación costosa. Aunque parezca irónico, algunos dudan de su eficacia porque son sencillas. Sin embargo, por más rico o científico que uno sea, no puede llevar consigo la más moderna tecnología médica dondequiera que vaya, de modo que conocer algunos de estos métodos puede resultar muy útil si algún día uno mismo o algún amigo no disponen de nada más que una taza, una moneda o una placa de piedra, y se ven acuciados por una enfermedad.

## Las lesiones producidas por golpes y caídas

### Introducción a la traumatología china

*El arte de la medicina consiste en entretener al paciente mientras la naturaleza le cura la enfermedad.*

VOLTAIRE

#### La traumatología y el kungfú chino

La traumatología, o *shang ke*, es un aspecto especial de la medicina china, probablemente único en el mundo, una especialidad para el tratamiento de lesiones provocadas por incisión, contusión, dislocación, fractura y golpes violentos que producen lesiones internas. Está muy vinculada con las artes marciales chinas.

Según la cultura china, una persona puede cultivar una de dos cosas: *wen*, o las artes del estudioso, y *wu*, o las artes del guerrero. En la China clásica, los altos funcionarios del emperador se dividían en *wen guan*, los ministros eruditos, y *wu jiang*, los generales. Una persona con formación tanto en el campo académico como en las disciplinas marciales, lo que se conoce como *wen wu shuang quan*, es objeto de gran admiración.

La evolución de la traumatología en la China clásica estuvo estrechamente relacionada con el cultivo de las artes marciales. Los maestros de kungfú solían ser traumatólogos, ya que en el entrenamiento y en los combates solían producirse lesiones que requerían que los atendiera un traumatólogo. El famoso monasterio Shaolin, que muchos consideran el pináculo del kungfú, destacaba por su traumatología. Las lesiones traumatológicas a menudo se producen por caídas o golpes. Por lo tanto, este aspecto único de la medicina china también se conoce como *die da*, que en chino romanizado se pronuncia «diet ta» y que significa «caídas y golpes».

Tradicionalmente, la manera habitual de aprender traumatología o *die da*, era siguiendo las enseñanzas de un traumatólogo, que solía ser un maestro de kungfú. La mayor parte del trabajo era práctico, y apenas se estudiaba la teoría. Por eso, a medida que fue pasando el tiempo, resultó que muchos traumatólogos que eran excelentes en su práctica, no estaban familiarizados con el aspecto teórico de la medicina. De hecho, la traumatología casi se mantenía al margen de la corriente dominante de la medicina china propiamente dicha. Esta situación aumenta en la práctica porque la gente suele distinguir entre una lesión (*shang*) y una enfermedad (*bing*), de modo que el traumatólogo trata a los pacientes que tienen una lesión, mientras que el médico trata a los pacientes que sufren una enfermedad. Incluso ahora, la mayoría de los médicos chinos tienen escasos conocimientos y muy poca habilidad en traumatología, porque aunque el estudio de esta rama formara parte de su formación, son pocos los que se especializan en ella, ya que los pacientes que necesitan un tratamiento de este tipo casi siempre recurren a los maestros de kungfú, en lugar de acudir a los médicos chinos. Esta situación insólita resulta bastante

lamentable, porque en realidad la traumatología china es muy avanzada y tiene mucho que ofrecer al mundo, pero si quienes la practican permanecen al margen de la corriente principal de la medicina china, no cabe duda de que esto afecta su papel y su contribución a los círculos médicos.

En este sentido soy afortunado, porque dos de mis cuatro maestros de kungfú, Sifu Ho Fatt Nam y Sifu Choe Hoong Choy, que me enseñaron kungfú de Shaolin y kungfú de Wing Choon, respectivamente, eran médicos chinos especializados en traumatología. (Sifu Ho sigue practicando todavía). Mi primer maestro de kungfú, Sifu Lai Chin Wah, que también me enseñó kungfú de Shaolin, era un traumatólogo tradicional, aunque no tenía formación en medicina china propiamente dicha, mientras que mi otro maestro de kungfú, Sifu Chee Kim Toong, que me enseñó kungfú de Wuzu, era médico chino, pero no estaba especializado en traumatología. En la actualidad, la situación de la traumatología dentro de la medicina china es prometedora. Hace poco, al regresar de una conferencia internacional sobre medicina china que se celebró en China, Sifu Ho me dijo que los traumatólogos disfrutaban de muy alta estima entre los que practican la medicina, en China, más que los acupuntores, los fitoterapeutas y otros especialistas, y que sólo los superan los cirujanos. Es interesante destacar lo que ha cambiado el prestigio de estos especialistas en la medicina china. Desde la dinastía Zhou, hace más de veinte siglos, oficialmente el orden de importancia era el siguiente: fitoterapeutas, acupuntores, cirujanos (incluidos traumatólogos y masajistas) y dietistas.

## **Las clasificaciones de la traumatología**

Para mayor comodidad, la traumatología china se divide en dos grupos principales: las lesiones externas y las internas. Las lesiones externas son las de la piel, los músculos y los huesos, mientras que las internas son las que afectan a la energía vital, la sangre, y los órganos internos. Tanto estas divisiones como sus subdivisiones se hacen sólo para facilitar el estudio, en la práctica, en esta clasificación hay mucha superposición.

Las heridas de la piel y la carne son de dos tipos. Si la piel se desgarrar, la herida se denomina incisión o corte; si la piel está intacta pero la herida ha penetrado en la carne, se denomina contusión o magulladura. La herida puede ser simple, como la que produce una cuchilla o un objeto puntiagudo, o un coágulo en la piel, o compleja, cuando la piel y la carne reciben un impacto violento que lesiona los huesos y los vasos sanguíneos, o una hemorragia interna que afecta el flujo de la energía y de la sangre a los órganos internos. Para los chinos, la piel es una muralla que protege el interior: toda rotura puede permitir la entrada del mal externo o la salida de la esencia interna. Por lo tanto, hasta con el corte más sencillo es necesario prevenir la infección y frenar la hemorragia.

Las lesiones de los músculos y los tendones son de las más comunes en traumatología, sobre todo en los adultos. Los chinos tienen muchas expresiones figuradas para describir dichas lesiones, como decir que los músculos y los tendones se interrumpen, están torcidos, inclinados, dislocados, vueltos del revés, flojos, debilitados, reforzados y trabados. Estas lesiones también se clasifican según hayan sido causadas por una fuerza giratoria, en espiral, o por un impacto directo, y según los músculos y los tendones se hayan cortado o no. Las lesiones sencillas de los músculos y los tendones afectan los movimientos del cuerpo, mientras que las lesiones complejas pueden interrumpir el flujo interno y lesionar los órganos internos.

Mientras que para muchos la fractura de un hueso es una lesión grave, que tarda unos cuantos meses en curarse, según la convención médica las lesiones óseas se clasifican como heridas externas, en contraste con las dolencias internas, como el ataque de un virus a las células del cuerpo o los tejidos defectuosos en un trastorno orgánico. Las lesiones óseas se clasifican en primer lugar como menores o mayores. Las menores afectan sólo a la superficie del hueso, sin producir graves daños. Las mayores incluyen las dislocaciones de las articulaciones y las fracturas.

Las dislocaciones son parciales o totales, y pueden ir hacia delante, hacia atrás, hacia arriba o hacia abajo. Las fracturas son de tres tipos, según los huesos estén agrietados, se partan en dos o más trozos o se hagan añicos. Las lesiones óseas sencillas no presentan complicaciones, y el tratamiento suele ser tópico, en cambio, las complejas, cuando una fractura perfora un órgano interno o se produce una dislocación de la columna, afectan al sistema nervioso y requieren mucha habilidad y conocimientos.

Las lesiones internas en traumatología suelen ser de tres tipos fundamentales: lesiones de la energía vital, lesiones de la sangre y lesiones de los órganos internos. En este caso se usa la palabra «internas» en contraste con las lesiones externas de los músculos, los huesos y la piel. La traumatología, como rama de la cirugía, pertenece a la medicina externa, en la que el sanador por lo general trata partes discernibles del cuerpo, en contraste con la medicina interna, en la cual se toma medicación por vía oral para que actúe a nivel celular. Pero estos términos se usan sólo por comodidad ya que, independientemente de que practique medicina interna o externa, el médico chino siempre trata al paciente como una persona completa.

La lesión de la energía vital es un ámbito en el cual Occidente puede aprender mucho de los chinos. Como el flujo de la energía no es visible y la filosofía médica occidental no dispone de este concepto, los médicos occidentales por lo general no están familiarizados con este tipo de lesiones. En realidad, en la filosofía médica china, todas las enfermedades se deben a la interrupción del flujo armonioso de la energía; en traumatología resulta particularmente útil la expresión «lesión de la energía vital» para hacer referencia al bloqueo o el estancamiento del flujo de la energía provocado por una fuerza externa, como un golpe fuerte o una caída pesada, en los cuales el impacto es tan grande que la fuerza se transmite al cuerpo y provoca un bloqueo o un estancamiento de la energía. Como el flujo armonioso de la energía es imprescindible para la salud, una lesión así suele tener graves repercusiones, como afectar las funciones de varios órganos, trastornar el sistema de realimentación y provocar trastornos nervioso.

En el kungfú de Shaolin avanzado hay un arte increíble que se conoce como *dan xue*, o marcar los puntos de energía, mediante el cual utilizando la fuerza interna, un experto puede frenar el flujo de la energía de su oponente al golpearle los puntos de energía con un dedo, provocando graves daños a largo plazo, de los cuales el adversario tal vez ni se dé cuenta. Por otra parte, al abrir ciertos puntos de energía y transmitir energía vital a su paciente, el maestro de Shaolin es capaz de curar lesiones y enfermedades. Seguiremos hablando más adelante de estas técnicas de curación, en los capítulos sobre acupuntura, terapia de masaje y terapia de chi-kung.

Los daños en la energía vital suelen producir daños en la sangre y viceversa. Según un principio de la medicina china, el «*chi* es el comandante de la sangre», lo cual significa que el flujo de la energía prepara el camino de la circulación sanguínea. Por lo tanto, todo bloqueo o estancamiento de la energía tiene efectos negativos sobre la circulación sanguínea. Explica un proverbio chino que «las heridas de la energía vital producen dolor, mientras que las heridas de la sangre provocan hinchazón». Las heridas de la sangre también suelen producir hemorragias internas, en las cuales la sangre «desordenada» se ve obligada a salir de los vasos y forma coágulos dentro del cuerpo, o trastornos hemorrágicos, en los cuales esta sangre «desordenada» sale del cuerpo de forma anormal, como cuando se vomita sangre, aparece sangre en las heces o en la orina o sale a chorros por la nariz, los ojos o las orejas.

Las lesiones de los órganos internos pueden ser directas o indirectas. Las lesiones directas son las provocadas por un golpe fuerte, una gran caída, una presión enérgica, un arma penetrante y un hueso fracturado, que producen daños físicos en los órganos. Pero las lesiones también pueden ser indirectas, por ejemplo, las debidas a un bloqueo de energía o un trastorno sanguíneo; entonces, lo que se lesiona no es tanto la estructura de los órganos internos como su función. Una lesión también se puede deber a emociones negativas, como un exceso de angustia, que lesiona el bazo, y una exceso de tristeza, que lesiona los pulmones.

Un entrenamiento inadecuado en artes marciales o en chi-kung puede provocar lesiones internas en los órganos. Por ejemplo, un alumno que no esté bien informado y que se entrene muchas horas hundiendo los dedos en gránulos, sin una preparación previa, podría lesionarse el corazón o los ojos, porque hay meridianos que conectan las puntas de los dedos con el corazón y los ojos, una respiración forzada y prolongada, durante la práctica del chi-kung, lesiona los pulmones, porque si los músculos y los alvéolos pulmonares no han hecho el ejercicio adecuado durante mucho tiempo, no tienen capacidad suficiente para adaptarse al nuevo nivel de energía que les exige la respiración forzada.

Por lo tanto, es importante tener conocimientos de traumatología para entrenarse en las artes marciales, sobre todo para los instructores. Como durante mi entrenamiento de chi-kung siempre teníamos a mano medicación traumatológica, como el vino medicado, las píldoras para limpiar las heridas, los comprimidos para activar el flujo de la energía y los ejercicios de chi-kung para recuperarnos, me quedé muy sorprendido cuando me dijeron que muchos alumnos de artes marciales se dedican simplemente a dar saltos para aflojar los músculos y mejorar la circulación sanguínea como una forma de prevenir las heridas sufridas durante los combates. Tanto estas heridas como el entrenamiento muy enérgico, si no se tratan, suelen producirse graves problemas de salud. Esto puede explicar por qué muchos deportistas, a pesar de que se entrenan regularmente, lo cual se supone que los pone en forma y los vuelve sanos, suelen sufrir trastornos orgánicos, y algunos incluso se desmoronan sin ningún motivo aparente.

## Los principios del tratamiento traumatológico

El proverbio que dice que «el médico pone el vendaje, pero el que cura es Dios» resulta especialmente adecuado para el tratamiento que se da en Occidente a las lesiones traumatológicas. En cambio, en la traumatología china, el traumatólogo colabora mucho con Dios en el proceso de la curación, guiando por los tres principios siguientes:

1. Equilibrio entre un tratamiento local y uno holista.
2. Prestar atención tanto a las lesiones externas como a las internas.
3. Coordinación entre enfoques estáticos y dinámicos.

Pongamos como ejemplo una fractura simple del cúbito. El tratamiento tópico del cúbito es tan sólo una parte de la tarea del traumatólogo, que debe recordar que esta lesión local tendrá repercusión en todo el cuerpo, de modo que toma las medidas necesarias para cuidar a su paciente de forma holista. Según la filosofía médica china, el «daño a una extremidad es una lesión externa, pero provoca una lesión interna de la energía vital y de la sangre, que afecta a la energía nutriente y la energía de defensa del paciente; por consiguiente, sus órganos internos se pueden desorientar».

Por lo tanto, aparte de realizar un tratamiento local del cúbito, el traumatólogo tiene que asegurarse de que vuelvan a la normalidad el flujo de la energía y la circulación sanguínea del paciente, que todas las partes de su cuerpo sigan recibiendo los nutrientes que les correspondan, que el sistema de defensa mantenga la vigilancia contra los patógenos exógenos y que todos los órganos sigan trabajando en perfecta coordinación. De este modo, el paciente no sólo impide que las causas patógenas, tanto externas como internas, se aprovechen de su lesión, sino que además se recuperará rápidamente. En esto consiste la diferencia entre un tratamiento local y uno holista.

Una fractura del cúbito hace que la sangre salga de los vasos y, como no hay rotura de la piel, la sangre desordenada forma coágulos internos. Esta masa de coágulos internos no sólo afecta la adecuada soldadura del cúbito fracturado, sino que también afecta el transporte de los nutrientes al lugar de la herida y la correspondiente retirada de células muertas. Por lo tanto, habría que

aplicar la medicación adecuada tanto localmente como de forma oral para eliminar los coágulos y para aumentar la energía y el flujo sanguíneo.

Además, el traumatólogo debería recetar las mezclas de plantas adecuadas para fortalecer el hígado y los riñones del paciente, principales responsables de producir y controlar la sangre y los huesos, respectivamente. Por consiguiente, el traumatólogo presta atención a los métodos externos de reducir los huesos y a la medicación externa, así como también a los métodos internos de promover la energía y el flujo sanguíneo y de fortalecer los órganos internos pertinentes.

Cuando el hueso fracturado está bien reducido, es importante mantenerlo así para que los dos o más trozos crezcan hasta volver a soldarse. Si bien muchos ortopedistas occidentales admiten un margen de desplazamiento si consiguen restaurar la función de un hueso fracturado, para el traumatólogo chino el aspecto de un hueso es tan importante como su función. Recuerdo todavía la fantástica habilidad de mi maestro. Hace más de veinte años, en la década de 1970, cuando todavía era habitual que después de una fractura un paciente saliera del hospital con una pierna algo más corta que la otra, mi maestro trató a un paciente que se había roto la pierna en siete trozos en un accidente automovilístico, y lo hizo tan bien que nadie se dio cuenta cuando se recuperó.

Aunque el ortopedista prefiere escayolar un miembro fracturado, lo cual a menudo al paciente le sirve más para que sus amigos le dejen un autógrafo como recuerdo que para inmovilizarlo, porque sigue moviendo los músculos, y esto puede afectar al hueso, el traumatólogo chino suele utilizar tablillas y vendas para sujetar un cúbito fracturado. A diferencia del método occidental, en el cual también se inmoviliza la muñeca, el traumatólogo chino comprueba que las articulaciones que rodean el hueso fracturado, en este caso, el codo y la muñeca, queden libres (aunque algunos traumatólogos también inmovilizan la muñeca, al principio). De este modo, el codo y la muñeca se pueden mover, coincidiendo con el principio de coordinar el enfoque estático con el dinámico. La ventaja del método chino es que sólo se inmovilizan las partes fracturadas, mientras que se procura estimular el movimiento de otras partes de la misma extremidad.

¿Por qué los chinos son partidarios de estos movimientos? Para mantener, en la medida de lo posible y lo razonable, las actividades normales del miembro, como los movimientos de sus músculos y el flujo de los impulsos sanguíneos y mentales, mientras se curan las partes fracturadas. ¿Estos movimientos afectarán la reducción del hueso encajado? Es posible. Pero también es posible que quede afectada incluso si se escayola el brazo, que es el motivo por el cual los brazos de muchos pacientes quedan algo más cortos cuando les quitan la escayola. Pero mientras que el ortopedista espera obtener los mejores resultados cuando retira la escayola, al cabo de tres meses, por ejemplo, el traumatólogo actúa para obtener el mejor resultado en dos días, cuando retira las tablillas y las vendas para examinar la prognosis. Si encuentra la más mínima desalineación, la corrige de inmediato. En otras palabras, a diferencia del ortopedista occidental, que reduce la fractura una sola vez y comprueba los resultados tres meses después, el traumatólogo chino examina la fractura cada dos días y la reduce todas las veces que haga falta.

La recuperación es como mínimo dos veces más rápida porque, aparte de la medicación, el brazo fracturado del paciente vuelve a su estado normal lo antes posible, lo cual le ahorra el sufrimiento de la picazón y de no poder estirar el brazo más de lo que le permite la escayola, y también la terrible experiencia de verse el brazo reseco y rígido cuando finalmente le quitan la escayola, aparte de que no tiene que hacer ejercicios con el brazo durante otro mes, más o menos, para que vuelva a la normalidad, porque puede moverlo mientras se le va soldando la fractura.

## **Los métodos internos de la traumatología**

El tratamiento traumatológico chino puede acelerar la recuperación porque el traumatólogo trata las heridas desde numerosos ángulos. Por comodidad, se puede clasificar el tratamiento en

métodos internos y externos, que se aplican a lesiones tanto internas como externas. Los métodos internos se dividen a su vez en una etapa inicial, una intermedia y una final. Estos métodos y estas etapas tienen una finalidad orientativa, y no siguen normas rígidas. Aunque en la descripción siguiente se mencionan primero los métodos internos, tanto éstos como los externos se utilizan al mismo tiempo.

Casi todas las lesiones traumatológicas implican una lesión de la sangre. Por lo tanto, en la etapa inicial, es importante tratar la lesión de la sangre, que suele ser una hemorragia interna o un trastorno sanguíneo. Hay tres técnicas principales, que son: «eliminar la hemorragia interna mediante el drenaje», «disipar la hemorragia interna activando la energía vital» y «eliminar el calor y enfriar la sangre». Los términos médicos chinos, tanto aquí como en todas partes, se deben interpretar en sentido figurado.

Limpia una hemorragia interna es muy importante, porque el hecho de no hacerlo afecta la producción de sangre nueva y su flujo armonioso. Cuando queda en el cuerpo la «sangre lesionada», un remedio eficaz consiste en eliminarla mediante el drenaje. La «decocción de *tou ren* (*Semen perisae*)» y la «decocción de *da cheng* (gran éxito)» son dos ejemplos de recetas medicinales que drenan las hemorragias internas mediante la purgación. En una receta medicinal china, el hecho de dar a una decocción el nombre de una planta determinada, a menos que se trate de la decocción de una sola planta, significa que esa planta es el ingrediente principal de la decocción, pero no el único. Por ejemplo, en la «decocción de *tou ren*» se emplean cinco plantas, de las cuales el ingrediente principal es el *tou ren*.

Cuando la hemorragia interna provoca hinchazón o estancamiento del *chi*, una manera eficaz de superar esta situación consiste en dispersar la sangre estancada activando el flujo de la energía. Esta técnica, aunque más lenta, también es una buena alternativa a la de «eliminar la hemorragia interna mediante el drenaje», si por el estado del paciente (por su edad avanzada, su estado general de debilidad, por un embarazo o una insuficiencia de sangre) no se puede utilizar el otro método más drástico. Dos ejemplos de recetas medicinales para activar la energía son: la «decocción para generar sangre y frenar el dolor» y la «decocción para armonizar la energía y generar sangre».

La tercera técnica, que consiste en eliminar el calor y enfriar la sangre, sirve para los trastornos sanguíneos y también para las heridas de armas de fuego y la infección sanguínea. Por trastornos sanguíneos se entienden las condiciones patogénicas en las cuales la sangre fluye de forma desordenada fuera de los vasos, pero sin salir del cuerpo, aunque puede salir a chorros de forma anormal por cualquier orificio. Dos ejemplos de dichas recetas medicinales son la «decocción de *xi jiao di huang* (*Cornu rhinoceri* y *Radix rehmanniae*)» y la «decocción para limpiar el corazón». No obstante, conviene que el traumatólogo procure que la medicación no esté demasiado fría, porque esto provocaría un estancamiento del flujo de la sangre y la energía. Si el paciente está débil, el traumatólogo también debe nutrir la energía, ya que la lesión sanguínea suele provocar una lesión de la energía.

## **La armonía en la etapa intermedia**

Cuando se ha cumplido el objetivo de la etapa inicial del tratamiento, el traumatólogo pasa a la etapa intermedia. El criterio para la transición depende de la prognosis del paciente, y no de la cantidad de medicación que haya tomado, ni de la cantidad de días del tratamiento, aunque esto ocurre por lo general entre la tercera y la décima medicación, y entre el quinto y el vigésimo día del tratamiento.

El principio orientador de la etapa intermedia es la «armonía», es decir, recuperar las funciones o las habilidades naturales del paciente. En esta etapa se emplean las tres técnicas

siguientes: «armonizar los nutrientes y frenar el dolor», «unir huesos, músculos y tendones» y «aflojar los músculos y drenar los meridianos».

Las tres primeras técnicas de la etapa inicial tienen que ver con «eliminar el mal», es decir, atacar las causas patógenas del coágulo sanguíneo interno y el trastorno de la sangre. Cuando se han eliminado estas causas patógenas, o cuando no se han eliminado por completo, pero ya no se las puede seguir atacando sin perjudicar al paciente, conviene aplicar la técnica de «armonizar los nutrientes y frenar el dolor». Estas técnicas de armonización tienen que ver con «recuperar el bien», es decir, aumentar las capacidades naturales de autocuración y autorregeneración del paciente. Son ejemplos de este tipo de recetas medicinales la «decocción para eliminar el dolor y armonizar la sangre» y el «polvo para armonizar los nutrientes y activar la energía».

La técnica de «unir huesos, músculos y tendones» se aplica en la etapa intermedia cuando se ha reducido correctamente una fractura, los músculos y los tendones están bien alineados y ha desaparecido la hinchazón. Junto con «armonizar los nutrientes y frenar el dolor», los objetivos principales de esta técnica son eliminar las células muertas, incrementar la circulación de la sangre y el flujo de la energía, promover la producción de hueso y aumentar las funciones de los músculos y los tendones. Algunas recetas medicinales útiles son la «decocción para volver a unir heridas nuevas» y los «comprimidos para volver a unir los músculos y los tendones».

La técnica de «aflojar los músculos y drenar los meridianos» es un remedio eficaz en la etapa intermedia para condiciones patogénicas como el estancamiento de la sangre y la energía, que siga habiendo residuos de coágulos en el lugar de la lesión, que persista la rigidez de los músculos y las articulaciones y el dolor reumático. Son recetas medicinales útiles la «píldora para aflojar los músculos y drenar los meridianos» y la «decocción para aflojar los músculos y activar la sangre».

## La nutrición en la etapa final

Después de devolverle al paciente sus funciones naturales, o cuando este proceso se asienta sobre bases firmes, el traumatólogo suele pasar a la última etapa del tratamiento. Esta transición se puede producir en unas dos semanas, en el caso de una lesión interna de la energía vital, o en unos dos meses, en el caso de las fracturas. El principio fundamental en esta etapa final es la nutrición, y las cuatro técnicas eficaces para alcanzar este objetivo son: «tonificar la energía y nutrir la sangre», «nutrir el bazo y el estómago», «nutrir el hígado y los riñones» y «calentar y despejar los meridianos».

Cuando alguien sufre lesiones internas o externas y se ve obligado a permanecer en cama durante algún tiempo, sin hacer ejercicio con regularidad, seguro que le falta energía vital y sangre. El paso lógico, por lo tanto, es mejorar el nivel de energía y de sangre para que no sucumba a otras enfermedades y vuelva pronto a la vida normal. Dos recetas medicinales excelentes para este fin son la «decocción de las ocho plantas medicinales preciosas» y la «gran píldora holista tonificante de las diez plantas».

Un convaleciente por lo general ha perdido el apetito durante la enfermedad. Por lo tanto, le faltan los nutrientes que uno obtiene cuando come bien. Por más que se esfuerce por comer bien, es posible que el cuerpo no esté en condiciones de aceptar los alimentos. (De hecho, éste es el motivo por el cual no tiene apetito, y es posible que, en esta etapa, hacerle tragar o inyectarle vitaminas le haga más mal que bien). Como el estómago es el principal responsable de transformar los alimentos en energía nutriente y el bazo lo es de almacenar y distribuir esta energía por todo el organismo, tiene sentido «nutrir el bazo y el estómago» para que recuperen las funciones normales afectadas por la enfermedad. Unas recetas medicinales que van muy bien a estos efectos son el «polvo de ginseng *Poria atractylodis*» y la «decocción para fortalecer el bazo y nutrir el estómago».



Según la filosofía médica china, «el hígado es responsable de los músculos» y «el riñón es responsable de los huesos». Además, el hígado almacena sangre y regula su circulación, mientras que el riñón afecta la vitalidad de todo el organismo. Por lo tanto, «nutrir el hígado y los riñones» es una técnica importante en la etapa final de todo tratamiento traumatológico, sobre todo cuando el paciente tiene una fractura o una lesión muscular. Dos recetas medicinales eficaces son la «decocción para generar sangre y nutrir la médula» y el «comprimido de oro púrpura».

Si un paciente tarda mucho en recuperarse, es posible que hayan entrado en su cuerpo las causas patógenas externas de viento, frío y humedad, o que su flujo de energía o su circulación sanguínea se hayan estancado. La técnica de «calentar y despejar los meridianos» es eficaz para superar estos problemas. Sirvan como ejemplo de recetas de este tipo la «decocción de ma gui (*Herba ephedrae* y *Ramulus cinnamomi*) para calentar los meridianos» y los «comprimidos para activar los meridianos».

Todas las técnicas terapéuticas que acabamos de describir se denominan métodos internos, porque implican introducir medicación en el estómago para transformarla en las energías medicinales apropiadas y transportarla al lugar de la lesión, a nivel celular. Se pueden aplicar no sólo a lesiones internas, sino también a las externas, y no sólo en traumatología, sino también en todas las demás ramas de la medicina china. Es evidente que quien considera primitivo o poco científico un sistema médico que tiene una filosofía tan profunda no tiene ningún conocimiento, ni siquiera el más elemental, de su teoría ni de su práctica. Todos estos métodos que acabamos de describir, los internos, no son más que una parte del tratamiento traumatológico chino. La otra parte, los métodos externos, se explican en el capítulo siguiente.

# 18

## El tratamiento de una lesión desde distintos ángulos

### Diversos métodos de tratamiento traumatológico

*En la medicina moderna, las ciencias en sí han avanzado mucho, pero la terapéutica sigue siendo bastante elemental. En cambio, en la medicina Kanpo (la medicina china tradicional en Japón) ocurre justamente lo contrario.*

YASUO OTSUKA

### El tratamiento holista del paciente

En traumatología, como en todas las demás ramas de la medicina china, un buen traumatólogo no se limita a curar la herida, sino que contempla al paciente como una persona completa. Por ejemplo, al tratar una lesión externa sencilla, como la dislocación de la articulación del hombro, o una lesión interna sencilla, como un coágulo de sangre en el organismo, el traumatólogo chino se asegura no sólo de reducir la dislocación (lo cual apenas lleva unos minutos) o de eliminar el coágulo (algo que los médicos occidentales suelen pasar por alto), sino también de que todas las demás funciones del paciente sigan actuando con normalidad.

De lo contrario, puede haber secuelas. Por ejemplo, si en cualquiera de los dos casos no se eliminan del cuerpo las células sanguíneas muertas, años después de que se «cure» la lesión es posible que el paciente siga sintiendo dolor en el hombro cuando hay humedad, o que el residuo de la «sangre muerta», aunque no se manifieste directa ni inmediatamente como una enfermedad, afecte el complejo funcionamiento de su organismo de tal modo que se produzcan complicaciones indirectas. Tal vez parezca exagerado, pero merece la pena investigar, o al menos especular, si estas complicaciones insidiosas provocadas por la «sangre muerta» y otras interrupciones de las funciones normales del cuerpo no serán algunos de los factores que hacen que haya personas que no reaccionan bien contra algunos microbios infecciosos, o incluso frente al sida o el cáncer.

Al tratar una herida, el traumatólogo recurre a un rico repertorio de principios y métodos terapéuticos. Por ejemplo, al tratar una fractura no se limita a reducir los huesos y dejar que Dios cure, sino que colabora con Dios de muchas maneras: por ejemplo, promueve un mejor flujo de la energía y de la sangre para eliminar las células muertas, así como también para generar una sustitución más rápida de los tejidos necesarios, comprueba constantemente que los huesos y los músculos están bien alineados, mejora los órganos internos que participan de forma activa en la recuperación, como el bazo, el estómago, el hígado y los riñones, y fortalece al paciente de forma holista, para que ni los agentes endógenos ni los exógenos tengan ocasión de aprovecharse de la situación. Su terapéutica se puede dividir, por conveniencia, en métodos internos y externos.

Hemos hablado de los primeros en el capítulo anterior; en éste, vamos a analizar los métodos externos.

## Los métodos externos de la traumatología

Los métodos externos se pueden clasificar en tres grupos: la aplicación externa de medicamentos, la manipulación y la fisioterapia. Estos métodos sirven tanto para las lesiones internas como para las externas, y se usan al mismo tiempo que los internos.

Las cinco técnicas principales para la aplicación externa de medicamentos, que es un método muy común en traumatología, son: la «medicación que se adhiere», la «medicación que se frota», la «medicación al vapor», la «medicación al agua» y la «medicación a la plancha». En ocasiones, el traumatólogo también aplica las numerosas técnicas de la medicina externa que se describen en el capítulo 16.

Con las plantas adecuadas se prepara una pasta, un emplasto o un polvo, que se adhiere al lugar de la lesión por medio de vendajes o esparadrapo. Este tipo de «medicación que se adhiere» sirve para disminuir la hinchazón, evitar el dolor, promover el flujo de la energía y la sangre, generar la fusión de los huesos fracturados y los músculos cortados, eliminar el frío y la humedad y equilibrar las funciones fisiológicas. Para aliviar el dolor reumático y para desintoxicar, se suelen utilizar emplastos medicinales; en cambio, el polvo medicinal se aplica en cortes y heridas para detener la hemorragia, evitar las infecciones, hacer crecer, disipar el frío y limpiar los meridianos.

La «medicación que se frota» puede adoptar la forma de vinos, aceites, polvos y ungüentos medicinales. El vino medicinal se usa mucho en el entrenamiento del kungfú. Se dejan en remojo en vino blanco de arroz, durante alrededor de dos meses, las plantas adecuadas, que tienen la propiedad de eliminar los coágulos internos y activar la circulación de la sangre; después se frota las partes lesionadas con este vino medicinal. Por su eficacia para aliviar esguinces, magulladuras, el cansancio muscular y los coágulos internos, es un tipo de medicación muy práctica para los deportistas. También se puede aplicar el vino medicinal sobre las partes lesionadas para facilitar la reducción de dislocaciones y fracturas. A veces se utiliza aceite medicinal, pero el polvo y el ungüento no son tan comunes.

Para preparar la «medicación al vapor», hay que hervir las plantas adecuadas y colocar las partes lesionadas encima del vapor. Esta técnica sirve para limpiar los coágulos internos en las heridas recientes, y también para aliviar el dolor reumático en las heridas antiguas.

En la «medicación al agua» se hierven lentamente las plantas adecuadas y después se deja entibiar la preparación. Cuando está tibia, se lava con ella la herida. La preparación se puede volver a hervir y a usar unas cuantas veces. En el entrenamiento de kungfú de Shaolin, los alumnos a menudo se lavan los brazos y las manos con esta preparación, antes y después de emprender un intenso entrenamiento de fuerza, como golpear sacos de arena o varas y hundir las palmas en gránulos. De este modo, ni los brazos ni las manos les quedan ásperos ni deformes.

En la «medicación a la plancha» se trata con vino la mezcla de plantas adecuadas y se calienta. A continuación, se envuelve en un paño seco y limpio, que se pasa sobre la parte lesionada, como si se planchara. La esencia del medicamento y el calor penetran en el cuerpo del paciente.

## Las ocho técnicas de manipulación

La manipulación tiene suma importancia en la traumatología china. Su papel fundamental es evidente en dislocaciones y fracturas, aunque también resulta significativa en otro tipo de heridas.

Por eficaces que sean la medicación interna y la externa, si una dislocación o una fractura no se reducen bien, el paciente no puede sanar bien. A título personal, llego al extremo de considerar un «pecado» que un traumatólogo no reduzca bien una fractura, porque al sanar, el paciente portará esta «deformidad» de por vida. Recuerdo que, al tratar a un paciente que tenía una extremidad más corta que la otra o desalineada porque un médico anterior no la había reducido bien, mi maestro, Sifu Ho Fatt Nam, a veces volvía a romper la extremidad para alinearla. «Si un sanador no tiene la confianza o los conocimientos suficientes para tratar bien a un paciente, debe enviárselo a otro sanador, sin sentir ninguna vergüenza ni una sensación de incompetencia —me aconsejó—, porque sólo debemos practicar según nuestra capacidad».

Desde la dinastía Tang, cuando la terapia del masaje se convirtió en una especialidad de la medicina china, hace más de diez siglos, el arte de las técnicas de manipulación para corregir dislocaciones y fracturas ha seguido evolucionando sin parar. Por consiguiente, no es difícil imaginar lo ricas que son estas técnicas de manipulación. En traumatología, esta infinidad de métodos se generalizan en ocho técnicas principales, conocidas como «las ocho técnicas de manipulación para corregir los huesos», a saber: *mo, jie, duan, ti, an, mo, tui, na*, que significan «palpar, alinear, recolocar, levantar, presionar, acariciar, empujar, agarrar». Estas técnicas fundamentales, que se clasifican a su vez en otras técnicas más concretas, constituyen una parte fundamental de la formación del traumatólogo y se describen brevemente a continuación.

Palpar se refiere a sentir los huesos. Alinear quiere decir unir dos o tres trozos de un hueso fracturado. Recolocar significa colocar un extremo de un hueso fracturado en el lugar correcto en el otro extremo, o volver a colocar una articulación dislocada en el lugar correspondiente. Levantar hace referencia a utilizar las manos para elevar un hueso, una articulación o un músculo, o usar un medio, como una cuerda, para tirar del paciente, como una forma de tracción.

Presionar quiere decir apoyar y soltar los dedos o las palmas sobre los puntos de energía o los meridianos del paciente para activar el flujo de la energía y la sangre. Acariciar es pasar los dedos o las palmas de un lado a otro, a lo largo de los meridianos del paciente o de otras partes de su cuerpo, con el fin de activar el flujo de la energía y de la sangre. Empujar se refiere a empujar un hueso para volver a ponerlo en la posición adecuada, o empujar el flujo de la energía o de la sangre para que superen un bloqueo. Agarrar significa sujetar la piel, la carne, los músculos o los tendones del paciente y realizar diversos movimientos para facilitar la curación.

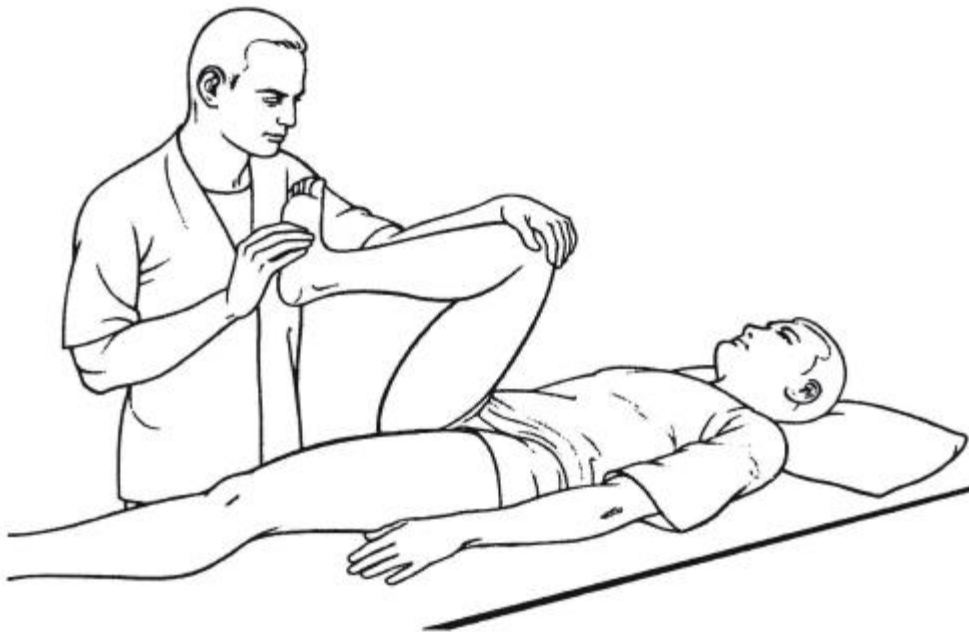
Como en cualquier arte, lo importante no es conocer simplemente las técnicas, sino saber aplicarlas con habilidad. Los maestros chinos tienen unos métodos muy ingeniosos para hacer que los estudiantes de traumatología mejoren sus aptitudes, que incluyen lanzar y atrapar pequeños sacos de arena; hacer ejercicios con pesos y poleas; agarrar determinados puntos de energía, músculos y huesos tanto propios como del compañero, con rapidez y precisión, y el entrenamiento de la fuerza interna. Según un proverbio médico, el médico tiene que ser tan hábil en su manipulación que «al reducir una dislocación o una fractura, el paciente ni siquiera se tiene que dar cuenta de la manipulación, pero, en cuanto siente dolor, esto significa que la dislocación o la fractura está bien reducida».

Para ayudar al traumatólogo a aplicar bien estas técnicas, los maestros chinos parten de ciertos principios, como «conocer con detalle el estado del paciente», «planificar el procedimiento exacto antes de efectuar el tratamiento», «disponer de todos los medios y medicamentos antes de comenzar», «aplicar la cantidad de fuerza adecuada durante la manipulación», «realizar la manipulación con gracia y soltura de movimientos» y «tener la mente centrada en un punto durante el tratamiento».

A lo largo de los años, han ido surgiendo diversos métodos efectivos para reducir las dislocaciones y las fracturas para comodidad de los traumatólogos. Los diagramas que presentamos a continuación muestran algunos ejemplos de estos métodos establecidos, con nombres poéticos, extraídos de la traumatología de Shaolin.



*Figura 18.1: Atravesar la planicie para entrar en la cueva  
(para la dislocación de una vértebra)*



*Figura 18.2: Jugando con el unicornio  
(para dislocaciones del fémur)*



*Figura 18.3: Tocad el laúd  
(para la fractura de una costilla)*



*Figura 18.4: El tesoro bajo la axila  
(para la fractura de una clavícula)*

## La fisioterapia en la traumatología

La fisioterapia, que es en sí misma una de las principales ramas de la medicina china, se suele utilizar en tratamientos traumatológicos. El concepto y la práctica de la fisioterapia son más amplios en el sistema médico chino que en el occidental, y es posible que muchos de los ejercicios de fisioterapia que recomiendan los médicos chinos le parezcan poco ortodoxos a un fisioterapeuta occidental. Por comodidad, estos ejercicios se clasifican en tres tipos: para tratamientos tópicos, para tratamientos holistas y los que se practican con la ayuda de instrumentos.

Los ejercicios de fisioterapia que se emplean para el tratamiento tópico tienen la finalidad de aflojar los músculos y los tendones correspondientes, facilitar los movimientos de las articulaciones, así como mejorar el flujo de la energía y la sangre hacia la zona lesionada. A diferencia de la medicina occidental, donde se suele aplicar la fisioterapia para recuperar la movilidad de los músculos y las articulaciones cuando la lesión ya se ha curado, en la medicina china se utiliza también en las etapas inicial e intermedia, como un proceso curativo en sí mismo. Por ejemplo, es posible que se le pida a un paciente que tiene un brazo fracturado que cierre y abra el puño con frecuencia para vivificar sus músculos y sus tendones, así como para promover el flujo de la energía y de la sangre hacia y desde el brazo fracturado, con el fin de acelerar su recuperación.

Al igual que los ejercicios para el tratamiento tópico, los que se utilizan para el tratamiento holista se pueden aplicar en la etapa inicial, la intermedia o la final de la lesión. Por ejemplo, a un paciente con una lesión interna de la energía vital se le pueden enseñar ejercicios de fisioterapia que estimulen el flujo de la energía como técnica fundamental para curar su lesión interna desde el principio. O se le enseñan estos ejercicios durante la etapa intermedia, como complemento del tratamiento mediante la decocción medicinal adecuada. O en la etapa final, para armonizar el flujo de la energía y equilibrar sus niveles, un procedimiento muy útil para aquellos pacientes cuya energía suele estar agotada y desequilibrada como consecuencia de la lesión.

Además de los instrumentos comunes, con pesos, rodillos y varas, los chinos también usan algunos medios extraordinarios, aunque muy sencillos, para ayudar al paciente a recuperar sus funciones fisiológicas al comienzo, durante y después de su recuperación. Es posible que a un paciente que tiene débiles los músculos a la altura del codo le pidan que estire el brazo y que después flexione el codo hasta tocar el hombro con los dedos. Es posible que le digan que repita este ejercicio cincuenta veces por sesión, diez veces por día. Posteriormente, es posible que le pidan que sujete en la mano algún objeto, por ejemplo, una piedra, y que poco a poco vaya incrementando el peso del objeto, a medida que mejora. Un ejercicio más insólito consiste en pedirle a un paciente al cual se le han quedado rígidos los dedos a causa de alguna lesión que coja guisantes de un lado de la mesa, utilizando distintos dedos, y los ponga al otro, y que después utilice los dedos de la otra mano para volver a poner los guisantes donde estaban.

Los siguientes diagramas ilustran dos ejercicios de fisioterapia extraídos de las «dieciocho manos de Lohan», que es una serie de ejercicios de chi-kung creados por Bodhidharma en el monasterio de Shaolin.



*Figura 18.5:  
El gran molino de viento*



*Figura 18.6: La grulla bailarina*

## **El repertorio del traumatólogo**

Para formarse una idea completa del arte del traumatólogo, el cuadro siguiente sintetiza las diversas técnicas que se describen en este capítulo y en los anteriores.

### **(A) Métodos internos**

1. Etapa inicial:
  - (a) eliminarla hemorragia interna mediante el drenaje,
  - (b) disipar la hemorragia interna activando la energía vital,
  - (c) eliminar el calor y enfriar la sangre.
  
2. Etapa intermedia:
  - (a) armonizar los nutrientes y frenar el dolor,
  - (b) unir huesos, músculos y tendones,
  - (c) aflojar los músculos y limpiar los meridianos.



3. Etapa final:
  - (a) tonificar la energía y nutrir la sangre.
  - (b) nutrir el bazo y el estómago,
  - (c) nutrir el hígado y los riñones,
  - (d) calentar y despejar los meridianos.

## (B) Métodos externos

1. Aplicación externa de medicamentos:
  - (a) medicación que se adhiere,
  - (b) medicación que se frota,
  - (c) medicación al vapor,
  - (d) medicación al agua,
  - (e) medicación a la plancha.
2. Las ocho técnicas de manipulación:
  - (a) *Mo* - palpar,
  - (b) *Jie* - alinear,
  - (c) *Duan* - recolocar,
  - (d) *Ti* - levantar,
  - (e) *An* - presionar,
  - (f) *Mo* - acariciar,
  - (g) *Tui* - empujar,
  - (h) *Na* - agarrar.
3. Ejercicios de fisioterapia:
  - (a) para el tratamiento tópico,
  - (b) para el tratamiento holista,
  - (c) practicados con instrumentos.

## Algunos ejemplos de recetas

A continuación presentamos algunos ejemplos de recetas medicinales reconocidas que se emplean con frecuencia en la traumatología china. El traumatólogo decide la cantidad de cada ingrediente, según las necesidades del paciente. Los dos primeros ejemplos son de uso interno, como en medicina interna, y los dos siguientes, para uso externo.

### La decocción de *tou ren*

Eficacia: retención de sangre en el cuerpo, dolor torácico y abdominal, estado febril y agitación.

Ingredientes: *tou ren* (*Semen perisae*), *da huang* (*Radix et rhizoma rhei*), *mang xiao* (*Natrii sulfas*), *gui zhi* (*Ramulus cinnamomi*), *gan cao* (*Radix glycyrrhizae*).

Aplicación: se prepara en infusión para ser ingerido.

## Comprimidos para activar los meridianos

Eficacia: eliminan los coágulos internos, disipan el estancamiento de sangre, eliminan el frío de la circulación sanguínea, limpian los meridianos.

Ingredientes: *tian nan xing* (*Rhizoma arisaematis*), *chuan wu* (*Radix aconiti*), *cao wu* (*Radix aconiti kusnezoffii*), *di long* (*Lumbricus*), *ru xiang* (*Resina pistacia*), *mo yao* (*Resina commiphorae myrrhae*).

Aplicación: se muelen hasta reducirlos a polvo, se tratan con vino y se les da forma de comprimidos para ingerirlos.

## Polvo para disminuir la hinchazón

Eficacia: reduce la hinchazón, hace desaparecer el dolor, elimina los coágulos.

Ingredientes: *huang bo* (*Cortex phellodendri*), *cang shu* (*Rhizoma atractylodis*), *da huang* (*Radix et rhizoma rhei*), *jiang huang* (*Rhizoma curcumae longae*), *chen pi* (*Cortex citri*), *xiang fu* (*Rhizoma cyperi*), *hong hua* (*Flos carthami*), *gan cao* (*Radix glycyrrhizae*).

Aplicación: se muelen hasta obtener un polvo, se mezclan con vino o miel y se aplican externamente.

## Vino medicinal para activar el flujo sanguíneo

Eficacia: activa el flujo sanguíneo, limpia los meridianos, elimina los coágulos internos, afloja los músculos y los tendones, alivia magulladuras, esguinces y el cansancio muscular.

Ingredientes: *ru xiang* (*Resina pistacia*), *mo yao* (*Resina commiphorae myrrhae*), *hong hua* (*Flos carthami*), *xue jie* (*Resina draconis*), *chuan bei mu* (*Bulbus fritillariae cirhosae*), *mu xiang* (*Radix aucklandiae*), *hou pu* (*Cortex magnoliae officinalis*), *chuan wu* (*Radix aconiti*), *cao wu* (*Radix aconiti kusnezoffii*), *bai zhi* (*Radix angelicae dahuricae*), *xiang fu* (*Rhizoma cyperi*), *zi ren tong* (*Pyritum*), *mu uga* (*Fructus chaenomeles*), *dang gui* (*Radix angelicae sinensis*), *du huo* (*Radix angelicae pubescentis*), *xu duan* (*Radix dipsaci*), *hu gu* (*Os tigris*), *chuan xiong* (*Rhizoma ligustici chuanxiong*).

Aplicación: se ponen en remojo en vino blanco de arroz y se aplica externamente.

## El tratamiento traumatológico de un paciente

Suponga el lector que es traumatólogo. Aplicando los cuatro métodos de diagnóstico —observar, escuchar y oler, preguntar y sentir— descubre que su paciente tiene dos costillas rotas y fractura de tibia, pero no presenta cortes ni heridas. Afortunadamente, las costillas rotas no le han afectado el corazón ni los pulmones; de lo contrario, tendría que enviarlo al cirujano. Por determinados signos, como los ojos, la respiración y el color de las uñas, el lector sabe que las heridas no ponen en peligro su vida, pero su energía vital no fluye bien y tiene un coágulo de sangre dentro del pecho.

Reducir las costillas fracturadas resulta relativamente fácil. Si se separan bastante los extremos fracturados, volverán enseguida al lugar que les corresponde. Hay que sentir con los dedos que las costillas y los músculos están bien alineados. Se aplica la pasta medicinal adecuada sobre las costillas lesionadas para evitar el dolor, reducir la hinchazón y promover la circulación sanguínea,

y la medicación que se adhiere se sujeta con vendas, que además contribuyen a mantener bien alienadas las costillas.

Si la tibia fracturada está hinchada, es preferible no tratar de reducirla por el momento. Es importante asegurarle al paciente que no pasa nada si no se une el hueso fracturado durante unos días; en este caso, no cabe duda de que es preferible esperar primero a que desaparezca la hinchazón. Se aplica un poco de alguna pasta medicinal que se adhiera para calmar el dolor y reducir la hinchazón y para promover el flujo de la energía y de la sangre. Además, se inmoviliza bien la pierna herida con tablillas, para que el paciente no pueda mover los huesos fracturados.

Sin embargo, si no hay hinchazón, conviene reducir la tibia fracturada de inmediato. Si el lector cuenta con un ayudante bien entrenado, se le puede pedir que sujete con fuerza la pierna lesionada justo por debajo de la rodilla; de lo contrario, hay que atarla con cuerdas y vendas para que la parte superior de la tibia fracturada no se mueva al tirar de la parte inferior.

Se aplica un poco de vino medicinal con propiedades anestésicas sobre la parte herida. Se masajean los músculos de la pierna para relajarlos. Si el lector está familiarizado con los puntos de energía, puede presionar los puntos correspondientes del muslo y la rodilla para entumecer la parte inferior de la pierna. Con los dedos, el lector tiene que sentir que la tibia y los músculos quedan alienados. Le pide al paciente que se relaje y, sujetando la parte inferior de la tibia fracturada, la manipula con algunos movimientos preliminares.

A continuación, con fuerza pero con gracia, separa los dos extremos de la tibia fracturada, contra la tendencia natural de los músculos de la pierna y, palpando con los dedos para ver si el pie y la pierna quedan bien alienados, afloja suavemente la tracción para que los dos extremos fracturados se unan con toda precisión. Se puede oír un ruido suave cuando los dos extremos se unen, si encajan bien. Éste es el momento decisivo de la reducción, que representa el punto culminante de la capacidad de manipulación del traumatólogo. Si esta unión no se lleva a cabo de forma adecuada, cuando el hueso se cure aparecerá alguna deformación.

Se aflojan los puntos de energía, sobre todo los mismos que se han presionado antes, para promover el flujo de la energía y de la sangre. Conviene aplicar alguna medicación externa en el lugar de la herida para reducir la hinchazón, calmar el dolor y facilitar la circulación de la sangre. A continuación, se sujeta la tibia con vendas y tablillas para inmovilizarla. Se puede atar el pie de la pierna herida a un peso colgado de una polea para mantener la tracción, contrarrestando la fuerza natural de los músculos de la pierna.

Durante cinco noches seguidas, aproximadamente, el paciente recibe medicación interna para drenar la hemorragia interna. Una receta apropiada es la decocción de *tou ren*, que deshará el coágulo del pecho y facilitará el flujo de la energía, aparte de arrastrar las células muertas de las costillas y la tibia fracturadas.

Hay que visitar al paciente por lo menos cada dos días. Se le examinan los ojos, la respiración, el pulso, etcétera, se le pregunta por su apetito, su movimiento intestinal, su reacción a la medicación y otras condiciones patogénicas. Es muy probable que se queje de dolor y movimiento interno en el pecho, como si una fuerza lo limpiara por dentro. Conviene avistarle de que se trata de una reacción previsible, ya que la decocción de *tou ren* le está limpiando la lesión interna.

Cada vez que se lo visita, hay que quitarle la medicación que se adhiere en las costillas y la tibia y comprobar que los huesos estén bien alienados. Ante la menor desalineación, hay que manipular los huesos y los músculos para corregirla. Si todo está bien, se vuelve a aplicar más pasta medicinal sobre las heridas y se vendan con fuerza. También hay que aplicarle polvo medicinal en el cuerpo para evitar la aparición de llagas por permanecer tumbado en la cama tanto tiempo.

Al cabo de unas cinco dosis nocturnas de la decocción de *tou ren* para drenar la hemorragia interna, el coágulo del paciente estará mucho mejor, lo cual se manifestará en el cutis, el pulso y la respiración, además de que es posible que el paciente diga que ya no le duele el pecho. Entonces

se cambia a la «decocción para armonizar la energía y generar sangre», a fin de activar el flujo de la energía.

En unos diez días, aproximadamente, las heridas internas se habrán curado y los huesos fracturados habrán comenzado a unirse. Ya se le puede quitar el peso del pie. El paciente pasa ahora a la etapa intermedia del tratamiento. En lugar de la medicación que se adhiere se utilizan plantas que tengan la propiedad de promover el flujo de la energía y de la sangre y de regenerar el hueso. Como medicación interna, se utilizan plantas que armonicen las funciones fisiológicas, como el «polvo para armonizar los nutrientes y activar la energía».

Al cabo de otros diez días, cuando se compruebe que los huesos recién soldados están bastantes fuertes, se le enseñan al paciente algunos ejercicios de fisioterapia suaves para que practique desde la cama. Por ejemplo, puede abrir los brazos mientras inspira suavemente, y volver a cerrarlos al espirar. En caso de que sienta algún dolor en las costillas, conviene que deje de hacer el ejercicio. Tiene que contraer los dedos de los pies y mover el tobillo, pero sin mover la tibia, todas las veces que pueda, todos los días. Tiene que hacer ejercicios con las dos piernas, primero con una y después con la otra.

Como medicación interna, ha de tomar la «decocción para volver a unir heridas nuevas» durante alrededor de cinco días, y a continuación los «comprimidos para volver a unir los músculos y los tendones» durante los cinco días siguientes. Ahora el médico lo visita cada cinco días, en lugar de día por medio.

Alrededor de dos meses después del primer día del tratamiento, se puede iniciar la etapa final. Para entonces, los huesos se habrán unido y estarán fuertes. Durante todo este tiempo, el lector le seguirá examinando las costillas y la tibia, comprobará la alineación, aplicará la medicación externa adecuada y las habrá inmovilizado. Ya le puede quitar las tablillas, pero conviene que la tibia siga vendada y aplicar la pasta medicinal, que mejora la sangre y facilita el crecimiento de los huesos.

Se ata el pie de la pierna herida de modo que el extremo libre de la cuerda, pasando por una polea, quede justo delante del paciente. Al tirar de la cuerda, puede flexionar la rodilla. De este modo, ejercita la pierna todo lo que puede, aunque debe hacerlo, como mínimo, quinientas veces por día; también debe hacer ejercicio con la otra pierna, sin la ayuda de la polea, el mismo número de veces. Conviene recomendarle también otros ejercicios de fisioterapia para otras partes del cuerpo.

Se supone que las costillas se habrán recuperado. En lugar de la pasta, conviene aplicar un aceite medicinal, frotando sobre el pecho, para promover el flujo de la energía y de la sangre. Durante diez días más hay que seguir aplicando sobre la tibia la pasta medicinal que se adhiere, que tiene la propiedad de fortalecer los huesos; a continuación, ya no se venda más y se aplica vino medicinal tanto sobre la pierna lesionada como sobre la sana, para promover el flujo de la energía y de la sangre. Como medicación interna, hay que tomar plantas que tonifiquen la energía y nutran la sangre, como la «decocción de las ocho plantas medicinales preciosas».

Cuando las piernas estén bastante fuertes, alrededor de tres meses después de comenzar el tratamiento, hay que pedirle al paciente que se ponga de pie al borde de la cama. Tiene que apoyarse sobre las dos piernas. Es posible que necesite mucho estímulo y aliento. Apoyando las manos en la cama, tiene que flexionar las rodillas y agacharse. Ha de practicar este ejercicio todos los días, todas las veces que pueda. Al cabo de unos días, le pedimos que dé una vuelta alrededor de la cama, al principio una sola vez, y que vaya aumentando poco a poco la cantidad de veces. Pocos días después, el paciente se alejará de su lecho de enfermo y regresará a la vida normal.

Durante todo el período del tratamiento, el lector debe estar dispuesto a cambiar o modificar la medicación según el estado del paciente. Por ejemplo, si tiene poco apetito, se pueden añadir plantas «diputado» que le refuercen el bazo y el estómago o, si tiene una infección, conviene añadir plantas con propiedades antibióticas, para «enfriarle» la sangre.

La diferencia entre el tratamiento de las lesiones traumatológicas por parte de la medicina occidental y la china es muy notoria. Con la gran ventaja de la alta tecnología moderna, la medicina occidental se encuentra en una posición muy ventajosa para mejorar el arte y la ciencia del tratamiento de las heridas, si está dispuesta a aceptar algunos de los principios y los métodos de la traumatología china.

También interesa destacar el ingenio con el cual los chinos superan su falta de instrumentos científicos, tanto en traumatología como en las demás ramas de la medicina. La acupuntura es un ejemplo notable: sin rayos X, trazadores radiactivos, diálisis del riñón, rayos láser, tomografías computarizadas ni siquiera drogas, los chinos se sirven sólo de agujas para curar todo tipo de enfermedades. Vamos a hablar de esta rama extraordinaria de la medicina china en el próximo capítulo.

# 19

## La aguja mágica de la medicina china

### Introducción a la acupuntura

*Puede que el impacto más tangible de los nuevos avances sea la aparición de un nuevo tipo de médicos que no se sienten cómodos con la idea de que la medicina se puede practicar extrayéndola de un maletín negro.*

PROFESOR NORMAN COUSINS (1987)

### La sabiduría antigua de la acupuntura

Lo que algunos médicos chinos extraen de su maletín negro cuando atienden a sus pacientes no es un estetoscopio, ni medicamentos, ni los utensilios característicos del médico occidental, sino un juego de agujas. ¿Y para qué les sirven estas agujas? Para pinchar a sus pacientes, porque son acupuntores.

Tratar a un paciente insertándole agujas puede parecer sorprendente. Pero lo más notable es que la acupuntura es un sistema médico independiente: sólo con agujas, el acupuntor puede tratar casi cualquier enfermedad. Además, es uno de los métodos terapéuticos chinos más antiguos, ya que en las sociedades chinas se practica con éxito desde tiempos prehistóricos. Pero el hecho de que los acupuntores (al igual que otros especialistas de la medicina china) no utilicen un instrumental complejo, de alta tecnología, no se debe a que estos instrumentos sean caros y complicados, sino a que con unos instrumentos sencillos, como las agujas, han cubierto bien sus necesidades durante milenios.

Evidentemente, los instrumentos complejos, al margen de su coste y su complicación, son muy útiles. Nadie podría sugerir en serio que los dejemos de lado. Pero el problema surge cuando dependemos demasiado de ellos, cuando parece que invertimos el papel de que ellos son los instrumentos y nosotros, los amos. A veces se producen situaciones no sólo ridículas, sino también limitadoras. Por ejemplo, hay personas que llevan una vida normal durante años, sin problemas médicos, y sin embargo hay médicos que insisten en que están enfermos, por el mero hecho de que las lecturas que hacen unos instrumentos sofisticados indican que algunas de sus condiciones físicas (como la presión arterial y el colesterol) se encuentran por encima de ciertos niveles.

En cambio, a pesar de las pruebas abrumadoras de la eficacia de ciertos métodos terapéuticos, algunos médicos los descartan, e incluso se burlan de ellos, calificándolos de poco científicos o supersticiosos, simplemente porque con sus instrumentos no son capaces de medir las variables que ellos imponen, sin cuestionar, a veces, si estas variables son pertinentes o, peor aún, si estos métodos se basan en un paradigma diferente al suyo. Nuestros instrumentos se han vuelto tan sofisticados y caros que, a menudo sin darnos cuenta, los consideramos todopoderosos y omniscientes, y sencillamente no somos capaces de aceptar la posibilidad (o la realidad) de que tal vez no sean tan poderosos ni tan sabios después de todo, y de que muchas de las propuestas

de la antigua sabiduría no aparecen de forma objetiva en nuestros instrumentos o en nuestro paradigma porque no sabemos lo suficiente para comprender esta sabiduría. A menudo olvidamos que la sabiduría antigua se ha ido acumulando a lo largo de tres milenios, mientras que en realidad la historia de la ciencia moderna abarca menos de tres siglos. Una pequeña parte de esta sabiduría antigua está basada en la acupuntura.

## Algunos logros modernos sorprendentes

Para comprender bien la acupuntura, y si esperamos aprender algunas de las lecciones útiles con las cuales enriquecer nuestro propio sistema médico, lo primero es ser tolerantes; es decir, tenemos que comprender que existen otras maneras de contemplar la salud y la medicina, aparte de la perspectiva occidental, y de que es inútil introducir los principios y la práctica occidentales en la acupuntura. Puede que nos tranquilice saber que no cabe la menor duda de la eficacia de la acupuntura como enfoque terapéutico, porque de lo contrario no habría sobrevivido más de treinta siglos, durante los cuales la practicaron unas sociedades que alcanzaron un nivel de civilización muy avanzado. Los hallazgos arqueológicos, entre los cuales se incluyen gran cantidad de agujas de piedra, demuestran que ya se practicaba la acupuntura en China en la edad de piedra.

Pero nos equivocariamos si pensáramos que es algo primitivo, o que ya no puede avanzar más. La larga historia de la acupuntura ha ido evolucionando constantemente. Por ejemplo, con respecto a la cantidad de puntos de energía o puntos de acupuntura, hace dos mil años sólo se conocían 170, hace mil años se conocían 354, y ahora hay más de 1.700. Los acupuntores modernos han descubierto toda una serie de importantes puntos de acupuntura en el oído externo que, a través de la red de meridianos, se conectan con todas las partes del cuerpo.

Utilizando métodos de investigación e instrumentos occidentales, los investigadores chinos han realizado algunos descubrimientos sorprendentes. Por ejemplo, que la acupuntura puede influir en la cantidad de leucocitos que tiene una persona en la sangre. Mediante la manipulación de algunos puntos de acupuntura, como el *hegu* (IG 4), el *dazhui* (Du 14) y el *zusanli* (E 36), se pueden incrementar los leucocitos de una persona en más del 94,7 por ciento, mientras que manipulando el *taixi* (R 3) y dejando la aguja en el punto de acupuntura durante diez minutos, se podrían reducir los leucocitos en un 44,2 por ciento.<sup>14</sup> El tratamiento con acupuntura mejora nuestras defensas contra los microbios. Según un experimento, antes de un tratamiento de acupuntura un paciente enfermo de disentería tenía 434 microbios; después del tratamiento, la cantidad se redujo a 235, lo cual indica un incremento de su capacidad de defensa del 83,8 por ciento.<sup>15</sup>

Incluso se puede aplicar la acupuntura para el control de la natalidad. Para investigar la validez de un clásico de acupuntura según el cual «aplicar acupuntura o moxibustión en el *shimen* (RM 5), el punto vital de la mujer, le provoca esterilidad», se hizo la prueba con 127 mujeres fértiles y se comprobó la eficacia de este método anticonceptivo en un 79 por ciento de los casos. Por el contrario, manipulando otros puntos de energía, como el *guanyuan* (RM 4), el *zhongji* (RM 3) y el *sanyinjiao* (B 6), recuperaron la menstruación y la fertilidad unas mujeres que habían sufrido una interrupción prematura. En otro experimento en el cual participaron ciento sesenta hombres que producían pocos espermatozoides, aplicándoles acupuntura en puntos como el *qugu* (RM 2) y el *sanyinjiao* (B 6), y moxibustión en el *guanyuan* (RM 4) y el *mingmen* (DM 4), en el 98,95 por ciento de los casos la cantidad de espermatozoides aumentó de forma considerable;

14. Yang De An, *Introduction to a Study of Practical Acupuncture*, Tianjin Science and Technology Publication, 1986, pp. 170-171. En chino.

15. *Ibidem*, pp. 229-230.

posteriormente, el 71,85 por ciento fueron padres. Sin embargo, este experimento no es decisivo porque la mayoría de los hombres también tomaba plantas chinas.<sup>16</sup>

Es muy habitual que sorprendan al lector los nombres de los puntos de energía, cuya transliteración en chino romanizado los convierte en sonidos extraños y sin sentido; por eso incluimos también las iniciales en español entre paréntesis. Las letras indican los meridianos, y los números, la posición del punto en el meridiano correspondiente. Por ejemplo, el símbolo del *hegu* es «IG 4», lo cual significa que es el cuarto punto siguiendo el flujo del meridiano del intestino grueso. «DM 14» para el *dazhui* quiere decir que es el decimocuarto punto del meridiano Du Mai. Los símbolos internacionales en francés y en alemán para *hegu* y *dazhui* son IG 4, DM 4 y VG 13 (en lugar de 14) y LG 4, respectivamente. Hay centenares de puntos de energía, demasiados para presentarlos todos en este libro, aunque se encuentran fácilmente en la mayoría de los libros de acupuntura. Los que se mencionan en este capítulo y en el siguiente aparecen en los diagramas siguientes.

A pesar de que es cómodo utilizar los símbolos internacionales, por desgracia nos perdemos el sentido y la poesía de los puntos de energía. Todos estos puntos tienen un nombre significativo y poético. Por ejemplo, *hegu* quiere decir «encuentro en el valle», lo cual indica poéticamente tanto el lugar donde se encuentra como su importancia. Está situado entre los huesos del pulgar y el índice, punto que se describe como un valle y es el punto donde se encuentran los ríos de energía que proceden del meridiano del pulmón y del intestino grueso. *Dazhui* quiere decir «gran vértebra». Está situado por debajo de la séptima vértebra cervical, que es una vértebra que sobresale en la columna.

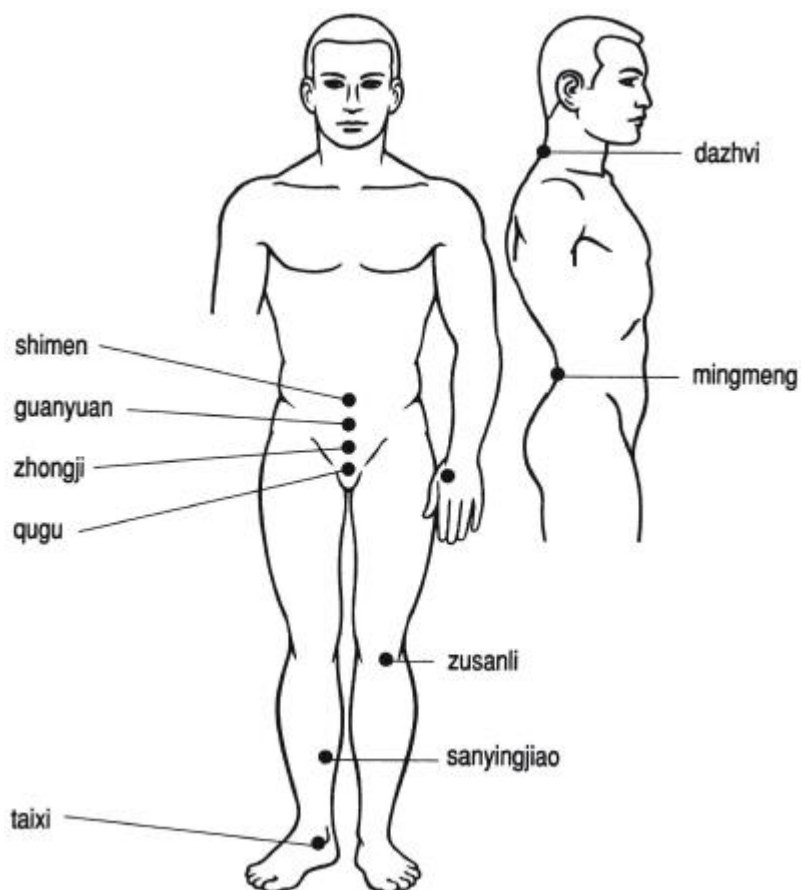


Figura 19.1: Algunos puntos de energía importantes (1)

16. *Ibidem*, pp. 182-184.



En 1958, el mundo se quedó muy sorprendido cuando unos acupuntores chinos consiguieron usar la acupuntura como anestesia en operaciones de cirugía menor. Lo más increíble era que los pacientes, mientras se encontraban bajo los efectos de la anestesia, eran perfectamente conscientes y podían colaborar con el cirujano; además, todos los órganos internos les funcionaban con normalidad, mejoraban su sistema inmunitario y el de defensa y después se recuperaban más rápido. Sin duda, tanto éste como otros grandes avances en acupuntura aportarán muchos beneficios a la medicina mundial. Sin embargo, la anestesia por acupuntura presentaba tres contratiempos: que el efecto anestésico a veces no era total, que algunos pacientes presentaron fuertes reacciones cuando se manipulaban sus órganos internos y que no tenían los músculos lo suficientemente relajados en las operaciones abdominales. Superar estos contratiempos no incumbe sólo a los chinos, y la medicina occidental, con su avanzada tecnología, puede contribuir mucho en este sentido. Comprender cómo funciona la acupuntura es un requisito previo, evidentemente. La acupuntura es una disciplina muy amplia, de la cual tan sólo haremos una breve descripción en este capítulo y el siguiente.

## **Cómo actúa la acupuntura**

La acupuntura sólo parece irracional si la contemplamos desde el punto de vista de la filosofía médica occidental porque, si la analizamos desde el punto de vista médico chino, como es lógico, por tratarse de algo que ellos crearon y pusieron en práctica sin ninguna pretensión de aplicar los conceptos médicos occidentales, resulta razonable y lógica. El eje central de la acupuntura es el sistema de los meridianos. Si el lector todavía no tiene claro qué es el sistema de los meridianos, lo invito a repasar los capítulos 8 y 9.

El sistema de los meridianos se encarga de la circulación de la energía vital y del equilibrio del yin y el yang. El ser humano es capaz de vivir sano y de adaptarse a las condiciones en permanente cambio del ambiente interno y externo porque el sistema de los meridianos funciona con normalidad. El hombre participa constantemente en estas dos dimensiones de actividades que le permiten seguir vivo: debe mantener un intercambio significativo de energía para poder cumplir todas sus funciones fisiológicas y psicológicas (como transportar nutrientes a las células y extraer de ellas los desechos tóxicos, y regular un intercambio constante de impulsos mentales entre todas las partes del cuerpo) y debe reaccionar con eficacia contra la permanente interferencia de los agentes patógenos endógenos y exógenos (como la tristeza y la angustia, los microbios y los cambios de las condiciones climáticas).

El cuerpo es capaz de soportar una interrupción del flujo de energía o el desequilibrio del yin y el yang si son leves o duran poco tiempo, aunque es posible que no funcione en condiciones óptimas. Esta situación se aplica a la mayoría de las personas que, por ejemplo, a lo mejor tienen un órgano que no les funciona con toda su capacidad y que se estresan incluso con los problemas más sencillos de la vida cotidiana.

Si la interrupción o el desequilibrio son graves o prolongados, y han sido provocados por un fallo en la función de los meridianos, entonces aflora la enfermedad. El fallo de determinados meridianos origina condiciones patógenas que se pueden transmitir a la superficie del cuerpo y se manifiestan como síntomas patógenos. El objeto de la acupuntura es diagnosticar la causa de la enfermedad, averiguar en qué meridianos se ha interrumpido el flujo de energía o hay un desequilibrio del yin y el yang y, manipulando con las agujas los puntos de energía apropiados, volver a tonificar el flujo de la energía natural y recuperar el equilibrio del yin y el yang para devolverle al paciente la salud.

Por ejemplo, si un paciente que sufre de hipertensión consulta a un acupuntor, tras un cuidadoso diagnóstico el médico descubrirá que la enfermedad se debe al aumento de la energía yang del hígado, debido a una insuficiencia de energía yin de los riñones. Manipulando los puntos

de energía adecuados, el acupuntor restablece el flujo de energía y equilibra el yin y el yang, reduciendo la energía yang del hígado y reponiendo la energía yin del riñón, para que el enfermo recupere así la salud. Es interesante destacar la diferencia entre los métodos que se aplican en China y en Occidente para el tratamiento de la hipertensión. Los chinos no tratan la tensión alta en los vasos sanguíneos, que para ellos es un síntoma, sino que tratan la causa fundamental, que se encuentra en el hígado y los riñones. La medicina occidental, que todavía no conoce exactamente las causas de la hipertensión, sin duda se beneficiaría si probara la premisa china.

Si se conserva en los pulmones el «calor malo» (que corresponde a los microbios, según la terminología occidental) y el sistema de los meridianos no consigue suministrar suficiente energía de defensa para superarlo, esta situación patógena se describe en sentido figurado como exceso de calor, que se expresa como exceso de yang, en relación con la defensa del cuerpo, que es yin. La misión del médico consiste en restablecer este equilibrio del yin y el yang disipando el calor, lo cual se logra en acupuntura mediante la manipulación de ciertos puntos de energía para «dispersar» el calor. (En términos occidentales, al aumentar las defensas del cuerpo como consecuencia de la manipulación de ciertos puntos de acupuntura, es posible vencer a los microbios, con lo cual se «disipa el calor»). De nuevo, es notable la diferencia entre el enfoque chino y el occidental. El médico chino no clasifica el calor malo en distintos tipos (o, en términos occidentales, no le interesa saber exactamente qué tipo de microbios atacan los pulmones), sino que lo que pretende es eliminarlo, sin importarle el nombre que le den los bacteriólogos occidentales. Lo cual no implica, evidentemente, que el estudio de los microbios no sea útil, pero no es necesario en este caso.

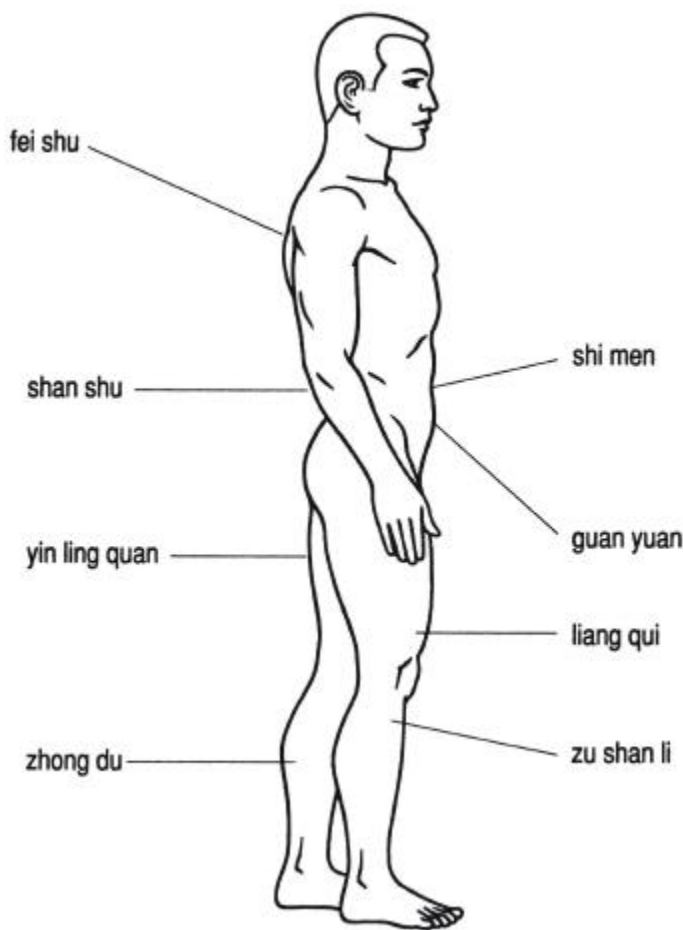


Figura 19.2: Algunos puntos de energía importantes (2)

## Los métodos de diagnóstico en acupuntura

Además de los cuatro métodos de diagnóstico que utilizan todos los médicos chinos, el acupuntor dispone de una amplia variedad de técnicas adicionales, relacionadas con los meridianos. Como la salud depende de su normal funcionamiento, los síntomas de enfermedades concretas, debidas a fallos en determinados meridianos, se localizan en ellos enseguida. A continuación presentamos algunas de estas técnicas.

Por sus funciones determinadas, hay distintos tipos de puntos de energía. Los puntos de energía *shu* y *mu*, situados en la parte posterior y anterior del cuerpo, respectivamente, son los lugares donde se concentra la energía de los respectivos órganos internos. Por ejemplo, la energía de los pulmones y de los riñones se concentra en sus puntos de energía *shu*, conocidos respectivamente como *feishu* (V 13) y *shenshu* (V 23), y la del triple calentador y la del intestino delgado, en sus puntos de energía *mu*, conocidos respectivamente como *shimen* (RM 5) y *guanyuan* (RM 4). Estos puntos de energía *shu* y *mu* se pueden utilizar en el diagnóstico. Si alguien experimenta una sensación «agria» y dolor cuando le tocan el *feishu* (V 13), indica que su sistema del pulmón no funciona bien. Si siente una sensación «agria» y dolor cuando le presionan el *guanyuan* (RM 4), sufre un trastorno urinario o en los órganos sexuales.

Partiendo de sus años de experiencia, los maestros han dejado constancia de que ciertas enfermedades se manifiestan mediante una sensación de molestia en ciertos puntos de energía. Por ejemplo, una molestia en el *zhongdu* (H6) y en la parte del oído externo que corresponde al hígado indica una enfermedad infecciosa en este órgano; una molestia en el *liangqiu* (E 34) y el *zusanli* (E 36) indica un trastorno del estómago; una molestia en el *zusanli* (E 36), el *yinlingquan* (B 9) y el *diji* (B 8) indica problemas en el intestino delgado o el grueso.

Así como el cuerpo humano se considera un microcosmos del universo (porque el flujo de la energía vital en el cuerpo es una réplica en miniatura del flujo de la energía cósmica), diversas partes del cuerpo, como la palma de la mano, el oído y el pie son microcosmos del cuerpo. Por ejemplo, distintas partes de la palma reflejan distintas partes del cuerpo. En otras palabras, presionando una parte determinada de la palma podemos afectar la parte correspondiente del cuerpo. En la figura 19.3 se aprecia esta correspondencia sobre la palma de la mano.

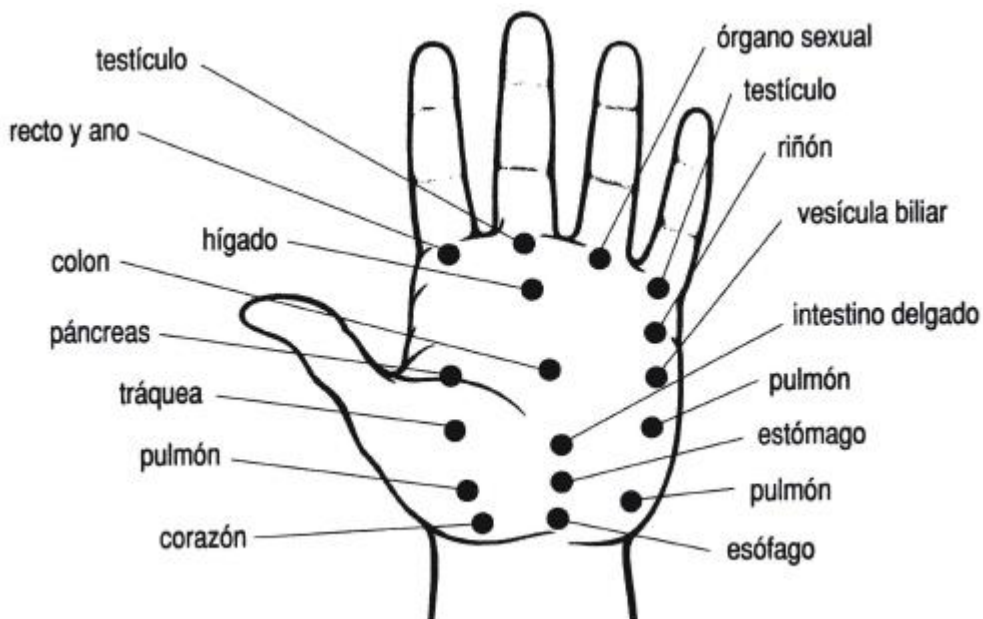


Figura 19.3: Correspondencia de los órganos internos en la palma de la mano

Pasando la palma o el pulgar, de forma sistemática, sobre la palma del paciente, el médico se puede hacer una idea del estado de sus órganos internos. Además, el tipo de respuesta indica asimismo el tipo de trastorno; por ejemplo, la «sensación de hinchazón y dolor» indica la inflamación y estado febril; la «sensación agria y de entumecimiento», indica una enfermedad crónica, y la «sensación de entumecimiento», indica una enfermedad pertinaz. Por ejemplo, si alguien experimenta una sensación agria cuando le presionamos la base del índice, esto indica que puede tener hemorroides, prolapso del recto o alguna dolencia crónica del ano.

De los numerosos puntos de energía que hay a lo largo de un meridiano, el punto del cual surge la energía para ese meridiano en particular es el punto de energía *jing* (que significa «pozo» o «manantial») de ese meridiano. Los puntos de energía *jing* de los doce meridianos principales a veces se utilizan para la diagnosis. Como los meridianos principales van por pares, hay dos puntos de energía *jing* por cada par de meridianos. Coloquemos una varilla de incienso encendida (o una cerilla encendida, un trozo de metal caliente o cualquier instrumento adecuado) cerca de un punto de energía *jing* y fijémonos cuántos segundos tarda el paciente en experimentar calor o cualquier sensación especial, como una picadura o un pinchazo. A continuación, pongamos la varilla de incienso cerca del otro punto de energía *jing*. Repitamos este procedimiento con los demás meridianos y calculemos el tiempo medio de reacción. Los puntos de energía *jing* cuyo tiempo de reacción sea inferior a la media indican una enfermedad «por exceso» en ese meridiano; un tiempo superior al doble de la media indica una enfermedad «por insuficiencia». (Una enfermedad por exceso es aquella cuya causa es fácil de discernir, como un defecto estructural o un ataque bacteriano; en una enfermedad por insuficiencia, la causa no resulta tan evidente, como un trastorno funcional o un desequilibrio hormonal). Cuando los dos puntos de energía *jing* del mismo meridiano presentan discrepancias en su reacción, esto indica la existencia de una enfermedad en ese meridiano.

Otro método de diagnóstico consiste en desplazar el dedo a lo largo de los meridianos. Ciertas enfermedades se manifiestan por medio de un bulto de energía concentrada cerca de un punto de energía determinado. Por ejemplo, los pacientes con migraña pueden tener un bulto del tamaño de un guisante cerca de los puntos de energía *fengchi* (VB 20) y *tianzhu* (V 10); los que sufren una infección pulmonar, un bulto del tamaño del hueso de una aceituna en el punto de energía *feire* (recién descubierto, a la altura de la tercera vértebra torácica de la espalda), y los que sufren de inflamación crónica del hígado, un bulto en forma de varilla cerca del ganshu (V 18) y el *ganre* (recién descubierto, a la altura de la quinta vértebra torácica). De modo que si el lector se encuentra un bulto bajo la piel, no tiene que empezar a preocuparse porque no se trata necesariamente de un cáncer. Y aunque lo fuera, ¡podría curarse!

## Las funciones terapéuticas de los puntos de energía

Para curar a sus pacientes, el fitoterapeuta les receta las plantas adecuadas (que incluyen todo tipo de materia médica) para que las tomen de forma oral. En el interior de su cuerpo, estas plantas se transforman en energías curativas que su sistema de meridianos transporta a las partes del cuerpo que se ven afectadas para «eliminar el mal» (es decir, eliminar los agentes patógenos como el estrés y los microbios) y «restaurar el bien» (es decir, incrementar la función natural autocurativa y regenerativa del organismo). El acupuntor logra el mismo objetivo mediante el uso de agujas. Al insertar las agujas en los puntos de energía elegidos y manipularlas de cierto modo, genera energías curativas que eliminan el mal y restauran el bien.

¿Qué puntos de energía tiene que seleccionar para una enfermedad determinada? Del mismo modo que el fitoterapeuta se beneficia de la experiencia de los antiguos maestros que nos han dejado un rico legado de plantas y sus virtudes curativas, el acupuntor se beneficia también de todos los conocimientos sobre los puntos de energía y su capacidad terapéutica.

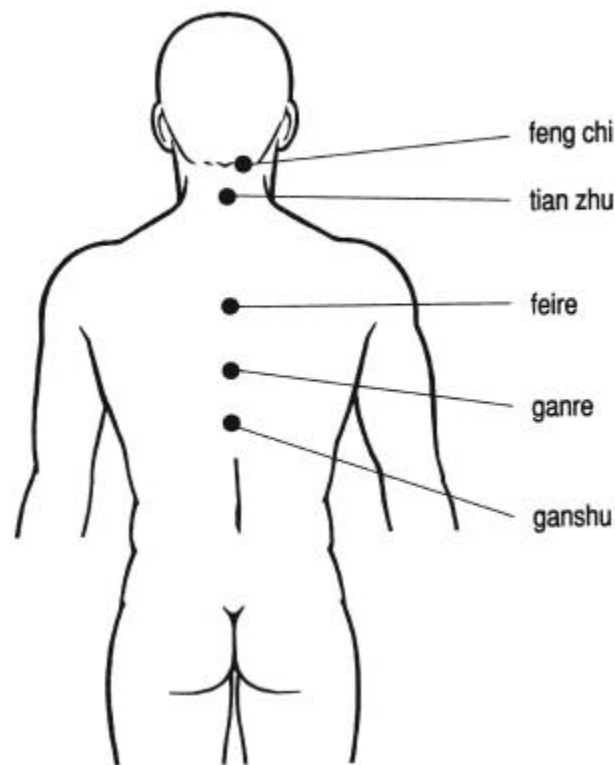


Figura 19.4: Algunos puntos de energía importantes

Existen centenares de puntos de energía que el acupuntor puede usar para el tratamiento. Para ayudarlo a recordarlos, se clasifican de muchas maneras, por ejemplo, según los meridianos, según el lugar del cuerpo en que se encuentran y según los síndromes o las enfermedades para los cuales sirven. Por una cuestión de espacio, evidentemente, sólo podemos analizar con brevedad algunos de estos puntos; el lector que se interesa por este tema encontrará un estudio más detallado si consulta algún libro de acupuntura adecuado.

Para comodidad del usuario moderno, a continuación, al describir las enfermedades se suele indicar el nombre moderno (en lugar del tradicional), que en general está tomado de Occidente. Además de acupuntura, el médico puede recurrir a la moxibustión, que consiste en quemar hojas de moxa o de alguna otra sustancia medicinal en forma de conos o varillas sobre los puntos de energía seleccionados.

## El *baihui*

Significado: reunión de cien meridianos.

Símbolo internacional: DM 20.

Nota clásica: situado en la coronilla, donde se encuentran todos los meridianos.

Meridiano: *du mai*, o meridiano gobernador; punto en el cual el meridiano gobernador se encuentra con los seis meridianos yang, es decir, el meridiano del intestino grueso, el del estómago, el del intestino delgado, el de la vejiga, el del triple calentador y el de la vesícula biliar.

Otros nombres: *sanyang*, *wuhui*, *tianman*, *niyuangong*.

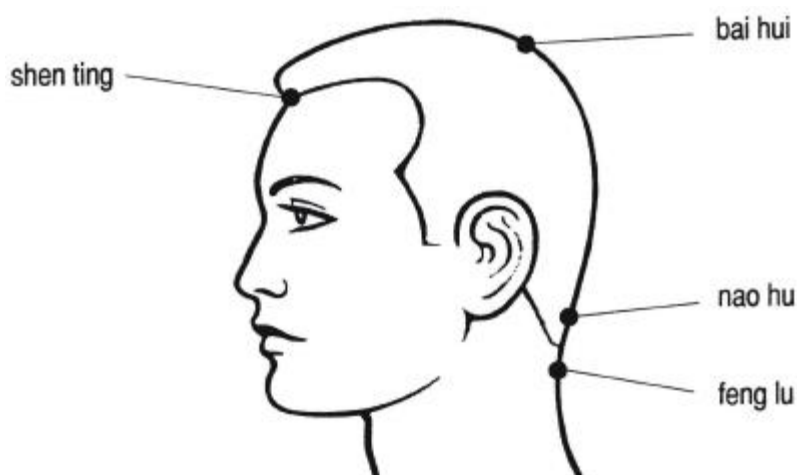


Figura 19.5: Ubicación del baihui

Principales funciones terapéuticas: dolor de cabeza, mareos, prolapso del recto, hipotensión, ruido en los oídos, colapso de energía, parálisis, pérdida de conciencia, trastornos mentales.

Aplicación: inserción inclinada hacia delante o hacia atrás, de 1 a 3 centímetros; tensión local perceptible; moxibustión, de 5 a 7 conos; cuidado con los niños y las personas con retención de líquidos en la cabeza.

(Ya en tiempos del *Nei Jing* se destacaba que la acupuntura no tenía que tocar el cerebro ni la espina dorsal en ningún caso).

## El *zhongwan*

Significado: Punto medio del estómago.

Símbolo internacional: RM 12.

Nota clásica: comandante del bazo y el estómago, controla el flujo de la energía nutriente.

Meridiano: *ren mai*, o meridiano conceptual; punto de energía *mu* para la energía del estómago.

Otros nombres: *weimu*, *weiwán*, *taichang*, *zhongguan*.

Principales funciones terapéuticas: todos los trastornos gastrointestinales agudos y crónicos, como el prolapso de estómago, gastritis, indigestión, vómitos, flatulencia abdominal, diarrea, estreñimiento y congestión con cólico agudo, así como hipertensión y trastornos nerviosos.

Aplicación: inserción directa o inclinada de unos 3 centímetros; sensación local de hinchazón o movimiento intestinal; moxibustión, de 5 a 10 conos.

## El *neiguan*

Significado: conjunción interna.

Símbolo internacional: PC 6.

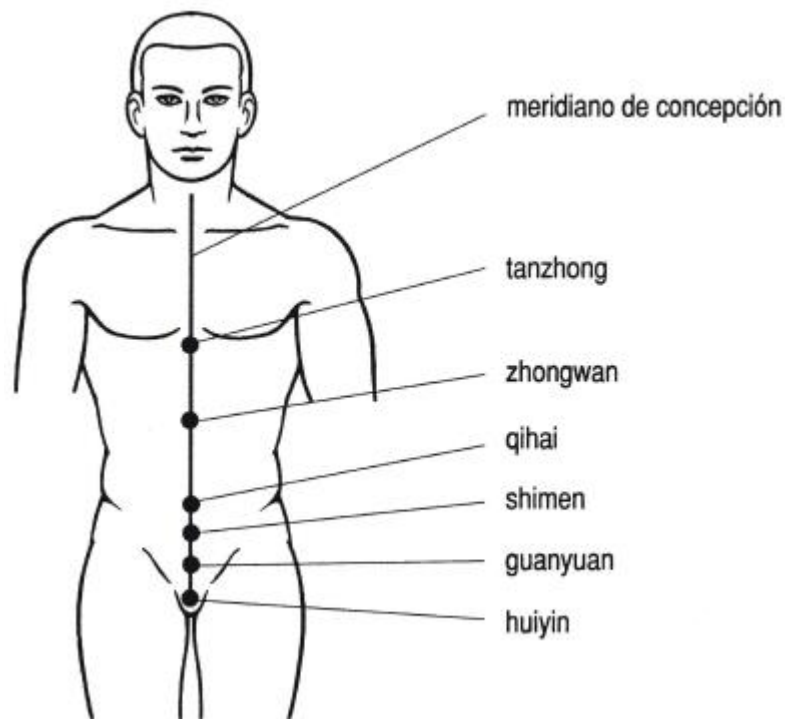


Figura 19.6: Ubicación del zhongwan

Nota clásica: conectado con el corazón y el pericardio, y con el camino del flujo sanguíneo.

Meridiano: meridiano del pericardio; punto de unión que conecta con el meridiano *ren mai* y el meridiano *yin wei* (o protector interno) a través de los colaterales.

Otros nombres: *shouwan*.

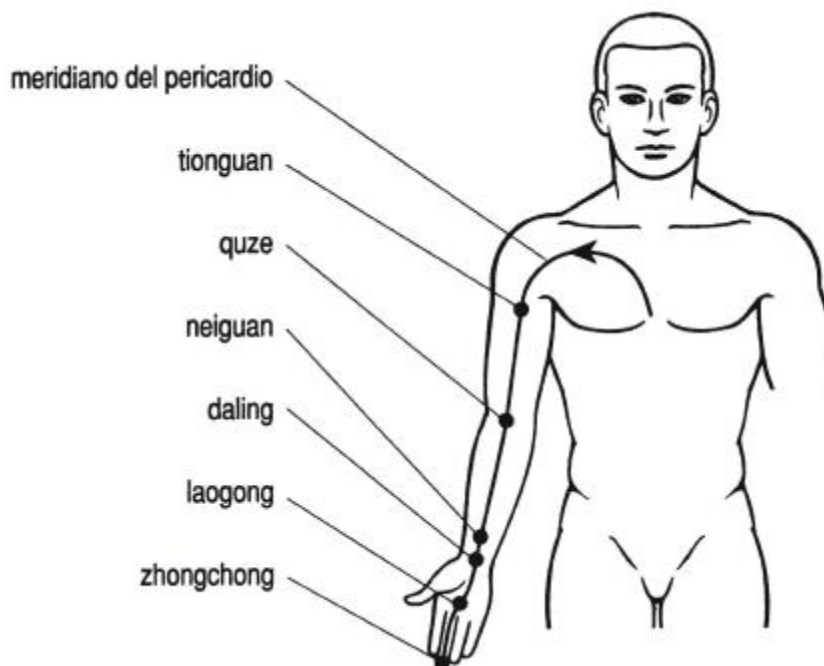


Figura 19.7: Ubicación del neiguan

Principales funciones terapéuticas: enfermedades cardiovasculares, dolor en el corazón, palpitación, gastritis, dolor abdominal, vómitos, migraña, fiebre, malaria, dolor reumático en los hombros y los codos, asma, trastornos torácicos, depresión, histeria y perturbación mental.

Aplicación: inserción directa de entre 1 y 6 centímetros (hacia el *waiguan* del lado contrario); sensación de impulsos eléctricos en el lugar, los dedos, el codo, la axila y el pecho; moxibustión, de 5 a 7 conos.

## El *sanyinjiao*

Significado: punto de encuentro de tres meridianos yin.

Símbolo internacional: B 6.

Nota clásica: aquí se encuentran el *taiyin*, el *xueyin* y el *shaoyin* de la pierna.

Meridiano: meridiano del bazo; punto de encuentro de los meridianos del bazo, el hígado y el riñón.

Otros nombres: *taiyin*, *dayin*, *xiasanli*, *chengming*.

Funciones terapéuticas: trastornos del aparato gastrointestinal, trastornos del aparato urogenital, desequilibrio hormonal femenino, entumecimiento y dolor reumático de las extremidades inferiores, sarampión y urticaria.

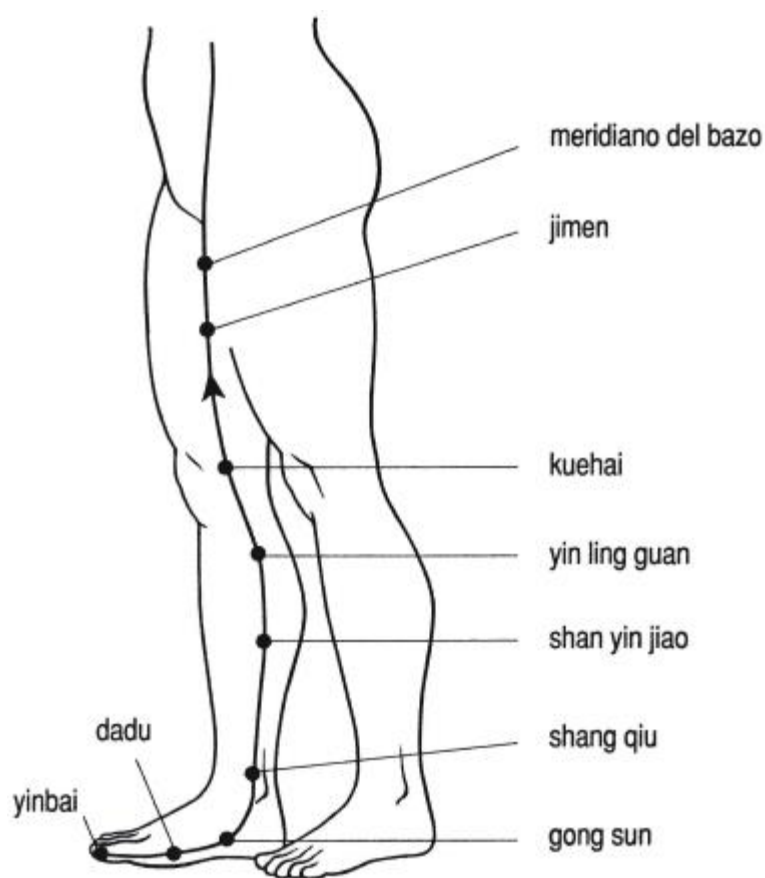


Figura 19.8: Ubicación del *sanyinjiao*



Aplicación: inserción directa de entre 3 y 6 centímetros; sensación «agria» en el lugar, la planta del pie, la pantorrilla; moxibustión, de 3 a 6 conos; nota importante: no se debe aplicar a mujeres embarazadas porque podría provocarles un aborto.

## La teoría de la curación

Puede que aparte de esta información sorprenda a algunos lectores. ¿Cómo es posible, por ejemplo, que males tan diametralmente opuestos como la diarrea y el estreñimiento se curen mediante la manipulación del mismo punto de energía? ¿Cómo puede curar el acupuntor enfermedades infecciosas como el sarampión y la malaria sin recurrir a antibióticos o incluso a ningún otro medicamento? Aunque estas curaciones interesan a la medicina occidental, son irrelevantes para el sistema chino, porque los chinos aplican un paradigma diferente. Sería lo mismo que preguntarse cómo se puede hablar en chino si uno desconoce el singular y el plural de los sustantivos o el pretérito indefinido y el gerundio de los verbos, como ocurre justamente en chino.

Se puede usar el mismo punto de energía para curar enfermedades totalmente diferentes entre sí y también para curar muchas otras, porque hay distintos modos de manipular la aguja que se ha insertado. En el próximo capítulo hablaremos de la manipulación de los puntos de energía y de otros aspectos importantes de la acupuntura.

Si queremos simplificar al máximo la operación para explicar mejor el principio básico, podemos decir que para tratar la diarrea se manipula el punto de energía zhongwan (RM 12), a fin de reducir la energía del estómago, mientras que para tratar el estreñimiento manipulamos el mismo punto a fin de aumentar esta energía. En este caso, aunque se trate del mismo punto de energía, la manipulación es diferente.. En otro capítulo dedicado al chi-kung veremos casos más fantásticos, en los cuales se utiliza exactamente el mismo ejercicio terapéutico para curar enfermedades completamente diferentes.

Un acupuntor puede curar enfermedades infecciosas sin necesidad de antibióticos o incluso sin recurrir a ningún tipo de materia médica, porque restablece el ambiente interno sano y las funciones curativas naturales del paciente que le permiten superar la infección por sí mismo. Muchos de nosotros estamos tan acostumbrados a la concepción actual de la medicina occidental, sobre todo con respecto al tratamiento con quimioterapia, que a menudo olvidamos que nosotros mismos podemos combatir los gérmenes patógenos, a veces de un modo muchísimo más eficaz que el mejor medicamento fabricado nunca. De hecho, es exactamente lo que hacemos cada día de nuestra vida: vencer a billones de gérmenes patógenos microscópicos que, de lo contrario, nos causarían toda clase de trastornos, desde un simple resfriado hasta las enfermedades más mortales, quizá todavía desconocidas para el hombre.

¿Qué ocurre realmente con los microbios patógenos cuando un acupuntor o algún otro médico chino restablece el flujo armonioso de la energía o el equilibrio del yin y el yang en el paciente? Los chinos no disponen de instrumentos avanzados, como trazadores reactivos o cámaras microscópicas, que les muestren el estado exacto, a nivel celular, del interior del organismo de un paciente. No obstante, pueden ofrecer algunas especulaciones, que no son meras suposiciones sino que se basan en principios y prácticas que han demostrado su validez durante muchos siglos, especulaciones que tal vez nos sirvan de inspiración y nos aporten ideas para avanzar en la búsqueda de soluciones para superar muchos de los problemas médicos que afligen actualmente a las sociedades occidentales.

Es probable que el sistema natural de defensa del paciente, reforzado por el tratamiento de acupuntura, elimine los microbios patógenos y que éstos salgan del cuerpo del paciente de alguna forma natural, como a través del sudor, la espiración, la excreción o en forma de orina, o que

permanezcan bajo control, de alguna manera que no cause perjuicios al organismo que los alberga. ¿Por qué, entonces, no quedaron aniquilados o bajo control desde el principio?

Existen cuatro posibilidades razonables: la primera, que algún bloqueo impida que esta energía de defensa fluya hacia el lugar afectado por los microbios. Las causas de este bloqueo serían muchas y variadas, como energías negativas producidas por emociones de este signo o por estrés, o por condiciones «climáticas», como el calor o la humedad, que resultan desfavorables para el flujo de la energía de defensa. Debemos recordar que, en la escala subatómica, los cuantos de energía negativa en forma de partículas subatómicas (como se conocen desde que Max Planck descubrió los cuantos), y las partículas subatómicas de las moléculas que generan calor o humedad, constituyen unos obstáculos tremendos para el flujo de la energía de defensa. La aguja del acupuntor estimula y encauza la energía de defensa procedente de otras partes del cuerpo de modo que, al aumentar la cantidad y la intensidad de dicha energía, pueda atravesar el bloqueo y llegar hasta la zona enferma para acabar con los gérmenes patógenos.

La segunda posibilidad es que no haya un gran bloqueo, sino una concentración microbiana en zonas determinadas. Este estado patógeno se produciría al ingerir alimentos contaminados, con la consiguiente concentración microbiana en el sistema gastrointestinal; por respirar aire pernicioso, que provocaría la acumulación de microbios en el aparato respiratorio, o por una herida infectada que provocaría la concentración microbiana en el aparato circulatorio. Debido a esta concentración, los microbios se vuelven demasiado virulentos y el sistema de defensa del organismo no puede con ellos, con lo cual se produce una infección. Al manipular los puntos de energía necesarios para promover el flujo de energía, el acupuntor dispersa los gérmenes por una zona más amplia, reduciendo así su virulencia. De este modo, los sistemas naturales del paciente pueden vencer a unos gérmenes que, de lo contrario, resultarían perniciosos, aniquilándolos, haciéndolos prisioneros, utilizándolos en su propio provecho o explotando sus capacidades de maneras que todavía desconocemos.

La tercera posibilidad es que se produzca un fallo temporal en el sistema de realimentación o de «inteligencia» del paciente, como consecuencia del cual otros sistemas esenciales, como el inmunitario y el de defensa, no actúen como deberían, porque no reciben la información adecuada. Esto hace que los microbios que, en condiciones saludables y normales, se mantendrían fácilmente bajo control, se vuelvan hostiles y hagan de las suyas. El fallo del sistema de inteligencia del paciente se puede deber al estrés que, de forma figurada o a escala subatómica, endurece los meridianos (o los nervios, según la terminología occidental) a través de los cuales fluye la energía de información (o los impulsos electroquímicos), o al bloqueo producido por los desechos tóxicos, en ocasiones en estado gaseoso, que el cuerpo no puede eliminar bien. Al manipular los puntos de energía adecuados, el acupuntor estimula el flujo de la energía vital (en forma de corriente bioeléctrica), afloja el meridiano «endurecido» y despeja el bloqueo, de modo que el paciente recupera su sistema de inteligencia y su salud.

La cuarta posibilidad es que el paciente se encuentre débil, o en un estado temporal de debilidad suficiente para ser propenso a la acción de los microbios. Puede que estos gérmenes patógenos se encuentren desde siempre en el cuerpo del paciente o que acaben de entrar en él. El debilitamiento temporal se puede deber a emociones negativas o al estrés, o a un cambio drástico del ambiente o de las condiciones climáticas. También, al consumo de ciertos alimentos que alteran el equilibrio químico normal del organismo. Al manipular los puntos de energía adecuados, el acupuntor corrige esta anomalía del paciente. Puede abrir el flujo de energía de reserva de los meridianos secundarios, reforzar las funciones del bazo y el estómago, o del hígado y los riñones, para aumentar la producción de energía y de sangre, o activar varios campos de energía (que en la terminología occidental corresponden a las glándulas endocrinas) para que produzcan las energías (u hormonas) necesarias. Cuando el paciente se fortalece, está en condiciones de vencer a los gérmenes.

Esta descripción proporciona un marco teórico para explicar la forma en que la acupuntura y otras ramas de la medicina china curan no sólo las infecciones, sino también todo tipo de enfermedades. En todos los casos se aplican los dos principios fundamentales de tonificar el flujo de la energía y lograr el equilibrio del yin y el yang.

# 20

## La manipulación del flujo de energía

### Los principios y los métodos de la acupuntura

*¿Cómo funciona [la acupuntura]? En realidad, nadie lo sabe, por lo menos no en términos que podamos comprender en Occidente. Pero lo cierto es que funciona.*

DOCTOR ANDREW STANWAY

#### Un huracán en el cuerpo

Es posible que algunos dudemos de que la energía que fluye en nuestro cuerpo sea capaz de aliviarnos en la enfermedad y que nos preguntemos cómo lo consigue, si es que lo hace. Para ampliar el concepto del hombre como un microcosmos del universo, comparemos una enfermedad con los desastres de la naturaleza, como un huracán, una sequía o un gigantesco incendio. De hecho, a nivel celular, una enfermedad es para las células como uno de esos desastres, y los médicos chinos describen estos micro-desastres, en sentido figurado, como «viento malo», «sequedad mala» y «fuego malo», respectivamente.

Las causas de los macro-desastres pueden ser intrínsecas, como el desequilibrio de la presión del aire y el movimiento tectónico, o extrínsecas, como la contaminación a gran escala o una guerra. Del mismo modo, las causas de los micro-desastres que se producen en nuestro cuerpo pueden ser endógenas, como un trastorno psicológico y una disfunción fisiológica, o exógenas, como una intoxicación y un ataque microbiano. Vamos a analizar dos enfoques hipotéticos para tratar estos desastres.

En primer lugar, cuantificamos los daños e identificamos quién o cuáles son las causas del problema, y posteriormente reparamos los daños de forma tópica. A menudo nos sentimos impotentes cuando las causas son abrumadoras o confusas, como un huracán provocado por la diferencia de presión del aire, o un enorme incendio causado por pirómanos desconocidos. Pero si conocemos a los causantes, por lo general seremos capaces de eliminarlos, aunque a menudo matemos al mismo tiempo a nuestros propios hombres.

El otro enfoque consiste en centrarnos en la recuperación, sin preocuparnos por conocer exactamente a los causantes ni hacer una valoración objetiva de la cantidad de daños causados. Si se regula la presión del aire, se supera el huracán; al humidificar el aire, la sequía desaparece, y si se atrae a la lluvia o se hace bajar un torrente por la ladera de una montaña, el incendio se apaga. Con la acupuntura podemos hacer todas estas cosas a nivel celular.

Tal vez esta analogía parezca exagerada, pero da una idea de cómo actúa la acupuntura con respecto a las criaturas microscópicas que existen en el cuerpo del paciente, y demuestra también que, del mismo modo que nos sentimos impotentes ante la acción del aire en movimiento, a escala celular, los microbios, cuya vida dura apenas unos segundos y cuyo tamaño es tan pequeño que

millones de ellos caben literalmente en un punto ortográfico, no pueden hacer nada cuando un acupuntor experto manipula el flujo de la energía.

## Los principios para elegir los puntos de energía

Como en las demás ramas de la medicina china, después de aplicar los cuatro métodos de diagnóstico y otras técnicas adicionales para averiguar los síntomas, y los ocho principios del diagnóstico para generalizar los síndromes, el acupuntor clasifica la enfermedad según el estado patogénico del paciente. A continuación, elabora una estrategia de tratamiento. No se limita a utilizar ciertos puntos de energía en caso de enfermedades para las cuales se supone que dichos puntos son eficaces, como haría un sanador aficionado, llegando incluso a obtener a veces unos resultados espectaculares.

El acupuntor profesional trata al paciente de una manera holista, procura devolver la salud en lugar de limitarse a eliminar los síntomas. Como el fitoterapeuta, que se sirve de distintas plantas, él combina diferentes puntos de energía para conseguir el máximo efecto, guiándose por los tres principios siguientes: el principio de los mismos meridianos, el de los meridianos diferentes y el de los opuestos.

Según el «principio de los mismos meridianos», el acupuntor selecciona los puntos de energía a lo largo de los meridianos en los cuales está situada la enfermedad, lo cual es evidente y elemen-

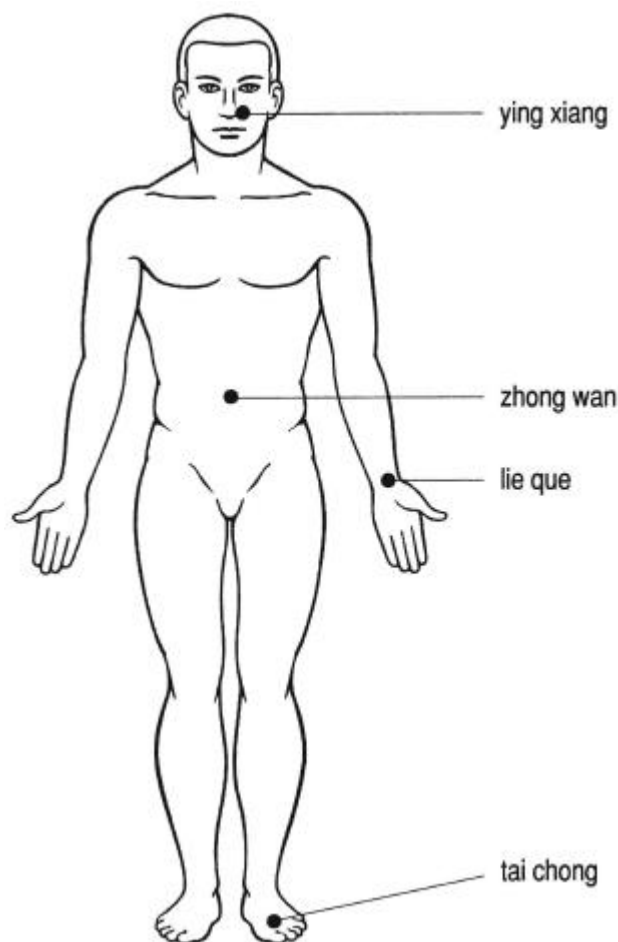


Figura 20.1: Algunos puntos de energía importantes (4)

tal. Si al meridiano del riñón, por ejemplo, le falta energía vital, el acupuntor manipula dicho meridiano para aumentar su energía. Si hay humedad en el meridiano del intestino delgado, manipula ese meridiano para eliminarla. Este principio permite dos enfoques distintos: la selección tópica y la selección distante.

En la selección tópica, el acupuntor elige los puntos de energía situados en el punto afectado o, en el caso de enfermedades que afectan a órganos internos, en la zona superficial próxima a dichos órganos. Por ejemplo, para tratar un problema nasal, se selecciona el punto de energía *yingxiang* (IG 20), que es el punto situado en la base de la nariz, y que tiene meridianos derivados que fluyen hacia la nariz. Para el dolor de estómago se elige el punto de energía *zhongwan* (RM 12), que es el punto de energía que está situado justo encima del estómago y en el cual se concentra la energía de este órgano.

Cabe destacar que, aunque la nariz pertenece al sistema del pulmón, los meridianos derivados en los cuales está situado el problema nasal proceden del *yingxiang* (IG 20), que se encuentra en el meridiano del intestino grueso. Del mismo modo, el *zhongwan* (RM 12), situado en el meridiano conceptual, sirve para tratar el dolor del estómago, en lugar de otros puntos del meridiano de este órgano, porque su energía fluye directamente hacia él.

En la selección distante se seleccionan puntos de energía que están alejados de la zona afectada, pero sobre el mismo meridiano. Por ejemplo, para tratar una tos debida a un trastorno del meridiano del pulmón, se elige el punto *lieque* (P 7), situado en la muñeca, sobre este meridiano; para tratar un dolor de cabeza producido por hipertensión, se elige el *taichong* (H 3), situado por encima del segundo dedo del pie, en el meridiano del hígado. ¿Por qué elegimos el *lieque* (P 7) y el *taichong* (H 3) en lugar de otros puntos de los mismos meridianos que también están lejos de las zonas afectadas por la enfermedad?

La respuesta es que *lieque* (P 7) es un *luo-xue*, es decir, un «punto energético de enlace», en el cual un meridiano derivado conecta el meridiano del pulmón con el meridiano del intestino grueso. Al abrir el enlace mediante la manipulación de este punto, el «fuego malo» (por ejemplo, los microbios) que provoca la tos en los pulmones, al ser aniquilado o alejado por el aumento del flujo de la energía generado al manipular otros puntos de energía en una combinación adecuada, se vuelca en el meridiano del intestino grueso y, por lo tanto, pasa al intestino grueso, desde el cual es eliminado del cuerpo. La manipulación incorrecta de otros puntos puede agravar la afección pulmonar, en lugar de aliviarla.

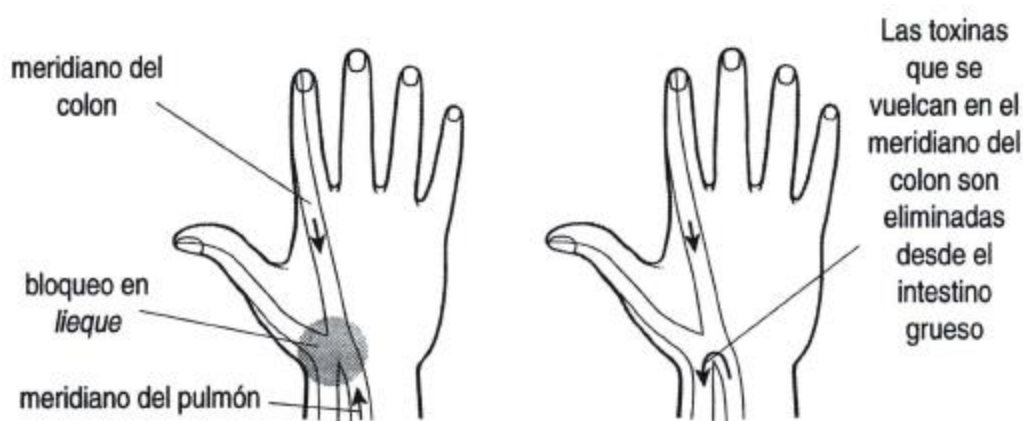


Figura 20.2: Abrir la compuerta para expulsar el mal (Diagrama)

Se elige el punto *taichong* (H 3) en el meridiano del hígado porque es un *yuan-xue*, es decir, un «punto energético original», del cual nace la energía que fluye por ese meridiano. Pero ¿por qué se elige el meridiano del hígado? Porque el aumento de la energía del hígado produce la hipertensión que provoca el dolor de cabeza. Supongamos que se suministra a una fábrica un

exceso de energía eléctrica, con el consiguiente peligro. Para reducir esa energía (ya sea en cantidad o en voltaje), no hace falta ir a la fábrica; se puede hacer desde la central eléctrica, que suele estar alejada de la fábrica. El *taichong* (H 3) es la central eléctrica que regula la energía del meridiano del hígado.

Este principio de «selección distante» explica por qué las agujas que se insertan en las rodillas y en los codos proporcionan anestesia para una operación abdominal, puesto que quedan conectadas por los mismos meridianos. Por falta de espacio, no describiremos a continuación cada uno de los principios que intervienen en la selección de los puntos de energía, y sólo haremos comentarios breves sobre algunos ejemplos.

## Lejos de la zona enferma

Según el «principio de los meridianos diferentes», el acupuntor inserta agujas en puntos de energía que están situados a lo largo de meridianos no afectados directamente por la enfermedad. Este principio admite muchos métodos: «mismo lado», «ambos lados», «alrededor», «cerca», «lejos», «correspondiente», «punto de encuentro», «externo-interno», «meridianos de conexión».

Con el método del «mismo lado», el acupuntor elige puntos de energía de distintos meridianos pero del mismo lado que la zona afectada. Por ejemplo, si a un paciente le duelen las muelas del lado derecho de la boca, el acupuntor puede elegir el *jiache* (E 6) del meridiano del estómago y el *hegu* (IG 4) del meridiano del intestino grueso del mismo lado derecho. El *jiache* (E 6) es un punto fundamental de la mandíbula, que tiene meridianos derivados que van a los dientes. El *hegu* (IG 4), situado en la parte externa de la palma de la mano, es un punto de energía importante para calmar el dolor y el extremo del meridiano del intestino grueso está conectado con la boca.

Con el método de «ambos lados», se eligen puntos de energía en meridianos diferentes a ambos lados. Por ejemplo, para tratar una tos con mucha flema, además de seleccionar el *lieque* (P 7) y el *taiyuan* (P 9) del meridiano del pulmón afectado, el acupuntor puede elegir a ambos lados el *hegu* (IG 4) del meridiano del intestino grueso y el *fenglong* (E 40) del meridiano del estómago. El *taiyuan* (P 9), que significa «grande y profundo», es la central energética del meridiano del pulmón; el *fenglong* (E 40), que significa «lleno de energía nutriente», es el enlace que conecta el meridiano del estómago con el del bazo.

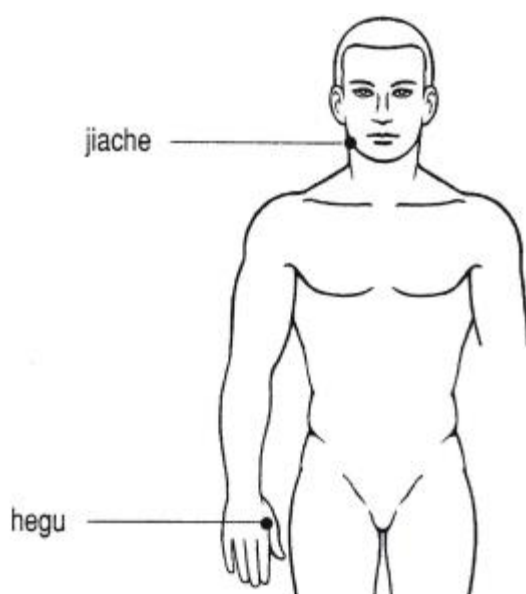


Figura 20.3: Algunos puntos de energía importantes (5)

El acupuntor puede manipular los puntos de energía situados alrededor de la zona enferma, según el método de «alrededor». Por ejemplo, para tratar molestias oculares elige el *jingming* (V 1), el *tongziliao* (VB 1), el *sibai* (E 2), el *cuanzhu* (V 2) y el *sizhukong* (SJ 23), que se encuentran alrededor del ojo, en distintos meridianos. Aunque el ojo pertenece al sistema del hígado, se eligen puntos de energía de otros meridianos porque sus meridianos afectan directamente al ojo.

Con los métodos de «cerca» y de «lejos», el acupuntor elige entre puntos de energía de distintos meridianos situados cerca o lejos de la zona enferma, respectivamente. Por ejemplo, para tratar un constipado con fiebre, que es ante todo una afección del meridiano del pulmón, el acupuntor inserta las agujas, entre otros, en dos puntos principales: el *dazhui* (DM 14), en el meridiano gobernador, cerca de los pulmones, y el *hegu* (IG 4), en el meridiano del intestino grueso, cerca de la base del pulgar.

Según el método «correspondiente», el acupuntor elige puntos de energía *shu* o *mu* de los órganos *zang* y *fu* (las vísceras), o los correspondientes puntos de energía principales de otros órganos. Lo interesante es que estos puntos *shu* y *mu*, en los cuales se concentra la energía de los órganos, no están situados en los meridianos de los órganos respectivos. Los puntos de energía *shu* se encuentran a lo largo del meridiano de la vejiga y los puntos de energía *mu* se encuentran sobre todo en el meridiano conceptual *ren mai*. Por ejemplo, para tratar una enfermedad del bazo, el acupuntor puede manipular el punto de energía *shu* correspondiente al bazo, que es el *pishu* (V 20). Para tratar la lengua (que no tiene un punto *shu* o *mu* porque no es un órgano *zang* ni *fu*), puede manipular el punto principal correspondiente, donde se concentra la energía de la lengua, el *fengfu* (DM 16), situado a lo largo del meridiano gobernador.

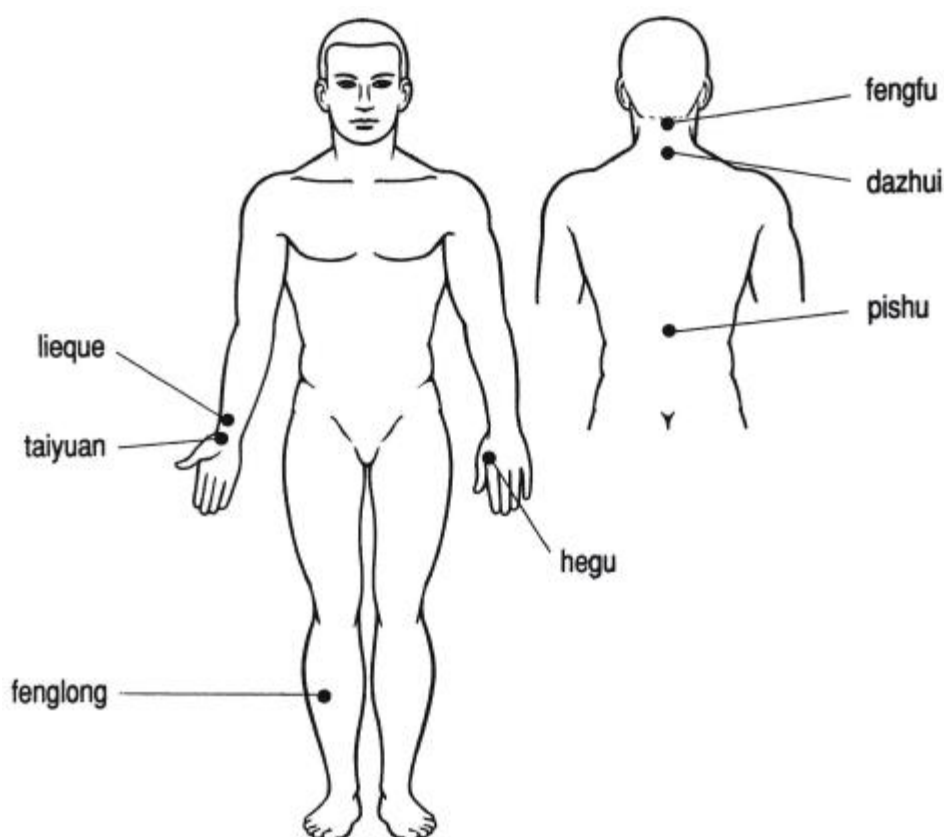


Figura 20.4: Algunos puntos de energía importantes (6)



Existen algunos puntos de energía, conocidos como «*jiaohuixue*», o «puntos de encuentro», donde se unen dos o más meridianos; son importantes sobre todo para seis de los ocho meridianos secundarios, dejando de lado el meridiano conceptual y el gobernador, porque esos seis meridianos secundarios no tienen puntos de energía propios. El punto de encuentro de los meridianos del bazo, el riñón y el hígado, el *sanyinjiao* (B 6), es un punto de acupuntura muy importante que se utiliza con frecuencia según el método del «punto de encuentro» para tratar muchas enfermedades.

Con el método «externo-interno», el acupuntor elige la parte yin o yang del meridiano afectado. Por ejemplo, si la enfermedad está situada en el estómago, en lugar de manipular puntos de energía del meridiano del estómago, el acupuntor elige puntos del meridiano del bazo, que tiene mucha influencia sobre la energía del estómago y que es el *yin* o equivalente interno del meridiano del estómago. En cambio, si la enfermedad se encuentra en el meridiano del corazón, en lugar de manipular los puntos de este meridiano, que podría tener repercusiones en el corazón, elige puntos del meridiano del intestino del gado, que es el *yang* o equivalente externo del meridiano del corazón.

Cuando la enfermedad se produce en un meridiano determinado, el acupuntor puede tratar los meridianos anteriores o posteriores, aplicando el método de los «meridianos de conexión». Por ejemplo, si la energía del meridiano del hígado es insuficiente, puede manipular los puntos de energía del meridiano anterior, el de la vesícula, para enviar más energía al meridiano del hígado o, si hay un exceso de energía en este meridiano, puede abrir puntos en el meridiano posterior, el del pulmón, para eliminar la energía sobrante.

## El principio de los opuestos

El tercer principio de selección de los puntos de energía se refiere a la elección de los «opuestos», sin tener en cuenta si estos puntos opuestos se hallan en el mismo o en diferentes meridianos. Hay cinco métodos, que se denominan: «izquierda-derecha», «arriba-abajo», «en diagonal», «delante-atrás» y «yin-yang».

Con el método «izquierda-derecha», el acupuntor selecciona puntos de energía del lado opuesto a la zona enferma. Por ejemplo, para tratar a un paciente que tiene entumecido el lado

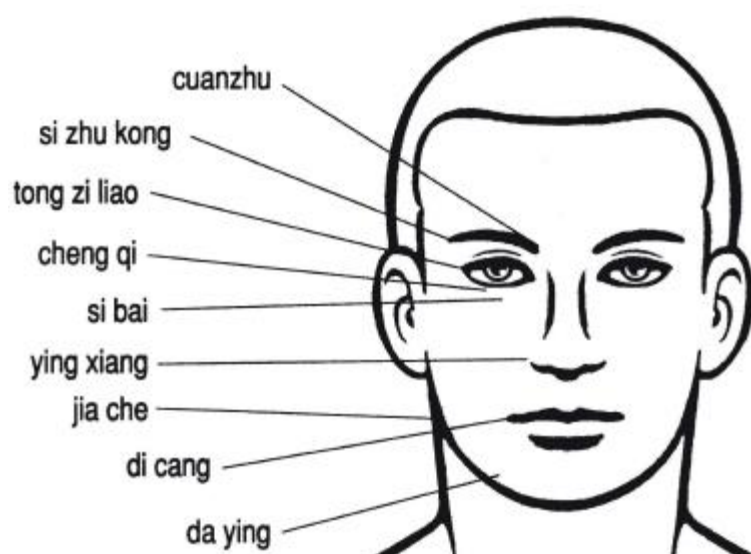


Figura 20.5: Algunos puntos de energía importantes (7)

izquierdo de la cara, elige los puntos apropiados, como el *cuanzhu* (V 2), el *jingming* (V 1), el *chengqi* (E 1), el *sibai* (E 2), el *yingxiang* (IG 20), el *dicang* (E 4), el *daying* (E 5) y el *jiache* (E 6), del lado derecho del paciente. ¿Por qué? Si uno circula por una autopista y desea girar hacia la izquierda por un paso elevado, tendrá que salir por la derecha, pero si este lado está bloqueado, no podrá girar a la izquierda.

Resulta fascinante comprobar que una enfermedad situada en la parte superior del cuerpo se puede tratar con mayor eficacia si, siguiendo el método de «arriba-abajo», se manipula el punto opuesto de la parte inferior, y viceversa. Por ejemplo, para aliviar la hipertensión, manipulamos el *yongquan* (R 1), situado en la planta del pie; para mantener los vómitos, manipulamos el *gongsun* (B 4), en el tobillo; para curar el prolapso del recto, manipulamos el *baihui* (DM 20), que queda nada menos que en la coronilla. ¿Cómo es posible? Estos lugares tan alejados entre sí están conectados por meridianos y actúan de la misma manera que cuando apagamos la lámpara del techo presionando el interruptor que está junto a la puerta.

Para hacerlo más interesante (y eficaz), podemos usar el método «en diagonal», que es una combinación de los métodos de «izquierda-derecha» y de «arriba-abajo». Por ejemplo, para aliviar a un paciente que sufre de palpitaciones o de insomnio, podemos manipular su *shenmen* (C 7) izquierdo, situado en la muñeca, y su *sanyinjiao* (B 6) derecho, situado en la pierna, o el *shenmen* (C 7) derecho y el *sanyinjiao* (B6) izquierdo. Por lo tanto, no debe sorprendernos que el acupuntor nos manipule el pie izquierdo cuando nos duelan las costillas del lado derecho.

La selección de los puntos de energía se puede basar en los opuestos «delante-atrás», un método que se suele usar en combinación con los métodos «tópico» o de «cerca» y «distante» o de «lejos». Por ejemplo, el *renzhong* (DM 26), situado entre la nariz y el labio superior, es un punto eficaz para hacer salir a un paciente de un estado de coma y una fiebre alta, y a menudo se combina con el *dazhui* (DM 14), ubicado en la espalda. El *tiantu* (RM 22), situado debajo de la garganta, y el *feishu* (V 13), en la espalda, son una buena combinación para curar el asma. El *renzhong* (DM 26) que, según los maestros clásicos, conecta el cielo y la tierra, actúa como un salvavidas; el *dazhui* (DM 14) es un punto importante de la espalda; el *tiantu* (RM 22) controla la tráquea, y en el *feishu* (V 13) se concentra la energía del pulmón.

Otro método que se utiliza a menudo, aunque parezca desconcertante para los no iniciados, es el de los opuestos «yin-yang». Básicamente, el acupuntor elige puntos de energía de un meridiano *yin* para complementar los de un meridiano *yang*, y viceversa. Este método está relacionado con el método «interno-externo», aunque no son iguales. Para tratar un resfriado con

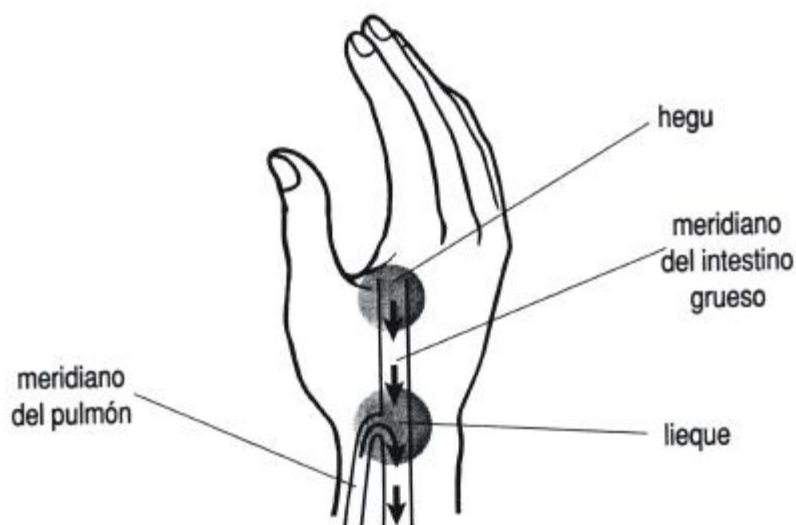


Figura 20.6: La cooperación entre el lieque y el hegu (Diagrama)

fiebre, por ejemplo, el acupuntor combina el *lieque* (P 7) del meridiano del pulmón afectado, con el *hegu* (IG 4) del meridiano del intestino grueso. El meridiano *yang* del intestino grueso es el equivalente externo del meridiano interno *yin* del pulmón. Cuando se abre el *lieque* (P 7), el punto de enlace o compuerta, para que el «pulmón-malo» (los gérmenes que provocan el resfriado y la fiebre en el meridiano del pulmón) entre en el meridiano del intestino grueso, el *hegu* (IG 4), el punto original o la central energética del meridiano del intestino grueso, situado detrás del *lieque*, aporta la energía que expulsa al «pulmón-malo».

Evidentemente, lo anterior no es más que una breve explicación destinada al público en general, ya que un acupuntor ha de tener profundos conocimientos de centenares de puntos de energía y sus propiedades, del mismo modo que el fitoterapeuta conoce centenares de plantas. También ha de conocer a fondo el cosmos interno del ser humano, es decir, el sistema de los meridianos y los órganos internos, así como las nociones médicas básicas para poder elegir y combinar los puntos de energía adecuados para manipularlos con agujas para devolver la salud.

## Las principales técnicas de manipulación

Elegir y combinar puntos de energía no es más que la parte preliminar, aunque muy importante, del proceso de curación. La otra parte, la que produce el efecto terapéutico deseado, es la manipulación de los puntos seleccionados. La acupuntura no consiste tan sólo en clavar agujas en puntos de energía. Aunque se elija el punto adecuado, si la manipulación no se realiza correctamente, es posible obtener un efecto contrario al deseado.

Hay muchos tipos de agujas de acupuntura. En el período de los Reinos Combatientes (siglo III AEC) ya había «nueve tipos de agujas». La que más se usa en la actualidad es una de ellas, la llamada «*hao zhen*», o aguja larga y fina. Suele ser de plata o de acero inoxidable y puede medir entre 15 a 125 milímetros. Todas las agujas y los demás instrumentos se deben esterilizar de forma adecuada antes y después de usarlas.

Hay tres maneras de insertar la aguja: de forma vertical, que es la más común; inclinada en un ángulo de unos cuarenta y cinco grados, que es la forma que se utiliza para esquivar los huesos o los órganos internos, y horizontal, formando un ángulo de veinte grados, que se suele usar en la cabeza y en el rostro.

Cuando se inserta correctamente una aguja en un punto de energía, el paciente puede tener una sensación «agria», de «entumecimiento», «hinchazón», «pesadez», «calor» o una «suave corriente eléctrica». Esto se conoce como «detener la energía» y es fundamental para el éxito del tratamiento de acupuntura. El acupuntor sabe cuándo lo ha conseguido porque nota que la energía detenida sostiene con fuerza la aguja. Si siente que la aguja está floja, suelta resbaladiza o vacía, como si estuviera clavada en *tofu*, eso significa que no ha «detenido» la energía y que no se conseguirá ningún efecto terapéutico significativo.

Cuando una aguja está bien insertada y se siente que se ha «detenido la energía», hay tres maneras de manipulación principales. El acupuntor puede empujar y levantar la aguja varias veces (sin retirarla de la piel) en una técnica que se conoce como «tirar-empujar»; puede hacer que la aguja dé una vuelta completa en el sentido de las agujas del reloj y después en sentido contrario, en una técnica de «rotación», o puede dejarla inmóvil, en una técnica de «retención».

Existen numerosas técnicas de manipulación suplementarias. Si la «detención de la energía» no resulta satisfactoria, la mano que no sostiene la aguja puede dar golpecitos en torno al punto de energía para contribuir a detenerla. El acupuntor también dará golpecitos o caricias a lo largo del meridiano correspondiente para hacer que la energía fluya mejor. Para incrementar la sensación de energía, puede acariciar o dar golpecitos sobre la aguja insertada, o hacerla vibrar de un lado a otro. Para aumentar el efecto, utilizando como eje el punto de inserción en la piel,

moverá en círculos el extremo suelto, haciendo que el otro extremo también se mueva en círculos dentro del cuerpo del paciente

## **Tonificar y dispersar la energía**

Si bien hay innumerables técnicas de manipulación para obtener diversos efectos terapéuticos, se pueden generalizar en cuatro palabras clave: *xu*, *shi*, *pu* y *xie*, que significan insuficiencia, exceso, tonificar y dispersar. Básicamente, si una enfermedad es por insuficiencia, hay que tonificar la energía; si es por exceso, hay que dispersarla. (Cuando hablamos de «dispersarla», nos referimos tanto a la enfermedad como a la energía). Tonificar también se utiliza cuando el paciente está débil y la enfermedad es «fría», y dispersar, cuando el paciente es fuerte y la enfermedad, «caliente». Cuando no se pone énfasis ni en tonificar ni en dispersar, la técnica se denomina «compensar» y se utiliza con frecuencia.

Una enfermedad «por insuficiencia» es provocada por el debilitamiento del cuerpo y no es evidente. Por ejemplo, debido a una deficiencia de energía, los órganos de una persona funcionan muy por debajo de su nivel óptimo, aunque las pruebas de la medicina convencional no registren ninguna enfermedad clínica; el paciente tiene mala memoria, se irrita con facilidad, sufre de dolores crónicos en el cuerpo o es impotente. El principio básico para tratar una enfermedad por insuficiencia es aumentar la energía vital.

Una enfermedad «por exceso» se debe al triunfo de los gémenes patógenos sobre la defensa o la reacción del organismo y resulta evidente. Por lo general la causan los «seis males externos», como los cambios climáticos bruscos o los organismos microscópicos. Según la filosofía médica china, estos agentes exógenos que hay dentro del cuerpo del paciente se conocen como «energía mala». El principio terapéutico básico consiste en dispersar esta energía mala.

Para tonificar o dispersar la energía se suelen aplicar los métodos que se describen a continuación. Cuando los dos aspectos son iguales, como al tirar y empujar con la misma fuerza, o dar la misma cantidad de vueltas en el sentido de las agujas del reloj que en el sentido contrario, el efecto es compensador.

En la técnica de «tirar-empujar», si se empuja mucho pero se tira poco, o si se empuja más de lo que se tira, el resultado es una tonificación de la energía. Lo contrario tiene el efecto de dispersión.

En la técnica de «rotación», si se aplica más en el sentido de las agujas del reloj que en sentido contrario, la energía se tonifica. De lo contrario, se dispersa.

La técnica de la «retención», por sí misma, no tonifica ni dispersa la energía, sino que fortalece el efecto. Por ejemplo, si después de hacer girar más la aguja en el sentido contrario a las agujas del reloj se la retiene un momento, el efecto de dispersión será superior.

El ritmo de manipulación puede producir un efecto tonificante o dispersante: la lentitud tonifica la energía; la velocidad, la dispersa. Se inserta la aguja lentamente; cuando la energía se detiene, se rota la aguja unas cuantas veces; se retira la aguja hasta una altura por debajo de la piel y se deja allí un momento. Después, se la retira rápidamente. Este procedimiento tonifica la energía. Lo contrario la dispersa. Se inserta la aguja con rapidez, se la rota más veces y se la extrae lentamente.

Inspirar y espirar también sirve como técnica para tonificar o dispersar. Después de detener la energía, nos fijamos en la respiración del paciente. Si empujamos o rotamos en el sentido de las agujas del reloj cuando espira, y tiramos o rotamos en sentido contrario cuando inspira, se tonifica la energía. Lo contrario tiene un efecto dispersante.

La manera de extraer la aguja del cuerpo también tiene importancia. Retirarla rápidamente y cerrar enseguida el punto de energía con un dedo y masajearlo con suavidad produce un efecto

de tonificación. Retirarla lentamente, empujándola de lado al mismo tiempo para agrandar el agujero, y dejándolo abierto para que salga la energía mala produce un efecto dispersante.

«Incendio del monte» y «refrescar el cielo» son dos técnicas interesantes para tonificar y dispersar la energía, respectivamente. Se introduce la aguja a poca profundidad cuando el paciente espira. Después de detener la energía, se empuja con fuerza hacia dentro tres veces y después se tira de la aguja (sin retirarla del cuerpo) una vez. Este proceso se repite dos veces. Por último, se extrae la aguja durante una inspiración y se cierra rápidamente el punto de energía con el dedo. Esto se llama «incendio del monte» y el paciente siente calor en todo el cuerpo.

Para dispersar la energía, se introduce la aguja a bastante profundidad cuando el paciente inspira. Después de detener la energía, se tira con fuerza tres veces (pero sin desclavar la aguja) y después se empuja hacia dentro una vez, lentamente. Se repite el procedimiento dos veces. Por último, cuando el paciente espira, se quita la aguja y se deja abierto el punto de energía. En esto consiste «refrescar el cielo», que produce en el paciente una sensación refrescante.

## Otras agujas y otras técnicas

En lugar de usar el hao zhen, que es la aguja larga y fina, el acupuntor puede obtener un efecto similar con otros tipos de agujas y otros métodos, aunque su aplicación no es tan amplia, tan versátil ni tan popular, y los puntos de energía elegidos suelen ser diferentes. Uno de estos tipos son las llamadas «agujas de flor de ciruelo», que son un conjunto de agujas pequeñas que se utilizan juntas para golpear la piel del paciente con el fin de estimular la circulación de la sangre y la energía de defensa. Por eso, a veces las llaman «agujas de piel». Hay otro tipo, las llamadas «agujas de carne»: son agujas o alfileres cortos, que se dejan en el cuerpo del paciente durante un día o dos.

Otro tipo especial es la aguja de punta de lanza, que se utiliza para agujerear la piel y para que salga un poco de sangre. La sangría, que antiguamente y durante muchos siglos fue un método terapéutico importante para la medicina occidental, se sigue utilizando con algunos fines terapéuticos, como hacer salir a un paciente de un coma o un estado de inconsciencia, dispersar el calor y eliminar la sangre muerta, como la que causa una hemorragia interna.

Como un órgano determinado también es un microcosmos de todo el cuerpo, algunos acupuntores actúan sólo sobre un órgano externo concreto, como la oreja, la nariz, la palma de



Figura 20.7: Acupuntura en la cabeza para todo el cuerpo



Figura 20.8: Acupuntura en la oreja para todo el cuerpo

la mano, la planta del pie o toda la cabeza. A veces es posible encontrar algo tan extraño como un paciente con la oreja llena de agujas.

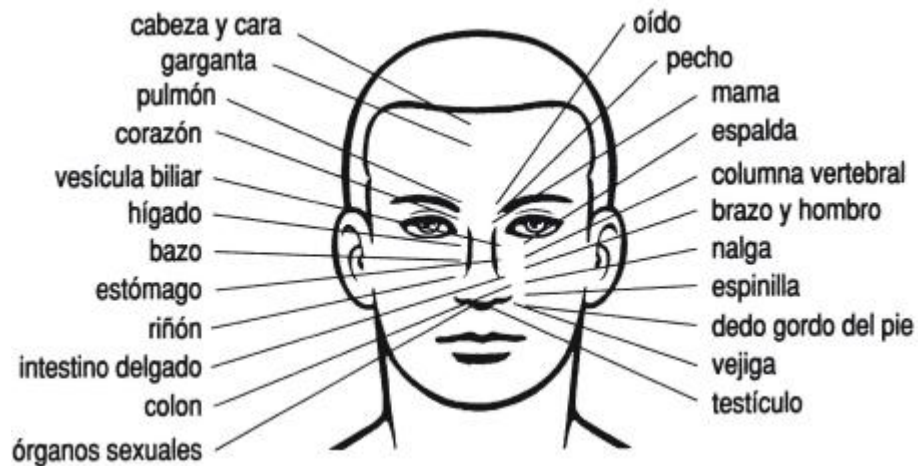


Figura 20.9: Acupuntura en la nariz para todo el cuerpo

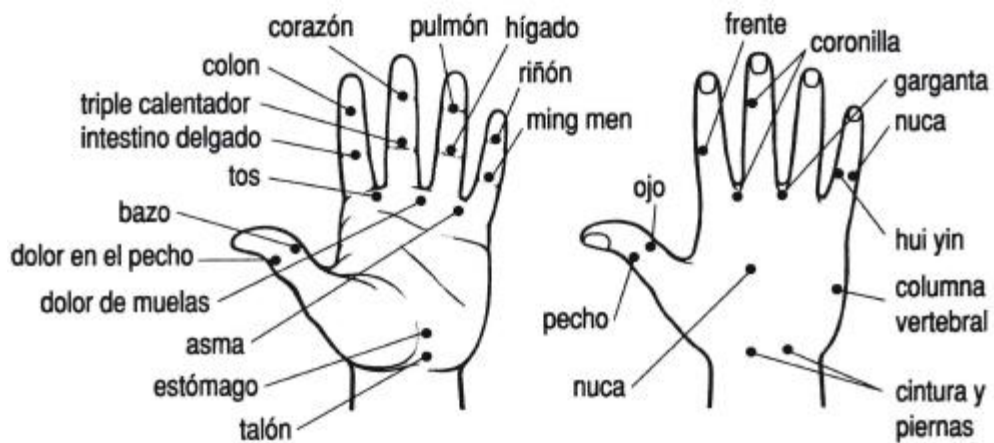


Figura 20.10: Acupuntura en la palma de la mano para todo el cuerpo

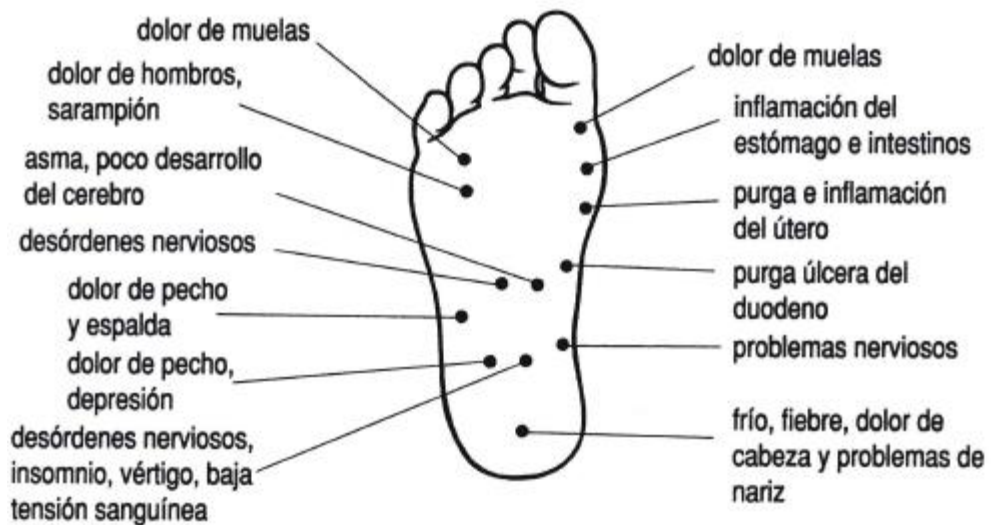


Figura 20.11: Acupuntura en la planta del pie para todo el cuerpo

A veces se utiliza la moxibustión en lugar de la acupuntura. Con hojas de moxa u otros ingredientes medicinales se preparan conos o bastoncillos que se hacen arder sobre puntos energéticos seleccionados. Los puntos de energía y los principios son los mismos que se utilizan en acupuntura con la aguja larga y fina. Las ventosas, que son recipientes que se aplican sobre la zona afectada para provocar un vacío parcial que absorbe la energía mala, se usan a veces como complemento de la moxibustión.

## Tratar al enfermo, más que a la enfermedad

Los maestros de acupuntura han dejado constancia de sus conocimientos y su experiencia para la posteridad. A continuación, vamos a dar un ejemplo. Cabe destacar que, a diferencia de la medicina occidental, ni siquiera en el caso de una enfermedad infecciosa los chinos no se concentran en los microbios, que ya saben que son gérmenes patógenos, sino en devolver a su paciente la salud. Clasifican la disentería en tres tipos, pero no lo hacen según la clase de microbio que causa la enfermedad, sino de acuerdo con la reacción del paciente frente a ella.

Enfermedad: purga causada por mal pestilente, o disentería.

Síntomas: mal pestilente que infecta todo el cuerpo, dolor abdominal, tenesmo (gana frecuente de evacuar con dificultades y con dolores), frecuente evacuación de heces con sangre y moco, sensación de náuseas y vómitos.

Causas: el consumo de alimentos contaminados que hace que el mal pestilente ataque el bazo y el estómago y produce trastornos de la energía de estos órganos y retención de humedad en el tracto gastrointestinal. La enfermedad se puede clasificar en tres tipos, según el estado patogénico del paciente.

Tipo humedad-calor: fiebre y sensación de frío, dolor de cabeza, cansancio, sed, dolor abdominal, náuseas, vómitos, más de diez defecaciones diarias comenzando con heces líquidas, después con moco y sangre, tenesmo (evacuar con dificultad y con dolores), orina escasa y amarillenta, saburra amarilla, pulso rápido y fluido.

Principios terapéuticos: dispersar el calor, tonificar el flujo de la energía, eliminar la humedad, aplicar el principio de limpieza.

Principales puntos de energía: *tianshu* (E 25), *zhongwan* (RM 12), *zusanli* (E 36), *hegu* (IG 4).

Tipo humedad-frío: un poco de fiebre, cansancio, congestión en el pecho, flatulencia abdominal, dolor en las extremidades, nada de sed, ligero dolor abdominal, náuseas, vómitos, más de diez defecaciones diarias con heces líquidas y con moco, algo de tenesmo, orina clara o ligeramente amarillenta, saburra aceitosa, pulso rápido y débil.

Principios terapéuticos: calentar el calentador intermedio, dispersar el frío, eliminar la humedad, aplicar el principio de compensación.

Principales puntos de energía: *tianshu* (E 25), *sanjiaoshu* (V 22), *yinlingquan* (B 9), *guanyuan* (RM 4), *dachangshu* (V 25).

Tipo virulento: frío, fiebre alta, dolor de cabeza, dolor abdominal, tenemos agudo, somnolencia, coma, convulsiones, lengua granate, saburra amarillenta y seca, pulso fluido, rápido o débil.

Principios terapéuticos: eliminar el calor, enfriar la sangre, dispersar el mal pestilente.

Principales puntos de energía: *shixuan* (las puntas de los diez dedos de la mano) o *weizhong* (V 40), hay que pincharlos para que salga sangre; *zusanli* (E 36), *tianshu* (E 25), *dachangshu* (V 25).

Si la enfermedad empeora tanto que ponga en peligro la vida del paciente, con síntomas como extremidades frías, pulso imperceptible y coma, se recurre al principio de «recuperar el yang y rescatar el colapso», aplicando acupuntura sobre el *renzhong* (DM 26), el *neiguan* (PC 6), el *yongquan* (R 1) y el *zusanli* (E 36), y usando moxibustión en el *shenque* (RM 8).

Combinación útil: *quchi* (IG 11) para la fiebre; *neiguan* (PC 6) para los vómitos; *hegu* (IG 4) y *taichong* (H 3) para las convulsiones; además, *liangqiu* (E 34) y *dachangshu* (V 25) para el dolor abdominal.

Explicación: aplicar acupuntura en el *tianshu* (E 25), el *zhongwan* (RM 12) y el *guanyuan* (RM 4) puede dispersar el frío y la humedad del tracto gastrointestinal. La moxibustión en el *guanyuan* (RM 4), el *shenque* (RM 8) y el *dachangshu* (V 25) activa el yang y elimina la humedad; combinada con acupuntura en el *sanjiaoshu* (V 22), dispersa el fuego malo. Hacer acupuntura en el *hegu* (IG 4), el *quchi* (IG 11) y el *yinglingquan* (B 9) dispersa el calor y la humedad; en el *neiguan* (PC 6), elimina la congestión del calentador intermedio y detiene los vómitos; en el *hegu* (IG 4) y el *taichong* (H 3), alivia las convulsiones; en el *renzhong* (DM 26)

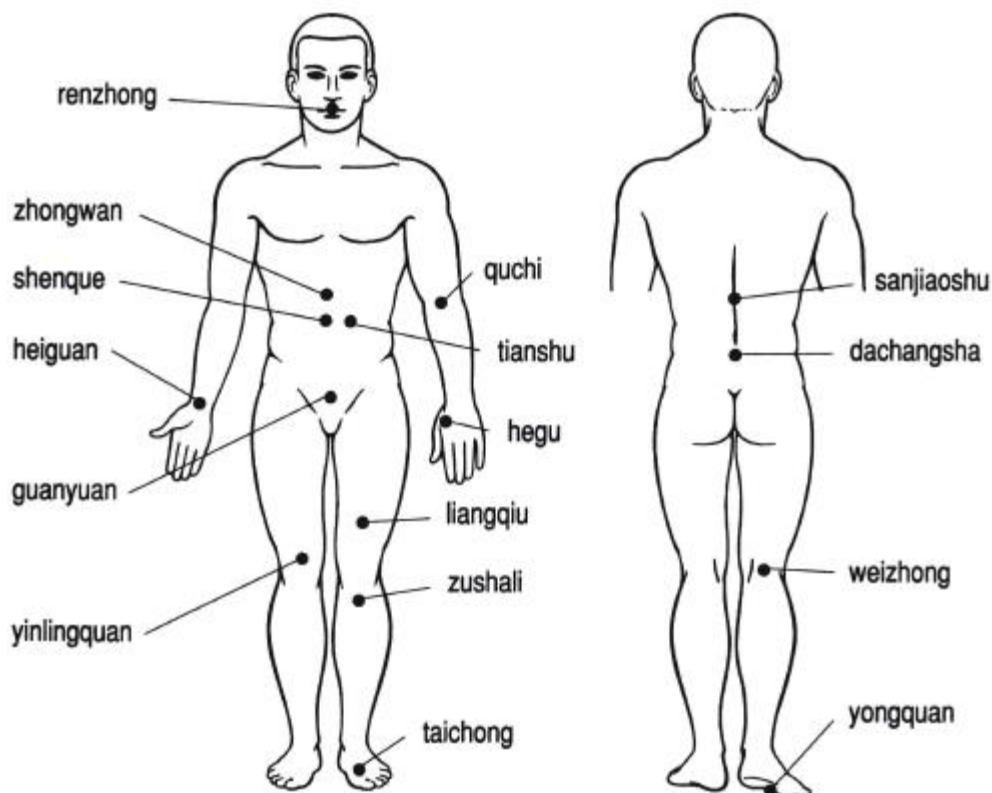


Figura 20.12: Los puntos de energía para tratar la disentería



y el *yongquan* (R 1), restablece el yang (lo que equivale a una resucitación). Sangrar el *shixuan* (las puntas de los diez dedos de la mano) y el *weizhong* (V 40) elimina el calor malo y devuelve la conciencia. La acupuntura en el *liangqiu* (E 34) frena el calor. Para los casos agudos, se recurre a la rotación y la retención de la aguja.

Otras técnicas: acupuntura en las orejas: se insertan agujas en las regiones del intestino grueso, el intestino delgado, el triple calentador, el bazo y el estómago, y se mantienen durante dos o tres días. Se puede combinar con la acupuntura ortodoxa, en el cuerpo. Las ventosas en el *tianshu* (E 25), el *zhongwan* (RM 12), el *guanyuan* (RM 4) y el *dachangshu* (V 25) alivian el dolor abdominal.

Nota: los métodos que se acaban de describir se pueden utilizar o adaptar en caso de una inflamación aguda del tracto gastrointestinal, cuyos síntomas son dolor abdominal, vómitos, heces líquidas, pero sin que sea evidente el tenesmo.

Evidentemente, estos métodos no son la única forma que ofrece la acupuntura de curar una enfermedad determinada. Como hay tantos puntos de energía y tantas combinaciones diferentes para elegir, cada acupuntor que tenga sólidos conocimientos de la red de los meridianos, los principios terapéuticos y los conceptos relevantes puede conseguir los mismos resultados utilizando puntos diferentes. En realidad, algunos médicos chinos ni siquiera usan agujas para conseguir el mismo efecto, sólo las manos, como en la terapia del masaje a la cual nos referiremos en el próximo capítulo.

# 21

## Curar con los dedos, ¡nada más!

### La terapia china de masaje

*Aunque la medicina occidental ha alcanzado niveles muy altos en el estudio localista y reduccionista del hombre, está muy lejos todavía de la esencia de los misterios de la vida. En cambio, el pensamiento y los logros de la medicina china, aunque cubiertos por una capa de filosofía tradicional, nos hacen pensar que está más cerca de la esencia de los misterios de la vida.*

WANG FU, MAESTRO MASAJISTA, 1984

### Los dedos que curan

Cuando sale a hacer visitas domiciliarias, el traumatólogo lleva consigo un maletín lleno de tablillas, vendas y medicamentos, y el acupuntor lleva sus agujas; en cambio, el masajista sólo lleva sus dedos. Pero, atención, porque el masaje chino, a diferencia de otro tipo de masajes, no consiste tan sólo en frotar el cuerpo con una finalidad reconstituyente. La terapia china de masaje, una de las principales ramas de la medicina china, al igual que la acupuntura y la traumatología, posee una filosofía y unos métodos muy completos y se puede aplicar a una amplia variedad de enfermedades. No obstante, no conviene usar esta terapia para algunas enfermedades, como las quemaduras, las escaldaduras, las infecciones cutáneas, las enfermedades contagiosas agudas, las excrescencias malignas, las enfermedades graves del corazón y el hígado y los trastornos mentales graves.

Mediante métodos científicos modernos, los investigadores chinos han comprobado que el masaje mejora las funciones naturales del organismo. Por ejemplo, incrementa la cantidad de leucocitos en las personas que no los tienen en cantidad suficiente, pero también la reduce en las que tienen demasiados; aumenta la cantidad de anticuerpos para reforzar nuestro sistema inmunitario, y nivela la cantidad adecuada de ácidos y otras sustancias químicas en nuestros músculos.<sup>17</sup>

La del masaje es una de las terapias chinas más antiguas, incluso puede que sea la más antigua. Todos los grandes maestros chinos de la Antigüedad, como Bian Que, Hua Tuo y Zhang Zhong Jing, utilizaron en su práctica la terapia de masaje, además de la acupuntura y la medicina interna. Durante la dinastía Tang (618-907), la terapia de masaje se convirtió en una especialidad aparte. La profundidad y el alcance de este método de curación chino se desprende del hecho de que el gobierno Tang calificaba oficialmente a los terapeutas en cuatro categorías: practicantes, especialistas, maestros y profesores.

En la antigua china, el masaje se conocía como *an-mo*, que literalmente significa «presionar y acariciar», las dos técnicas principales de la terapia china de masaje. Desde la dinastía Ming

17. Wang Fu, *Massage Therapy for Everybody*, People's Health Publishing House, Pekín, 1984, p. 10. En chino.

(1368-1644), se conoce popularmente con el nombre de *tui-na*, es decir «empujar y agarrar», que son las dos técnicas principales siguientes. Este cambio de nombre se debió a una modificación del énfasis de la técnica puesto que, durante el período Ming, la terapia de masaje se utilizó mucho para tratar a los niños, para lo cual las técnicas de empujar y agarrar resultaban particularmente eficaces.

El texto de medicina china más antigua, que muchos consideran el más respetable, el *Nei Jing*, o *Clásico interno de medicina*, describía *an*, *mo*, *tui* y *na* como las cuatro técnicas fundamentales de la terapia de masaje, y también exponía algunos principios fundamentales. Tal vez por el hecho de que casi todos los principios y los métodos importantes de la medicina china dependan tanto de un texto escrito hace más de dos mil años resulte comprensible que muchos piensen que la medicina china es pasiva o que no evoluciona, lo cual podría ser válido si no se hubieran producido cambios significativos desde la época de los clásicos. Pero esto no ha sido así, ya que la historia de la medicina china (véanse los capítulos 3 y 4) han mostrado un avance permanente, y se han hecho numerosos descubrimientos mucho antes que en Occidente. En la terapia de masaje, por ejemplo, frente a las cuatro técnicas fundamentales del *Nei Jing*, ahora tenemos más de treinta.

Por consiguiente, nos queda la otra premisa, es decir, que lo que se dice en el *Clásico interno de medicina* es cierto y se ha ido demostrando de forma permanente durante más de dos mil años. El *Clásico interno de medicina*, aunque atribuido a Huang Di, el antiguo emperador Amarillo, en realidad fue la cristalización de todos los logros médicos del pueblo chino desde un pasado desconocido hasta la dinastía Zhou (1066-221 AEC), tras la cual el *Clásico* ha sido revisado y editado en dinastías posteriores. Desde el punto de vista de la medicina occidental, cuya historia sólo abarca unos cuantos siglos, dos mil años es mucho tiempo; pero desde la perspectiva de los chinos, que tiene la tradición médica ininterrumpida más larga que conoce el hombre, hace dos mil años se produjo la acumulación de un legado médico que se remontaba a milenios atrás. Si miramos hacia el pasado, a los primeros conocimientos médicos del hombre desde que existe sobre la tierra, dos mil años no es más que una fracción del uno por ciento de este período y, por lo tanto, resulta sumamente reciente.

## **De qué forma cura la enfermedad la terapia de masaje**

Aunque casi todo el mundo está dispuesto a aceptar que un buen masaje afloja nuestros músculos cansados y activa la circulación sanguínea, a muchos les cuesta creer que con la terapia de masaje es posible curar enfermedades que van desde un simple dolor de cabeza y diabetes hasta hernias y convulsiones infantiles. Si el lector sufre con frecuencia de dolores de cabeza y está cansado de tomar demasiados analgésicos, puede poner a prueba la terapia de masaje aplicando el método terapéutico que se describe en este capítulo, porque, a diferencia de otras ramas de la medicina china, en la terapia de masaje es bastante seguro practicar muchos de sus métodos por cuenta propia, aunque sin duda para ser masajista se requieren años de formación especializada. Para comprender como se pueden usar tan sólo los dedos, sin ninguna otra materia médica ni instrumento, para curar una amplia variedad de enfermedades, hemos de dejar de lado los prejuicios médicos e investigar el mundo exótico de la filosofía de la medicina china.

Wang Fu, un maestro moderno, explica que el hombre, al igual que el cosmos del cual es un microcosmos, se manifiesta en dos aspectos complementarios y, sin embargo, opuestos, el yin y el yang. Cuando está enfermo, el desequilibrio del yin y el yang no sólo lo afecta a él, sino a todo el cosmos. Éste es el concepto holista fundamental de la medicina china. Si bien existe este factor común entre todas las personas, también hay diferencias individuales, como el sistema inmunitario, por ejemplo, algunas personas contraen una enfermedad y otras no. Éste es el

concepto médico chino de la «variedad ilimitada», y constituye fundamentalmente el punto de partida de la perspectiva china sobre la filosofía y la patología.<sup>18</sup>

Según el *Clásico interno de medicina*:

El yin y el yang es el camino del cielo y la tierra, el principio de todos los fenómenos, el padre del cambio, la fuente de la vida y la muerte, la casa de los dioses.

En un lenguaje moderno, esto significa que el concepto del yin y el yang explicaría el funcionamiento del cosmos, incluido el hombre; todo, tanto los objetos como las ideas, está sometido a su funcionamiento, que es el factor básico de todas las transformaciones del mundo, la causa fundamental de la salud y la enfermedad del hombre, y puede conducir a la esencia misma de los misterios de la vida. Cuando comprendamos y apreciemos este concepto del yin y el yang (véase el capítulo 5), sencillo en significado fundamental, pero profundo en su infinitud de manifestaciones, comprenderemos las hasta ahora increíbles e inexplicables teorías y curas de la medicina china.

El principio más básico que explica el funcionamiento de la terapia de masaje, o de cualquier rama de la medicina china, es el restablecimiento del equilibrio del yin y el yang. Por ejemplo, si un paciente tiene demasiados microbios en el organismo, que se manifiestan en forma de exceso de yang, el masajista reducirá este exceso con las técnicas adecuadas; si su enfermedad se representa como «fría», o una deficiencia de yang, por ejemplo, una inadecuación de los procesos metabólicos, el terapeuta devolverá el equilibrio del yin y el yang, incrementando el yang.

Para completar el concepto del yin y el yang, los filósofos médicos chinos utilizan el concepto de los cinco procesos elementales (véase el capítulo 6). Como estos conceptos expresan con concisión unas ideas complejas y no se suelen explicar al público, muchas personas, entre ellas los propios chinos, cree equivocadamente que son primitivos y poco científicos. Lo curioso es que en realidad contienen tesoros de sabiduría que la ciencia moderna no ha comenzado a redescubrir hasta ahora.

Muchas técnicas de masaje se aplican para corregir disfunciones fisiológicas y psicológicas del paciente según el concepto de los cinco procesos elementales. Por ejemplo, un paciente con hipertensión se describe simbólicamente en términos chinos como alguien que sufre de «exceso de madera yang por insuficiencia de agua yin». Esto se debe a que la enfermedad tiene su origen en un aumento de la energía del hígado como consecuencia de un funcionamiento insuficiente del riñón; y el hígado y los riñones se corresponden con los procesos elementales de la madera y el agua, respectivamente. Para tratar la hipertensión, el masajista manipula de tal manera que el exceso de energía yang desciende de la cabeza a los pies y se incrementa la energía del riñón. Tanto el flujo del exceso de energía yang como la energía del riñón corresponden al proceso del agua. En este caso, el terapeuta aplica el principio de que el «agua nutre la madera» para superar la hipertensión.

El tercer concepto importante para explicar el funcionamiento de la terapia de masaje es el concepto del cosmos interno del hombre (véase el capítulo 7), es decir, sus órganos internos y las funciones de la energía y la sangre. Los maestros chinos han descubierto algunos conocimientos increíbles con respecto a la relación ente el estado fisiológico del hombre y la enfermedad, y han reunido esta información en principios como «cuando el corazón y el pulmón están enfermos, su energía se retiene en el codo», «cuando está enfermo el hígado, se retiene en las axilas», «cuando está enfermo el bazo, en el muslo», «cuando está enfermo el riñón, en parte posterior de la rodilla», «el hígado corresponde a los músculos y los tendones», «el bazo afecta a la carne de todo el cuerpo», «el pulmón corresponde a la piel y el cabello» y «el riñón afecta a los huesos».

18. *Ibidem*, pp. 10-16. En chino.

Estos conocimientos son muy útiles para el diagnóstico y el tratamiento. Por ejemplo, cuando un masajista descubre que su paciente tiene la energía bloqueada en el codo, esto indica que su enfermedad está localizada en el sistema del corazón o en el de los pulmones; el tratamiento lógico consiste en liberar esta energía que tiene bloqueada en el codo. Cuando comprueba que tiene la carne mal formada, esto sugiere una enfermedad del sistema del bazo y, por lo tanto, el tratamiento lógico consiste en masajear el meridiano del bazo para mejorar el funcionamiento de este órgano.

El cuarto concepto importante es el sistema de los meridianos (véanse los capítulos 8 y 9), que incluye los doce meridianos principales, los ocho meridianos extraordinarios (sobre todo el meridiano de la concepción y el gobernador), los doce meridianos-extensiones, los doce sistemas de meridianos-músculos, las doce regiones de la piel y los quince meridianos derivados, que incluyen los colaterales y los subcolaterales, que son capilares sanguíneos. Los chinos descubrieron que los músculos del cuerpo están relacionados con los meridianos. Por ejemplo, los músculos del dedo índice, los flexores de la mano y de la muñeca en el borde exterior del cúbito, los deltoides lateral y anterior del brazo y el esternocleidomastoideo del lateral del cuello se ven afectados por el meridiano del intestino grueso. Asimismo, distintas regiones de la piel también están controladas por diversos meridianos. En la figura 2.1 se pueden ver las principales regiones de la piel. Masajear las zonas adecuadas de la piel puede servir de estímulo a los colaterales para extender la energía de defensa a los lugares enfermos, donde hace falta.

Los meridianos no se limitan a transportar la energía nutritiva a todas las células del cuerpo y a retirar de ellas los productos de desecho, sino que también coordinan todas las funciones fisiológicas y psicológicas del cuerpo como un organismo holista. La enfermedad se produce como

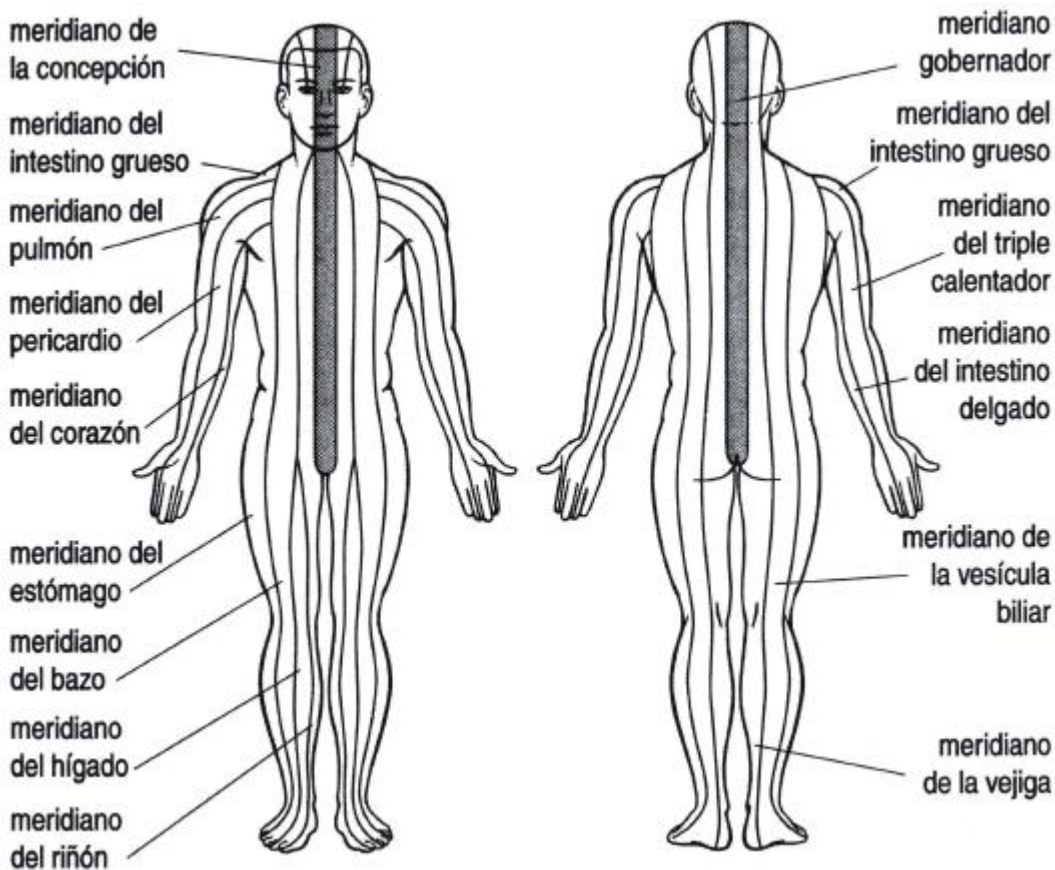


Figura 2.1: Las regiones de la piel y los meridianos correspondientes

consecuencia de la interrupción del flujo armonioso de energía vital en los meridianos, de modo que comprender bien los meridianos y sus puntos de energía es fundamental para que el terapeuta pueda masajear las partes adecuadas del cuerpo a fin de restablecer el flujo armonioso de energía. Por ejemplo, masajear el *hegu* (IG 4), en el meridiano del intestino grueso, alivia el dolor de cabeza, el dolor de muelas, el resfriado y la gripe y la pérdida del habla debida a una apoplejía, mientras que masajear el *sizhukong* (SJ 23), en el meridiano del triple calentador, alivia la migraña, el entumecimiento facial y diversos problemas oculares.

Estos cuatro conceptos (el yin y el yang, los cinco procesos elementales, los sistemas de los órganos y la red de los meridianos) son aplicables a todas las ramas de la medicina china. Puede que llamen más la atención la terapia de masaje, mediante la cual, sin la intervención de ninguna materia médica ni instrumento, es posible devolver la salud corrigiendo el funcionamiento anormal, siguiendo los conceptos mencionados. Las técnicas de manipulación que sirven para corregir el funcionamiento anormal se describen en el siguiente apartado.

## Treinta técnicas de la terapia de masaje

Al principio, sólo había cuatro técnicas generales, a saber: *an*, *mo*, *tui* y *na*. Según una tradición, Bodhidharma, el gran monje hindú que inició el kungfú de Shaolin y fundó el budismo Zen en el monasterio de Shaolin, en China, amplió las técnicas hasta diez: *an*, *mo*, *tui*, *na*, *cuo*, *chui*, *gun*, *nian*, *rou* y *dan*. Ahora tenemos muchas más, al incorporarse variaciones de cada técnica; a continuación se describen brevemente treinta de las técnicas más populares y sus funciones terapéuticas. Es posible que distintos terapeutas den nombres diferentes a una misma técnica.

### 1. *An*, o presionar

Consiste en presionar con un dedo, un nudillo, un puño, la palma o el codo un determinado punto de energía o zona enferma. Drena los meridianos y activa el flujo de la energía, disminuye o hace desaparecer el dolor, incrementa la circulación de sangre, mejora el aparato digestivo, incrementa la energía de defensa, hace sudar y mejora el funcionamiento de los nervios.



Figura 21.2: *An*, o la técnica de presionar



*Figura 21.3: Mo, o la técnica de acariciar*

## **2. Mo, o acariciar**

Consiste en desplazar los dedos o la palma de la mano sobre el cuerpo del paciente. Armoniza el flujo de la energía y la circulación de la sangre, alivia la fiebre, elimina el frío, reduce los coágulos internos, la hinchazón y el dolor, hace sudar más y estimula el funcionamiento de los nervios.

## **3. Tui, o empujar**

Consiste en mover los dedos, la palma o el puño hacia delante, sobre la piel del paciente. Afloja los músculos, regula la temperatura de la piel, hace desaparecer la energía estancada, elimina los coágulos internos, dispersa los bloqueos, mejora el flujo de la energía y de la sangre, activa el funcionamiento de los nervios.



*Figura 21.4: Tui, o la técnica de empujar*

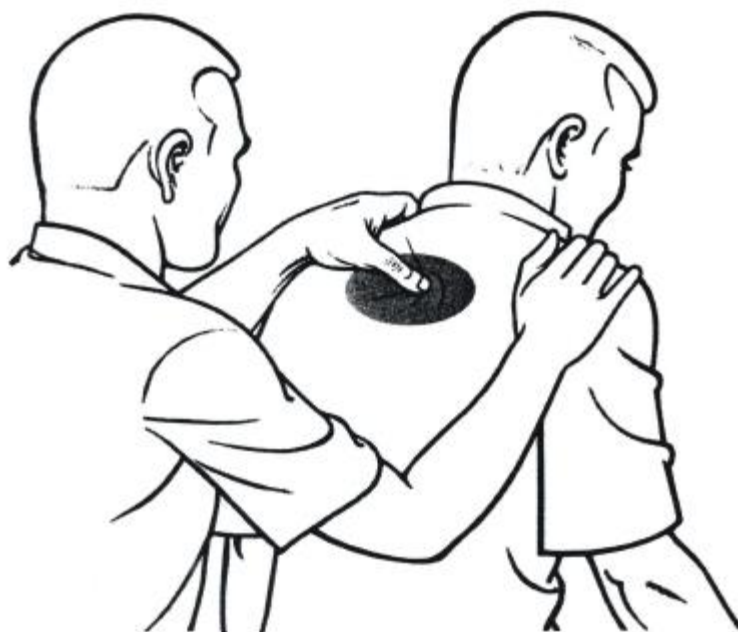


Figura 21.5: Na, o la técnica de agarrar

#### 4. Na, o agarrar

Consiste en sujetar con firmeza los músculos o los puntos de energía del paciente. Drena los meridianos y elimina los coágulos internos, armoniza el flujo de la energía y la circulación sanguínea, produce un efecto anestésico.

#### 5. Cuo, o rodar

Consiste en usar una o las dos manos haciéndolas rodar por el cuerpo o las extremidades del paciente. Regula la temperatura de la piel, drena los meridianos y promueve la circulación sanguínea, armoniza los submeridianos, suprime el dolor y tonifica la energía vital.

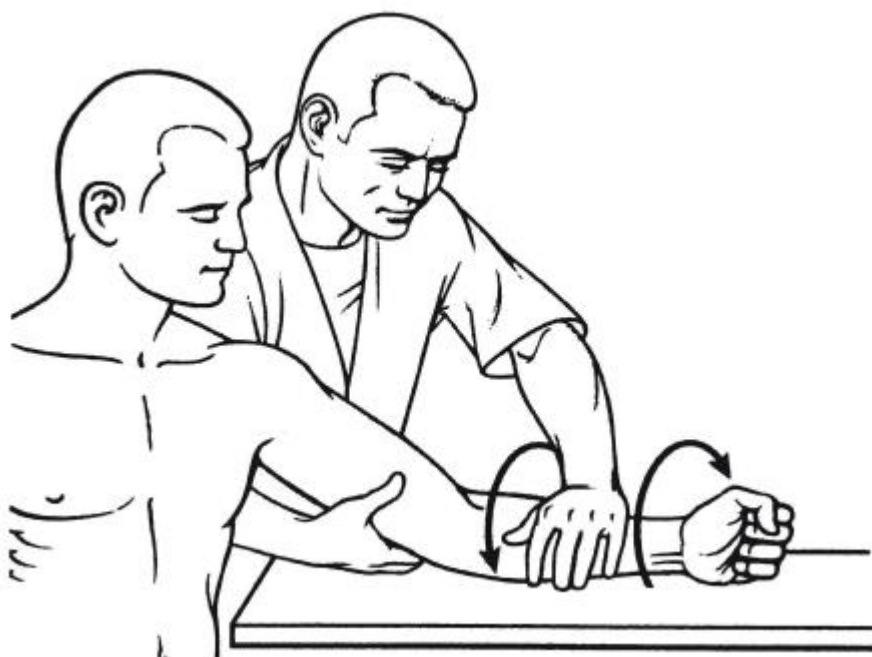


Figura 21.6: Cuo, o la técnica de rodar





*Figura 21.7: Chui, o la técnica de percutir*

### **6. Chui, o percutir**

Consiste en golpear o percutir con suavidad al paciente con un puño o la palma de la mano. Drena los meridianos y promueve la circulación sanguínea, equilibra el yin y el yang, elimina los bloqueos y los coágulos internos, alivia la depresión mental, elimina el viento y el frío, alivia la fiebre, hace desaparecer las toxinas, fortalece el hígado, los riñones y los músculos, estimula la conciencia y puede servir como medida de primeros auxilios en caso de infarto.

### **7. Gun, o la técnica de masajear en círculos**

Consiste en masajear al paciente en círculos con los nudillos o el dorso de la palma curvada. Drena los meridianos y activa el flujo de la energía, moviliza la energía estancada, dispersa el frío,



*Figura 21.8: Gun, o la técnica de masajear en círculos*



*Figura 21.9: Nian, o la técnica de sujetar*

suprime el dolor, favorece la digestión, incrementa la energía de defensa y mejora la función de los nervios.

### **8. Nian, o sujetar**

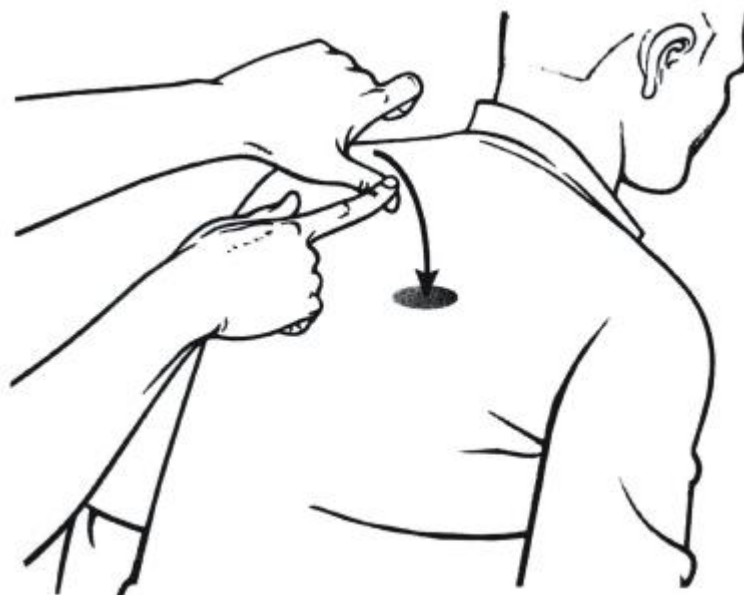
Consiste en sujetar suavemente y presionar al paciente con el pulgar y otro dedo. Esta técnica se utiliza a menudo en los dedos del paciente, donde la energía tiende a estancarse. Si se presiona con suavidad, se hace fluir la energía estancada; esa técnica a veces se denomina «abrir los colaterales de las articulaciones».

### **9. Rou, o rotar**

Consiste en apoyar un dedo o la palma de la mano sobre la zona afectada y rotarlo o sacudirlo sin moverlo del sitio. Elimina la hinchazón, despeja los coágulos internos, afloja los músculos, alivia el dolor de cabeza, mejora la digestión y elimina el estreñimiento.



*Figura 21.10: Rou, o la técnica de rotar*



*Figura 21.11: Dan, o la técnica de arrojar*

### **10. Dan, o arrojar**

Consiste en enganchar un dedo con el pulgar y soltarlo de golpe para que caiga en el punto de energía o la zona enferma del paciente. Resulta eficaz para despejar los bloqueos energéticos. La invención de esta técnica se atribuye a Bodhidharma. Un maestro que tenga fuerza interna puede concentrarla en el dedo que salta y canalizarla dentro del paciente, de modo que afecte no sólo la parte que recibe el impacto, sino que se transmita por todo su cuerpo y elimine todos los bloqueos. Se tiene constancia de logros semejantes en textos médicos chinos.

### **11. Qia, o perforar**

Consiste en apoyar un dedo sobre un punto de energía o una zona enferma y presionar con fuerza. Se utiliza cuando hay pérdida de conciencia y coma, hace desaparecer el «mal», alivia el entumecimiento y elimina el dolor.



*Figura 21.12: Qia, o la técnica de perforar*



Figura 21.13: Nei, o la técnica de pellizcar

### 12. Nie, o pellizcar

Consiste en asir con el pulgar y algún otro dedo una pequeña porción de piel o músculo del paciente. Hace desaparecer el estancamiento, elimina los bloqueos y alivia el entumecimiento.

### 13. Ca, o frotar

Consiste en pasar el pulgar, un dedo, la palma de la mano o el puño sobre la parte afectada del paciente, produciendo cierta fricción. Mejora la circulación de la sangre, elimina los coágulos internos y suprime el dolor.



Figura 21.14: Ca, o la técnica de frotar



*Figura 21.15: Ci, o la técnica de aguijonear*

#### **14. Ci, o aguijonear**

Consiste en usar uno o más dedos para golpear al paciente muchas veces en la zona afectada. Cuando se usan los cinco dedos, esta técnica es similar a las agujas de acupuntura de flor de ciruelo. Dispersa la energía de defensa, estimula el flujo de sangre y hace funcionar los nervios.

#### **15. Pai, o dar golpecitos**

Consiste en golpear la parte afectada con la palma abierta. Dispersa las sustancias tóxicas, elimina los bloqueos, alivia el entumecimiento, suprime el dolor, mejora el flujo sanguíneo y el de energía y mejora el funcionamiento de los nervios.



*Figura 21.16: Pai, o la técnica de dar golpecitos*

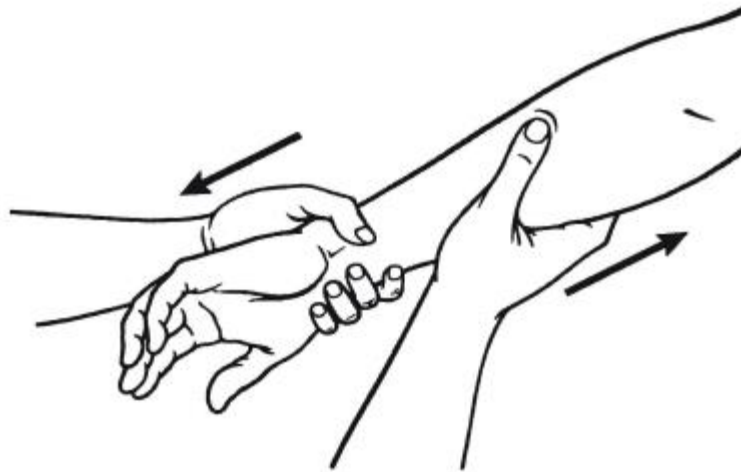


Figura 21.17: Luo, o la técnica de tirar

### 16. Luo, o tirar

Consiste en sujetar la parte afectada y tirar. Se aplica sobre una parte de la musculatura o sobre toda la extremidad, como se hace para reducir una fractura o una dislocación. Dispersa el frío, afloja los músculos y drena los meridianos.



Figura 21.18: Yao, o la técnica de circular

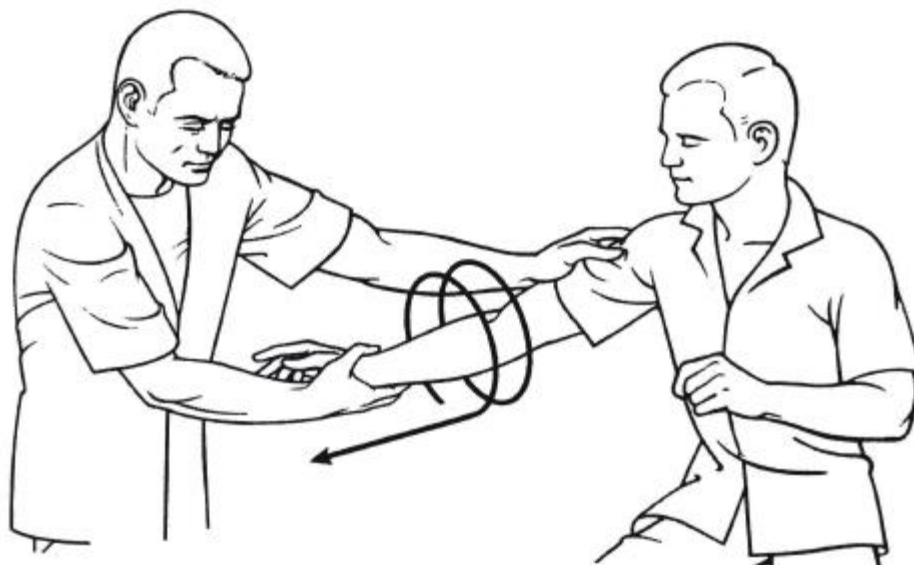


Figura 21.19: Dou, o la técnica de sacudir

### **17. Yao, o circular**

Consiste en mover en círculos, o de un lado a otro, los dedos de las manos o de los pies del paciente, las extremidades, la cabeza o el cuerpo. Elimina los bloqueos, dispersa la energía estancada, afloja los músculos, reduce las fracturas y dislocaciones y comprueba si los movimientos son adecuados.

### **18. Dou, o sacudir**

Consiste en mover en círculos la parte o la extremidad afectada y entonces, de repente, tirar con fuerza. Estimula el flujo de sangre y el de energía, alivia el entumecimiento, y los espasmos y afloja los músculos. Sacudiendo los dedos de las manos o de los pies que corresponda, el terapeuta puede renovar la energía de los órganos respectivos, porque los meridianos pasan por ellos. Por ejemplo sacudir el dedo gordo del pie, influye en el bazo y el hígado, porque hay meridianos en los dedos de los pies que están conectados con estos órganos; si se sacude el dedo de en medio, se mejora la circulación sanguínea por todo el cuerpo, ya que ese meridiano está conectado con el pericardio.

### **19. Fen, o separar**

Consiste en mover los dedos o las palmas de las manos, separándolas, sobre la zona afectada del paciente. Si se trata de una zona reducida, hay que usar dos dedos de la misma mano. Elimina los coágulos internos, afloja los músculos, hace desaparecer el dolor y drena los meridianos. Sirve para dolores de cabeza, hernias, espasmos y convulsiones.

### **20. He, o unir**

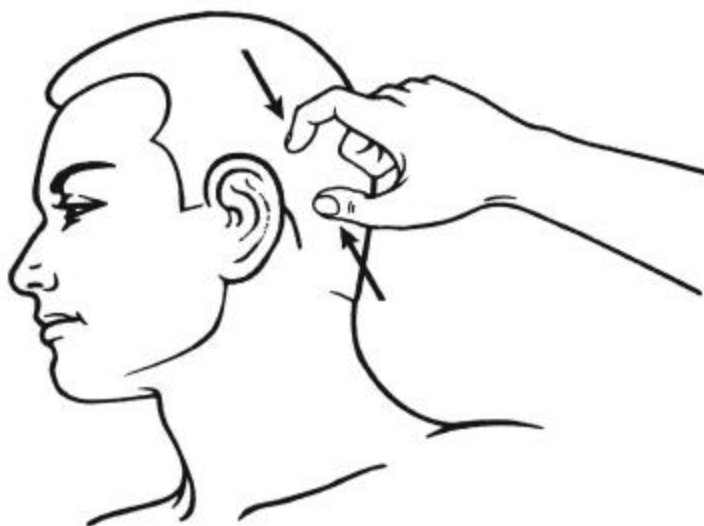
Consiste en acercar los dedos o las palmas de las manos sobre la zona afectada del paciente. Tonifica la energía vital, nutre la energía del riñón, favorece la digestión, calienta el sistema del bazo y dispersa el frío. Es la contrapartida de la técnica de separar. Mientras que la técnica de separar sobre todo dispersa, la técnica de unir sobre todo tonifica.

### **21. Zhen, o vibrar**

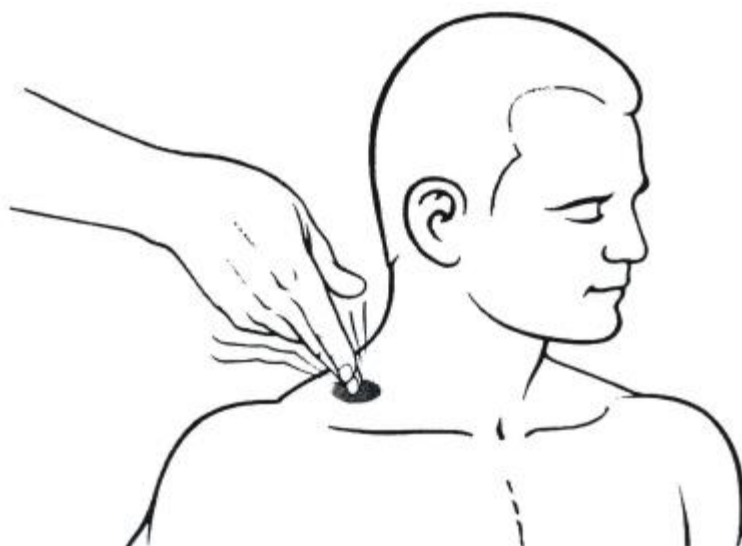
Consiste en hacer vibrar o mover rápidamente un dedo o la palma de la mano sobre un determinado punto de energía o una zona afectada, sin desplazar el dedo o la palma de este punto.



*Figura 21.20: Fen, o la técnica de separar*



*Figura 21.21: He, o la técnica de unir*



*Figura 21.22: Zhen, o la técnica de vibrar*

Reduce la hinchazón, alivia el espasmo, afloja los músculos y, cuando el terapeuta tiene fuera interna, transmite energía vital al paciente.

## **22. Zhuan, o girar**

Consiste en sujetar con ambas manos la cabeza del paciente y hacerla girar de un lado a otro. Afloja los músculos, alinea el cuello dislocado y lo alivia cuando está rígido o torcido, así como también otras enfermedades relacionadas con el cuello.

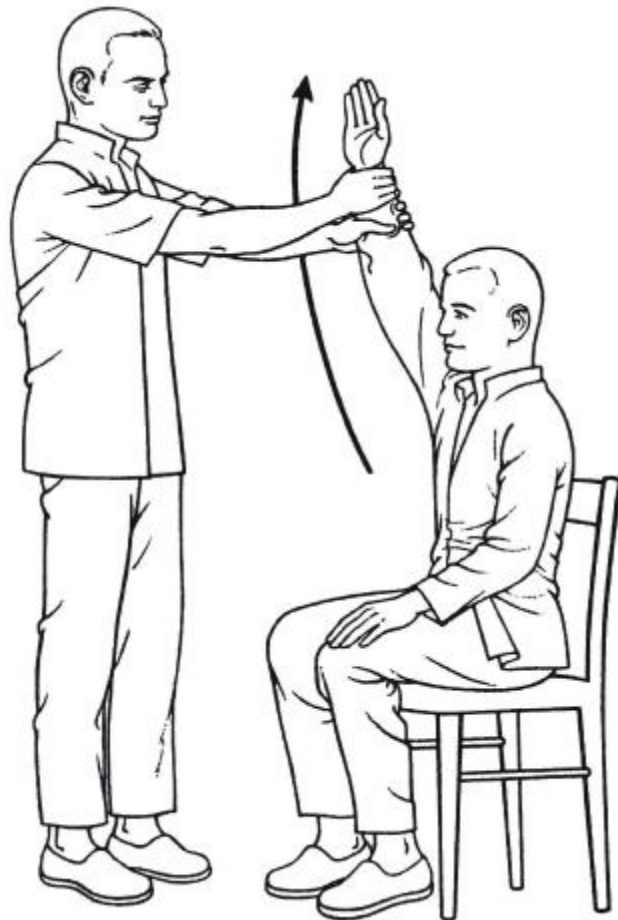
## **23. Tai, o levantar**

Consiste en mover con suavidad la parte del cuerpo afectada, por ejemplo, una extremidad o la cabeza, y después levantarla de repente. Afloja los tendones a la altura de las articulaciones, mejora el movimiento de las articulaciones y reduce fracturas y dislocaciones.





*Figura 21.23: Zhuan, o la técnica de girar*



*Figura 21.24: Tai, o la técnica de levantar*

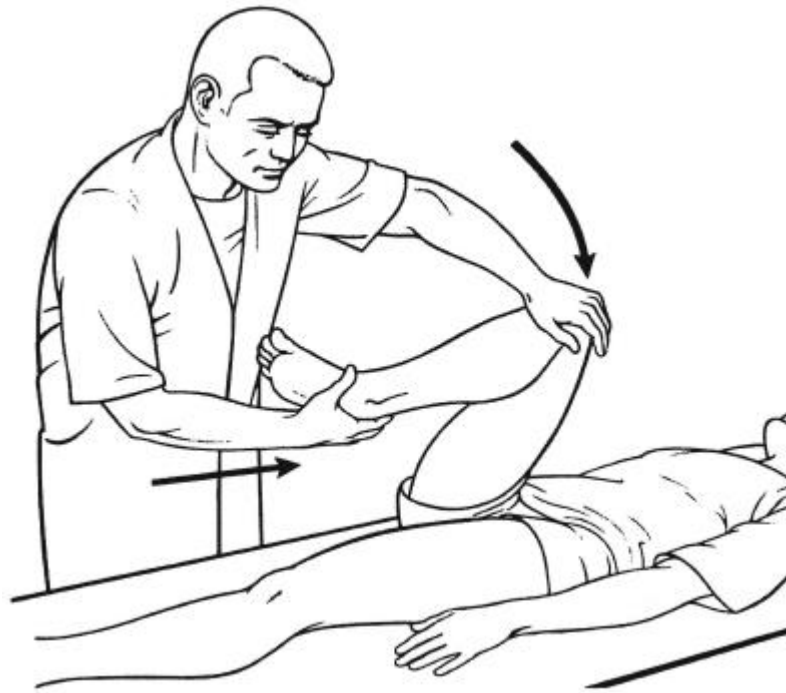


Figura 21.25: Qu, o la técnica de flexionar

#### 24. **Qu, o flexionar**

Consiste en flexionar suavemente el dedo o la extremidad afectados, el tronco o la cabeza. Afloja los músculos y los tendones, favorece el movimiento de las articulaciones, despeja la energía estancada y contribuye a reducir fracturas o dislocaciones.

#### 25. **Chen, o estirar**

La técnica *chen*, o de estirar, se usa habitualmente junto con la técnica *qu*, o de flexionar. Después de flexionar, se estira y a veces incluso se tira de la parte afectada. Aumenta el flujo de la energía, fortalece los músculos y los tendones y promueve el movimiento de las articulaciones.



Figura 21.26: Chen, o la técnica de estirar

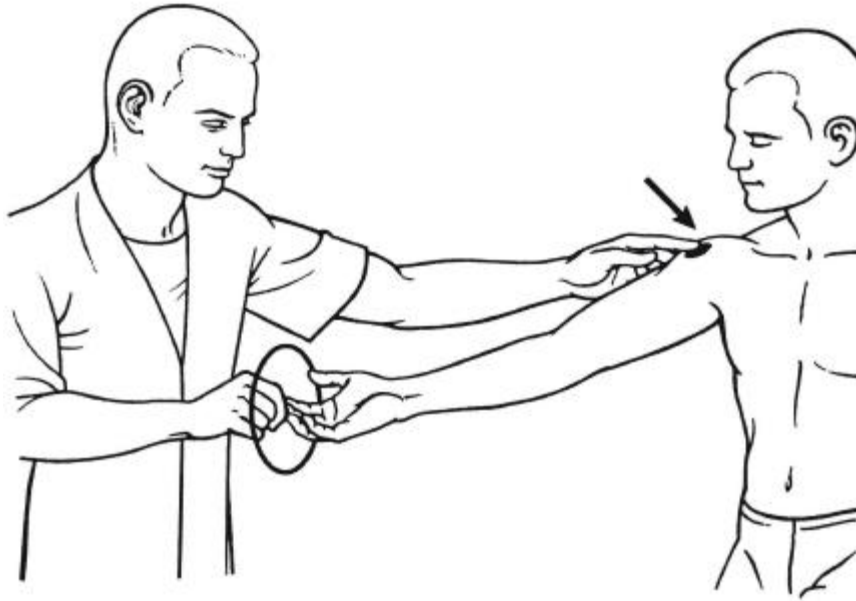


Figura 21.27: Ba, o la técnica de mover

## 26. Ba, o mover

Consiste en apoyar un dedo sobre la articulación afectada y, con la otra mano, mover o hacer girar el dedo de la mano o el pie, la extremidad o todo el cuerpo. Facilita el movimiento de las articulaciones, afloja los músculos y los tendones, estimula el flujo de la energía y de la sangre, disminuye la hinchazón y el dolor y reduce las dislocaciones.

## 27. Dian, o puntear

Consiste en dar golpecitos o puntear suavemente con un dedo a lo largo de un meridiano. Estimula el flujo de energía y de sangre, despeja los bloqueos, tonifica o dispersa la energía.

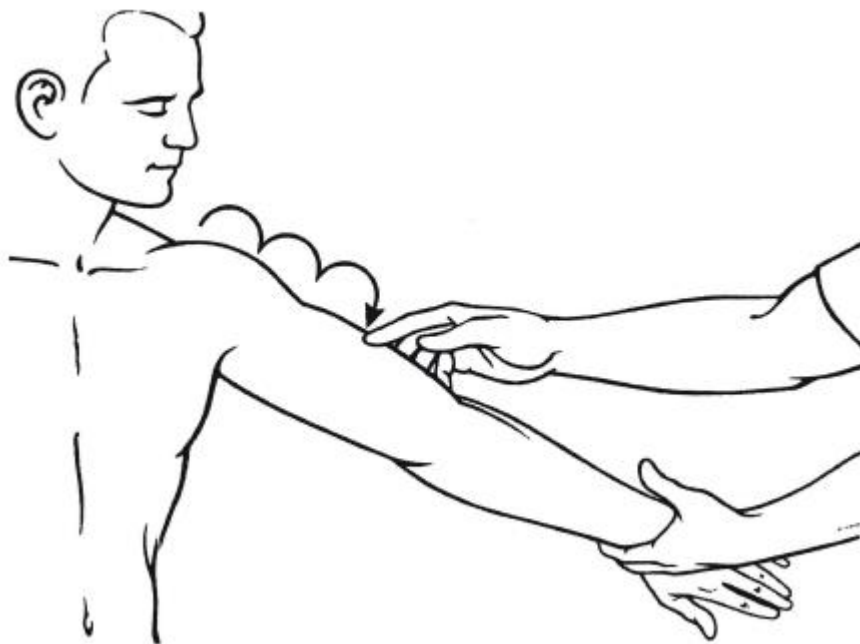


Figura 21.28: Dian, o la técnica de puntear

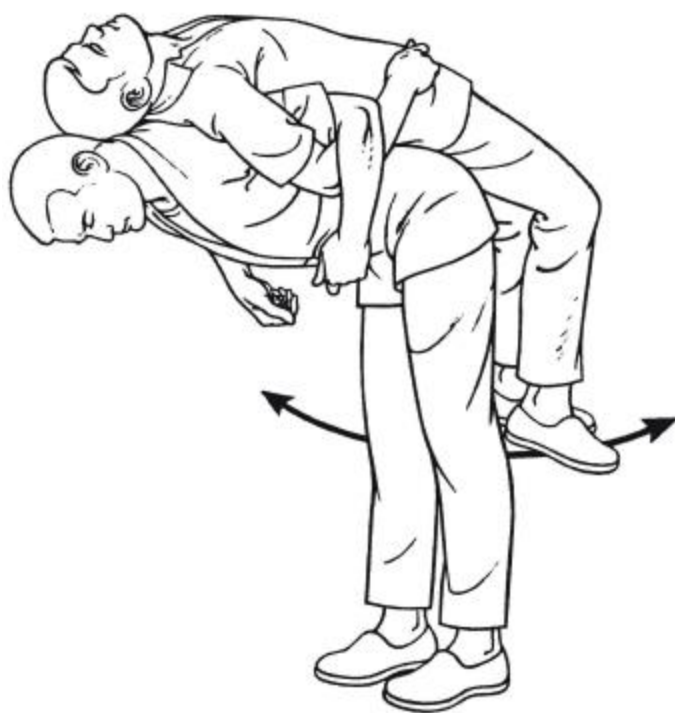


Figura 21.29: Bei, o la técnica de llevar



Figura 21.30: Bao, o la técnica de alzar



*Figura 21.31: Cai, o la técnica de pisar*

### **28. Bei, o llevar**

Consiste en que el terapeuta lleve y balancee al paciente, espalda contra espalda. Afloja las vértebras y va muy bien para distintas dolencias de la columna.

### **29. Bao, o alzar**

Consiste en colocarse detrás del paciente, que está sentado, y, poniéndole los brazos bajo las axilas, alzarlo. Esta técnica es adecuada para diversas enfermedades relacionadas con la espalda y la columna.

### **30. Cai, o pisar**

Consiste en pisar al paciente, que está tumbado, con uno o los dos pies. Se debe realizar con muchísimo cuidado, porque se aplica mucha presión. Se suele aplicar sobre la región lumbar. Elimina el dolor, afloja los músculos y estimula el flujo de energía y de sangre.

## **Tonificar, dispersar o nivelar**

Al igual que en la acupuntura, en la terapia de masaje las técnicas de manipulación puede tonificar, dispersar o nivelar. El principio de tonificación se utiliza para fortalecer al paciente y se aplica en caso de enfermedades «por insuficiencia», es decir, las que se deben al debilitamiento de sus funciones naturales. Dispersar sirve para eliminar las causas patógenas y va bien para las enfermedades «por exceso, es decir, aquellas en las cuales son evidentes los agentes que las provocan. Cuando no se pone énfasis ni en tonificar ni en dispersar, entonces se nivela. El «principio de nivelación», que se aplica a menudo, se utiliza cuando hace falta tanto tonificar como dispersar, sin que ninguno de los dos resulte especialmente necesario.

Cuando las técnicas de masaje se utilizan siguiendo la línea del flujo de los meridianos, el resultado es tonificar. Por ejemplo, cuando al utilizar la técnica *an*, o de presionar, sobre cualquiera de los puntos de energía que hay a lo largo del meridiano del pulmón, que va desde el hombro hasta el pulgar, el terapeuta aplica la presión en dirección al pulgar, su efecto es tonificar, ya que incrementa el flujo de energía. En cambio, si al presionar sobre un punto de energía dirige la presión hacia el hombro, es decir que aplica la técnica de manipulación en el sentido contrario al flujo del meridiano del pulmón, el efecto es dispersar, porque reduce el flujo de la energía. Si presiona hacia abajo, en sentido vertical, ni a favor ni en contra del flujo del meridiano, esta técnica tendrá un efecto «nivelador».

El mismo principio se aplica a las demás técnicas de manipulación. Por ejemplo, cuando al utilizar la técnica *tui*, o de empujar, sobre el meridiano del brazo, que fluye desde el pie hasta el tronco, el terapeuta empuja siguiendo el sentido del meridiano, hacia el tronco, es decir, en el sentido en que fluye el meridiano, el efecto es tonificar. Si empuja en dirección a la pierna, es decir, en sentido contrario al flujo del meridiano, el efecto es dispersar. En cambio, cuando el meridiano fluye al revés, como el meridiano del estómago, que fluye desde el tronco hacia el pie, el efecto se invierte, es decir, que empujar en dirección al tronco sirve para dispersar, y empujar en dirección al pie, para tonificar.

Otra manera de obtener los efectos de tonificar o de dispersar depende de la forma en que se apliquen las técnicas. Si una técnica se aplica con suavidad, sin presionar mucho y rápidamente, el efecto es tonificante. Si se aplica con fuerza y despacio, el efecto es dispersar.

Un tercer método toma como referencia la cintura para lograr el efecto de tonificar o de dispersar. El masaje que se dirige hacia la cintura produce el efecto de tonificar, en cambio el que se aleja de ella, dispersa. Por ejemplo, cuando se aplica la técnica *mo*, o de acariciar, si el terapeuta acaricia hacia la cintura, el efecto es tonificar; si acaricia en sentido contrario, el efecto es dispersar. Cuando se usa la técnica *na*, o de agarrar, si agarra en dirección a la cintura, el efecto es tonificar; al revés el efecto pasa a ser dispersar.

## La aplicación de la terapia de masaje

Como hay muchas técnicas y lugares diferentes para actuar con el fin de conseguir principios terapéuticos similares, es posible que distintos masajistas utilicen distintos métodos para tratar la misma enfermedad. Por ejemplo, para tratar el dolor gástrico, en primer lugar el terapeuta tiene que averiguar si se trata de una enfermedad por exceso (*shi zheng*) o por insuficiencia (*xu zheng*).

Una enfermedad gástrica por exceso, como una diarrea, es provocada por agentes «reales», como los microbios, mientras que una enfermedad gástrica por insuficiencia, como la gastritis, se debe a factores «aparentes», como el debilitamiento de la función estomacal. En una enfermedad por exceso, el objetivo fundamental es «eliminar el mal» que, en el caso de la diarrea, consiste en dispersar los males de humedad y calor. En una enfermedad por insuficiencia, el objetivo principal es «restaurar el bien» que, en el caso de la gastritis, es tonificar la energía del estómago.

Tanto si se trata de eliminar males como de tonificar la energía, el masajista elige entre diversas técnicas y lugares para intervenir. Para dispersar los males del estómago, por ejemplo, puede usar las técnicas de *pai*, *gun* o *fen* (dar golpecitos, el masaje de círculos o separar) directamente sobre el abdomen, o las técnicas de *tui*, *nie* o *dian* (empujar, pellizcar y puntear) sobre el meridiano del estómago en la pierna. Para tonificar la energía del estómago, se servirá de las técnicas de *an* y *mo* (presionar y acariciar) sobre el abdomen, o aprovechará el efecto de tonificación de *an* y *rou* (presionar y rotar) en el *pishu* (V 20), el *weishu* (V 21), el *sanjiaoshu* (V 22), el *dachangshu* (V 25), el *guanyuanshu* (V 26) y el *xiaochangshu* (V 27) sobre el meridiano de la vesícula biliar, en la espalda del paciente.

Vamos a ver a continuación cómo trata el dolor de cabeza un maestro de la terapia de masaje como Wang Fu.<sup>19</sup>

Introducción: el dolor de cabeza es una de las dolencias más comunes y sus causas son muchas y variadas. Según la concepción china de la medicina, se debe a causas tanto externas como internas. Entre las causas externas figuran los males del viento y el frío, el viento y el calor, y el viento y la humedad. A nivel interno, se puede deber a un aumento de la energía yang del hígado, flema contaminada, deficiencia de energía o de sangre y deficiencia de la energía del riñón. Por lo general, un dolor de cabeza agudo se debe a agentes exógenos y es una enfermedad «por exceso», en cambio, el dolor de cabeza crónico es provocado por agentes endógenos y es una enfermedad «por insuficiencia». Desde el punto de vista clínico, hay varios tipos de dolores de cabeza, según su estado patogénico. Aplicando la clasificación de los seis síndromes (véase el capítulo 12), el dolor de cabeza frontal corresponde a una enfermedad *yangming*; el lateral, a una enfermedad *shaoyang*; el posterior, a una enfermedad *taiyang*; el de la coronilla, a una enfermedad *jueyin*, y el que llega hasta la columna corresponde a una enfermedad del meridiano gobernador.

Principios terapéuticos: Cada tipo de dolor de cabeza tiene un tratamiento distinto. Por lo general, cuando es «por exceso» hay que dispersarlo, y el paciente permanece sentado durante la terapia de masaje; en cambio, un dolor de cabeza «por insuficiencia» hay que trabajarlo con una tonificación de energía, y el paciente permanece tumbado durante la sesión. Cuando se mezclan los síndromes «por exceso» y «por insuficiencia», el tratamiento puede tonificar y dispersar o «nivelar».

Dolor de cabeza frontal: Se aplican las técnicas de *an* (presionar) el *yangbai* (VB 14) y *tui* (empujar) desde el *yintang* (el tercer ojo) hacia el *shenting* (DM 24), en una técnica que se conoce como «abrir la puerta celestial», durante dos minutos, aproximadamente. Si es necesario, se puede aplicar *rou* y *an* (rotar y presionar) en algunos de los siguientes puntos: *cuanzhu* (V 2), *hegu* (IG 4), *taiyang* (las sienes), *shangxing* (DM 23) y *baihui* (DM 20). Si el paciente tiene la nariz tapada o con abundante secreción, se aplica *an* (presionar) en el *yingxiang* (IG 20); si hay flema fría, se aplica *an*, *rou*, *mo* y *ca* (presionar, rotar, acariciar y frotar) en el *feishu* (V 13) y el *lieque* (P 7).

Dolor de cabeza lateral: Se aplican fundamentalmente *an* y *mo* (presionar y acariciar) en el *taiyang* (las sienes), *tui* y *na* (empujar y agarrar) en la parte posterior de la cabeza, y *rou* (rotar) en el *fengchi* (VB 20) hasta que la cabeza sude ligeramente. Si es necesario, se puede aplicar *an* y *rou* (presionar y rotar) en los siguientes puntos de energía: *touwei* (E 8), *tongziliao* (VB 1), *sizhukong* (SJ 23) y *yanglingquan* (VB 34); y *tui* (empujar) desde el *baihui* (DM 20) hacia la columna.

Dolor en la parte posterior de la cabeza: Conviene aplicar sobre todo *tui* y *an* (empujar y presionar) en el *fengchi* (VB 20) y el *fengfu* (DM 16). También se pueden combinar con otros puntos, como el *touwei* (E 8), el *shangxing* (DM 23), el *shuaigu* (VB 8) y el *hegu* (IG 4).

19. *Ibidem*, pp. 60-64. En chino.

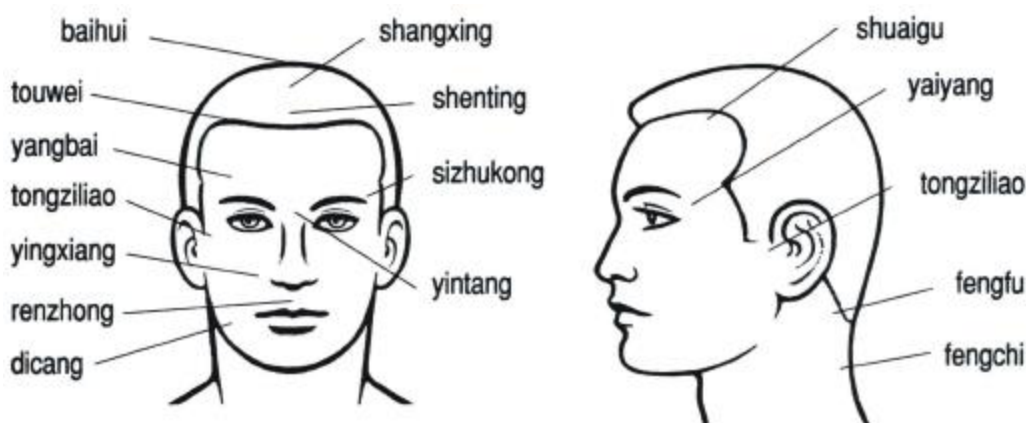


Figura 21.32: Algunos puntos de energía de la cabeza importantes

Dolor en la parte superior de la cabeza: Conviene aplicar sobre todo *an* (presionar) en el *baihui* (DM 20) y el *yongquan* (R 1). La manipulación de *yongquan* (R 1) puede canalizar el flujo de energía hacia la pierna y aliviar así el dolor de cabeza. Al mismo tiempo se pueden manipular otros puntos, como el *dicang* (E 4), el *hegu* (IG 4), el *renzhong* (DM 26), el *touwei* (E 8) y el *jiache* (E 26).

Dolor de cabeza que llega hasta la columna: Se aplica la técnica de *tui* (empujar) desde la coronilla, bajando por la columna, y después *an* y *tui* (presionar y empujar) en el *dazhui* (DM 14). *Nie* (pellizcar) el *cuanzhu* (V 2) y el *yintang* (el tercer ojo). *Na* (agarrar) el *jianjing* (VB 21); *gun* (masajear en círculos) los músculos de la espalda; *an* y *rou* (presionar y rotar) los lugares doloridos, y a continuación *mo* (acariciar) la espalda.

Dolor de cabeza debido a hipertensión: Hay que aplicar *mo* (acariciar) con un efecto limpiador en los dos *taiyang* (las sienes), y a continuación, con el costado de la palma, hay que *tui* (empujar) bajando por la columna, desde el *dazhui* (DM 14) hasta el *changqiang* (DM 1), seguido por técnicas de *an* y *rou* (presionar y rotar) en el *yongquan* (R 1), y de *na* (agarrar) en el *kunlun* (V 60), en el tobillo, y el *fengchi* (VB 20), detrás del cuello. Si es necesario, se puede combinar con la manipulación del *yintang* (el tercer ojo), el *touwei* (E 8), el *lieque* (P 7) y el *hegu* (IG 4), para lograr un efecto dispersante.

Dolor de cabeza producido por debilidad del sistema nervioso: Este dolor de cabeza suele ser ligero e ir acompañado por mareos, y se localiza fundamentalmente en la frente, la parte superior y la región temporal. Sin embargo, hay una sensación de malestar en toda la cabeza. Suele ser una enfermedad «por insuficiencia», y el principio terapéutico básico tiene que ser tonificar. Conviene aplicar *tui*, *an*, *rou* y *na* (empujar, presionar, rotar y agarrar) en los siguientes puntos: *yintang* (el tercer ojo), *taiyang* (las sienes), *yangbai* (VB 14), *fengchi* (VB 20) y *hegu* (IG 4). Y a continuación hay que *nie* (pellizcar) el *cuanzhu* (V 2). Utilizando los dos pulgares, hay que aplicar la técnica de *fen* (separar) desde el *yintang* (el tercer ojo) hasta el *sizhukong* (SJ 23), situado en el extremo exterior de las cejas. A continuación, hay que *ci* (agujonear) la frente con todos los dedos. Se emplea el lateral o el dorso de la mano para *chui* (percutir) suavemente toda la cabeza. Entre los diversos movimientos de manipulación, hay que usar los diez dedos para aplicar el *ca* (frotar) sobre la cabeza, como si nos peináramos. Esto levanta el ánimo, activa los sentidos, despeja la cabeza y elimina el dolor.



Dolor de cabeza intenso debido a un trastorno nervioso: El dolor, que es espasmódico, puede resultar insoportable, como si nos golpearan con armas afiladas, nos quemaran o nos electrocutaran. Suele estar localizado a los dos lados de la cabeza, y lo provocan el viento malo, el fuego malo, la flema contaminada o los coágulos internos. Es una enfermedad «por exceso». El tratamiento mediante la terapia de masaje no es tan rápido como el de acupuntura, aunque proporciona alivio y permite la recuperación. La manipulación se suele hacer con fuerza, aplicando técnicas de *tui* y *na* (empujar y agarrar) en el *hegu* (IG 4), el *jiache* (E 26), el *xiaguan* (E 7), el *dicang* (E 4), el *neiting* (E 44) y el *zulinqi* (VB 41). Es posible que algún lector se sorprenda al ver que el *neiting* y el *zulinqi*, dos puntos de energía importantes para aliviar el dolor de cabeza intenso debido a un trastorno nervioso, están situados en la base del segundo dedo del pie y un poco por detrás del dedo pequeño del pie, respectivamente. También conviene aplicar la técnica de *an* (presionar) en los puntos «*a-shi*».

Estos interesantes puntos «*a-shi*» no son puntos de energía fijos, habituales, sino que dependen de cada caso y están situados en aquellos lugares que, cuando el médico los presiona, hacen que el paciente exclame «¡Ah!», o algo parecido. Estos puntos realmente tienen un valor terapéutico. Por eso se llaman puntos «*a-shi*», o puntos «ah, sí», que quiere decir que «cuando el paciente exclama “¡Ah!”, pues sí, ése es el punto que hay que manipular».

La medicina china, como habrá podido comprobar el lector, no sólo es eficaz, sino que además resulta sumamente fascinante. Uno tiene que estar dispuesto a recibir sorpresas interesantes cuando explora este mundo exótico y, sin embargo, tan práctico.

En el capítulo siguiente, hablaremos de algo que es probable que al lector le parezca increíble, pero que tendrá oportunidad de comprobar por sí mismo, si está dispuesto a pasar por una experiencia agradable y beneficiosa.

# 22

## La danza de la salud y la longevidad

### Los ejercicios para la salud y la medicina preventiva

*Es preferible cazar en los campos la salud que no se compra que pagar al médico por una pócima asquerosa. De sabios es depender del ejercicio para curarse; la obra de Dios no ha sido hecha para que el hombre la arregle.*

JOHN DRYDEN

#### ¿Medicina o salud?

Es desagradable, sin duda, pensar que los médicos, casi sin poder evitarlo, medran a costa de la enfermedad de los demás. ¿Tiene que ser así, necesariamente? Aunque puede que a algunos les preocupe el hecho de que mejorar la salud afecte sus ingresos, creo que a la mayoría de los médicos y los investigadores en medicina les gustaría avanzar un paso, como dice Thomas Edison:

El médico del futuro  
no dará medicamentos,  
sino que hará que sus pacientes  
se interesen por cuidar su cuerpo,  
por lo que comen y por la causa  
y la manera de prevenir las enfermedades.

Los médicos chinos han creído en esta filosofía a lo largo de toda la historia de su medicina. El *Nei Jing* menciona muchas veces que:

La medicina mediocre cura las enfermedades;  
La medicina superior, las previene.

Los médicos chinos también opinan que la buena medicina, tanto si es preventiva como curativa, ha de tener tres cualidades: debe ser económica, eficaz y de fácil acceso, lo cual contrasta, sin duda, con el carísimo instrumental, sólo disponible en grandes hospitales especializados, y la costosa organización de los centros sanitarios exclusivos que existen en las sociedades occidentales.

Si los médicos chinos practicaran la medicina por dinero, muchos no habrían escogido esta profesión, y los grandes médicos de la antigua China no habrían rechazado la oferta del emperador de llevar una vida lujosa en la corte imperial por atender al pueblo que, en muchos casos, no podía pagarles sus honorarios. La mayoría de los médicos chinos eran pobres, e incluso

en la actualidad no suelen ser ricos. Los especialistas en sociología y en historia económica tal vez averigüen si la relativa pobreza de los médicos chinos tiene algo que ver con su filosofía.

La filosofía médica china es un ejemplo de la creencia de Dryden de que «la obra de Dios no ha sido hecha para que el hombre la arregle». Los chinos creen que el hombre es una obra perfecta, que la salud es un derecho inalienable, y que no tiene que estar enfermo nunca, mientras mantenga un flujo de energía adecuado y el equilibrio del yin y el yang. A lo largo de los siglos, ha habido innumerables ejercicios para ayudar al hombre a mantener la salud, lo cual, desde la perspectiva china, no se limita sólo a no estar enfermo, sino al bienestar físico, emocional, mental y espiritual.

## **Distintos tipos de ejercicios para la salud**

Los documentos arqueológicos chinos demuestran que en épocas prehistóricas los chinos practicaban ejercicios para la salud, cuya importancia para curar las enfermedades y para promover la salud y la longevidad se destacaban en muchos textos médicos antiguos. Los ejercicios chinos para la salud se clasifican en tres grupos, para mayor facilidad: la fisioterapia, los ejercicios de chi-kung y los ejercicios de kungfú.

La fisioterapia se utiliza, sobre todo, para curar enfermedades crónicas y degenerativas y para potenciar otros métodos terapéuticos, como la traumatología y la terapia de masaje. No es adecuada para las enfermedades graves. Algunos de los antiguos ejercicios de fisioterapia adquirirían el carácter de una danza. Cuando la respiración correcta forma una parte esencial de los ejercicios de fisioterapia, se aproxima a la terapia de chi-kung.

El chi-kung es una disciplina amplia y profunda en sí misma, de la cual hablaremos en profundidad en los dos capítulos siguientes. Un aspecto importante del chi-kung tiene que ver con la salud y la medicina, y es lo que se conoce como chi-kung para la salud y chi-kung médico. En este capítulo, explicaremos después un ejercicio de chi-kung increíble, como ejemplo de ejercicio chino para la salud. Del chi-kung médico o la terapia de chi-kung, cuya finalidad es curar enfermedades, hablaremos en los dos capítulos siguientes.

El kungfú, o arte marcial chino, en realidad sirve para combatir, pero como también es excelente para fortalecer la salud, en la actualidad muchas personas practican kungfú fundamentalmente con este fin, incluso al punto de dejar de lado su función principal, que es el combate. Hay muchos estilos diferentes de kungfú, pero los más populares son el kungfú de Shaolin y el tai chi chuan. No obstante, es una pena que muchísimas personas que practican en la actualidad el kungfú sólo ejecuten la forma externa y se pierdan el aspecto interno esencial del flujo de la energía. Si bien la forma externa del kungfú mejora de todos modos la salud, se pierde su esencia si no se practica el aspecto interno.

Aunque existe una diferencia apreciable entre salud y medicina desde la perspectiva occidental, que suele ser tópica y reduccionista por naturaleza, esta diferencia no es significativa desde la perspectiva oriental, porque los chinos tienen una concepción holista de la salud y la medicina. En este paradigma holista y orgánico, la salud y la medicina, la prevención y la curación, no pertenecen a categorías separadas, sino que son una manera cómoda de describir un continuo que va desde la enfermedad grave hasta la salud excelente sin ninguna división rígida. Por consiguiente, las personas que no están enfermas pueden tomar hierbas medicinales para aumentar su energía, como las mujeres chinas suelen tomar la «decocción de las ocho plantas medicinales preciosas» después de la menstruación, para tonificarse.

Los ejercicios chinos para la salud, en comparación con los enfoques terapéuticos como la fitoterapia, la acupuntura y la terapia de masaje, pertenecen al extremo superior de este continuo. Cuando uno está enfermo, estos ejercicios para la salud lo ayudan a aliviar la enfermedad, aunque los resultados son más inmediatos cuando se utilizan terapias situadas en el

extremo inferior; pero el objetivo fundamental de los ejercicios para la salud es tratar de que uno se encuentre en el extremo sano del continuo, y son excelentes para impedir que cualquier enfermedad nos haga descender en esa escala. Dentro de los ejercicios para la salud, la graduación va desde la fisioterapia, que apunta más a la curación, pasando por los ejercicios de chi-kung, que son curativos y preventivos a la vez, hasta los ejercicios de kungfú, que proporcionan una salud magnífica. Hay muchas y muy variadas formas de ejercicios para la salud pero, por una cuestión de espacio, a continuación sólo presentaremos dos ejemplos.

## La fisioterapia china

El tratamiento con fisioterapia china es holista porque afecta a todo el cuerpo; es natural porque no utiliza ni materia médica ni ningún instrumento, y es activo porque el paciente debe tomar la iniciativa en el tratamiento.

La fisioterapia china es útil sobre todo para los siguientes tipos de enfermedades: las crónicas y degenerativas, sobre todo las de los aparatos respiratorio, circulatorio y digestivo; las dolencias relacionadas con la movilidad de los músculos y las articulaciones; los trastornos provocados por una mala postura habitual, y la disquinesia, o parálisis debida a problemas nerviosos.

La siguiente serie de ejercicios de fisioterapia es eficaz para aliviar los trastornos producidos por los «males de viento y humedad que afectan a las articulaciones», que corresponden a la artralgia, la mialgia, el reumatismo y la artritis. Comprende diez ejercicios que se practican por separado, en secuencias de varios ejercicios o como una serie completa. Los ejercicios se pueden hacer en otro orden. La cantidad de veces que se haga cada ejercicio depende de las necesidades y el estado del paciente, aunque aproximadamente podemos hablar de cinco a diez veces si se practica con otros ejercicios, o entre veinte y sesenta veces si se practica solo. Un principio importante es que el paciente de ninguna manera tiene que quedar agotado después de hacer el ejercicio. Todos los ejercicios se tienen que practicar sin hacer nada de fuerza.

1. Hay que adoptar una postura de pie, erguida y relajada, con los pies ligeramente separados y los brazos colgando a los lados del cuerpo. Con fuerza y de forma continua, se hacen rotar las dos muñecas trazando un círculo completo en un sentido, y después en sentido contrario.
2. Se balancean los brazos de forma continua hacia delante, unos cuarenta y cinco grados, y hacia atrás, unos cuarenta y cinco grados, con los brazos y los dedos rectos. Conviene realizar este ejercicio más veces que los demás; por lo menos veinte veces (el movimiento hacia delante y hacia atrás cuenta como una sola vez) si se practica con otros, y cien veces si se practica solo.
3. Los brazos quedan colgando a ambos lados del cuerpo. Conviene mantenerlos rectos, pero sin tensarlos. Sin mover los brazos, se levantan las palmas de modo que los dedos queden hacia delante. A continuación hay que llevar las palmas lo más atrás posible, con los dedos apuntando hacia atrás.
4. Se suben las manos por los lados, tratando de tocar los hombros con los dedos. Se dejan caer los brazos y se repite.
5. Hay que levantar los brazos por delante y juntar las palmas, con los dedos hacia arriba. Se dejan caer los brazos y se repite.
6. Se entrelazan las manos detrás de la cabeza, después se enderezan los brazos a los lados, de modo que las palmas queden hacia arriba y los dedos hacia los lados.

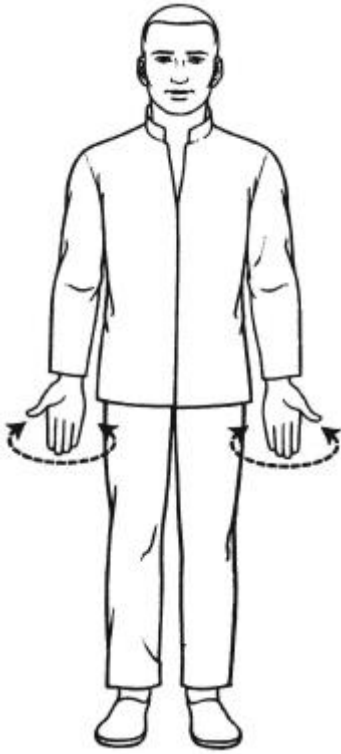


Figura 22.1: Rotar las muñecas

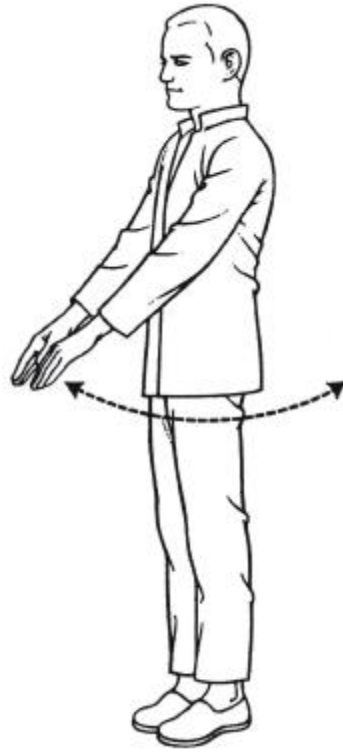


Figura 22.2: Balancear los brazos



Figura 22.3: Mover rápidamente las palmas

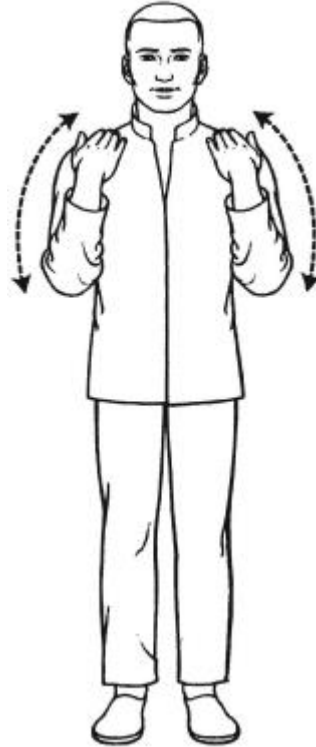


Figura 22.4: Tocarse los hombros



Figura 22.5: Los dedos hacia el cielo



Figura 22.6: Entrelazar las manos detrás de la cabeza



Figura 22.7: De pie sobre los dedos de los pies y los talones



Figura 22.8: La postura del arco y la flecha

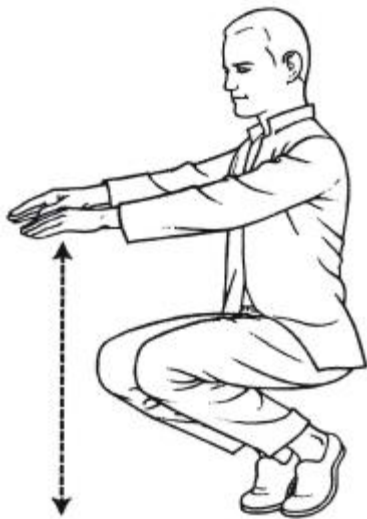


Figura 22.9: En cuclillas con los talones levantados



Figura 22.10: Tres niveles hasta el suelo

7. Se levantan los talones para quedar de puntillas. Después se bajan suavemente los talones y se levantan las puntas de los dedos, para quedar apoyados en los talones.

8. Hay que levantar la pierna derecha, hasta una distancia equivalente a dos veces y medio el ancho de los hombros, se flexiona hacia delante la rodilla derecha, de modo que quede sobre los dedos de los pies y se endereza la rodilla izquierda, que queda hacia atrás. Se llevan los dos puños a la altura de la cintura. Ésta es la postura del arco y la flecha. Se repite con la otra pierna.

9. Se levantan los brazos rectos hacia delante, hasta que queden a la altura de los hombros, con las palmas hacia abajo y los dedos hacia el frente. Hay que agacharse, flexionando las rodillas y elevando los talones. A continuación hay que ponerse de pie otra vez y bajar los brazos y los talones.

10. Hay que ponerse de pie con los pies separados a una distancia equivalente a un ancho de los hombros. Se extienden los brazos a los lados (brazos en cruz) hasta la altura de los hombros, con las palmas hacia abajo y los dedos hacia los lados. Hay que agacharse sin levantar los talones, erguirse y repetir. Este ejercicio se llama «tres niveles hasta el suelo» en el kungfú de Shaolin.

Es posible que estos ejercicios parezcan sencillos, pero si uno los practica bien y a conciencia, es decir una o dos veces por día por lo menos durante tres meses, podrá despedirse de todas sus dolencias no sólo en las manos y las piernas, sino en todo el cuerpo.

## Un ejercicio de chi-kung increíble

¿Creería el lector que hay ejercicios de chi-kung que pueden hacerlo rodar por el suelo, gritar, andar como un oso o bailar como un mono, sin que uno se lo proponga? Casi nadie lo creería, pero lo mejor es que ahora puede probarlo por sí mismo, porque a continuación explicaremos este ejercicio. Hasta hace poco no era fácil tener esta oportunidad, ni siquiera para los propios chinos, porque en el pasado el chi-kung, el arte de desarrollar la energía, sólo se enseñaba a discípulos selectos. Por fortuna, gracias al cambio de actitud que dejó de lado el concepto feudal de que «lo

bueno hay que guardarlo para uno mismo» para llegar a la filosofía moderna de que «lo bueno hay que compartirlo con los demás», el maravilloso arte del chi-kung ha llegado a más personas, independientemente de su raza, su cultura y su religión.

Esta forma de ejercicio de chi-kung se conoce como «el juego de los cinco animales» y le dio forma el gran médico del siglo II Hua Tuo. Al principio, muchos pensaron que Hua Tuo imitaba los movimientos y la actitud del tigre, el oso, el ciervo, las aves y los monos para crear una serie de ejercicios para la salud y la longevidad. Sin embargo, las últimas investigaciones han demostrado que estos movimientos no se eligen de antemano, sino que se manifiestan de forma espontánea cuando uno se encuentra en un determinado estado mental de chi-kung.

Pero ¿por qué son cinco los animales, en lugar de cuatro, seis o cualquier otra cantidad? ¿Por qué se parecen los movimientos a los del tigre, el oso, el ciervo, las aves y los monos, y no a los de cualquier otra criatura? ¿Y por qué se manifiestan de manera involuntaria?

Son cinco porque hay cinco tipos diferentes de energía, que procede de los cinco órganos *zang* o de almacenamiento: los pulmones, los riñones, el hígado, el corazón y el bazo. La energía del pericardio, el sexto *zang*, es similar a la del corazón. Las energías de los seis órganos *fu* o de transformación (el intestino grueso, la vejiga, la vesícula, el intestino delgado, el estómago y el triple calentador) son similares a las de sus correspondientes órganos *zang*.

Debido a la diversidad de los órganos, que se representa por medio de los cinco procesos elementales, las distintas energías de los órganos se comportan de modo diferente. Cuando estas energías de los órganos se manifiestan hacia el exterior, en forma de movimientos del cuerpo, constituyen cinco arquetipos de movimientos. Hua Tuo y otros maestros utilizaban los cinco animales para representar estos movimientos arquetípicos.

Por ejemplo, cuando la energía del pulmón fluye con fuerza y hace que alguien se mueva, su manera de moverse es distinta del tipo de movimiento que producen la energía del riñón o la de cualquier otro órgano. Como la energía del pulmón suele ser poderosa, es posible que nos haga rugir con ferocidad; como la salida del pulmón es la nariz, es posible que uno resople mucho. Puede que distintas personas rujan o resoplen de distinta manera, o que hagan otras cosas; sin embargo, estos movimientos generados por el flujo vigoroso de la energía del pulmón se pueden simbolizar en un arquetipo, y los antiguos maestros utilizaron el tigre para representarlo.

Los movimientos producidos por la energía del riñón tienen otras características. Como el riñón es el responsable de nutrir la estructura ósea, es posible que el flujo vigoroso de la energía del riñón se dirija a los huesos y haga que la persona camine erguida como un oso. La energía del hígado afecta a los músculos, y puede hacer que ponga los dedos como las astas de un ciervo. La energía del corazón está relacionada con la alegría y su forma de expresión es la lengua, con lo cual puede hacer que gorjee como un pájaro. La energía del bazo se expresa a través de la boca, con lo cual es posible que uno haga muecas, como un mono. Los movimientos que aquí se describen son muy generales; es posible que los movimientos reales de la persona no se puedan clasificar con tanta claridad.

Preguntarnos por qué la energía del riñón afecta los huesos, y la energía del hígado afecta los músculos, y no al revés, o por qué estas funciones no las desempeñan otros órganos, es como preguntarnos por qué el corazón bombea sangre y los pulmones se encargan de la respiración, y no al revés, o por qué las funciones circulatoria y respiratoria no las desempeñan el estómago o la vesícula. Evidentemente, la respuesta es que así funciona el cuerpo. La diferencia, sin embargo, es que la ciencia occidental no posee estos conocimientos sobre las energías del riñón y los demás órganos que los chinos utilizan en su práctica médica desde hace siglos. Los científicos occidentales, con su avanzada tecnología, aportarán mucho a la sabiduría mundial si se toman la molestia de comprobar esta información.

¿Estas energías pueden hacer que nos movamos de forma involuntaria y que a veces hagamos cosas raras? Sí, si se lo permitimos, y si las generamos mediante los ejercicios del chi-kung adecuados. Son poderosas y maravillosas. De hecho, éstas y otras energías de nuestro cuerpo son



las responsables de convertir el aire que respiramos y los alimentos que consumimos en nutrientes adecuados, de mantener a raya a millones de microbios que, de lo contrario, nos enviarían al hospital, de regular los músculos de nuestros ojos y los nervios del cerebro para que sepamos lo que leemos y de realizar ininidad de otras cosas que nos permiten mantener un conjunto de actividades que llamamos vida. Si estas energías se bloquean o se desequilibran, caemos enfermos.

El objetivo del «juego de los cinco animales» o de otros ejercicios similares que pertenecen a un tipo de chi-kung llamado «el arte de los movimientos espontáneos» o «la inducción del flujo de *chi*» es despejar los bloqueos energéticos y equilibrar el flujo de la energía. ¿Cómo sabemos dónde se encuentran los bloqueos o en qué lugar el flujo no es armonioso? Donde se encuentra la enfermedad. Lo mejor de este ejercicio es que no hace falta saber exactamente dónde está la enfermedad; de hecho, en muchos casos ni siquiera nos damos cuenta de su existencia: ¡la energía que produce la inducción del flujo de *chi* cura esa enfermedad sin que nos enteremos! La energía fluye desde las zonas donde hay mucha energía hacia las zonas donde hay poca, y la enfermedad se encuentra donde el nivel energético es escaso. Preguntar por qué ocurre esto es como preguntar por qué fluye el agua de un nivel superior a uno inferior. La respuesta, en ambos casos, es que se trata de una propiedad natural.

Por ejemplo, un trastorno hepático puede tener muchas causas inmediatas, como el estrés, el endurecimiento de los tejidos del hígado, la perturbación de los impulsos nerviosos que llegan y salen del hígado, los ataques microbianos y otros motivos desconocidos todavía para la medicina occidental. Pero la causa fundamental, desde la perspectiva de la medicina china, que contempla el trastorno de forma holista, es la falta de equilibrio del flujo de la energía del hígado. Cuando el flujo de la energía es armonioso, las emociones negativas que producen el estrés se eliminan, los tejidos del hígado reciben un baño de energía nutritiva que «suaviza» los tejidos enfermos, los bloqueos desaparecen para permitir un funcionamiento fluido de los nervios, los microbios perniciosos mueren o quedan inhibidos por la energía de defensa y el paciente recupera su capacidad natural para superar las condiciones anormales que provocan la enfermedad. Los ejercicios de inducción del flujo de *chi* equilibran el flujo de la energía y, por lo tanto, curan los trastornos.

El «juego de los cinco animales», y otros ejercicios similares de inducción del flujo de *chi*, tienen un valor incalculable y sirven para casi todas las enfermedades salvo, evidentemente, situaciones tan improbables como una bala en el estómago o la amputación de un miembro, en cuyo caso hace falta recurrir a la cirugía. A continuación, Lian Shi Feng,<sup>20</sup> un maestro de chi-kung moderno, explica el «juego de los cinco animales».

## El juego de los cinco animales

Resulta muy útil, sobre todo para los que se inician, conocer los siguientes puntos antes de practicar el «juego de los cinco animales»:

1. Es probable que uno se sorprenda de lo que hace.
2. No tiene absolutamente nada que ver con una cuestión religiosa.
3. Lo que produce los movimientos espontáneos es el aumento del flujo de energía, algo tan natural como la circulación de la sangre, y no tiene nada que ver con factores como espíritus benéficos o malignos, como pueden pensar algunas personas imaginativas.
4. Conviene seguir con sumo cuidado las indicaciones y los consejos. Practicar de forma inadecuada puede producir efectos secundarios como mareos, palpitaciones y náuseas.

20. Lian Shi Feng, *Marvelous Arts of Dynamism and Tranquility*, Guangdong Higher Education Publication, China, 1985, pp. 49-62. En chino.

Pero no hay que preocuparse demasiado, ya que cualquier método terapéutico produce efectos secundarios, si no se lleva a cabo adecuadamente. Es probable que el «juego de los cinco animales» sea más seguro que tomar antibióticos o aplicarse inyecciones.

5. Conviene avisar a las personas que presencien estos extraños movimientos, si las hubiera, que forman parte del ejercicio, para que no se preocupen. Conviene comprobar que el lugar donde uno practica sea seguro, que no se pueda caer desde una altura considerable, y que no haya cerca objetos cortantes.
6. Es posible que haya que practicar mucho antes de experimentar movimientos involuntarios apreciables, y puede que estos movimientos no sean tan espectaculares como el rugido de un tigre o el salto de un mono. Al contrario, hasta que uno no esté familiarizado con el ejercicio y pueda controlarlo bien, es preferible no dejar que los movimientos se vuelvan demasiado vigorosos. Muchas personas se limitan a balancearse como un sauce feliz.
7. El término «involuntario» se utiliza en este caso en sentido figurado. En realidad, uno siempre controla los movimientos y puede interrumpir el ejercicio cuando quiera, pero deja que estos continúen «de forma involuntaria» porque son beneficiosos y uno disfruta de la experiencia.
8. Conviene que nadie nos moleste durante el ejercicio.
9. Por ningún motivo conviene interrumpir bruscamente el ejercicio. Siempre hay que frenar los movimientos con suavidad.
10. Para muchas personas, este ejercicio resulta un experimento tan memorable como jamás lo hubieran soñado.

Vamos a disfrutar ahora del «juego de los cinco animales». Nos ponemos de pie, erguidos y relajados. Hay que alejar todos los pensamientos que no vengan al caso durante todo el ejercicio.

Los hombres tienen que presionar el ombligo con el dedo de en medio de la mano izquierda cuarenta y nueve veces. Después dejan caer este dedo y utilizan el dedo de en medio de la mano derecha para masajear diez veces el *baihui*, es decir, el punto de energía situado en la coronilla. Las mujeres tienen que presionar el ombligo con el dedo de en medio de la mano derecha y el *baihui* con el dedo de en medio de la izquierda, la misma cantidad de veces. A continuación hay que dejar caer los dos brazos a los lados del cuerpo.

Cerramos los ojos suavemente y nos repetimos para nosotros mismos, en nuestro corazón, lo siguiente:

Disfruto de calma y tranquilidad,  
Soy libre flotando entre las nubes,  
Mi energía fluye de forma armoniosa,  
Y yo disfruto de una fiesta espontánea.

Experimentamos la sensación de lo que nos decimos a nosotros mismos. Sentimos la relajación física y mental, que nuestra energía vital fluye libremente, sin obstáculos, por todo nuestro cuerpo, produciéndonos una sensación cómoda y agradable. Después, con suavidad, pensamos en el campo de energía que tenemos en el abdomen o, si no sabemos lo que es un campo de energía, basta con que nos concentremos en el abdomen.

Entonces pensamos en la energía vital que tenemos en la coronilla, que nos desciende como una cascada por todo el cuerpo. Pensamos en la energía vital que fluye y abre los meridianos (o los caminos de la energía), bajando desde la cabeza hasta los pies. Si la sentimos, disfrutamos de la sensación de tintineo que produce el flujo de energía. Lo pensamos o lo visualizamos tres veces.

A continuación, pensamos en nuestro *yintang* (el tercer ojo) durante dos o tres segundos y después en nuestros dos *yongquan*, que son los puntos de energía situados en la planta del pie,

durante seis o siete segundos. (Si no estamos seguros de la ubicación de los dos *yongquan*, basta con pensar en las plantas de los pies).

Todavía tenemos cerrados los ojos, y así los mantenemos durante todo el ejercicio; después, cuando estemos familiarizados con él, podremos abrirlos, si queremos.

Centramos suavemente la atención en el campo de energía del abdomen (o en el abdomen). Nos miramos el ombligo con el ojo de nuestra mente. Nos olvidamos de la respiración nasal habitual y respiramos con el ombligo. Esto se consigue si pensamos que la energía cósmica penetra en nuestro interior por el ombligo. A medida que el ombligo inspira energía cósmica, es aspirado hacia atrás. Pero esto no ocurre en realidad; hay que hacerlo en la visualización, o limitarnos a pensarlo. Pensamos cinco veces que el ombligo respira y, la quinta vez, el ombligo será aspirado mentalmente hacia la parte posterior de la cintura, aunque no se haya desplazado físicamente.

Con el ojo de la mente, vemos el ombligo apoyado en el *mingmen*, es decir, el punto de energía que se encuentra en la parte posterior media de la cintura. Mantenemos la atención centrada en el *mingmen* durante seis o siete segundos.

Entonces volvemos a respirar con el ombligo cinco veces más, y sentimos cómo empuja mentalmente hacia delante a medida que espira. Si no conseguimos entender este concepto, nos limitamos a pensar en que la energía nos sale del cuerpo por el ombligo y, cada vez que sale, el ombligo se adelanta desde la posición imaginada en la parte posterior. Con la quinta respiración, el ombligo regresa mentalmente a su posición original, aunque físicamente no se haya movido.

Concentramos suavemente la atención en el ombligo. Nuestro ojo mental mira el ombligo; nuestros oídos lo escuchan y nuestra mente se centra en él, excluyendo cualquier otra sensación. Permanecemos en esta posición tranquila, concentrados en el ombligo, durante alrededor de quince minutos y después completamos todo el ejercicio.

Sin embargo, si en algún momento de estos quince minutos de concentrarnos en el ombligo comenzamos a movernos por nosotros mismos, nos dejamos llevar por estos movimientos, con suavidad. Al principio, los movimientos son suaves, pero después, poco a poco, se vuelven más activos. Es posible que nos apartemos de nuestra posición original, e incluso que hagamos tonterías de forma involuntaria. Algunos pueden gritar, reír o llorar, que son medios de descarga emocional. La mayoría de las personas se balancean con gracia. Si nuestros movimientos comienzan a volverse vigorosos y estamos en una primera etapa, es mejor reducir su intensidad.



Figura 22.11: Algunos movimientos espontáneos del juego de los cinco animales

Para conseguirlo, basta con proponérselo: simplemente, damos instrucciones a nuestros movimientos para que sean más lentos. Si alguna vez nos hemos preguntado por el significado de expresiones como «la mente sobre la materia», esta experiencia nos demostrará que nosotros mismos poseemos esta habilidad.

Al cabo de entre quince y treinta minutos de inducción del flujo de *chi*, le decimos suavemente a nuestros movimientos que se detengan y seguimos cada vez más despacio hasta que se detienen. Nos mantenemos quietos unos cuantos segundos, pensando con tranquilidad en el abdomen. Para completar el ejercicio, nos frotamos las palmas de las manos y, cuando estén calientes, nos las apoyamos en los ojos, damos unos toquitos y los abrimos. Después damos unos treinta pasos andando con brío, sintiéndonos frescos y llenos de energía.

Este «juego de los cinco animales» es un regalo inestimable de Hua Tuo, que lo inventó en el siglo II, y de nuestro maestro de chi-kung moderno, Liang Shi Feng, que revela sus secretos con generosidad. Es una de las mejores respuestas que ofrece la medicina china para explicar las dudas de Jakob Henle sobre el reumatismo, la histeria y el cáncer. (Sírvese consultar el prólogo). Según la concepción china de la medicina, el reumatismo se debe al estancamiento de la energía dentro de las células o entre ellas. El «juego de los cinco animales» es excelente para curar el reumatismo, porque activa el flujo de energía. Las personas histéricas mejoran notablemente cuando practican este u otros ejercicios de chi-kung, porque el incremento del flujo de *chi* contribuye a estabilizar las emociones. El «juego de los cinco animales» nos devuelve la capacidad natural de regeneración y de autocuración, con lo cual contribuye a la remisión en los pacientes de cáncer.

Pero por más que uno posea este precioso don, tiene que practicarlo de la manera adecuada y a conciencia, es decir, una o dos veces por día, por lo menos durante tres meses, para obtener beneficios. Es comprensible que a muchos lectores les resulten increíbles tanto este ejercicio como su promesa de que fomenta la salud y la longevidad y que cura casi todas las enfermedades. Muchas personas, y Shakespeare entre ellas, han dicho que hay más cosas extrañas en este mundo que en las estrellas. Si al lector le interesa aprender algunas de estas cosas extrañas y sacar provecho de ellas, los dos capítulos siguientes sobre el chi-kung le proporcionarán más ejemplos.



# 23

## El arte de la energía y la vitalidad

### Introducción al chi-kung y a la terapia de chi-kung

*Las palabras «vitalidad» y «energía» aparecen a menudo en nuestra lengua cuando nos sentimos sanos y tenemos una sensación de bienestar. Si observamos a los animales y las aves en su estado natural, solemos notar una sensación de gran energía o vitalidad. ¿Qué es la energía y de dónde procede? ¿Adónde va la energía cuando nos sentimos enfermos y lánguidos? Esta experiencia de la vitalidad, ¿es una consecuencia de la buena salud o es la base de la salud?*

JUDY JACKA

### Las maravillas del chi-kung

Desde el primer momento, la medicina china se ha planteado las preguntas que aparecen en la cita anterior, que vamos a responder en este capítulo. La energía, que los chinos llaman *chi*, es la base de la fisiología, la psicología, la patología, la diagnosis, la farmacología, la terapéutica, la prognosis y todos los demás aspectos de la medicina china. Todas las ramas de la medicina china, sin excepción, tienen que ver con la energía, y la que está relacionada con ella de forma más directa es la terapia de chi-kung, que es un aspecto importante del chi-kung.

Se trata de un arte antiguo para desarrollar la energía, sobre todo para la salud, las artes marciales, el desarrollo mental y la realización espiritual, que no tiene nada que ver con la cultura, la raza ni la religión. Hasta hace poco, el chi-kung se mantenía en secreto y sólo se enseñaba a discípulos escogidos cuidadosamente. En el pasado, se lo conocía por nombres diversos, tales como el arte de la vitalidad y la longevidad, el arte de la fuerza interna y el arte de la sabiduría. Un aspecto o dimensión importante del chi-kung, que se utiliza sobre todo para prevenir y curar enfermedades y para promover la vitalidad y la longevidad, se conoce como el chi-kung de la salud, el chi-kung médico o la terapia de chi-kung.

Por comodidad, el chi-kung médico o la terapia de chi-kung se puede clasificar en dos tipos: en uno, el terapeuta trata al paciente con medios como la manipulación de los puntos de energía de éste y la transmisión de su propia energía vital; en el otro, el tratamiento consiste en que el paciente practique por su cuenta determinados ejercicios de chi-kung. En sentido estricto, podemos decir que se utiliza la terapia de chi-kung cuando el terapeuta tiene una participación activa, el chi-kung médico cuando el paciente se cura a sí mismo mediante ejercicios de chi-kung y el chi-kung para la salud cuando la finalidad no es curar las enfermedades sino prevenirlas, manteniendo la salud y promoviendo la longevidad. Sin embargo, como no existe una compartimentación rígida en el concepto chino del continuo que va desde la enfermedad y la medicina hasta la salud y la longevidad, las tres expresiones se suelen utilizar indistintamente. Por lo tanto, el chi-kung es un sistema de salud excelente, único en el mundo, porque no hay otro arte

que nos cure si estamos enfermos, que evite que sucumbamos a las enfermedades futuras si ya estamos enfermos, que incremente nuestra energía y vitalidad para que apreciemos la salud en nuestro trabajo y en nuestro ocio cotidianos, y que mantenga esta energía y esta vitalidad hasta que seamos ancianos, no sólo a nivel físico, sino también emocional, mental y espiritual.

Disfrutar de tan espléndidas ventajas, a menudo increíbles para los no iniciados, es uno de los motivos fundamentales por los cuales decidí especializarme en chi-kung en lugar de traumatología, la especialidad de tres de mis cuatro maestros. No obstante, la razón original de mi decisión, me avergüenza reconocerlo, fue egoísta. Mi maestro, Sifu lai Chin Wah, más conocido como el «Tío Rectitud», solía curar a sus pacientes sin cobrarles; otro maestro, Sifu Ho Fatt Nam, me recordó que los pacientes de los traumatólogos solían ser pobres, ya que los ricos no suelen verse expuestos a lesiones producidas por golpes y caídas. En cambio, las enfermedades que se suelen tratar con eficacia mediante la terapia de chi-kung, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el asma, suelen afectar a las personas más prósperas. Hasta en mi juventud idealista tuve el pragmatismo de razonar que, si iba a practicar un arte curativo, me convenía elegir alguno en el cual los pacientes pudieran pagar.

Sin embargo, practicar la terapia de chi-kung no me ha hecho rico desde el punto de vista financiero, pero me he enriquecido de muchas otras maneras. Ahora comprendo por qué mis maestros, a pesar de no tener mucho dinero, llevaban una vida muy satisfecha, y hasta me puedo imaginar por qué los grandes médicos chinos de la Antigüedad, como Hua Tuo y Zhang Zhong Jing, fueron capaces de renunciar a una vida de lujo como médicos imperiales para practicar la medicina entre los pobres. A través del chi-kung, he podido aliviar literalmente a cientos de personas de sus enfermedades supuestamente incurables, desde algo tan sencillo como la migraña o el insomnio hasta enfermedades graves como la impotencia sexual y el cáncer. La satisfacción de ver que los pacientes se recuperan de enfermedades llamadas incurables, sobre todo sin necesidad de personalizar, de usar complejos aparatos ni de cobrar grandes honorarios, es algo que no se puede comprar a ningún precio, algo que contribuye a convertir la medicina en una profesión noble.

## **El equilibrio del yin y el yang en el chi-kung**

La explicación de cómo logra el chi-kung los maravillosos beneficios de curar y prevenir enfermedades y de promover la salud y la longevidad tiene mucho que ver con las preguntas que formulaba Judy Jacka en la cita que aparece al principio de este capítulo. La energía que desarrolla el chi-kung es la misma que produce y mantiene la vida. Es la energía que se fusiona en las partículas subatómicas que constituyen las células de nuestro cuerpo, la que transmite todos los impulsos que van y vuelven de cada una de las partes de nuestro cuerpo para mantener una colaboración precisa y delicada, la que controla los microbios que pueden causarnos daño, la que regula todas nuestras actividades emocionales y mentales necesarias, y la que realiza la infinidad de tareas de las que normalmente no somos conscientes, pero que son fundamentales para que podamos seguir vivos. Es nuestra energía o fuerza vital.

¿De dónde procede esta energía vital? Por lo general, alrededor de un 80 por ciento procede del aire que respiramos, y el 20 por ciento de los alimentos que ingerimos. En términos chinos, este proceso se conoce como transformar la energía del cielo y la de la tierra en energía vital. Los pulmones absorben del aire la energía del cielo, y el estómago absorbe la energía de la tierra que procede de lo que comemos y bebemos. La energía de «fuego» del corazón y la energía de «agua» de los riñones son necesarias para el proceso de transformación. Esto ocurre todo el tiempo, pero el hecho de practicar chi-kung aumenta considerablemente esta capacidad natural, y la terapia de chi-kung recupera esta función natural, si alguna vez se altera.

Esto significa que, según la filosofía médica china, por más que respiremos mucho aire puro y comamos mucho, si el corazón y los riñones no nos funcionan bien no produciremos bien la energía vital. Por otra parte, aunque el corazón y los riñones funcionan bien, si los pulmones o el estómago no procesan la energía del cielo o la de la tierra, la producción de energía vital también se verá afectada. Cuando alguno de los cuatro tipos de energía (cielo, tierra, fuego o agua) no está disponible en la proporción adecuada, los chinos se refieren a esta situación antinatural como una falta de equilibrio del yin y el yang. El objetivo del chi-kung y el de todas las demás ramas de la medicina china es recuperar y mantener este equilibrio entre el yin y el yang.

El equilibrio del yin y el yang se aplica a muchísimas situaciones más. Cuando se produce energía vital con la energía del cielo y la de la tierra, también se producen desechos tóxicos, que en sentido figurado reciben el nombre de «energía contaminada». Si esta energía contaminada o estos desechos tóxicos no se eliminan adecuadamente, afectan el flujo regular de la energía vital, lo cual, traducido a términos médicos convencionales, significa, entre otras cosas, que la energía contaminada puede afectar el flujo de los impulsos eléctricos a lo largo del sistema nervioso autónomo, repercutiendo así en el sistema de realimentación, que puede producir trastornos orgánicos.

Esta situación antinatural también se conoce como falta de equilibrio del yin y el yang, pero mientras que en el ejemplo anterior el yin se refiere a la energía de la tierra y a la del agua, y el yang a la energía del cielo y a la del fuego, en este caso el yin se refiere a los meridianos que transportan los impulsos desde los distintos órganos hacia el «corazón» o la mente, y el yang, a los que van desde el «corazón» o la mente a los distintos órganos. El chi-kung es una manera excelente de eliminar los bloqueos energéticos, incluidos los producidos por desechos tóxicos, devolviendo así el equilibrio del yin y el yang.

Estos bloqueos de energía, que alteran el funcionamiento regular del sistema nervioso autónomo, explican adónde va la energía cuando nos sentimos enfermos y lánguidos. La energía vital se bloquea y no llega adonde debería ir de forma natural, lo cual suele provocar enfermedades infecciosas, orgánicas o psiquiátricas. Por ejemplo, se pueden producir trastornos como los constipados, las migrañas, el reumatismo y la histeria. Los bloqueos de energía dificultan el flujo de la energía vital que elimina los virus del constipado. El bloqueo de energía en la cabeza puede ocasionar dolor, lo cual desencadena una migraña, o producir una opresión emocional, que provoca la histeria. Un bloqueo energético dentro o entre las células del cuerpo produce reumatismo. Cuando se elimina el bloqueo, ya sea mediante el chi-kung o por cualquier otro medio, los trastornos se curan. Hablaremos con más detalle de los motivos después de responder a las preguntas de Jacka.

Además hay otras dos posibilidades que explican nuestra falta de energía cuando nos sentimos enfermos y lánguidos. Aparte del bloqueo energético, que se puede expresar como un exceso de yin en el lugar del bloqueo, es posible que de por sí el paciente no tenga demasiada energía, en primer lugar, lo cual equivale a una insuficiencia de yang. En ambos casos, la falta de equilibrio del yin y el yang se debe a una deficiencia de yang, que es una causa frecuente de la mayoría de las enfermedades.

En segundo lugar, es posible que el paciente tenga mucha energía, pero que no esté bien equilibrada. Por ejemplo, en un paciente con hipertensión, hay demasiada energía del hígado, pero no hay suficiente energía del riñón, lo cual se expresa como un exceso de yang arriba y una falta de yin abajo. El principio terapéutico consiste en recuperar el equilibrio energético reduciendo el exceso de energía yang y aumentando la energía yin, que es insuficiente.

Merece la pena destacar que este equilibrio del yin y el yang es natural. No se trata de una afirmación metafísica ni de una filosofía especulativa, sino que hace referencia a la medicina y a la salud. De forma natural, nuestro cuerpo mantiene la salud y la vitalidad de infinidad de formas, casi divinas. En cada instante de nuestra vida, nuestro cuerpo triunfa en la lucha contra los



microbios que lo atacan, reparar el desgaste natural de todos nuestros tejidos y órganos y se asegura de que controlemos nuestras emociones y nuestras facultades mentales. Sólo se produce la enfermedad cuando una o más partes de nuestro cuerpo dejan de funcionar de manera natural. La falta de equilibrio del yin y el yang describe una situación antinatural transitoria en nuestro organismo. El chi-kung utiliza directamente el flujo de energía para recuperar o mantener el equilibrio del yin y el yang.

Por lo tanto, sentir vitalidad, que es la manifestación del flujo armonioso de la energía, es la base de la salud. La salud es producto de la vitalidad, y no al contrario. Cuando nuestra energía vital fluye de forma continua, cuando el yin y el yang están en equilibrio, lo cual es un fenómeno natural, la consecuencia directa es la salud. Si se altera el flujo de la energía vital, si se pierde el equilibrio del yin y el yang, aparece la enfermedad; y no ocurre al revés: que como consecuencia de la enfermedad se altere el flujo de la energía y se pierda el equilibrio del yin y el yang.

Es posible recuperar o mantener el equilibrio del yin y el yang de muchas maneras. A algunas de ellas y a sus principios básicos, como la fitoterapia, la medicina externa, la traumatología, la acupuntura, la terapia de masaje y los ejercicios para la salud, nos hemos referidos en los capítulos anteriores. Es importante destacar que, a menos que se posea un conocimiento profundo de la filosofía médica china, es fácil que nos confundan descripciones como que «los chinos creen que se puede superar todo tipo de enfermedades recuperando el yin y el yang. El yin se refiere a todo lo negativo, oscuro, frío, interno y retrógrado, mientras que el yang se refiere a todo lo que es positivo, brillante, caliente, externo y progresivo».

El daño se agrava porque esta afirmación sobre la medicina china en realidad es cierta, pero el peligro es que, sin un conocimiento de fondo, una gran verdad profunda puede parecer ridícula. Del mismo modo, a un paciente chino que no sabe casi nada sobre medicina occidental le puede parecer ridículo que le digan que, para curarse, le tienen que clavar en el muslo una aguja enorme que contiene un líquido desconocido, o que le tienen que conectar al cuerpo varios alambres de aterrador aspecto para que se cargue de algún tipo de electricidad. En este caso el que más pierde es el paciente ignorante cuando el médico le receta esta terapia; pero en el caso de la información engañosa sobre la medicina china quien sale perdiendo es la sociedad occidental, a la cual se priva de conocer bien un sistema médico eficaz, pues la medicina china seguirá atendiendo a sus seguidores con eficacia, sin importar cómo la describan los escritores mal informados.

## **La terapia de chi-kung y las enfermedades infecciosas**

A pesar de las complejas que pueden resultar las explicaciones acerca del cómo y el porqué la terapia de chi-kung cura las enfermedades, de todos modos se pueden resumir en dos principios fundamentales. Estos dos principios se aplican a las demás ramas de la medicina china (la fitoterapia, la medicina externa, la traumatología, la acupuntura, la terapia de masaje y los ejercicios para la salud), pero son más evidentes en la terapia de chi-kung. Los dos principios, que están relacionados entre sí y ya se han mencionado en el apartado anterior, son limpiar los meridianos (que supone eliminar los bloqueos para garantizar un flujo permanente de energía) y mantener el equilibrio del yin y el yang. Evidentemente, si se cita fuera de contexto, esta declaración puede resultar bastante ridícula. Utilizando la clasificación convencional de las enfermedades en infecciosas, orgánicas y psiquiátricas, vamos a ver de qué manera limpiar los meridianos y mantener el equilibrio del yin y el yang pueden curar la enfermedad. Hablaremos a continuación de las enfermedades infecciosas y las orgánicas, dejando los trastornos psiquiátricos para otro capítulo.

De forma natural, podemos curarnos a nosotros mismos de todo tipo de enfermedades infecciosas. Si esta premisa fuera falsa, hace mucho tiempo que la humanidad habría desaparecido como consecuencia de los gérmenes patógenos. Entonces, ¿por qué algunos de nosotros

contraemos enfermedades infecciosas? Según la concepción china de la medicina, que no se preocupa por el tipo exacto de microbio (puesto que podemos superar de modo natural todo tipo de microbios, en realidad no importa de qué microbio se trate), esto puede deberse a una deficiencia de yin o a un exceso de yang.

La deficiencia de yin se debe a un debilitamiento general del cuerpo, que puede ser consecuencia de numerosos factores, como la preocupación, la tristeza, la falta de sueño, ejercicio o buena alimentación, y llevar una vida estresante. Independientemente del factor que lo determina, la causa inmediata es la falta de energía de defensa suficiente para contener el ataque de los microbios.

El exceso de yang es provocado por un incremento de los micropatógenos, tanto en cantidad como en potencia. Esto se suele deber al consumo de alimentos contaminados, a inhalar aire con microbios virulentos o a tener un corte en la piel que permita la entrada de una infección. El factor decisivo es que los microbios se han vuelto demasiado patógenos, y que nuestra energía de defensa en el lugar de la infección no es capaz de acabar con ellos.

En la terapia de chi-kung, al igual que en acupuntura y en la terapia de masaje, el terapeuta le abre al paciente los puntos de energía correspondientes para estimular el flujo de energía de defensa hacia la zona infectada, le regula los niveles energéticos para alcanzar el equilibrio del yin y el yang, o dispersa la concentración de microbios infecciosos por una zona más amplia, para que el sistema de defensa del organismo los venza con mayor facilidad y después los expulse mediante la respiración, el sudor y otros medios. Además, el terapeuta puede transmitirle al paciente su propia energía vital para que éste aumente la suya. En el chi-kung médico, el paciente intenta lograr el mismo objetivo por sí mismo, mediante los movimientos de chi-kung adecuados, el control de la respiración y los ejercicios de meditación.

La investigación ha demostrado que el *chi* o la energía transmitida por un maestro de chi-kung a unos discos con células de cultivo de la gripe, la gangrena y el cáncer acabó con el 80, el 30 y el 50 por ciento de estas células al cabo de cinco minutos de transmisión de *chi*. Otras investigaciones demuestran que practicar chi-kung mejora de una manera increíble el sistema inmunitario y el de defensa.

Sin embargo, a menos que una persona posea un nivel avanzado de chi-kung (en cuyo caso es poco probable que sufra enfermedades infecciosas o de ningún otro tipo), utilizar la terapia de chi-kung o el chi-kung médico para curar enfermedades infecciosas es un proceso muy lento. Por consiguiente, no es adecuado para una enfermedad grave que, dejando de lado la cuestión de los efectos secundarios de los antibióticos, es probable que se trate mejor con la medicina occidental, si existe alguna cura. No obstante, practicar chi-kung es una forma excelente de medicina preventiva. Si nuestra energía vital es poderosa y fluye de forma armoniosa, las infecciones no se desarrollarán por más que tengamos en el cuerpo una cantidad de microorganismos infecciosos que habrían bastado para provocar la enfermedad en otras personas.

## **El chi-kung y las enfermedades orgánicas**

El punto fuerte del chi-kung está en curar y prevenir las enfermedades orgánicas o degenerativas, que son la principal causa de muerte en el mundo actual, por encima incluso de las guerras y los accidentes automovilísticos. A cada instante, y en cada uno de nosotros, se deposita colesterol en las paredes internas de los vasos sanguíneos, el calcio nos forma cálculos en la vejiga y en los riñones, la contaminación atmosférica nos obstruye los pulmones, el estómago se nos llena de ácidos, constantemente se incrementa la cantidad de azúcar en nuestro torrente sanguíneo y las sustancias tóxicas nos atacan las células del cerebro y de todo el cuerpo. Sin embargo, por lo general no tenemos la tensión alta, ni cálculos en la vejiga, la vesícula o en los riñones, ni asma, ni gastritis, ni diabetes, ni reumatismo ni migraña. ¿Por qué? Gracias a nuestros sistemas

naturales. En cuanto el colesterol, el calcio, los contaminantes, los ácidos, el azúcar y las distintas sustancias tóxicas alcanzan un nivel crítico, en nuestro cuerpo se producen complejas reacciones que desencadenan la producción de las sustancias químicas necesarias para neutralizar el exceso de residuos. Pero esto sólo es posible si nuestra energía vital fluye de forma armoniosa; los bloqueos energéticos que alteran el flujo de la energía vital afectan también el equilibrio natural del yin y el yang. En otras palabras, si se altera nuestro complejo sistema de realimentación, es posible que los sistemas de nuestro cuerpo no funcionen de forma natural.

Para los médicos chinos, la hipertensión es consecuencia de un aumento excesivo de la energía del hígado debido a la insuficiencia de la energía del riñón, una explicación bastante difícil de comprender para aquellos que no estén familiarizados con la filosofía médica china. De modo que ahora, desde una perspectiva diferente, desde un punto de vista que parte de la filosofía médica occidental, analizaremos la manera en que el chi-kung puede curar este problema médico que es grave en las sociedades occidentales. La siguiente descripción es mi teoría y pretende ser una explicación personal; es posible que, como tal, sea errónea y que en realidad no haya ocurrido lo que se explica a continuación. Pero la teoría deriva de sólidos principios médicos chinos y se basa en numerosos casos de pacientes que sufrían de hipertensión y se han curado de su enfermedad después de practicar chi-kung como yo les he enseñado.

Cuando hablo de «curar» y de «aliviar», uso estos términos de forma subjetiva, en el sentido de que estos pacientes ya no sufren de hipertensión y no han sufrido una recaída en muchos años. No se trata de experimentos controlados científicamente, ni de datos cuantitativos, porque estas mediciones escapan a mi conocimiento y mi competencia. Si algún investigador médico tiene interés en investigar mi teoría, estoy totalmente dispuesto a colaborar con él, y encuentro de un optimismo razonable creer que, si la teoría es válida, puede conducir a unos hallazgos médicos impresionantes.

Los vasos sanguíneos están conectados por medio de los meridianos con el «maestro de la mente» que, en la filosofía médica china, se suele referir al «corazón». Por eso, en chino clásico, la palabra «corazón» no se refiere a ese órgano poderoso que impulsa la sangre, sino a la mente. Hay dos grupos de meridianos que, por comodidad, se denominan meridianos yin y meridianos yang, y que corresponden al sistema nervioso parasimpático y al simpático. Los meridianos yin constantemente llevan impulsos de los vasos sanguíneos al «corazón», para mantenerlo informado del estado exacto de aquellos. Cuando los depósitos de colesterol en los vasos sanguíneos alcanzan un nivel crítico, el «corazón», al enterarse, envía señales a lo largo de los meridianos yang para ordenar a los vasos (o a la parte del cuerpo que corresponda) que produzcan las sustancias químicas necesarias para neutralizar el exceso de colesterol. Esto ocurre de forma inconsciente, todo el tiempo, en el interior de todos nosotros. Si tenemos un exceso, por ejemplo de cincuenta unidades de colesterol en nuestros vasos sanguíneos, circularán por nuestros meridianos yin cincuenta unidades de impulsos yin en dirección al «corazón», que enviará cincuenta unidades de impulsos yang, a lo largo de los meridianos yang, en dirección a los vasos sanguíneos, con la orden de que produzcan cincuenta unidades de sustancias químicas neutralizantes. Esto se explica como el equilibrio del yin y el yang.

Por lo tanto, mientras no funcionen correctamente los sistemas del cuerpo, cuanto más colesterol tengamos en los vasos sanguíneos, más sustancias químicas se fabricarán para neutralizarlo. La alimentación asiática suele ser rica en colesterol; sin embargo, su repercusión en la tensión alta no supera en la misma proporción a la de los americanos o los europeos.

El problema surge cuando se altera este equilibrio del yin y el yang, por ejemplo, cuando algo afecta el flujo de la energía por los meridianos yin o los yang. Esto ocurre cuando la «energía contaminada» (que puede ser consecuencia de que no se eliminan bien los desechos metabólicos del organismo, de emociones negativas originadas por el estrés o de otros factores) se acumula y se estanca a lo largo de los meridianos.

Digamos que se produce entonces un bloqueo de energía en los meridianos yin. En este caso, un bloqueo no significa necesariamente que no pase nada de energía por los meridianos, porque la persona moriría; quiere decir que se produce una interrupción significativa de este flujo regular. Por ejemplo, si quedan bloqueadas veinte unidades de impulsos yin, sólo llegan hasta el «corazón» las otras treinta, con lo cual se crea una falsa impresión de que sólo hay treinta unidades de colesterol de más en los vasos sanguíneos, cuando en realidad hay cincuenta. Véase la figura 23.1.

Por consiguiente, el «corazón» sólo envía treinta unidades de impulsos yang por el meridiano yang, con lo cual se producen sólo treinta unidades de sustancias químicas para neutralizar el exceso de colesterol, y veinte unidades quedan sin neutralizar; este exceso se va acumulando con el tiempo y estrecha los vasos sanguíneos, produciendo tensión alta.

También se pierde el equilibrio del yin y el yang si el bloqueo energético se produce en los meridianos yang, en lugar de en los yin. Cuando recibe la información adecuada de los meridianos yin, el «corazón» transmite cincuenta unidades de impulsos yang en forma de señales para producir la cantidad adecuada de sustancias químicas para neutralizar el exceso de colesterol. Por ejemplo, si quince unidades de impulsos yang quedan bloqueadas a lo largo de los meridianos yang, sólo treinta y cinco llegan a los vasos sanguíneos, con lo cual se producen treinta y cinco unidades de sustancias químicas, cuando en realidad faltan cincuenta. Con el tiempo habrá hipertensión. Véase la figura 23.2.

Si tomamos un medicamento para dilatar los vasos sanguíneos nos limitamos a tratar el síntoma, pero no la causa. Si vemos un corte transversal de los vasos sanguíneos, no cabe duda de que se verá un estrechamiento. Pero este defecto estructural es un síntoma; la causa es un trastorno funcional. Aunque corriamos el defecto estructural, es inevitable que reaparezca, a menos que se corrija la disfunción. Esto explica que haya tanta insatisfacción con la medicina occidental con respecto a su manera de tratar las enfermedades orgánicas o degenerativas, porque todo su costoso instrumental está encaminado a diagnosticar los defectos estructurales de estos órganos<sup>21</sup> y, por lo tanto, toda la terapéutica posterior trata los síntomas. La terapia de chi-kung ataca la causa del problema. Elimina el bloqueo energético para que la energía vital fluya bien, devolviendo así el equilibrio del yin y el yang. Cuando se restablece este equilibrio, nuestro cuerpo produce la cantidad adecuada de sustancias químicas para neutralizar el colesterol no deseado, y recuperarse de la hipertensión se vuelve una cuestión de tiempo, sin necesidad de ninguna medicación ni de recurrir a la cirugía.

Lo que acabo de exponer es una simplificación necesaria para destacar los principios más sobresalientes, y se aplica asimismo a otros órganos. Si los meridianos están conectados con los pulmones, por ejemplo, el problema médico se convierte en asma, fiebre del heno y otros trastornos pulmonares. Si están conectados con los riñones, aparecerán piedras o insuficiencia renal.

Por este motivo, la misma serie holista de ejercicios de chi-kung se puede usar para curar una amplia variedad de enfermedades orgánicas, incluidos algunos trastornos que no tienen nada que ver entre sí. Por ejemplo, los que padecen de obesidad y las personas excesivamente delgadas, los que sufren de indigestión y de gastritis, pueden encontrar alivio practicando la misma serie de ejercicios de chi-kung. Según la concepción china de la medicina, la obesidad es más un problema de desequilibrio hormonal que de alimentación y ejercicio. A veces, aunque las personas obesas coman poco, su masa corporal sigue aumentando. Un exceso de ejercicios vigorosos para quemar el exceso de peso no sólo es un desperdicio de energía, sino que puede ser perjudicial para la salud.

21. Doctor Julian M. Kenyon, *21st Century Medicine*, Thorsons Publishers, Ltd., Wellingborough, 1986, p. 22.

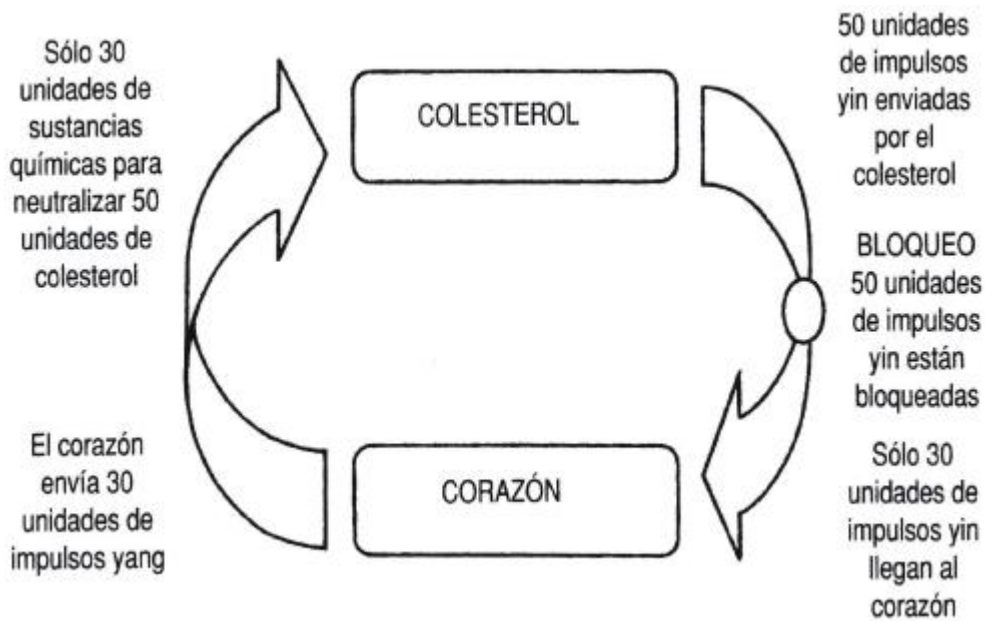


Figura 23.1: El bloqueo de yin que produce la hipertensión (Diagrama)

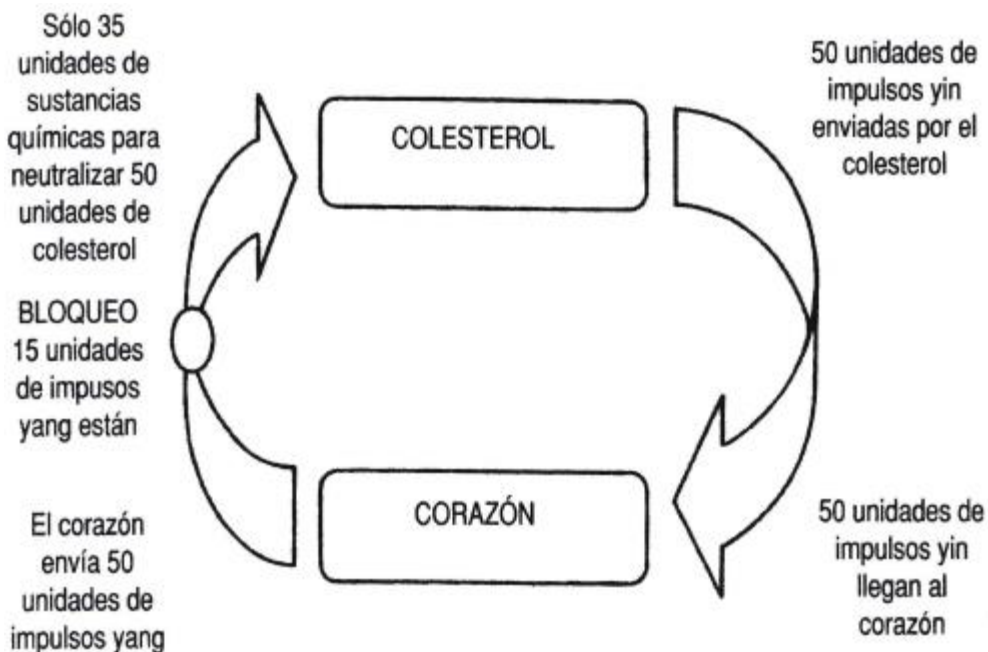


Figura 23.2: El bloqueo de yang que produce la hipertensión (Diagrama)

En términos chinos, tanto la obesidad como la delgadez excesiva, o la indigestión y la gastritis, son consecuencia de una falta de equilibrio del yin y el yang. En el caso de la obesidad y la indigestión, no se producen suficientes sustancias químicas para eliminar la masa corporal o el exceso de alimentos del estómago, mientras que en el caso de la delgadez y la gastritis, cuando se pone en marcha la fabricación de las sustancias químicas adecuadas, las glándulas respectivas no saben cuándo detenerse. La causa fundamental de estos trastornos es la interrupción del flujo armonioso de la energía o del sistema de realimentación.

A menudo no importa demasiado dónde se produce la alteración del flujo de la energía; a veces se produce lejos del lugar donde se localiza la enfermedad, en el otro extremo de la red de los meridianos. Por ejemplo, puede que el bloqueo energético que afecta a los vasos sanguíneos no se encuentre cerca o en torno a los vasos, sino en el intestino o en las piernas, que están conectados por los meridianos. Sin embargo, cuando se restablece el flujo armonioso de la energía, se producen las sustancias químicas adecuadas, en las cantidades necesarias, en el momento y en el lugar precisos. Por lo tanto, la misma serie de ejercicios de chi-kung holistas que promueven el flujo armonioso de la energía por todo el cuerpo es eficaz para tratar distintas enfermedades. A su vez, una enfermedad en concreto se puede curar con muchos ejercicios de chi-kung diferentes.

## **El enfoque temático y el holista**

La terapia de chi-kung es de dos tipos fundamentales: temática y holista. En la terapia temática, el terapeuta, al igual que el acupuntor, tiene que reconocer en detalle el complejo funcionamiento de la red de los meridianos y los sistemas relacionados para poder manipular con los dedos, en lugar de usar agujas, como el acupuntor, los puntos de energía adecuados para influir sobre el flujo de la energía del paciente con el fin de obtener los resultados que pretende. Tiene la ventaja, con respecto al acupuntor, de que puede canalizar su propia energía vital hacia el paciente (algo que muchos lectores tienen que ver para creer) o enseñarle a hacer determinados ejercicios de chi-kung para necesidades concretas; estos recursos terapéuticos no suelen estar al alcance del acupuntor.

En la terapia holista, el terapeuta se ahorra el trabajo de memorizar y saber localizar con precisión centenares de puntos de energía, porque puede inducir el flujo de la energía vital del paciente de forma general (como el ejercicio de inducción de flujo de *chi* que describimos en el capítulo anterior) para curar una variedad increíble de enfermedades. También recomienda ejercicios holistas que tienen un efecto curativo holista. Desde un punto de vista práctico, sin embargo, y sobre todo si para vivir dependen de los honorarios que les pagan sus pacientes, algunos terapeutas de chi-kung necesitan el enfoque temático, no porque sea mejor necesariamente, sino porque, aparte de no querer que sus pacientes tengan la impresión de que usan un solo método general para todas las enfermedades, resulta más fácil justificar el cobro de sus honorarios cada vez que el paciente les va a hacer una consulta.

Este conflicto de intereses entre el terapeuta como curador y como empresario se plantea de forma notable en un excelente ejercicio de chi-kung holista como el «juego de los cinco animales», que se describe en el capítulo anterior. Si se realiza adecuadamente y con frecuencia, este ejercicio de chi-kung vale por lo menos lo mismo que tendría que pagar un paciente si le tuvieran que practicar una costosa operación quirúrgica, porque le permite curarse, sin necesidad de cirugía, de enfermedades orgánicas para las cuales muchos piensan que la cirugía es indispensable. Pero para el terapeuta de chi-kung, que sólo da instrucciones orales y supervisa en persona unas cuantas sesiones, que no tiene necesidad de proporcionar una medicación de apoyo, sintomática, durante un período prolongado, ni de recurrir a una tecnología quirúrgica cara, es difícil cobrar unos honorarios elevados, aunque quisiera. Con este comentario incidental no pretendo demostrar lo difícil que es hacerse rico practicando la terapia de chi-kung, sino que a veces algunos curadores transmiten una alternativa médica poco costosa y, sin embargo, eficaz por motivos económicos, más que profesionales.

De hecho, para la concepción china de la medicina, el criterio fundamental para que una medicina sea buena es que debe ser económica, eficaz y de fácil acceso. El chi-kung médico cumple satisfactoriamente los tres requisitos porque, una vez que uno conoce el método, es gratis, eficaz y se puede practicar casi en cualquier sitio.

## Algunos ejercicios de chi-kung médico

Los siguientes ejercicios de chi-kung médico sirven para aliviar la hipertensión. Aunque contar con los servicios de un terapeuta de chi-kung, por ejemplo para abrir los puntos de energía pertinentes, canalizar la energía y corregir errores técnicos, acelera sin duda la recuperación, de todos modos los pacientes pueden obtener resultados notables si practican por su cuenta. No obstante, debe practicar todos los días, al menos durante unos meses. Es previsible que a los lectores que no estén familiarizados con la terapia de chi-kung los ejercicios les parezcan extraños.

Nos ponemos de pie, erguidos y relajados, con los pies separados a una distancia de unos treinta centímetros y los brazos colgando a los lados del cuerpo. (Los pacientes débiles o ancianos pueden hacer el ejercicio sentados). Cerramos los ojos con suavidad y sonreímos desde el corazón. Dedicamos el tiempo necesario para relajarnos, siguiendo las tres regiones lineales que se indican a continuación:

1. Relajamos los dos lados de la cabeza, a continuación, pensamos que la relajación desciende lentamente por ambos lados del cuello, por los dos brazos hasta los extremos de los diez dedos.
2. Relajamos la parte anterior de la cabeza y dejamos que la relajación descienda suavemente por la cara, por la parte anterior del tronco, y que baje por las piernas hasta los diez dedos de los pies.
3. Relajamos la parte posterior de la cabeza y dejamos que la relajación descienda suavemente por la parte posterior del cuello, el tronco, bajando por la parte posterior de las piernas hasta las plantas de los pies.

Repetimos tres veces el proceso de relajación. Cuando queramos, podemos hacer una pausa o detenernos en cualquier parte del cuerpo durante unos segundos, pensando en que esa parte está totalmente relajada.

Después de hacer la relajación bajando por las tres regiones lineales tres veces, nos concentramos suavemente en nuestro punto vital *qihai*, situado entre cinco y siete centímetros por debajo del ombligo, durante cinco minutos, aproximadamente. *Qihai* significa «mar de energía». En este punto está el campo de energía medio, conocido en chino como el «*zhong dan tian*». No tenemos que preocuparnos por la respiración durante todo el ejercicio, pero es importante que nos concentremos en este campo de energía con suavidad.

A continuación, nos frotamos las palmas de las manos para calentarlas, y las apoyamos sobre los ojos. Damos toquecitos con las palmas sobre los ojos, mientras los abrimos. Después nos hacemos un suave masaje facial y damos unos veinte pasos, andando con brío. De esta manera acaba la primera parte del ejercicio. Conviene repetir todo el proceso por la mañana, por la tarde y por la noche durante unas dos semanas, y después pasamos a la segunda parte.

En la segunda parte, todo el ejercicio es igual salvo que, en lugar de concentrar la mente suavemente en el campo de energía del abdomen, pensamos suavemente en las plantas de los pies. En cada planta del pie hay un punto de energía importante, llamado *yongquan*, que significa «manantial burbujeante». Practicamos la segunda parte tres veces al día, por la mañana, la tarde y la noche, durante dos semanas, aproximadamente. Es posible que para entonces sintamos que la energía nos mana a chorros de nuestros puntos *yongquan*, como si fueran fuentes.

Al cabo de unas dos semanas pasaremos a la tercera parte. Repetimos el ejercicio, pero centrando la atención en el punto vital *mingmen*, que se encuentra en medio de la cintura, por la espalda. *Mingmen* significa «la puerta de la vida», lo cual indica lo importante que es este punto de energía. Hay que practicar todos los días, durante dos semanas, aproximadamente. En las tres partes, hemos de dejar que la respiración sea espontánea o natural.

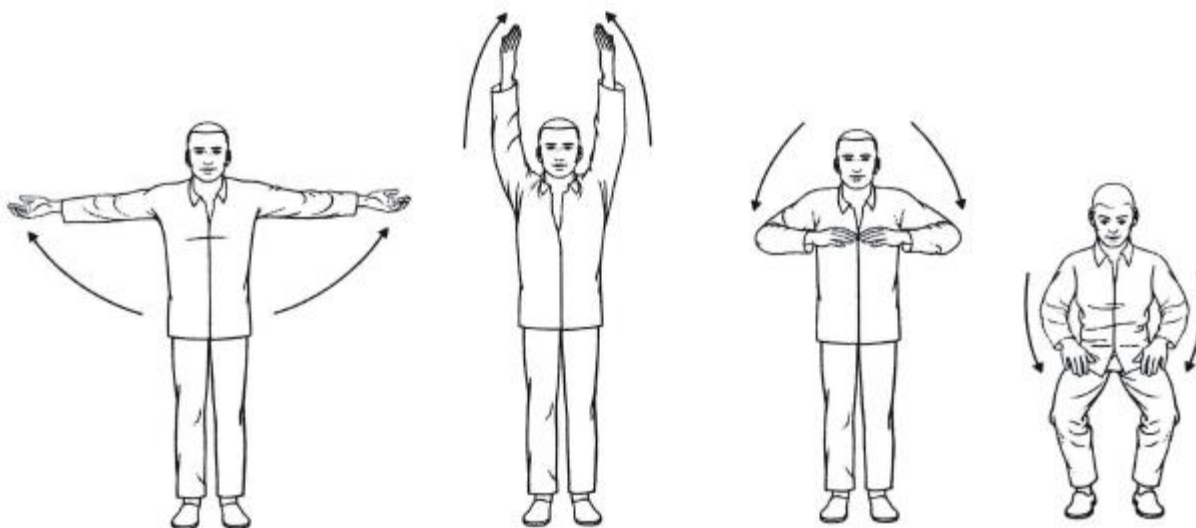


Figura 23.3: El chi-kung médico para la hipertensión

La cuarta parte es el ejercicio propiamente dicho, y sólo hay que probarlo después de alrededor de un mes y medio a las tres partes preliminares. Después de relajar las tres regiones lineales tres veces, nos concentramos en el yongquan, o «manantial burbujeante» durante algunos segundos. Entonces levantamos poco a poco los dos brazos por los lados, con las palmas de las manos hacia el cielo, hasta que se unen por encima de la cabeza. Véase la figura 23.3. A continuación, volvemos las palmas de modo que queden hacia abajo. Bajamos lentamente las palmas desde bien arriba, pasando delante de la cara, la parte anterior del tronco, las dos piernas, flexionamos las rodillas y nos agachamos para pasar las palmas por debajo de las piernas, y lentamente nos ponemos de pie.

El control de la respiración se aplica en la cuarta parte para facilitar el flujo de la energía. Es muy importante que la respiración sea suave. Al levantar los brazos, inspiramos con suavidad por la nariz. Al bajar las palmas desde la parte superior de la cabeza hasta los pies, espiramos con suavidad por la boca. Cuando estamos de pie, relajamos la respiración, sin inspirar ni espirar. Además, al bajar las manos, tenemos que visualizar suavemente que la energía baja desde la cabeza hasta los pies. Lo repetimos unas diez veces. A medida que avanzamos, podemos aumentar poco a poco hasta llegar a unas veinte veces. Para acabar el ejercicio, concentramos la mente con suavidad en el *qihai*, o el *yongquan*, o el *mingmen*. Si queremos, podemos turnarnos para centrar la mente cada vez en uno de estos puntos en las distintas sesiones de práctica. A medida que avanzamos, podemos incrementar el tiempo durante el cual concentramos la mente.

No hay un tiempo fijo de duración de todo el ejercicio, aunque aproximadamente se emplean en él entre quince y treinta minutos. Para conseguir resultados, hemos de practicar el ejercicio tres veces al día durante algunos meses.

Aunque este ejercicio de chi-kung es un método temático para curar la hipertensión, sirve para aliviar muchas otras enfermedades. La profunda relajación que se hace al comienzo del ejercicio, por ejemplo, no sólo es una técnica terapéutica eficaz para casi cualquier enfermedad, incluidos los trastornos emocionales y mentales, sino que también es muy adecuada para eliminar el estrés, para lo cual el chi-kung es excelente.

La hipertensión y otros trastornos cardiovasculares son la principal causa de muerte en las sociedades occidentales. La segunda es el cáncer. El chi-kung no sólo proporciona una cura eficaz para estas dos enfermedades fatales, sino que lo más importante es que además es un magnífico sistema de prevención. No es extraño que muchos lectores se muestren escépticos ante esta afirmación, pero en el siguiente capítulo explicaremos los principios y la práctica del chi-kung



contra el cáncer, que puede aportar esperanza a los que lo padecen, nuevas ideas a los oncólogos, además de información práctica que puede que algún día nos salve la vida.

# 24

## ¡El cáncer tiene cura!

### **El papel de la energía cósmica y la mente en la curación**

*¿Por qué algunas personas enferman de cáncer y otras no? Nos referimos a los no fumadores que sufren de cáncer de pulmón y a los fumadores empedernidos que no enferman. ¿Por qué algunas personas corren más riesgos que otras? Evidentemente, cabe preguntar lo mismo de cualquier carcinógeno. A pesar de todos los millones que se han gastado en investigación, la ciencia médica todavía no ha encontrado respuestas aceptables a estas preguntas. No hay ningún estudio que nos ayude a comprender por qué enfermamos de cáncer.*

DOCTOR FREDERICK B. LEVENSON

### **Tratar al paciente, en lugar de a sus células**

El tema del cáncer que, según explica un ex oncólogo, el doctor D. W. Smithers, «no es más que una forma breve de denominar algo que no se puede definir fácilmente», nos conduce a una importante cuestión de perspectiva. Si adoptamos la perspectiva occidental y llamamos «cáncer» a una enfermedad desconocida, equivale a decir que la enfermedad es incurable. Pero si adoptamos el punto de vista chino, no hay ninguna enfermedad incurable. En lugar de trabajar desesperadamente con lo desconocido y lo indefinido, el método chino consiste en trabajar a partir de lo conocido y lo establecido. En otras palabras, en lugar de tratar de precisar los ilimitados factores exógenos que producen los síntomas que reciben el nombre colectivo de cáncer, el médico chino averigua cuáles son las funciones naturales del paciente que se malograron, provocando su incapacidad para reaccionar con eficacia frente a estos factores que, en su estado normal, puede manejar con eficacia. Resulta alentador recordar que las causas exógenas del cáncer y de todas las demás terribles enfermedades nos afectan a todos, pero que cuando nuestras funciones naturales trabajan con normalidad, todos podemos superarlas, por lo general sin darnos cuenta siquiera. No sufrimos de cáncer no porque no tengamos carcinógenos, sino porque poseemos la capacidad natural para vencerlos.

Cuanto más leo sobre el cáncer, más pienso que, si el conocimiento teórico que tienen al respecto en Occidente es verdadero, el chi-kung chino (y no la cirugía ni la quimioterapia ni la radioterapia) proporcionará el tratamiento adecuado. Pero, a diferencia de la ciencia occidental, que conoce con increíble detalle la célula y otros temas afines, el chi-kung no dispone de tanta información reduccionista y cuantitativa en relación con la cura del cáncer.

Esta carencia se debe fundamentalmente a dos factores. El concepto de cáncer como se conoce en Occidente no aparece en la filosofía médica china tradicional, donde el concepto más aproximado es «un bulto tóxico o maligno», que no se considera fatal ni incurable. En chino hay una palabra para designar el cáncer, *ai*, que es la traducción del concepto occidental, no un término chino tradicional. En segundo lugar, la explicación china es holista más que particular,

y relaciona la causa de la enfermedad con el paciente en su totalidad, en lugar de buscar la causa en las pequeñas partes. Precisamente por este motivo, porque trata al enfermo de cáncer como una persona completa en lugar de limitarse a atacar sus células descarriadas, la filosofía médica y la práctica chinas tienen mucho que ofrecer a los oncólogos occidentales. Por el contrario, cuando se trata de investigar las unidades microscópicas del organismo y la forma en que funcionan, los chinos tienen mucho que aprender de Occidente.

Mientras que la investigación sobre el cáncer en Occidente y el tratamiento convencional, que centran todo su marco conceptual en la célula, conducen, a mi entender, a un callejón sin salida, me impresionan en particular los esfuerzos occidentales por curar a los enfermos de cáncer, en lugar de acabar con sus células cancerosas. Estos esfuerzos siempre tratan a los enfermos de cáncer como un todo, y ponen más énfasis en su estado mental que en el estado de las células de su cuerpo, y suelen dar buenos resultados. Ya en 1848, la influencia tremenda que tenía la mente del paciente sobre su propio cuerpo quedó demostrada por el doctor John Elliotson en su *Cure of a true cancer of the Female Breast with Mesmerism*. En la actualidad, el doctor Alex Forbes, hablando a partir de su experiencia con alrededor de mil enfermos de cáncer en su Centro de Cáncer de Bristol, dice que «todos los que realmente siguen el método en todos sus aspectos se sienten más aliviados, y su calidad de vida es mejor que la anterior». El método del doctor Forbes consiste en tratar al paciente como una persona, en lugar de limitarse a recetar medicamentos para su enfermedad. El doctor Bernauer Newton, que introdujo la hipnoterapia para enfermos de cáncer en el Newton Centre de Los Ángeles, confirma que «el factor más importante es el estado profundamente alterado de la conciencia».<sup>22</sup>

A pesar de su éxito y del hecho de ser médicos altamente cualificados, estos valientes pioneros tuvieron que soportar las burlas de sus colegas mediocres, como se ha repetido con tanta frecuencia a lo largo de toda la historia de la medicina occidental. ¿Cómo, si no, iban a reaccionar los médicos mediocres ante unas ideas procedentes de la medicina alternativa, aunque la llamada medicina alternativa fuera la norma en otras culturas? En octubre de 1983, el editorial de *The Lancet* recordaba acertadamente a los médicos que «cuando tanta práctica médica no está respaldada por pruebas científicas rigurosas, ¿qué derecho tienen los médicos clínicos de criticar a los que practican una terapia alternativa?»

## Información básica con respecto a la célula

Después de destinar millones de dólares y miles de horas-hombre, los investigadores occidentales han encontrado una explicación admirable sobre la causa del cáncer, aunque no están tan seguros de su remedio. Resulta práctico saber lo que han descubierto para ver después si el chi-kung tiene algún sentido a la luz de este conocimiento.

Según la investigación occidental, el cáncer se debe a la proliferación de células que han escapado al control natural del mecanismo del cuerpo. Un adulto tiene alrededor de cien billones de células en el cuerpo. Cada segundo mueren células, pero se sustituyen permanentemente. Cada día, un adulto fabrica alrededor de trescientos mil millones de células para reemplazar las que pierde. En una persona sana, la producción y la pérdida de células se encuentran perfectamente equilibradas; según la concepción china de la medicina, esta armonía se llama el «equilibrio del yin y el yang». El cáncer aparece cuando se pierde esta armonía o, en términos chinos, cuando desaparece el equilibrio del yin y el yang.

Los genetistas occidentales ofrecen un panorama maravilloso y detallado de la fabricación de las células. Existen cuarenta y seis cromosomas en el núcleo de cada célula humana. En los cromosomas hay moléculas de ADN (ácido desoxirribonucleico) que están dispuestas como una

22. Guy Lyon Playfair, *Medicine, Mind and Magic*, Aquarian Press, Wellingborough, 1987.

«doble hélice», formada por cuatro bases, cuyos códigos son A (de adenina), G (guanina), T (tiamina) y C (citosina). A lo largo de una de las hebras dobles de ADN, estas cuatro bases se disponen en cualquier orden, pero a A siempre le corresponde T, y a G siempre C, y viceversa, en la otra hebra. Por ejemplo, si una hebra consiste en CGTACTAAA..., la otra siguiente será GCATGATTT... Estas letras sólo representan una parte mínima de la hebra, ya que hay miles de estas cuatro bases en las combinaciones A-T y G-C de un cromosoma.

Estas bases se reúnen en grupos de tres, llamados tripletes o codones. De este modo, las bases anteriores formarán tres tripletes o codones, CGT ACT AAA, en una hebra de ADN, y GCA TGA TTT en la hebra correspondiente. Estos tripletes o codones son los que llamamos genes, y tienen gran importancia: determinan que las células que se supone que tienen que formar mi riñón formen mi riñón, por ejemplo, en lugar del estómago de un elefante. Esto se consigue mediante los procesos de replicación y transcripción.

En la replicación, dos hebras de ADN se «se desmontan» o se separan, para que las bases correspondientes se sinteticen. De este modo, la porción anterior CGT ACT AAA llevará consigo un nuevo grupo de GCA TGA TTT, y el original GCA TGA TTT, que se ha separado de su original CGT ACT AAA tendrá un grupo nuevo de CGT ACT AAA en la hebra correspondiente. De este modo, el ADN reproduce su réplica exacta.

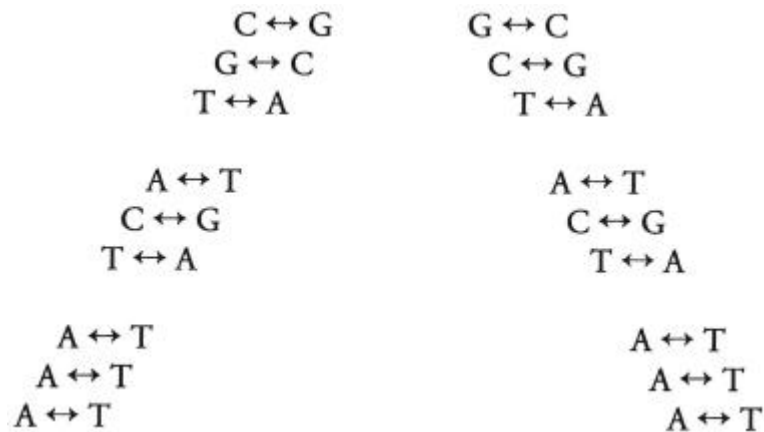


Figura 24.1: La replicación del ADN

En la transcripción, el ADN transcribe sus códigos en moléculas de ARN (ácido ribonucleico). Las bases del ARN son similares a las del ADN, salvo que la T (tiamina) siempre se reemplaza por U (uracilo). Por lo tanto, la porción CGT ACT AAA del ADN producirá la GCA UGA UUU del ARN. El ARN suele tener una sola hebra y pasa al citoplasma de la célula y funciona como una plantilla para reproducir otras células que son exactamente iguales que la célula madre.

Es interesante destacar que, aunque la medicina tradicional china no sabe casi nada del ADN, el ARN ni la división celular, sus principios del yin y el yang, el *wu xing* (los cinco procesos elementales) y el *bagua* (*pakua* o los ocho trigramas) se pueden usar como marco filosófico para explicar el mecanismo celular. Los dos grupos de ADN y las combinaciones A-T y G-C son típicos del funcionamiento del yin y el yang. Los científicos occidentales, que todavía no están demasiado seguros de los principios básicos que rigen el orden formativo de las cuatro bases, tal vez deduzcan algunos conceptos inesperados que les permitan llegar a hallazgos importantes si aplican el principio de los cinco procesos elementales que, según insisten los chinos, se pueden aplicar a niveles que van desde lo subatómico hasta las galaxias. Las bases de los tripletes que llevan a las sesenta y cuatro combinaciones encajan a la perfección con el principio del *bagua*, cuya filosofía puede proporcionar una nueva perspectiva a los investigadores occidentales.

## La teoría sobre la causa del cáncer

Puesto que producimos miles de millones de células al día para sustituir las que perdemos (y para crecer, en el caso de los niños), no es absurdo pensar que a veces ocurren accidentes, es decir, que algunas células se les alteren los códigos ADN y ARN. De los miles de millones de veces que las células se dividen por día, aunque ocurra un solo accidente que provoque la aparición de una sola célula con una mutación de su código ADN o ARN, si no se controla, será suficiente para causar un cáncer. Pero no debemos preocuparnos, ya que disponemos de unos controles naturales increíbles para las células cancerosas. Según el Centro Británico de Ayuda al Cáncer:

Las células cancerosas son comunes en todos nosotros. Muchas personas no son conscientes de que cada uno de nosotros produce células cancerosas constantemente, células que, en su mayor parte, se mantienen bajo control gracias a nuestro sistema inmunitario.<sup>23</sup>

Pero aunque el cáncer haya aflorado, «si se consigue que el propio sistema de defensa natural del cuerpo vuelva a ponerse en funcionamiento, casi siempre se logra la curación», nos asegura este centro.

El inmunólogo australiano y ganador del premio Nobel, sir Frank Macfarlane Burnet, confirmando el hecho establecido de que de vez en cuando se producen mutaciones tanto en las células del cuerpo como en las de los gérmenes, dice que «para que un proceso carcinógeno prospere hay que eliminar estos controles [inmunológicos]».<sup>24</sup>

¿Por qué, entonces, muere de cáncer una persona de cada cinco en Estados Unidos y en todas los demás países industrializados? Pero el cáncer no es un problema exclusivo de Occidente. El doctor Abel Zaatal, director médico del Penang Mount Miriam Hospital, el único hospital de cáncer que existe en el sudeste asiático, afirma que una persona de cada tres desarrollará un cáncer.<sup>25</sup> Los investigadores en medicina sugieren tres factores fundamentales como causas de la mutación celular: los carcinógenos químicos, la radiación y los virus.

La lista de carcinógenos químicos es tan preocupante que numerosos oncólogos se preguntan si nos encontramos en un mar de carcinógenos. Los siguientes no son más que algunos de los más comunes: el arsénico, el asbesto, la bencidina, el benzopireno, el tetracloruro de carbono, los compuestos de cromo, el plomo, los compuestos de níquel, el petróleo y sus derivados, el humo del cigarrillo, la brea, los hidrocarburos, el cobalto, el hollín y el alquitrán. El doctor Frederick B. Levenson presenta un informe interesante de dos investigadores científicos que implantaron moneadas de veinticinco y de diez centavos de dólar en el abdomen de unas ratas. Evidentemente, las ratas desarrollaron cáncer y murieron. Los científicos llegaron a la conclusión de que «hasta la estrecha proximidad de este contaminante altamente tóxico podía suponer un riesgo» y sugerían que había que retirarlo del medio ambiente. Con un desprecio casi temerario por su propia seguridad, pidieron que todos los ciudadanos les enviaran sus monedas de veinticinco y diez centavos, «preferentemente en paquetitos».<sup>26</sup>

Sin embargo, de los casi cuatro millones de casos de cáncer que se produjeron entre 1900 y 1950, apenas quinientos se debieron a sustancias químicas. Respecto a ello, el profesor Heinz Oettel escribió que «las influencias químicas externas, salvo fumar cigarrillos, no tienen la importancia que se les atribuye como causantes del cáncer humano».<sup>27</sup>

23. Citado en *Experiencing and Explaining Disease*, Open University Press, 1985, p. 30.

24. Citado en Ernst Baumler, *Cancer: A Review of International Research*, The Queen Anne Press, Londres, 1968, pp. 198-199.

25. Mencionado en el *Star Newspaper*, Malaisia, el 2 de agosto de 1993.

26. Frederick B. Levenson, *The Causes and Prevention of Cancer*, Sidgwick & Jackson, Londres, 1985, p. 99.

27. Baumler, *op. cit.*, p. 81.

Casi todos los oncólogos coinciden en que la radiación es una causa grave de mutación del ADN o del ARN. El ejemplo más notorio es la elevadísima incidencia de la leucemia entre los supervivientes de las explosiones atómicas de Hiroshima y Nagasaki. El cáncer es un riesgo laboral permanente para los radiólogos.

La mutación del ADN o del ARN provocada por el material radiactivo se puede deber a los radicales libres que produce nuestro organismo. En realidad, estos radicales libres altamente radiactivos son necesarios para nuestro cuerpo, y los utilizan nuestro sistema inmunitario y el de defensa para acabar con los microorganismos que los atacan o para neutralizarlos. Sin embargo, si eluden el sistema natural de control del cuerpo, pueden provocar mutaciones del ADN u ocasionar problemas en el cerebro.

A pesar de su extrema crueldad, el uso de virus para inducir el cáncer en animales experimentales es uno de los principales procedimientos que se utilizan en la investigación oncológica. Por fortuna o por desgracia, según la actividad de cada uno, los virus del cáncer, hasta donde alcanza nuestro conocimiento actual, no pueden provocar la enfermedad en los seres humanos. De lo contrario, el cáncer se convertiría en una enfermedad contagiosa temible. Por su parte, numerosos virólogos e inmunólogos lamentan que, como no es infeccioso en los humanos, no tienen oportunidad de hallar una vacuna contra el cáncer, aunque no serían capaces de desarrollar ningún antibiótico, porque se trata de una infección viral, en lugar de bacteriana.

Sin embargo, es probable que hayan pasado por alto el hecho de que ya disponemos de unas maravillosas vacunas naturales o anticuerpos contra los virus del cáncer. Alrededor de cien presidiarios de Ohio se prestaron voluntariamente a un osado experimento que consistió en que les inyectaran virus animales del cáncer. Desarrollaron tumores que después desaparecieron y no volvieron a aparecer nunca más. Cuando a algunos voluntarios les inyectaron el virus del cáncer por segunda vez, se recuperaron mucho más aprisa, lo cual demostró lo maravilloso que es nuestro sistema inmunitario.<sup>28</sup>

Existen más de treinta tipos diferentes de adenovirus que provocan el resfriado común en el hombre. En 1962, sir John Trentin demostró que el tipo 12 de estos virus podía provocar cáncer en los hámsters. Ese mismo año, el doctor Robert J. Huebner comprobó que el tipo 18 también provocaba cáncer en estas pobres criaturas de laboratorio. Posteriormente se añadieron a la lista el tipo 7 y el 31. En 1965 se añadió el adenovirus 3, aunque tardó mucho tiempo en provocar cáncer: al cabo de 275 días, en hámsters recién nacidos.<sup>29</sup> Tiene suma importancia destacar que estos virus que producen cáncer en los hámsters, en nosotros sólo producen algo relativamente inofensivo, similar al resfriado común. De modo que la próxima vez que nos constipemos podemos sentirnos agradecidos: podría ser que nuestro sistema inmunitario y el de defensa estuvieran superando los virus del cáncer.

Como los carcinógenos químicos, la radiación y los virus sólo responden a la pregunta de por qué algunas personas desarrollan cáncer, pero no a por qué la mayoría de las demás que deberían tenerlo en realidad no lo tienen, tenemos que buscar una explicación mejor en alguna parte. En la actualidad, muchos expertos creen que nuestra mente tiene una influencia tremenda en el hecho de que tengamos cáncer o no. Cada vez disponemos de más pruebas que sugieren que los factores psicológicos inducen el cáncer o promueven su crecimiento y proliferación.<sup>30</sup> El doctor Frederick B. Levenson, que propuso la teoría unificada del cáncer, destacaba la importancia del factor emocional. Según él:

28. Baumler.

29. Baumler, p. 118.

30. William, A. Creasey, *Cancer: An Introduction*, Oxford University Press, Nueva York, 1981, p. 121.

Lo más significativo es que estas personas (que desarrollaron el cáncer por factores emocionales) respiran el mismo aire, beben los mismos líquidos, comen los mismos alimentos y están expuestas a los mismos virus que el resto de nosotros. ¿Por qué corren más riesgo de padecer cáncer?<sup>31</sup>

Las respuestas a las preguntas del doctor Levenson y a otras por el estilo se pueden encontrar en el chi-kung. Los métodos chinos para manejar los problemas emocionales se analizarán en detalle en los dos capítulos siguientes. Pero antes de examinar las respuestas del chi-kung y la psiquiatría china, estudiaremos brevemente los tratamientos convencionales contra el cáncer y los motivos por los cuales no resultan satisfactorios.

## **La insatisfacción que producen los tratamientos convencionales**

Los tres principales tratamientos convencionales para el cáncer son la cirugía, la quimioterapia y la radioterapia, o sea, lo que el doctor Levenson llama «cortar, intoxicar y quemar».

Para muchos oncólogos, la cirugía es lo más eficaz cuando el cáncer se encuentra en su primera fase, es decir, si el tumor maligno no ha crecido ni se ha extendido demasiado. No sólo se trata de un método terapéutico irreversible (en el sentido de que, una vez extirpado algo, no se puede volver a poner en su sitio), sino que, cuando se identifica el cáncer, sobre todo si esto ocurre en el interior del cuerpo, suele haber pasado la primera etapa del crecimiento y la primera parte de la metástasis o reproducción. Por más que el tumor se detecte enseguida, su extirpación quirúrgica no garantiza que el cáncer no se desarrolle en otras partes del cuerpo.

Como resulta evidente después de estudiar la teoría sobre el cáncer que hemos analizado, la manifestación de un cáncer en una parte determinada no es más que un síntoma de la existencia de algún mecanismo de control defectuoso en el cuerpo. Si este sistema de control funciona con normalidad, como ocurre en la mayor parte de nosotros, el cáncer no se desarrolla en primer lugar o, si se desarrolla, quedará controlado y subsanado por lo general sin que lo sepamos. Muchas personas no se dan cuenta de que, aunque la propia cirugía dé buenos resultados, como suele ocurrir, gracias a los avances de la moderna tecnología quirúrgica, si una sola célula comienza a mutar y no se controla, volverá a desarrollarse el cáncer.

Muchas personas tampoco son conscientes de que, por más que en apariencia la quimioterapia no tiene más que efectos secundarios leves en algunas enfermedades, como las contagiosas, es probable que sea el más drástico de los tres tratamientos convencionales contra el cáncer. Esto se debe a que los potentes medicamentos que se toman para acabar con las células cancerosas acaban también, de forma indiscriminada, con otras células sanas y útiles. Fuertes náuseas, caída del cabello, pérdida de peso, diarrea, cansancio y depresión mental son efectos secundarios habituales. El paciente no vuelve a ser la misma persona, casi nunca. Y lo peor, aunque a veces no resulta tan evidente, es el tremendo debilitamiento del sistema inmunitario y el menoscabo general de las funciones naturales del cuerpo. El paciente se convierte en un triste recordatorio de lo que significa padecer cáncer.

Sin embargo, a pesar de todos estos sacrificios el porcentaje de recuperación es muy bajo, si no nulo, aunque la mayoría de los médicos que recomiendan la quimioterapia para el cáncer se nieguen a admitirlo. Es prácticamente nula porque la aniquilación aleatoria que llevan a cabo los medicamentos en el interior del cuerpo del paciente trata la enfermedad sólo de forma sintomática, sin atacar la causa fundamental, que es la mutación celular descontrolada. Es probable que esta aniquilación aleatoria agrave la pérdida del control regulador que naturalmente tiene el cuerpo con respecto a la producción celular.

31. Frederick B. Levenson, *The Causes and Prevention of Cancer*, Sidgwick & Jackson, Londres, 1985, pp. 19-20. (Las explicaciones que aparecen entre paréntesis son del autor de este libro).

La radioterapia resulta igual de ineficaz por motivos similares. Aunque se ha mejorado en los últimos años con respecto a la concentración y la dosificación de las técnicas de irradiación, en el mejor de los la radioterapia se limita a tratar el síntoma del cáncer, pero no su causa. Por más que la irradiación acabe con todas las células cancerosas que existan en el cuerpo en un momento determinado (además de muchas más células sanas), mientras no se restablezca el sistema de control natural y eficaz que poseía el enfermo desde el nacimiento hasta la aparición del cáncer, éste continuará existiendo.

Según la filosofía médica china, la masa de células cancerosas muertas y de células sanas muertas que quedan dentro del cuerpo es igual de mala, si no peor, que tener una cantidad de células cancerosas vivas, porque esta masa muerta significa un grave obstáculo para el flujo de la energía y la sangre, en el sentido de que tanto el sistema de realimentación como el sistema inmunitario se debilitan más. Evidentemente, esto agrava el sistema regulador de las células, precario de por sí. Y lo peor, aunque es increíble que los oncólogos en general guarden silencio a este respecto, es que la irradiación provoca mutaciones en células que antes estaban sanas, lo cual podría explicar por qué, con posterioridad a la radioterapia, no es infrecuente que, al poco de que el cáncer remita en una parte del cuerpo, el paciente desarrolle un cáncer en otra parte.

Los tratamientos convencionales son inadecuados porque tratan el síntoma (las células malignas) en lugar de la causa (la incapacidad del paciente como una persona completa para controlar la producción celular). Este punto, que constituye un principio fundamental de la medicina china, es esencial. El hecho de no comprenderlo o apreciarlo, a mi entender, conduce a una investigación y un tratamiento cada vez más profundos, pero cada vez más alejados de lo esencial.

De hecho, es posible que el cáncer sea el mecanismo de defensa natural de segunda línea, cuando la primera no ha conseguido controlar la mutación celular. Supongamos que la misión de las células fuera convertirse en tejido hepático y que, por algún error del ADN o del ARN, las células recién producidas se parecieran a las del estómago del elefante, en lugar de parecerse a las hepáticas. Para evitar que el hígado del paciente se convierta en el estómago de un elefante, ciertos mecanismos de defensa desconocidos hasta entonces rodean a estas células malignas e inhiben su función innata. El cáncer, en este caso, resulta más beneficioso que maligno. Evidentemente, esto no es más que mera especulación, que puede parecer ridícula para muchos, pero numerosos descubrimientos importantes y beneficiosos no fueron más que ideas descabelladas en un principio.

Establezcamos una analogía con un departamento de una fábrica que produce ordenadores. Este departamento se encarga de regular la cantidad de trabajadores por los puestos de trabajo respectivos. Como en esta fábrica hay mucha renovación de personal, a menudo se cometen errores, como enviar más trabajadores de una categoría determinada, o poner a otros que no hacen nada más que cobrar. (O estos trabajadores malignos están mal programados y fabrican neumáticos, en lugar de ordenadores, en cuyo caso ciertos controles de la fábrica hacen que dejen de trabajar).

Sin embargo, estos errores se corrigen porque hay un equipo de controladores eficaces que recorren la fábrica y mantienen a raya a los trabajadores malignos. Los problemas surgen cuando los controladores no cumplen su función; por ejemplo, cuando el departamento proporciona cada vez más trabajadores improductivos. Con el tiempo, la fábrica estará llena de estos trabajadores malignos, que se apoderarán del espacio y el sueldo destinados a los trabajadores productivos, con lo cual la fábrica se verá obligada a cerrar.

¿Qué se puede hacer con esta fábrica enferma? Una posibilidad es echar por la fuerza a estos trabajadores malignos, eliminando al mismo tiempo las partes y el equipo de la fábrica a los cuales se han adherido. Es probable que esto proporcione en la fábrica cierta tregua, pero si los controladores no recuperan su función habitual y se siguen suministrando trabajadores malignos, es probable que surjan problemas similares en otra parte de la fábrica.



Otra posibilidad es asesinar o envenenar a los trabajadores de forma indiscriminada, sin tener en cuenta si son fieles y esenciales o son malignos, lo cual, evidentemente, representa una sangría tremenda para la fábrica, que la deja peor que antes. El problema continúa sin resolverse ya que siguen apareciendo trabajadores malignos, porque no se ha restaurado el sistema de control.

Una tercera posibilidad consiste en quemar a los trabajadores y la parte de la fábrica que ha quedado afectada. Aunque se tenga mucho cuidado en quemar sólo a los trabajadores malignos, muchos otros se ven afectados también por el calor, ya sea directa o indirectamente, lo cual irrita a estos trabajadores, que al principio eran fieles y útiles, y algunos de ellos se amotinan.

Mientras tanto, se dedica mucho tiempo y dinero a investigar todos los aspectos imaginables del departamento en cuestión, de los trabajadores malignos, así como también los mejores métodos para desalojarlos, envenenarlos o quemarlos. La información que recoge la investigación es precisa y sorprendente; por ejemplo, si el jefe de departamento fuma demasiado, es posible que empiece a dar órdenes erróneas sobre la contratación de trabajadores; los trabajadores malignos atraviesan cuatro etapas en su historia vital; tal vez no haga falta demoler parte de la fábrica para echar a los trabajadores malignos, sino que se podría acabar con ellos mediante rayos láser. Sin embargo, a pesar de los notables avances que se hacen en la investigación, el problema fundamental sigue sin resolverse. ¿Por qué? Porque hemos olvidado por lo menos dos factores importantes: no hemos considerado la fábrica como una unidad orgánica holista y hemos pasado por alto el papel fundamental de los controladores. En la medida en que la investigación se base en premisa incorrectas, el tratamiento consiguiente será incorrecto.

¿Hay otras formas de resolver el problema? Desde luego que sí; si estamos dispuestos a dejar de lado nuestra perspectiva estereotipada, hay muchas alternativas posibles. Un método prometedor consiste en olvidarnos de matar a los trabajadores y centrarnos en sus condiciones de trabajo. Recordemos que antes la fábrica funcionaba bien y averigüemos qué salió mal. Por ejemplo, si el suministro eléctrico era normal, si el sistema de comunicaciones funcionaba bien y si se pagaba a tiempo a los trabajadores. Corregir una o más de estas anomalías hará que la fábrica vuelva a funcionar bien.

Los puntos débiles de la investigación y el tratamiento convencional del cáncer me resultan tan evidentes que no puede dejar de preguntarme por qué la mayoría de los oncólogos no han reparado en ellos. Se me ocurren las siguientes razones. Que hay en juego tantos intereses creados en la tendencia actual de la investigación y el tratamiento del cáncer que sugerir cualquier cambio equivale a un suicidio económico. En segundo lugar, que su orgullo, perfectamente humano, impide que las personas importantes e influyentes introduzcan ningún cambio en la tradición establecida. En tercer lugar, como ha dicho el doctor Levenson, que «los sofisticados investigadores sobre el cáncer, que no despegan los ojos del microscopio en su búsqueda de respuestas, no han alzado la vista el tiempo suficiente para estudiar la conducta de sus pacientes»<sup>32</sup>, y se han acostumbrado tanto a su manera de ver las cosas que realmente no son conscientes de que existan otras posibilidades, ni se las plantean.

La tercera razón, me parece, es la más probable, al menos para muchos médicos e investigadores. Quiero destacar que esto no implica en absoluto que los médicos y los investigadores occidentales sean incapaces. De hecho, merecen mucho respeto y admiración por su determinación y su sacrificio, a pesar de que se enfrentan a una situación que parece desesperada. Por ejemplo, entre los oncólogos hay una mayor incidencia de cáncer que entre los médicos de otras especialidades, a pesar de que el cáncer no es contagioso. También podemos imaginar la angustia de muchos médicos que, entre la espada y la pared, tienen que recomendar un tratamiento drástico (en lugar de nada en absoluto), incluso sabiendo de antemano que dicho tratamiento no ofrece demasiadas posibilidades de curación y que producirá dolorosos efectos secundarios.

32. Levenson, *op. cit.*, p. 17.

## Cómo se puede curar el cáncer con el chi-kung

Puesto que la medicina china utiliza otro paradigma, ofrece una explicación diferente para los tumores malignos o el cáncer. Como la de muchas otras enfermedades, la causa del cáncer se puede explicar mediante la etiología de los «seis males» y las «siete emociones», y su principio terapéutico se sintetiza en los principios del equilibrio del yin y el yang y la limpieza de los meridianos. Interesa destacar que los chinos no atribuyen el cáncer a una causa o causas específicas; cualquiera de los «seis males» y las «siete emociones» puede ser la causa, aunque los agentes patógenos comunes de los tumores malignos suelen ser el «calor tóxico» y el «fuego falso», y el sistema de los meridianos que interviene es el meridiano del hígado, que está estrechamente relacionado con «purificar la sangre» o con la desintoxicación. Sin embargo, en la explicación siguiente se analizarán los principios chinos desde el marco conceptual occidental.

La proliferación descontrolada del crecimiento celular que los investigadores occidentales consideran la causa del cáncer se denomina desequilibrio del yin y el yang en la medicina china. Mientras que los investigadores médicos occidentales tratan de encontrar el factor o los factores desconocidos que son responsables de este crecimiento maligno, los chinos tratan de encontrar, entre los factores conocidos que mantienen la normalidad, aquellos que funcionan mal y provocan anomalías. En otras palabras, los científicos occidentales tratan de descubrir los factores desconocidos X, Y y Z, en cambio, los chinos, sabiendo que los factores A, B, C, D, E, F, etcétera, son necesarios para la salud, tratan de averiguar cuáles de ellos no funcionan de manera adecuada.

Occidente quedaría desamparado si no consiguiera encontrar los factores desconocidos. Pero como los chinos trabajan con factores conocidos, no les cuesta averiguar cuáles funcionan mal y a continuación, como es lógico, proporcionar la solución necesaria. Esta diferencia de enfoque entre Oriente y Occidente se debe a que tienen maneras totalmente diferentes de concebir la salud y la enfermedad. De forma implícita, los investigadores en medicina occidental suponen que la verdadera causa de la enfermedad está fuera del paciente, mientras que para los chinos está dentro. Los chinos parten de la premisa de que por naturaleza todo el mundo está sano y es capaz de manejar los innumerables factores externos que provocan enfermedades, evidentemente, a menos que sean demasiados, en cuyo caso se convierte en un suicidio o un asesinato. Si no consiguen manejarlos, es porque se ha producido algún cambio interno.

En el caso del cáncer, al médico chino no le preocupan los factores externos, como los carcinógenos químicos, la radiación, los virus, ni ningún otro factor desconocido que haya provocado una mutación del ADN o el ARN; al fin y al cabo, todos estamos expuestos a ellos. (Aunque saber que son carcinógenos es útil ya que, por ejemplo, evita que adoptemos una conducta suicida o asesina). Al médico chino le interesa averiguar, con la ayuda de su sistema de diagnóstico amplio y establecido, por qué el cuerpo del paciente no funciona como debería. Después de identificar los factores conocidos, que se revelarán mediante un diagnóstico riguroso, podrá hacer que el enfermo recupere sus funciones naturales.

Por ejemplo, tal vez descubra que el paciente con un tumor maligno en el cuello tiene «calor tóxico» en el lugar donde aparece el bulto, que la energía de su hígado es débil y que su energía vital está estancada en los meridianos en torno al cuello, así como también en el meridiano del hígado. Como consecuencia de la particular formación que ha recibido, describirá de la siguiente manera al paciente con un tumor canceroso en el cuello: bulto pernicioso debido a calor tóxico en el cuello, y debilidad y estancamiento de la energía en el cuello y el hígado. Para un médico occidental, que tiene una formación diferente, el mismo paciente en la misma situación se describe de otro modo; se dirá por ejemplo que tiene un carcinoma en el cuello, en el cual se han desarrollado células malignas hasta alcanzar un alto grado de indiferenciación, y que la estructura de su ADN es diferente de la de las células sanas próximas.

Puede que el médico chino no sea nada sobre la diferenciación celular ni la estructura del ADN pero, cuando despeje el «calor tóxico», fortalezca la energía del hígado, armonice el flujo de energía por los meridianos en torno al cuello así como también por el meridiano del hígado, restaurando así las funciones naturales del paciente, los médicos occidentales verán que el tumor ha remitido, que las células de la zona afectada se han vuelto más diferenciadas y que la estructura del ADN de las células recién producidas es normal.

La misión del médico chino es más sencilla todavía (aunque no necesariamente más fácil) si recurre para el tratamiento a la terapia holista de chi-kung o al chi-kung médico. Es más sencilla porque no hace falta ser demasiado concreto ni exacto en la diagnosis, como identificar que el «mal» causante es el «calor tóxico» en lugar del «falso fuego» y que el estancamiento de la energía se encuentra en el meridiano del hígado, y no en el meridiano del bazo. Esto es posible en el tratamiento de chi-kung porque cuando la energía vital induce el flujo armonioso de energía, despeja el «mal» sin tener en cuenta si se trata de «calor» o de «fuego», y dispersa el estancamiento sin tener en cuenta si está situado en el meridiano del riñón o en el del bazo. Sin embargo, el efecto es lento y tal vez no resulte adecuado si el paciente es demasiado viejo o está demasiado débil. Por lo tanto, otros métodos, como la fitoterapia, que requieren un diagnóstico y una receta específicos, pueden acelerar el proceso de curación.

Recientemente se han realizado experimentos con métodos e instrumentos científicos occidentales con el chi-kung que han producido algunos resultados asombrosos que los investigadores del cáncer no pueden dejar de seguir investigando. Se ha comprobado, nada menos, que el *chi* o la energía transmitida por un maestro de chi-kung a unas células cancerosas puede acabar con el 50 por ciento de ellas en cinco minutos. La transmisión de *chi* también puede hacer que los cromosomas que se hayan desplazado vuelvan a su alineación correcta, y que el ADN mutado recupere su patrón estructural normal. Practicar chi-kung aumenta considerablemente nuestro sistema de defensa y el inmunitario, además de mantener nuestro equilibrio químico.

Los resultados de esta investigación implican que con la práctica del chi-kung se pueden corregir errores accidentales del ADN o del ARN, aumentar el sistema de control para supervisar la mutación celular, reforzar el sistema de defensa y el inmunitario para superar los virus del cáncer, acabar con las células malignas que han escapado a estos controles sin perjudicar a las células sanas, promover una mejora del sistema de realimentación para las comunicaciones internas y externas y mejorar el sistema de transporte para eliminar los carcinógenos y otras toxinas. ¿Están dispuestos los oncólogos y los investigadores a poner a prueba estas afirmaciones, aunque las consideren poco ortodoxas?

## Varios ejercicios de chi-kung maravillosos

No hace falta recomendar ejercicios de chi-kung específicos para curar el cáncer, en primer lugar porque la mayoría de los ejercicios de chi-kung tienen un efecto holista y, en segundo lugar, porque como hay distintos tipos de cáncer con distintos estados patogénicos, sólo se recomienda un ejercicio concreto si antes se ha realizado una diagnosis detallada que indique un estado patogénico determinado. La mayoría de mis alumnos de chi-kung que se han curado de cáncer practicaban el chi-kung general que yo les enseñé.

El juego de los cinco animales que se describe en el capítulo 22 es un ejercicio de chi-kung beneficioso para aliviar el cáncer y otras enfermedades orgánicas o psicosomáticas. Los dos ejercicios de chi-kung siguientes también son holistas, lo cual significa que aunque aquí se describan especialmente para pacientes de cáncer, sirven también para curar otras enfermedades. Son tan maravillosos como sencillos parecen.

Nos ponemos de pie erguidos y relajados, sintiéndonos alegres. Apoyamos la palma de cualquiera de las manos sobre el abdomen, unos cinco centímetros por debajo del ombligo, y la

otra palma encima. Presionamos el abdomen con ambas palmas y espiramos por la boca, lenta y suavemente. Al mismo tiempo, pensamos que van saliendo todas las cosas negativas, no deseadas, incluida la enfermedad. Hacemos una breve pausa; a continuación, aflojamos la presión sobre el abdomen y dejamos que suba. Al mismo tiempo, inspiramos lenta y suavemente por la nariz, pensando que entra en nosotros la buena energía cósmica, que llena de vitalidad cada una de nuestras células. Hacemos una breve pausa.

Todo el proceso (espiración, pausa, inspiración, pausa) constituye una respiración o una unidad de respiración. Al principio, conviene practicar diez respiraciones; después, poco a poco vamos incrementando la cantidad hasta llegar a unas treinta y seis al cabo de un mes, aproximadamente. A continuación, seguimos realizando treinta y seis respiraciones por cada sesión de práctica. Practicamos una vez por la mañana y otra por la noche o por la tarde durante por lo menos tres meses, antes de esperar conseguir buenos resultados. Es importante que la mente esté libre de pensamientos irrelevantes y que la inspiración y la espiración sean suaves. Podemos practicar con los ojos abiertos o cerrados.

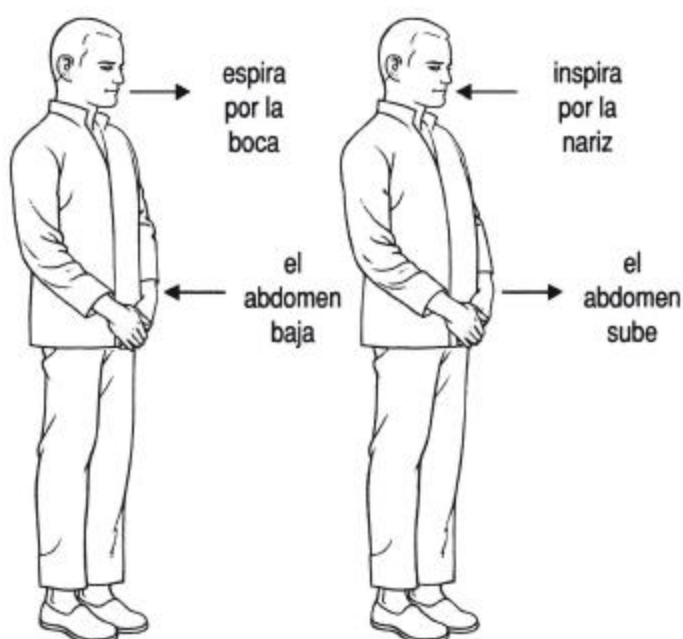


Figura 24.2: La respiración abdominal

Este ejercicio de chi-kung se llama «respiración abdominal». En realidad, a muchas personas que están habituadas a la respiración torácica, les cuesta mucho practicar la respiración abdominal. De modo que si a alguien le resulta difícil puede practicar el ejercicio con la respiración normal, pero procurando que la espiración sea lenta y suave, y sin presionar el abdomen, aunque de todos modos apoyemos allí las manos. Los aspectos fundamentales del ejercicio son tener la mente relajada y pensar en lo malo que sale y la energía cósmica que penetra.

El siguiente ejercicio, conocido como la «ducha dorada», se puede practicar justo después del ejercicio de respiración anterior, o por separado. Nos ponemos de pie, erguidos pero relajados, con ambos brazos colgando sin esfuerzo a los lados del cuerpo, de ser posible en un ambiente natural tranquilo y agradable, donde nadie nos moleste. Cerramos los ojos y sentimos alegría.

Nos quedamos inmóviles, sin pensar en nada, durante un minuto o dos. Entonces sentimos que tenemos abiertos todos los puntos vitales y los meridianos. (Que no nos preocupe saber dónde se encuentran estos puntos y meridianos. Si no estamos seguros, basta con que nos limitemos a sentir que tenemos abiertos todos los «poros» y los diminutos vasos de nuestro cuerpo). Visualizamos suavemente una energía cósmica, hermosa y vigorizante, de color dorado, que fluye de forma constante desde el cielo hacia nuestro interior, nos penetra por la cabeza y nos baja por

todo el cuerpo, hasta las plantas de los pies, y después sale para entrar en la tierra. Sentimos que la ducha dorada de esta energía cósmica baña cada una de nuestras células, nos llena de vida y de vitalidad, y arrastra las enfermedades y cualquier material no deseado hacia el interior de la tierra. (Si nos preocupa el medio ambiente, podemos quedarnos tranquilos de que la energía negativa que hemos expulsado, perjudicial para nosotros, será beneficiosa para otras cosas que hay en el suelo).

La visualización no debe ser nunca forzada, sino que tiene que ser suave y tranquilizadora. Si nos cuesta visualizar, basta con pensar en el proceso. Disfrutamos de la ducha dorada durante unos minutos. A continuación, nos concentramos suavemente en el campo energético del abdomen (o en el abdomen) durante unos segundos. Sentimos lo relajados y tranquilos que estamos, y que todos nuestros sistemas naturales funcionan de manera adecuada. Entonces nos frotamos las palmas de las manos y, cuando están tibias, las apoyamos sobre los ojos y los abrimos. Nos hacemos un suave masaje facial y, para completar el ejercicio, damos alrededor de treinta pasos, caminando con brío. Los que sean demasiado ancianos o estén demasiado débiles para permanecer en pie pueden practicar el ejercicio sentados. Conviene practicar dos veces al día por lo menos durante tres meses.



*Figura 24.3: La postura de pie para la «ducha dorada»*

Un procedimiento adecuado para la práctica diaria consiste en comenzar con el «juego de los cinco animales», seguido por la respiración abdominal y acabar con la «ducha dorada». Si a alguien le parece demasiado largo este programa de ejercicios, puede practicar cada día dos de estos tres ejercicios, y cambiar de combinación al día siguiente, para obtener los beneficios de los tres tipos distintos de chi-kung. Si algunos de estos ejercicios nos parecen raros, es porque no estamos familiarizados con ellos. A pesar de que se han practicado durante siglos, hasta hace muy poco se enseñaban a personas selectas. Hay muchos otros tipos de ejercicios de chi-kung, aparte de los mencionados en este libro, que son eficaces para curar el cáncer.

## Una propuesta para los valientes

Decir que el cáncer se puede curar mediante el chi-kung no significa que todos los casos de cáncer se vayan a curar si el enfermo practica chi-kung, del mismo modo que hay pacientes que sufren de enfermedades que sin duda son curables, como la disentería y las piedras en la vesícula, y sin embargo mueren si la enfermedad evoluciona más allá de una fase crítica o si surgen complicaciones. Además, hay que aprender con un maestro o un instructor cualificado. Aunque los maestros de chi-kung hayan obtenido resultados notables en la cura del cáncer, debido a la falta de un control adecuado es posible que haya muchas personas que enseñen chi-kung sin tener suficiente habilidad o conocimientos de este arte.

Por otra parte, realmente resulta sorprendente que los investigadores del cáncer no se interesen por investigar los casos de curación de cáncer con chi-kung o con otros sistemas de sanación. Parece que concentran su interés en la célula cancerosa en lugar de hacerlo en el enfermo. ¿No resulta extraño, sobre todo después de tantos años de esfuerzos infructuosos, aferrarse a la convicción de que el estudio microscópico de una sola célula proporcionará la clave para conocer una enfermedad terrible que afecta a un organismo vivo compuesto por cien trillones de células y está expuesto a infinidad de influencias fisiológicas y psicológicas independientes de la célula? Se espera que los investigadores del cáncer sean más flexibles y abiertos en su enfoque filosófico y que tengan el valor de investigar otras posibilidades.

Un ámbito lleno de prometedoras posibilidades es el del chi-kung. Si las personas adecuadas se preocupan lo suficiente por el sufrimiento de los enfermos de cáncer, no es difícil elaborar programas de investigación que comprueben si las afirmaciones del chi-kung son verdaderas o falsas. Evidentemente, los programas de investigación se deben basar en la sinceridad y no sólo en esquemas disimulados para desacreditar sus afirmaciones, sin tener en cuenta los resultados.

# 25

## La unidad de la esencia, la energía y el espíritu

### Conceptos básicos de la psiquiatría y la neurología chinas

*Nunca resulta sorprendente, sino siempre aleccionador, descubrir que gran parte de los logros que valoramos como contemporáneos ya existían hace mucho tiempo, y que muchas de las cosas que ridiculizamos como obsoletas y vergonzosas nos siguen asediando.*

FREDERICK REDLICH Y DANIEL FREEDMAN,  
*Teoría y práctica de la psiquiatría*

### La unidad de la mente y el cuerpo en la medicina china

Hace apenas cincuenta años, la filosofía predominante en la medicina occidental era que la mente tenía poco o nada que ver con la enfermedad del cuerpo. Poco a poco, numerosos médicos occidentales comenzaron a insinuar que el estado mental del paciente tenía cierta influencia sobre sus enfermedades físicas, y así apareció el término «psicosomático». Ahora la situación es casi la contraria. Algunos médicos han llegado hasta el punto de creer, a excepción tal vez de lesiones producidas por accidente, que la enfermedad está en función de la mente.

En la medicina china, la mente y el cuerpo, o la psique y el soma, siempre se han considerado un todo orgánico. El bienestar físico de una persona no sólo se ve influido por su mente, sino que su estado mental también está relacionado íntimamente con su cuerpo. Si no nos encontramos bien físicamente, nuestro rendimiento intelectual se verá afectado, del mismo modo que nuestra salud física se altera cuando estamos afligidos mental o emocionalmente.

Como los chinos no establecen una distinción entre los trastornos físicos y los psiquiátricos, es lógico que no hagan una diferenciación categórica entre las enfermedades del cerebro y las del corazón, o entre la enfermedad mental y la emocional. Los trastornos neurológicos y psiquiátricos se conocen en general como «enfermedades del corazón», ya que en el corazón, según la filosofía médica china, residen tanto la mente como la emoción.

Por lo tanto, aunque la psiquiatría, que incluía también el tratamiento de los trastornos neurológicos, alcanzó un nivel muy elevado en la medicina china, en la antigua China no existían los psiquiatras como grupo profesional. Lo increíble no es que los médicos trataran los trastornos psiquiátricos (y también los neurológicos) como cualquier enfermedad física, sino que el tratamiento por lo general diera buenos resultados. Mientras que buena parte del diagnóstico occidental de las enfermedades psiquiátricas es una mera suposición, incluso en la actualidad, y muchos de sus tratamientos son inciertos, los chinos han desarrollado sistemas complejos y eficaces para la diagnosis y el tratamiento psiquiátricos. Occidente puede sacar mucho provecho del estudio de la psiquiatría china.

## Los puntos débiles de la psiquiatría occidental

Debido a un conocimiento insuficiente de su manera de trabajar, muchos cometen el error de creer que la medicina china es tradicional o poco científica, mientras que la medicina occidental se considera el arquetipo de la medicina científica. En este sentido, resulta muy ilustrativo comparar la forma típica que tienen de diagnosticar y tratar a sus pacientes los médicos chinos y los occidentales. Priest y Woolfson, en su influyente *Handbook of Psychiatry* [Manual de psiquiatría], tantas veces reimpresso y revisado, dicen lo siguiente acerca del diagnóstico occidental en psiquiatría:

Tomemos como ejemplo de la forma en que se hace un diagnóstico a una paciente que se presenta ante el médico y le dice que sufre de palpitaciones. También sufre de temblores, tensión muscular, aprensión y exceso de transpiración. Se le ocurrirá que puede tener un estado de ansiedad. Sería arriesgado precipitarse a esta conclusión todavía, sin hacer más preguntas. Supongamos que, a lo largo de la entrevista, ella confiesa también que está desanimada, que ya no tiene energía, que siente que no sirve para nada, que ha perdido peso porque no tiene apetito, que se despierta de madrugada y se le ocurren ideas suicidas. Entonces el médico dirá que lo más probable es que sufra una depresión (en la cual se sabe que los síntomas de ansiedad son bastante comunes).

Pero cambiará de idea de forma radical si ella sigue diciendo que escucha voces alucinatorias que le hablan en tercera persona y siente que todas sus acciones están controladas por un aparato misterioso que hay en el sótano. Entonces puede pensar que sufre de esquizofrenia. Este diagnóstico sería aceptable si se hubiera establecido que sufre de alguna enfermedad mental funcional. Sin embargo, cualquier síntoma psicológico se puede deber a una enfermedad cerebral orgánica. Por lo tanto, haría falta excluir primero la existencia de una enfermedad cerebral antes de aceptar sus alucinaciones y su supuesta pasividad como una prueba de esquizofrenia.<sup>33</sup>

A pesar del énfasis que pone la ciencia occidental en la objetividad y los datos cuantitativos, este diagnóstico se basa totalmente en criterios subjetivos. Buena parte del tratamiento psiquiátrico occidental también está lleno de incertidumbres. Los principales tratamientos para los trastornos psiquiátricos son la psicocirugía, la quimioterapia, la terapia de electrochoque, la psicoterapia y la terapia de conducta.

He aquí la opinión de Elton B. McNeil sobre la psicocirugía:

Éste fue un triste capítulo en la historia de la terapia somática, un capítulo escrito por aquellos que decidieron que la psicocirugía era necesaria para «curar» la enfermedad mental. Abrir el cráneo para dejar salir los malos espíritus es algo que se practica desde el comienzo de la historia de la civilización; lamentablemente, tuvo una contrapartida moderna sofisticada. [...] En el breve período durante el cual floreció la psicocirugía (aproximadamente quince años), miles y miles de pacientes quedaron reducidos a un estado de pasividad que resolvió un problema cultural a expensas del paciente como individuo.<sup>34</sup>

Desde la década de 1950, el uso de psicofármacos para controlar el estado de ánimo y los trastornos mentales ha aumentado a un ritmo fantástico. Sin embargo, «la esperada relación de uno a uno entre la química y la conducta resultaría ingenua, porque enseguida se hizo patente que las consecuencias de los compuestos psicofarmacológicos sobre la conducta solían ser variables e imprevisibles».<sup>35</sup> Si se conocieran mejor los efectos secundarios de estos medicamentos, muchas personas insistirían en buscar un tratamiento alternativo. Por ejemplo, la mayoría de los neurolépticos (tanto si contienen fenotiacina como si no), que son unos tranquilizantes muy

33. Robert Priest y Gerald Woolfson, *Handbook of Psychiatry* [Manual de Psiquiatría], William Heinemann Medical Books, Londres, 1986, p. 139.

34. Elton B. McNeil, *The Psychoses*, Prentice-Hall, Nueva Jersey, 1970, p. 142.

35. Donald A. Bakal, *Psychology and Medicine*, Springer Publishing Company, Nueva York, 1979, p. 179.



potentes, producen amenorrea (la supresión del período menstrual normal), esterilidad y parkinson (trastorno progresivo del sistema nervioso central). Incluso los antidepresivos tricíclicos, aclamados como un gran avance para el tratamiento de la depresión, provocan visión borrosa, un aumento de las palpitaciones, baja tensión, un leve temblor de las extremidades y, en dosis abundantes o prolongadas, infartos.

A pesar de sus numerosos inconvenientes, la terapia de electrochoque es una práctica habitual en numerosos centros psiquiátricos. En 1992, Medicare, el programa de asistencia sanitaria de Estados Unidos para las personas de la tercera edad y los discapacitados, pagó 101.854 sesiones de electrochoque, en comparación con las 88.847 sesiones de 1986. El Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos calculaba en 1992 que en ese país se aplicaba esa terapia a 110.000 personas al año.

Sin embargo, «las teorías sobre cómo funciona exactamente un electrochoque en el tratamiento para alterar la cognición humana, la percepción, la emoción y la conducta son numerosas, contradictorias y confusas».<sup>36</sup> Además, los pacientes tienen que soportar el efecto secundario de la amnesia (o pérdida de memoria) y a veces corren el riesgo de sufrir fracturas óseas y disfunciones cardiovasculares.

La psicoterapia, que nace del psicoanálisis de Sigmund Freud, consiste básicamente en hablar con el paciente hasta que desaparezcan sus trastornos emocionales o de conducta. Tiene dos inconvenientes inherentes. Es probable que los pacientes con problemas psiquiátricos no tengan el control lingüístico ni conceptual, ni la claridad mental para lograr la perspicacia necesaria para darse cuenta de los errores de sus emociones o sus conductas y, por lo tanto, para superarlos.

En segundo lugar, al parecer, con esta estrategia terapéutica el terapeuta trata de presentar al paciente sus problemas bajo una luz menos desagradable, a fin de convencerlo de que acepte lo que antes le resultaba inaceptable. Si el paciente pudiera aceptar estas situaciones desagradables, dejarían de ser un problema para él, en todo caso. Pero aunque el terapeuta consiguiera engañarlo con su hábil camuflaje para que aceptase las situaciones, no sería más que un alivio transitorio, ya que los problemas volverán a aflorar más adelante, ante todo porque son inaceptables para él.

Mientras que la psicoterapia es una «terapia de hablar», la terapia conductista es una «terapia de actuar» que ha evolucionado hace muy poco, a partir de la década de 1960, como reacción contra la psicoterapia, que algunos psiquiatras consideran ineficaz. Los terapeutas conductistas sostienen que lo que se consideran trastornos neuróticos o psicóticos en realidad son patrones distorsionados de una conducta inadaptada o inadecuada, que se pueden corregir mediante un reaprendizaje sistemático.

Aunque en la actualidad la terapia conductista sea una forma de tratamiento psiquiátrico popular y cada vez más extendido en las sociedades occidentales, su presunción fundamental no es necesaria ni completamente cierta. Si bien parte, incluso buena parte, de la conducta es adquirida, no se puede negar que algunos factores físicos, como el desequilibrio hormonal y los defectos cerebrales, son causas significativas de trastornos mentales y emocionales. La conducta modelo que establecen los terapeutas puede ser influida por la cultura, y el uso del castigo como arma poderosa para corregir una conducta no deseada implica valores morales y éticos. Asimismo, muchos psiquiatras cuestionan que el tratamiento se limite a reprimir las neurosis y las psicosis del paciente con un patrón de conducta impuesto, «como bajar la fiebre con muchas aspirinas. La fiebre desaparece, pero la enfermedad queda».<sup>37</sup> Al igual que la psicoterapia, la terapia conductista resulta ineficaz en el caso de las enfermedades psiquiátricas más graves, como la esquizofrenia y la drogodependencia, y los síndromes orgánicos del cerebro, como la amnesia (la pérdida de memoria) y la demencia (el deterioro de la inteligencia).

36. Elton B. McNeil, *op. cit.*, p. 140.

37. Elton B. McNeil, *op. cit.*, p. 138.

Con tantos puntos débiles en el diagnóstico y el tratamiento psiquiátrico en Occidente, y las crecientes demandas de la estresante vida moderna, no es extraño que tanto la incidencia como la frecuencia de las enfermedades psiquiátricas en las sociedades occidentales resulten alarmantes. Evidentemente, no hemos comentado estos puntos débiles para burlarnos de la psiquiatría occidental, sino para demostrar que un estudio de la psiquiatría china, aunque irónicamente muchos creen que no existe, puede resultar muy beneficioso para Occidente.

## Los conceptos básicos de la psiquiatría china

Conviene recordar que, si bien los chinos reconocen los trastornos psiquiátricos, no los distinguen de las enfermedades físicas, ni tampoco colocan en categorías diferentes los trastornos psiquiátricos de los neurológicos. Por consiguiente, todo el conocimiento y las técnicas que utilizan para tratar los trastornos del cuerpo, como el equilibrio del yin y el yang y el sistema de los meridianos, la fitoterapia y la acupuntura, se aplican también al tratamiento de los trastornos mentales. Los siguientes conceptos son importantes para comprender bien la salud psiquiátrica, que incluye la neurológica.

### 1. La unidad del soma y la psique

Los filósofos médicos chinos, al igual que los pensadores de otras disciplinas, siempre han destacado la unidad del soma y la psique. Los maestros chinos han enseñado que el cuerpo está vivo por la mente y que la mente funciona a través del cuerpo. El *Clásico interno de medicina* destaca que «para nutrir la mente, debemos comprender el tamaño, la naturaleza y la fisiología del cuerpo».

### 2. La unidad de la esencia, la energía y el espíritu

Paralelamente a la unidad de la mente y el cuerpo está la unidad de la esencia, la energía y el espíritu. La esencia, o *jing*, se refiere al material más fino que constituye el cuerpo físico. En términos occidentales modernos, son las partículas subatómicas que componen todas las partes de nuestro cuerpo. La energía, o el *chi*, es la fuerza vital que impulsa todos nuestros movimientos internos y externos, incluidos los diminutos e incontables procesos fisiológicos y mentales que nos pasan desapercibidos tantas veces. El espíritu, o *shen*, es la mente o la conciencia que dirige y controla nuestra esencia y nuestra energía. En un contexto metafísico o espiritual es el auténtico Yo. La esencia sin energía no es más que una masa de materia; la esencia y la energía juntas son como una máquina que funciona; el espíritu es lo que convierte a un ser en humano, casi divino. La esencia, la energía y el espíritu no son tres partes separadas del hombre que colaboran juntas, sino que son tres aspectos íntimamente relacionados de la misma unidad orgánica.

### 3. El corazón es la sede de la mente y de la emoción

Aunque algunos neurocirujanos se preguntan si la mente existe como entidad independiente o si no es más que una función del cerebro, los chinos no tienen ninguna duda de que la mente es una realidad y que reside en el corazón, y no en el cerebro. Interesa destacar que los occidentales modernos son el único pueblo, en toda la historia de la humanidad, y sólo en este momento de la historia, que cree que la mente se aloja en el cerebro y, de forma implícita, que alberga las emociones; todos los demás pueblos, incluidos los egipcios, los indios, los árabes y los suramericanos, (también los europeos medievales), en general creen que la sede de la mente y de la emoción se encuentra en el corazón (aunque algunos pueblos, como los isabelinos de la época de Shakespeare, pensaban que estaba en el hígado). Sería un error pensar que estos pueblos ignoraban un órgano llamado cerebro. En la Antigüedad, los chinos, como otros pueblos

importantes, tenían conocimientos correctos y detallados sobre el cerebro, pero en general lo consideraban una especie de ordenador magnífico, aunque en realidad en la China clásica se había debatido si la mente se alojaba en el corazón o en el cerebro.

#### **4. Para mantener la salud hay que nutrir la mente**

Aunque desde la Antigüedad los filósofos y los investigadores médicos chinos se han dado cuenta de la importancia de la unidad de la psique y el soma, en su enfoque para curar la enfermedad y promocionar la salud destacan la mente por encima del cuerpo. Un axioma médico recomienda que «para regular la forma, primero hay que regular el espíritu; para nutrir el cuerpo, primero hay que nutrir la mente».

#### **5. La importancia de la virtud para cultivar la mente**

Los antiguos maestros chinos, tanto los religiosos como los seculares, destacaban que para cultivar la mente con el fin de conseguir la salud y la longevidad, era de la máxima importancia cultivar también la virtud. El *Clásico interno* recomienda: «Los deseos malsanos no pueden tentar sus ojos; la tentación sexual no le conmueve el corazón; culto sin ser arrogante; indiferente a las ganancias materiales; así, según el Tao, puede vivir hasta los cien años, sin que sus movimientos sufran ningún menoscabo y sin manchar su virtud».

Estos conceptos constituyen el marco filosófico de la psiquiatría y la neurología chinas. El hecho de que crean en la unidad de la psique y el soma, por ejemplo, explica por qué los chinos no distinguen entre enfermedades psiquiátricas y físicas, y su doctrina de que el corazón es la sede de la mente y que controla todos los demás órganos, incluido el cerebro, les permite tratar con eficacia trastornos neurológicos como la epilepsia y la hemiplejia a través del sistema de los meridianos.

Estos conceptos también nos permiten conocer otros aspectos de la salud y la medicina. Es posible que los investigadores occidentales les convenga investigar si todos los intentos infructuosos que han hecho para encontrar una solución a muchos de sus problemas médicos, como el cáncer y las enfermedades degenerativas, se deben a que no son capaces de apreciar la unidad inseparable de la mente y el cuerpo. Si podemos aceptar esta unidad, resulta evidente que el enfoque altamente reduccionista y mecanicista de la medicina occidental, como el estudio detallado de las células aisladas (satisfactorio en sí mismo), en lugar del estudio del enfermo como un organismo unificado con una mente, no puede ser satisfactorio en la práctica médica porque parte de una premisa falsa. Para poner una nota optimista, diremos que muchos éxitos de la medicina china, así como de otros sistemas alternativos, en la curación de las enfermedades llamadas incurables, son posibles porque tienen en cuenta la influencia tremenda de la mente del paciente en los procesos de la recuperación y la salud.

Es posible que el quinto concepto que hemos mencionado, es decir, la importancia de la virtud para la salud y la curación, resulte ingenuo para algunos. Puede que, si supiéramos que se trata de un consejo que aparece en el *Clásico interno*, que le dio Chi Po (Qi Po) al emperador filósofo Hwang Ti (Huang Di), seríamos menos arrogantes antes de considerar obsoleta la sabiduría antigua y comenzaríamos a darnos cuenta de que muchos de los problemas psiquiátricos y físicos que conocemos actualmente, como la depresión, la fobia, la hipertensión y las úlceras, en realidad se deben a que sucumbimos a deseos malsanos, tentaciones sexuales y apegos materialistas. Pero al mismo tiempo, Chi Po no nos pedía que fuésemos unos puritanos; lo que recomendaban, tanto él como otros maestros, era que fuéramos moderados y virtuosos en nuestra vida cotidiana.

## La etiología de los trastornos psiquiátricos y neurológicos

Aunque es posible que las enfermedades, tanto las psiquiátricas como las demás, tengan numerosas causas diferentes, éstas se pueden clasificar en tres grupos: las causas externas o los «seis males», las causas internas o las «siete emociones» y las causas que no son ni externas ni internas. (Véase también el capítulo 10).

Las causas externas, como «frío» y «calor», pueden reducir el sistema inmunitario de una persona o incrementar sus procesos metabólicos, respectivamente, produciendo estados psicóticos como la depresión y la histeria. En algunos casos más graves, el «viento» y el «fuego», por ejemplo, pueden provocar trastornos neurológicos como la apoplejía y la demencia. Las causas que no son ni externas ni internas, como un estilo de vida anormal y no dormir lo suficiente, producirían paranoia. Sin embargo, las causas internas o las «siete emociones» son las más significativas, en lo que respecta a los trastornos psiquiátricos y neurológicos. También están relacionadas con enfermedades psicosomáticas, como la hipertensión, las úlceras y la insuficiencia renal.

Las «siete emociones» son la alegría, la ira, la melancolía, la angustia, la tristeza, el temor y el susto. Evidentemente, la variedad de las emociones humanas no tiene límites, y estas siete no son más que tipos representativos.

Estas siete emociones típicas son normales y sanas y enriquecen nuestra vida cotidiana. Sólo cuando son excesivas o producen reacciones negativas en la persona se convierten en agentes patógenos. En el capítulo 10 aparece una explicación de las siete emociones como causas internas de la enfermedad. Los investigadores en medicina china han descubierto hace tiempo que las energías de estas emociones actúan de forma característica sobre determinados órganos, que producen una reacción típica.

Por lo general, la alegría afecta al corazón. Cuando la alegría es excesiva o negativa, dispersa la energía del corazón, lo cual provoca alteraciones en el espíritu o la mente, produciendo graves palpitaciones, insomnio, histeria, manías, pérdida de la conciencia e incluso la muerte. Un ejemplo de alegría negativa es la satisfacción que producen los inconvenientes o los sufrimientos de los demás. Decir que la alegría produce una reacción en el corazón no significa que no la produzca en otros órganos, sino que el corazón es el más afectado por el tipo de energía que produce la alegría. Esta explicación es válida para las demás emociones y órganos, en la descripción que sigue.

La ira afecta al hígado, haciendo que su energía se estanque, y puede provocar pérdida de apetito, palidez en el rostro, frío en las extremidades, pérdida de la conciencia y la muerte. Una persona propensa a la ira suele ser impaciente e irritable, dos rasgos de la personalidad comunes entre los que sufren de cáncer gastrointestinal. Un grave estancamiento de la energía del hígado puede producir demencia (el deterioro de la inteligencia). La ira también puede producir un aumento de la energía del hígado, que tiene como consecuencia la manía o la hipertensión.

La melancolía afecta a los pulmones y hace que su energía se aglutine, lo cual suele producir depresión y estados de angustia, además de tos, vómitos, insomnio, estreñimiento e impotencia sexual. Los casos graves de melancolía pueden conducir a la demencia (el deterioro de la inteligencia) y al cáncer. Como los pulmones están estrechamente relacionados con el corazón, la melancolía que lesiona a aquéllos puede afectar también a este. Como la deficiencia de la energía del corazón puede provocar epilepsia, la melancolía a veces también provoca esta enfermedad.

La energía negativa derivada de la angustia provoca una reacción en el bazo y hace que su energía se congestione, lo cual afecta al aparato digestivo y provoca pérdida de apetito, flatulencia en el pecho y el abdomen, visión borrosa, palpitaciones, insomnio y pérdida de la memoria, además de estados de angustia y depresión. Los casos graves de angustia pueden producir cáncer.

Mientras que la medicina occidental opina que la flatulencia se debe a tragar aire, los chinos creen que se debe a la congestión de la energía del bazo.

La tristeza afecta a los pulmones y al corazón y disipa sus energías, de modo que el calentador superior, o la cavidad torácica, se congestiona y se calienta. Como el corazón está relacionado íntimamente con otros órganos, la tristeza produciría trastornos psiquiátricos y psicosomáticos relacionados con otros órganos. Algunos problemas comunes derivados de la tristeza son la tos, el insomnio, la pérdida del apetito, la epilepsia, la neurosis depresiva, la psicosis depresiva, la melancolía, el estado de obsesión y el síndrome suicida.

El temor apaga la energía y afecta a los riñones, lo cual puede provocar trastornos psicosomáticos, como la pérdida de control sobre la defecación y la micción, diarrea, emisión seminal involuntaria e insuficiencia sexual, o trastornos psicóticos, como el estado de angustia y distintos tipos de fobias. Si no se puede aumentar la energía vital, en los casos graves de temor pueden producirse esquizofrenia, epilepsia o convulsiones.

El susto afecta al corazón y a la vesícula, y hace que su energía se disperse y se vuelva caótica, lo cual se traduciría en desequilibrios en el flujo de la energía y la sangre. Entre los trastornos relacionados con el susto figuran las palpitaciones, el insomnio, la pérdida de la conciencia, las convulsiones y distintos tipos de fobias. El susto, al igual que el temor, también afecta a los riñones, provocando los trastornos relacionados con aquéllos.

Es posible que algún lector se pregunte: «¿Cómo saben los maestros chinos que la alegría afecta al corazón y la ira al hígado, y que no ocurre al revés, o que otros órganos se vean afectados? ¿Cómo saben que la melancolía puede provocar demencia y cáncer, y que la angustia puede hacer que se congestione la energía del bazo?» Son preguntas válidas, como si alguien que no supiera mucho sobre la filosofía médica occidental preguntara: «¿Cómo saben los expertos occidentales que la depresión es una interiorización de la agresión, y la manía un mecanismo de defensa que evita la depresión, y no al contrario, o algún otro proceso fisiológico o psicológico? ¿Cómo saben que un defecto cerebral puede provocar epilepsia, que cierta sustancia química puede producir cáncer y que la angustia puede provocar palpitaciones, sudor y temblores?»

De hecho, los chinos son más «científicos» en el descubrimiento de su conocimiento. Mientras que buena parte de las respuestas occidentales a estas preguntas siguen siendo especulativas, los chinos han reunido toda esta información a lo largo de siglos de estudios empíricos, información que ha sido confirmada por períodos igualmente prolongados de aplicación práctica. Por ejemplo, cuando un médico chino examina a sus pacientes (como cuando les toma el pulso, examina los síntomas externos de su cuerpo, etcétera), si están alegres verá que esto afecta al sistema del corazón, y no al del hígado ni a ningún otro. Y si elimina el «fuego malo» externo que ha entado en el sistema del corazón, provocando manía o histeria, y les devuelve la energía del corazón, verá que sus pacientes maniáticos o histéricos por lo general manifiestan una mejoría.

Es comprensible que esta explicación resulte exótica para los lectores que no estén familiarizados con la concepción china de la medicina. El siguiente concepto es más fascinante todavía.

Según la filosofía médica china, en los cinco *zang* u órganos de almacenamiento también residen poderes superiores. El corazón alberga el «espíritu» (*shen*); el hígado, el «alma» (*hun*); el bazo, la «voluntad» (*yi*); el pulmón, la «conciencia» (*po*), y los riñones albergan la «intención» (*zhi*). Cabe destacar que éste no es un concepto metafísico sino médico.

Este concepto refuerza todavía más la creencia de que nuestra psique no está encerrada en el cerebro, sino que se difunde por todo el cuerpo, y que se concentra sobre todo en los cinco órganos *zang*. Esto explicaría el motivo por el cual como algunos neurocirujanos (como el conocido Richard Restak, que exclamó que «simplemente no hay nada que demuestre que nada

existe, aparte de la interacción del cerebro con algunos aspectos de la realidad externa o interna»<sup>38</sup>) operan el cerebro, no pueden encontrar la mente.

Asimismo, los diferentes nombres que le damos a la psique (espíritu, alma, voluntad, conciencia, intención) sugieren los numerosos aspectos diferentes de la mente, como la conciencia, la memoria, la inteligencia, la imaginación, la visualización, la conceptualización y la intuición. Por consiguiente, mientras que los psicocirujanos occidentales tienen que operar el cerebro para corregir sus defectos (o lo que ellos consideran sus defectos), lamentablemente con poco éxito, los chinos trabajan con los trastornos neurológicos a través de los sistemas de los meridianos, sin necesidad de abrir el cerebro. Por ejemplo, la epilepsia se puede tratar de forma eficaz eliminando el bloqueo energético en los sistemas del corazón y los riñones, para que sus energías fluyan hacia y desde el cerebro. Se puede descubrir un terreno nuevo y apasionante investigando si el cerebro, como sugieren los chinos hace tiempo, no es más que un ordenador que regula los flujos de información y sensaciones hacia y desde nuestro cuerpo sensible, en lugar de ser la todopoderosa concentración de todas nuestras emociones y nuestra inteligencia.

A excepción de la psicocirugía, que ya no goza de popularidad porque a menudo convierte a los pacientes en vegetales humanos, los principales modos de tratamiento de la psiquiatría occidental, como la quimioterapia, la terapia de electrochoque, la psicoterapia y la terapia conductista, aparecen en la medicina china, aunque con algunas diferencias importantes. Los métodos chinos no presentan los inconvenientes ni los drásticos efectos secundarios del tratamiento occidental. Además, suelen ser menos costosos, más eficaces y más rápidos, y tratan al paciente de forma holista, curándolo a menudo de las correspondientes enfermedades psicosomáticas. De la manera de conseguirlo hablaremos en el próximo capítulo.

38. Richard Restak, *The Brain*, Bantam Books, Toronto, 1984, p. 343.

# 26

## Hay muchas formas de curar las enfermedades

### **Los tratamientos para los trastornos psiquiátricos y neurológicos**

*Desde el punto de vista del paciente, quien comprenda sus sentimientos será muy bien considerado como médico.*

MA PENG REN Y DONG JIAN HUA, *Psiquiatría china práctica*

#### **La diferencia entre el enfoque chino y el occidental**

¿Cómo pueden los médicos chinos tratar los trastornos neurológicos con lo poco que saben sobre la anatomía y la fisiología del cerebro? ¿Cómo tratan los trastornos psiquiátricos cuando saben tan poco sobre bioquímica y las teorías de la conducta? Formularnos estas preguntas de forma negativa demuestra que a menudo nos planteamos las cosas desde el mismo ángulo de siempre, es decir, considerando, deliberadamente o no, que nuestro punto de vista es el único correcto. Planteadas en términos positivos, estas preguntas indican que, si los médicos chinos han tenido éxito, eso significa que hay otras maneras, probablemente mejores, de tratar los trastornos psiquiátricos y neurológicos.

En realidad, los chinos conocen la anatomía y la fisiología del cerebro mucho antes que Occidente. Conocían también las teorías de la bioquímica y la conducta, aunque las describían de maneras y con términos muy diferentes de los occidentales. Pero es cierto que los médicos chinos por lo general saben poco sobre la anatomía del cerebro, la fisiología, la bioquímica y las teorías de la conducta, como las conocen en Occidente, y sin embargo son capaces de curar trastornos psiquiátricos y neurológicos, probablemente mejor que los occidentales actuales. ¿Por qué? Porque los chinos usan un paradigma diferente.

El marco filosófico que usan los chinos para comprender los trastornos psiquiátricos y neurológicos, que constituyen la base de sus técnicas de diagnóstico y tratamiento, ya se han explicado en el capítulo anterior. Incluyen cinco conceptos básicos y la etiología de las enfermedades psiquiátricas y neurológicas. Los cinco conceptos básicos son los siguientes:

1. La unidad del soma y la psique.
2. La unidad de la esencia, la energía y el espíritu.
3. El corazón es la sede de la mente y de la emoción.
4. Para mantener la salud hay que nutrir la mente.
5. La importancia de la virtud para cultivar la mente.

La etiología de los trastornos psiquiátricos y neurológicos comprende las siguientes causas patógenas:

1. Las «siete emociones»: la alegría, la ira, la melancolía, la angustia, la tristeza, el temor y el susto.
2. Los «seis males»: el viento, el frío, el calor, la humedad, la sequedad y el fuego.
3. Las «causas que no son ni externas ni internas», como los alimentos y las bebidas inadecuados, la falta de ejercicio y el descanso suficiente, el exceso de sexo, las lesiones provocadas por golpes y caídas.

Estos tres grupos de causas de las enfermedades se pueden aplicar a los trastornos psiquiátricos, así como a todo tipo de trastornos. Estas causas, así como los métodos de diagnóstico para averiguarlas, se han explicado en capítulos anteriores.

Mientras que buena parte del diagnóstico psiquiátrico en Occidente se basa en preguntas, respuestas e interpretaciones subjetivas, el diagnóstico psiquiátrico chino se basa en principios establecidos y en una valoración objetiva. Por ejemplo, como se indica en el capítulo anterior, para decidir si un paciente padece un estado de angustia, neurosis depresiva o esquizofrenia, el psiquiatra tiene que interpretarlo a partir de las respuestas del paciente a sus preguntas. Para el médico chino, términos como neurosis depresiva y esquizofrenia no son más que cómodas etiquetas que describen el estado del paciente. Lo importante no es sólo tratar estos síntomas, sino tratar al paciente como una persona completa, incluida la enfermedad psicósomática que suele acompañar su estado neurótico o psicótico.

Por ejemplo, partiendo de su diagnóstico, el médico chino averigua, entre otras cosas, que su paciente tiene la energía del bazo congestionada y también que ha perdido el apetito, lo cual indica que este paciente psiquiátrico padece un estado de angustia. Al eliminar la congestión de la energía del bazo, el médico cura tanto el trastorno psiquiátrico como el psicósomático.

No obstante, si descubre que la energía de su paciente se aglutina en el pulmón y que tiene dificultades para hacer de vientre y para dormir por la noche, el médico sabe con mayor objetividad que su equivalente occidental, que depende del interrogatorio, que el paciente sufre de una neurosis depresiva, aparte de estreñimiento e insomnio. Al dispersar la energía aglutinada y utilizar otras medidas terapéuticas necesarias, podrá curar los trastornos físicos, psicósomáticos y neuróticos del paciente.

Si el médico comprueba que el paciente no tiene energía, que el sistema de los riñones está muy afectado, que tiene distorsionado el concepto de la realidad y que padece de emisión seminal, concluirá que lo que tiene el paciente es esquizofrenia, y que es probable que también tenga problemas sexuales. Hacer que recupere el flujo de energía y el funcionamiento de los riñones son dos de los métodos terapéuticos necesarios para tratar estos trastornos.

La descripción anterior sólo menciona los puntos fundamentales de la diagnosis. En la práctica real, la diagnosis será minuciosa y se utilizarán los cuatro métodos de diagnóstico principales: observar, preguntar, escuchar y sentir. Es esclarecedor destacar que el médico no separa los trastornos psiquiátricos de otros tipos de enfermedades, ni en la diagnosis ni en el tratamiento. También resulta significativo destacar que el médico no trata las enfermedades, sino al enfermo como una persona completa. Incluso sin ponerle etiquetas a las enfermedades, al eliminar su estado patogénico y devolverlo a la normalidad cura todos los trastornos, tanto los psiquiátricos como los demás.

## **Las técnicas terapéuticas del corazón**

El médico chino posee un completo bagaje de técnicas terapéuticas para curar enfermedades psiquiátricas y neurológicas, que para los chinos vienen a ser lo mismo. Como el corazón, que es el término médico chino para hacer referencia a lo que en Occidente se llamaría la mente, afecta tanto a las enfermedades psiquiátricas como a las neurológicas, y el corazón también se considera



la sede de la emoción, los trastornos psiquiátricos y neurológicos a menudo reciben el nombre de «enfermedades del corazón» o «enfermedades emocionales». Según un proverbio chino, «la mejor manera de curar una enfermedad emocional es por medio de la emoción». Por consiguiente, además de los habituales métodos terapéuticos que se aplican en todas las ramas de la medicina china, como la fitoterapia, la medicina externa, la acupuntura, la terapia de masaje y la terapia de chi-kung, los chinos poseen una clase interesante de métodos curativos que no necesitan medicación ni instrumentos médicos para tratar los trastornos psiquiátricos. Estos métodos se pueden llamar «técnicas terapéuticas del corazón», y son las siguientes:

1. Tranquilizar la mente.
2. Abrir el corazón.
3. Superar la desconfianza.
4. Centrarse en otra cosa.
5. Dar una explicación convincente.
6. Hacer circular la energía.
7. Hacer interactuar las emociones.

Tranquilizar la mente se refiere a cultivar la mente a través de la meditación, de modo que, con la mente «expandida» o ampliada, el paciente acepte los problemas mentales y emocionales que antes era incapaz de aceptar. Esto contrasta con la estrategia occidental de procurar que una situación desagradable parezca más agradable para engañar al paciente y conseguir que la acepte. En este caso, no es que la situación desagradable haya cambiado, sino que la mente del paciente se ha «expandido», de modo que la misma situación ya no le resulta desagradable. De tranquilizar la mente hablaremos con más detalle en el capítulo siguiente.

Abrir el corazón quiere decir alegrar al paciente. En chino hay muchos proverbios que apoyan el axioma de que la alegría genera salud, como que «cada vez que uno ríe, rejuvenece; cada vez que uno frunce el entrecejo, envejece», y «cuando una persona experimenta una situación alegre, se le levanta el ánimo, del mismo modo que cuando el cielo experimenta la lluvia, está extraordinariamente claro». El principio fundamental es que, puesto que el corazón está íntimamente relacionado con los demás órganos, la alegría que afecta al corazón mejora el flujo de la energía vital en todas las partes del cuerpo.

Las personas que tienen problemas mentales o emocionales suelen ser desconfiadas y les falta confianza en sí mismas. Un hipocondríaco sospecha que está gravemente enfermo; una personalidad depresiva duda de su propia capacidad, y una persona con trastornos mentales desconfía de la sinceridad y la buena voluntad de los demás. Lógicamente, eliminar su desconfianza y devolverles la confianza en sí mismos es una forma de atacar sus trastornos psiquiátricos y neurológicos de raíz.

Algunos pacientes están demasiado preocupados por su enfermedad, lo cual agrava su estado. Un método muy eficaz que usan los grandes maestros consiste en hacer que se centren en otra cosa, por ejemplo, cambiar su centro de atención de su sufrimiento interno hacia un objeto exterior, de la enfermedad de los órganos internos a lesiones externas, del concepto de que la enfermedad es grave a la idea de la recuperación. Una máxima china enseña que «transferir la esencia es cambiar la energía», lo cual significa cambiar el estado mental del paciente, que puede traer como consecuencia conducir su energía vital para que supere su enfermedad.

Según la filosofía médica china, la fuente de las enfermedades psiquiátricas y neurológicas es el corazón, que también tiene que ver con la inteligencia. Si el paciente ignora y no comprende su enfermedad, esto suele agravarla. Dar una explicación convincente es un paso positivo para superar esta causa, y funciona en cuatro etapas: informar al paciente sobre la naturaleza de su enfermedad, darle garantías sobre los principios terapéuticos para que confíe en su recuperación,

explicarle el tratamiento para que tome la iniciativa de su propia recuperación, y explicarle medias concretas que reduzcan su sufrimiento.

Según la concepción china de la medicina, la energía vital del paciente es el factor primordial para su recuperación y su salud. Hacer circular la energía se refiere a fortalecer la energía vital y mejorar el flujo armonioso para superar los trastornos psiquiátricos, neurológicos y cualquier otro. Este método recurre a la terapia de chi-kung.

Hacer que las emociones interactúen es una hábil aplicación del principio de los cinco procesos elementales para manipular la emoción adecuada y superar las enfermedades psiquiátricas, neurológicas y psicósomáticas sin recurrir a los medicamentos, la acupuntura, la terapia de masaje, ni ninguna otra técnica terapéutica. La aplicación de que «el fuego destruye el metal» y «la madera destruye la tierra», cuando se usa la alegría para curar la debilidad pulmonar y la ira para curar la extraña enfermedad del emperador, como se ilustra en el capítulo 6, son dos ejemplos de esta interacción de las emociones.

## Los enfoques chinos de la diagnosis y el tratamiento

Debemos recordar que, en la medicina china, el médico trata al enfermo en lugar de tratar la enfermedad. Lo que le interesa es eliminar las condiciones patogénicas del paciente y devolverle así la salud, en lugar de limitarse a recomendar una medicación o un tratamiento estereotipado, según la etiqueta que le haya dado a la enfermedad del paciente.

De este modo, es posible que distintos pacientes que padezcan lo que los médicos occidentales llaman la misma enfermedad reciban del médico chino un tratamiento diferente, porque las condiciones patogénicas de cada enfermo suelen ser diferentes. Por ejemplo, es posible que dos pacientes que sufran de esquizofrenia presentan síntomas externos similares, e incluso que den respuestas parecidas durante la consulta. Pero puede que un diagnóstico minucioso revele condiciones patogénicas distintas. Por ejemplo, tal vez un paciente tenga congestionada la energía del hígado, mientras que en el otro la energía del riñón sea demasiado débil y no aumente. Por consiguiente, el tratamiento tendrá que ser diferente, aunque parezca que ambos pacientes presentan los mismos síndromes. En el primero, lo fundamental es dispersar la congestión de la energía en el sistema del hígado, mientras que en el segundo hay que fortalecer y promover el flujo de la energía del riñón.

Por más que las principales condiciones patogénicas sean similares (por ejemplo, que ambos sufran la deficiencia de energía en el sistema del riñón), es posible que las causas que preceden a este problema así como los trastornos psicósomáticos relacionados con ellas sean diferentes. Por ejemplo, es posible que la deficiencia de la energía del riñón se deba en el primer paciente a algún problema pulmonar, mientras que en el segundo se deba a una disfunción del bazo. Por consiguiente, tal vez el primer paciente esquizofrénico también sufra de asma, mientras que el segundo tenga una úlcera de estómago.

¿Cómo averigua el médico chino todos estos problemas aparentemente tan complejos? Mediante un diagnóstico minucioso del enfermo como una persona completa. Por más que el paciente manifieste síntomas de esquizofrenia, el médico chino no dejará que esta observación confunda su diagnóstico, para que no lo afecte de tal manera que le impida descubrir otras condiciones patogénicas importantes.

Como las condiciones patogénicas incluso de la misma enfermedad varían de un paciente a otro, y porque eliminar estas condiciones es el objetivo del tratamiento, ¿significa esto que las recetas médicas o el tratamiento son caprichosos o que dependen de la preferencia arbitraria del médico? De ninguna manera, porque los numerosos síntomas que se recogen del diagnóstico se clasifican en tipos de síndromes, y si bien el maestro sigue teniendo gran variedad y flexibilidad para elegir una medicina o un tratamiento en particular, las recomendaciones y los procedimientos

para distintos tipos de síndromes se suelen generalizar para mayor comodidad del médico medio. Las abundantes experiencias de los maestros del pasado en el tratamiento de los síndromes típicos constan por escrito y son el núcleo a partir del cual los médicos modernos elaboran sus propias recetas o tratamientos, según el diagnóstico que hagan de sus pacientes.

A continuación se describen las causas y los tratamientos de algunas enfermedades psiquiátricas y neurológicas y, para cada una de ellas, un ejemplo tomado de la fitoterapia, la acupuntura, la terapia de masaje y la terapia de chi-kung, y dos ejemplos de las «técnicas terapéuticas del corazón». Para simplificar, sólo se da el tratamiento principal; no se incluye el tratamiento secundario para enfermedades psicósomáticas parecidas y para otras enfermedades. Si el lector encuentra extrañas las explicaciones de la enfermedad y su tratamiento, conviene que recuerde que la medicina china parte de un paradigma diferente y que estos tratamientos han dado resultado para curar los trastornos respectivos.

Es posible que encontremos algunas semejanzas entre los métodos terapéuticos chinos y el tratamiento psiquiátrico occidental. La fitoterapia corresponde a la quimioterapia o la psicofarmacología, aunque el enfoque chino trata al enfermo de forma holista y no presenta efectos secundarios drásticos. El principio básico de la acupuntura, la terapia de masaje y la terapia de chi-kung es similar a la terapia de electrochoque, con la diferencia de que los chinos usan la energía vital natural, que tonifica al paciente, mientras que en Occidente se usa una descarga eléctrica, que puede producir resultados horribles. La «técnica terapéutica del corazón» corresponde a la psicoterapia y la terapia conductista, sólo que los métodos chinos son más amplios y tardan menos tiempo.

## La fitoterapia para la psicosis maníaco-depresiva

Este ejemplo está tomado del famoso libro de Yu Zheng, escrito en el siglo XVIII, *Comentarios sobre historiales clínicos antiguos y modernos*. Por un exceso de melancolía, una joven estaba delgada y se mostraba impaciente. Se volvió maníaco-depresiva, y a menudo reía o lloraba sin motivo. A veces incluso se presentaba desnuda, y con frecuencia decía tonterías.

El médico Wu Jian Shan comprobó que tenía el pulso flotante e irregular. Llegó a la conclusión de que el espíritu se le había desplazado de su sede, el corazón. Le pidió que hirviera *zi he che (Placenta hominis)* hasta formar una pasta, que la secase y la corara en rodajas, y que las comiera cuando le apeteciera. También le recomendó que tomara la «decocción para tranquilizar la mente» durante el día y, evidentemente, que siguiera un tratamiento de «píldoras para apaciguar las intenciones» por la noche. Se recuperó, se casó, tuvo un hijo al año siguiente, engordó y está sana.

Los ingredientes de la «decocción para tranquilizar la mente» son los siguientes:

*yuan zhi (Polygala tenuifolia wild),*  
*gan cao (Radix glycyrrhizae),*  
*ren sheng (Radix ginseng),*  
*dang gui (Radix angelicae sinensis),*  
*shao yao (Radix paeoniae alla),*  
*mai dong (Radix ophiopogonis),* y  
*da zao (Fructus ziziphi jujabae).*

Los ingredientes de la «píldora para apaciguar las intenciones» son los siguientes:

*yuan zhi (Polygala tenuifolia wild),*  
*ren sheng (Radix ginseng),*

*gan cao (Radix glycyrrhizae),*  
*dang gui (Radix angelicae sinensis),*  
*gui xin (Plumula cinnamomi),*  
*mai dong (Radix ophiopogonis),*  
*shao yao (Radix paeoniae alla),*  
*fu qin (Poria),*  
*sheng jiang (Rhizoma zingiberis recens),* y  
*da zao (Fructus ziziphi jujabae).*

## La acupuntura para la esquizofrenia

Según la concepción china de la medicina, la esquizofrenia se debe a la «división» o la «descomposición» de la psique, sobre todo cuando ésta ha sufrido un fuerte ataque que ha dado como resultado que el espíritu haya salido del lugar que le corresponde. Hay muchos tipos de esquizofrenia, que fundamentalmente se pueden clasificar en dos grupos principales: la esquizofrenia pasiva y la activa.

La esquizofrenia pasiva se debe ante todo a una extrema preocupación o melancolía, como consecuencia de la congestión y el estancamiento de la energía del hígado, que hace que se produzca un exceso de flema que bloquea las salidas del corazón.

Algunos síntomas frecuentes son pulso leve y rápido, lengua de color claro, saburra fina, sensación de depresión y de rechazo, hablar solo, pero no hablar mucho con los demás, reír o llorar de manera anormal, falta de apetito, sensación de letargo, que a uno le engañen la vista, el oído y el olfato.

Para tratar la esquizofrenia pasiva, los principios fundamentales son nivelar el flujo de energía, disolver la flema y eliminar el bloqueo. En acupuntura se aplica el principio manipulativo de «la nutrición compensatoria y la limpieza compensatoria». Los principales puntos de acupuntura que hay que manipular son el *neiguan* (PC 6), en el meridiano del pericardio; el *fenglong* (E 40), en el meridiano del estómago, y el *renzhong* (DM 26), en el meridiano gobernador. Manipular el *neiguan* produce el efecto de apaciguar el corazón y nivelar el flujo de energía; manipular el *fenglong* disuelve la flema y desintoxica impurezas, y manipular el *renzhong* «dispersa el yang» y abre los bloqueos. En la figura 26.1 se explica dónde están situados los puntos vitales.

Por su parte, la esquizofrenia activa se debe fundamentalmente a la frustración de las emociones o las ambiciones. La ira extrema, que perjudica el hígado, provoca el aumento del fuego del hígado y el de la vesícula que, junto con la flema, perturban el espíritu en el corazón, provocando falsas ilusiones y engaños.

Los pacientes que sufren de esquizofrenia activa suelen presentar síntomas como pulso liso y terso, saburra amarilla, rostro y ojos enrojecidos; hablan en voz alta y dicen cosas sin sentido, manifiestan una actitud activa y agresiva, una conducta irresponsable y grosera, corren como locos y gritan, estropean las cosas de los demás y les hacen daño.

Los principios terapéuticos son dispersar el fuego, disolver la flema y calmar el espíritu. Se utiliza el principio manipulativo de la dispersión. Los principales puntos de acupuntura que hay que manipular son el *taichong* (H 3), en el meridiano del hígado, y el *renzhong* (DM 26) y el *dazhui* (DM 14), en el meridiano gobernador. La manipulación del punto vital *taichong* (situado justo detrás del dedo gordo del pie) armoniza la energía del hígado, dispersa el fuego y elimina la congestión. La manipulación del *renzhong* «dispersa el yang» y abre el bloqueo, y la del *dazhui* promueve las funciones fisiológicas y alerta el cerebro. Véase la figura 26.1.

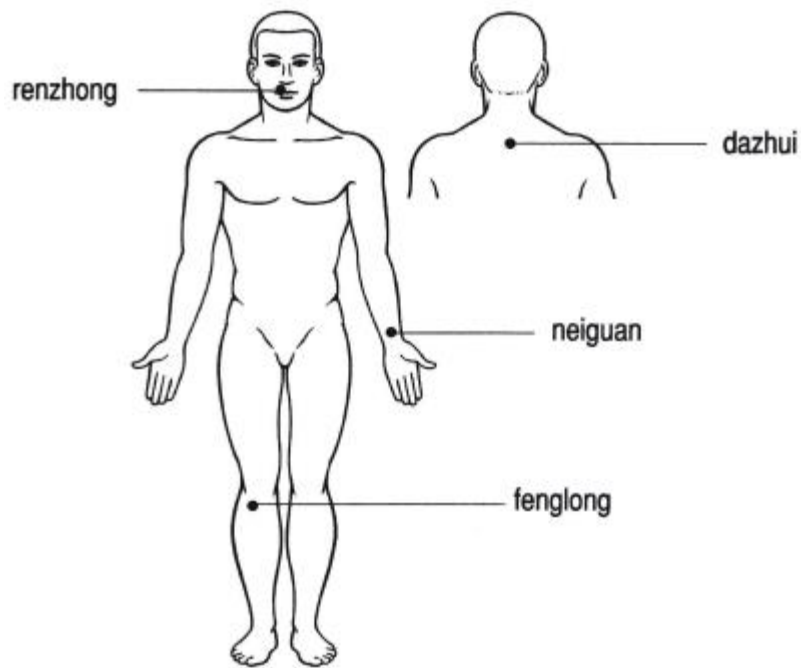


Figura 26.1: Los principales puntos de acupuntura para la esquizofrenia

Entre los puntos de acupuntura secundarios que se pueden trabajar tanto para la esquizofrenia pasiva como para la activa figuran los siguientes. Para reducir el estado maníaco se manipulan el *yongquan* (R 1) y el *daling* (PC 7); para eliminar las voces alucinatorias se manipulan el *tinggong* (ID 19) y el *tinghui* (V 2); para las imágenes ilusorias, el *jingming* (V 1); para evitar las falsas ilusiones, el *baihui* (DM 20); para superar el hablar sin sentido, se manipulan el *lianquan* (RM 23) y el *xinshu* (V 15); para aliviar el dolor de cabeza, el *fengchi* (V 20). Véase la figura 26.2.

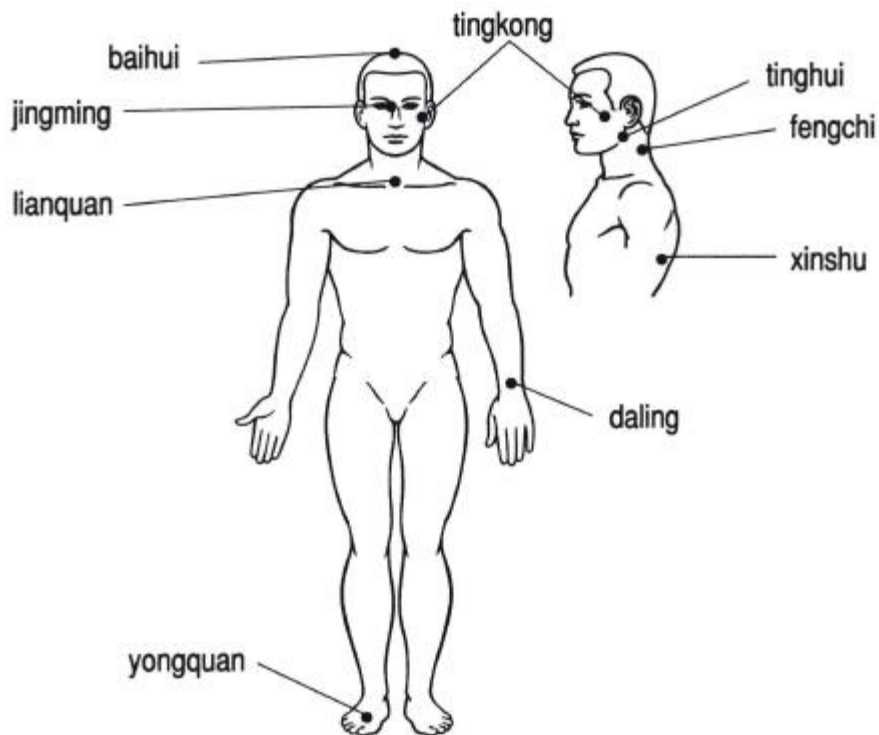


Figura 26.2: Los puntos de acupuntura secundarios para la esquizofrenia

## La terapia de masaje para la hemiplejía

La terapia de masaje es uno de los mejores métodos terapéuticos para la hemiplejía, es decir, la parálisis de un lado del cuerpo, y otros trastornos neurológicos similares. Mientras que el tratamiento occidental para la hemiplejía pasa necesariamente por el cerebro, porque según la concepción médica occidental la hemiplejía se debe a un defecto orgánico en el lado contrario de este órgano, como un coágulo o una hemorragia en un vaso cerebral, los chinos dicen, y lo han demostrado con éxito, que no es necesario abrir el cerebro para tratar la hemiplejía, porque aunque el agente patógeno se encuentre allí (lo cual es discutible), se puede eliminar por otros medios. Sin duda, resulta lamentable que cuando los médicos occidentales tienen la gran oportunidad de encontrar curas eficaces para la hemiplejía a través de otros medios que no sean su medicina «ortodoxa», lo único que hacen es manifestar su asombro, cuando no su incredulidad; aparentemente, son demasiado arrogantes o están demasiado ocupados con otros trabajos para ponerse a investigar con la intención de beneficiar a otros enfermos de hemiplejía, sobre todo los de las sociedades occidentales.

Es increíble, sin duda, que la hemiplejía, una enfermedad tremenda y deshumanizadora que afecta sobre todo a personas de la tercera edad, que merecen que los investigadores de las generaciones más jóvenes les presten más atención, la pueda curar un masajista experto y hábil usando tan sólo los dedos. La hemiplejía está asociada a numerosos trastornos, sobre todo lesiones en la cabeza, tumores cerebrales, infartos y enfermedades cardiovasculares.

Según la concepción china de la medicina, la hemiplejía se debe a una deficiencia de la energía nutriente de defensa, que provoca una mala circulación de la energía vital, a menudo acompañada por el ataque de agentes exógenos, como el «viento» o el «calor», lo cual, traducido a términos occidentales indica que, si no hay suficientes neuronas para la neurotransmisión, o si el mecanismo de defensa que elimina los bloqueos y contrarresta el ataque exógeno al sistema nervioso no es adecuado, se produce un flujo desordenado de impulsos nervioso que transmiten los mensajes necesarios a todas las partes del cuerpo. Cuando se altera esta función natural de nuestro sistema nervioso, los agentes exógenos, como las sustancias químicas tóxicas y los gérmenes patógenos (que tal vez se encuentren en el cuerpo de forma permanente) tienen una oportunidad de causar daño, de provocar una hemiplejía. Interesa destacar que la interrupción de las funciones naturales o la lesión de los agentes exógenos se puede producir en el cerebro o no.

Los principios terapéuticos, que lógicamente parte de la explicación patológica, consisten en mejorar la energía nutriente y la energía de defensa y hacer que la energía vital vuelva a circular bien. Si se diagnostican males exógenos, como el «viento» y el «calor», en ciertos meridianos y sistemas orgánicos, entonces también se incluyen los principios de despejar el viento y dispersar el calor.

Obsérvese que, según este paradigma y si se utiliza el enfoque holista, no hay que preocuparse por los tipos exactos de neurohormonas que son deficientes (no importa, por ejemplo, si se trata de acetilcolina, histamina o noradrenalina), ni de dónde están bloqueados los impulsos electroquímicos (si esto ocurre en alguna sinapsis del cerebro o en los ganglios de la médula espinal), ni exactamente del tipo de toxinas o microbios en cuestión (si se trata de estricnina, imipramina, los bacilos de la tuberculosis o meningococos). Cuando se reanudan las funciones naturales, la energía vital fluye en armonía por todo el cuerpo y hace desaparecer los bloqueos o el ataque exógeno allí donde se encuentren. Después de todo, las personas sanas no regulan conscientemente su acetilcolina ni su histamina, ni se preocupan por la imipramina ni por los meningococos.

Se suelen utilizar diversas técnicas terapéuticas para aplicar estos principios, pero las más adecuadas son la acupuntura, la terapia de chi-kung y la terapia de masaje.

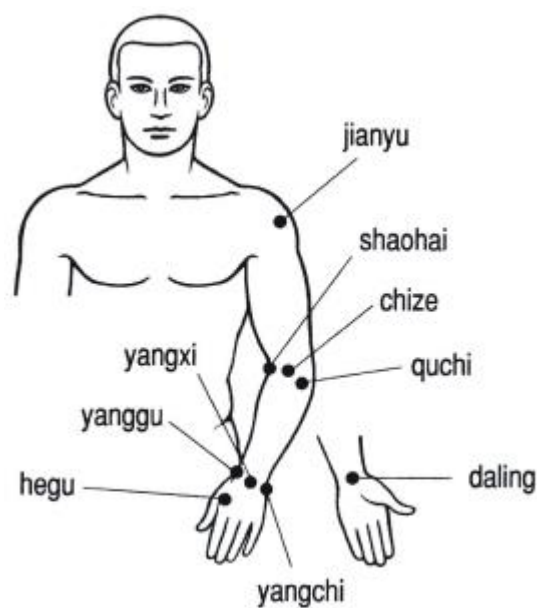


Figura 26.3: Los puntos vitales importantes de las extremidades superiores

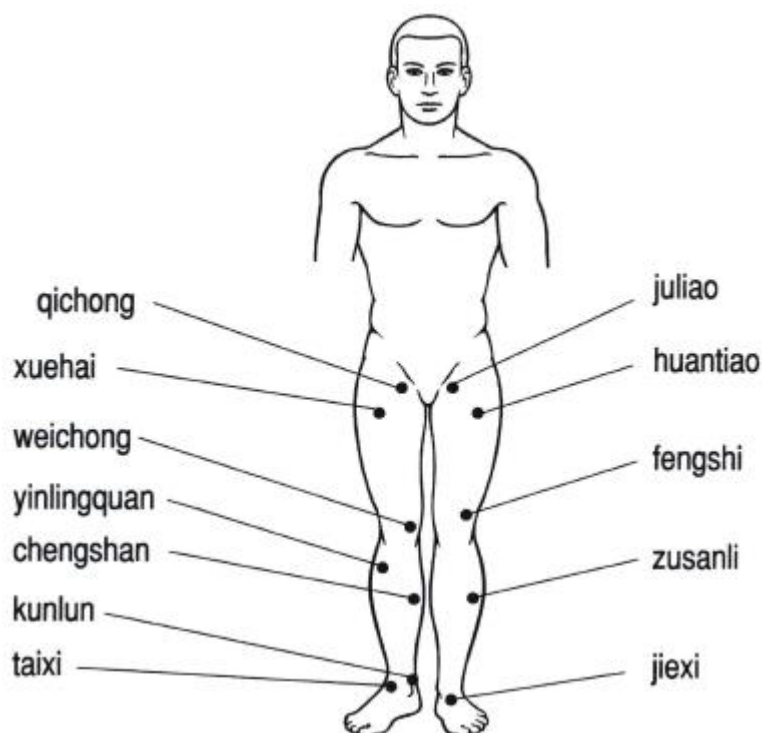


Figura 26.4: Los puntos vitales importantes de las extremidades inferiores

El tratamiento de masaje específico dependerá del estado patogénico de cada individuo que sufra de hemiplejía. El ejemplo que damos a continuación no es más que una generalización. Como los puntos vitales y los meridianos afectados casi no funcionan, el terapeuta tiene que usar más fuerza (de la que utiliza normalmente en otros pacientes) al masajear a un enfermo de hemiplejía.

El paciente tiene que estar tumbado cómodamente de espaldas. Utilizando las técnicas de *tui* (empujar) y *mo* (acariciar), se aplica un masaje general sobre las partes afectadas, desde las

extremidades en dirección al tronco, para aumentar el flujo de energía de los nutrientes y la energía de defensa.

A continuación, se masajean las extremidades superiores. Se aplican las técnicas de *qia* (perforar), *ci* (aguijonear), *nian* (sujetar) y *zhen* (vibrar) sobre los siguientes puntos vitales: *jianyu* (IG 15), *quchi* (IG 11), *chize* (P 5), *shaohai* (C 3), *daling* (PC 7), *yangchi* (SJ 4), *yangxi* (IG 5) y *yanggu* (ID 5). Se usa *tui* (empujar) sobre el *shousanli* (IG 10) y el *hegu* (IG 4).

A continuación se masajean los siguientes puntos vitales de las extremidades inferiores, aplicando las mismas técnicas de masaje que para las extremidades superiores: *qichong* (E 30), *juliao* (VB 29), *huantiao* (VB 30), *fengshi* (VB 31), *yinlingquan* (B 9), *xuehai* (B 10), *weizhong* (V 40), *chengshan* (V 57), *taixi* (R 3), *kunlun* (V 60) y *jiexi* (E 41). Conviene usar *tui* (empujar) para el *zusanli* (E 36).

Se masajea el rostro con las técnicas de *mo* (acariciar) y *rou* (rotar). Se aplican las técnicas de *tui* (empujar) y *na* (agarrar) para los siguientes puntos vitales: *taiyang* (Extra), *cuanzu* (V 2), *jingming* (V 1), *yifeng* (SJ 17), *jiache* (E 6) y *dicang* (E 4).

Conviene que el paciente complemente la terapia de masaje con ejercicios de fisioterapia, como mover y flexionar los brazos y las piernas y girar y rotar la cabeza. Tiene que utilizar la mano buena para ayudarse a hacer el ejercicio.

## La terapia de chi-kung para la epilepsia

La epilepsia, una enfermedad que se caracteriza por ataques y convulsiones, es otro buen ejemplo de la diferencia típica de enfoques y consideraciones entre Occidente y Oriente con respecto a esta enfermedad. La medicina occidental todavía no está segura de las causas y el tratamiento para la epilepsia. Se concentran muchos esfuerzos en la fisiopatología, que intenta localizar en las unidades más pequeñas posibles el estado electroquímico de las células del cerebro al comienzo de la enfermedad.

Los distintos tipos de epilepsia se dividen en dos grandes grupos: la epilepsia idiopática, en la cual no hay muestras de ningún trastorno orgánico en el cerebro, y la epilepsia sintomática, en la cual el ataque es un síntoma de la enfermedad orgánica, que se supone se debe a la fiebre, un tumor cerebral, la falta de oxígeno, la presencia de toxinas o un exceso de azúcar, o la abstinencia de drogas. Como las causas son inciertas, la medicina occidental se encuentra bastante perdida con respecto al tratamiento de la epilepsia, que consiste básicamente en quimioterapia para evitar los ataques. Este tratamiento con medicamentos se agrava aún más por la necesidad de recetar distintos tipos de drogas para los distintos tipos de ataques; por ejemplo, fenitoína o fenobarbital para las crisis generalizadas, etosuximida o valproato para las crisis de ausencia, carbamazepina o primidona para las crisis parciales, y corticoides o clonazepán para la epilepsia mioclónica. Todos estos medicamentos poseen fuertes efectos tóxicos.

En cambio, los chinos se olvidan de las hojas y las ramas y se concentran en el bosque: no les preocupan los mínimos detalles de su fisiopatología y su bioquímica, sino que consideran al enfermo epiléptico como una persona entera. Para los investigadores en medicina china, la causa de la epilepsia es el temor o el susto que se ha experimentado a una edad temprana o, de manera significativa, cuando el feto estaba en el vientre de su madre. Las energías negativas que producen el temor o el susto hacen que la energía vital del paciente se hunda y se vuelva caótica, lo cual afecta al corazón y los riñones. La deficiencia de la energía del riñón y la energía del corazón a su vez afecta al hígado y al bazo. La deficiencia de los sistemas del hígado y el bazo genera «viento» y produce flema, que fluye hacia arriba y provoca bloqueos en distintas partes del cuerpo, produciendo convulsiones y ataques.

Como es de esperar, es posible que a los que no están familiarizados con la filosofía médica china les resulta extraña esta explicación, incluso absurda, del mismo modo que a los que no



tienen información sobre la teoría médica occidental les resulta increíbles conceptos tales como el azúcar en el cerebro o una descarga imprevisible de neuronas. Pero lo importante es que, mientras que la medicina occidental está perdida en esta cuestión, la etiología china de la epilepsia, confirmada por su diagnóstico, proporciona unos principios terapéuticos y un tratamiento eficaces para la enfermedad.

Los principios terapéuticos son restaurar el flujo armonioso de energía vital en los sistemas del corazón, los riñones, el hígado y el bazo, dispersar el «viento» y disolver la flema. La terapia de chi-kung, la acupuntura y la fitoterapia proporcionan técnicas terapéuticas útiles para conseguir estos principios.

Existen dos aspectos en el tratamiento para la epilepsia que brida el chi-kung. Uno consiste en obtener la convulsión y la crisis cuando existe la enfermedad, y el otro es curar al enfermo, eliminando su estado patogénico mediante la práctica del chi-kung cuando no sufre un ataque epiléptico.

Cuando el paciente sufre una convulsión o un ataque, primero hay que asegurarse que se puede controlar el ataque y pedirle que se relaje todo lo posible. Se le afloja la ropa y se le quitan los zapatos. Se le abren los puntos vitales *baihui* (DM 20), *shenque* (RM 8), *dazhui* (DM 14) y *mingmen* (DM 4), haciendo rotar un dedo encima de ellos. Para saber dónde se encuentran estos puntos, consúltese la figura 26.5. A continuación, se le abren algunos puntos vitales de los brazos y las piernas, como los que se masajean en los pacientes de hemiplejia, que se ilustran en las figuras 26.3 y 26.4. Si el paciente tiene agarrotados los dedos de las manos o de los pies, se los masajeamos para enderezarlos; los sujetamos rectos con una mano y los acariciamos hacia abajo con la otra. Se transmite energía vital al paciente a través de su punto vital *mingmen*.

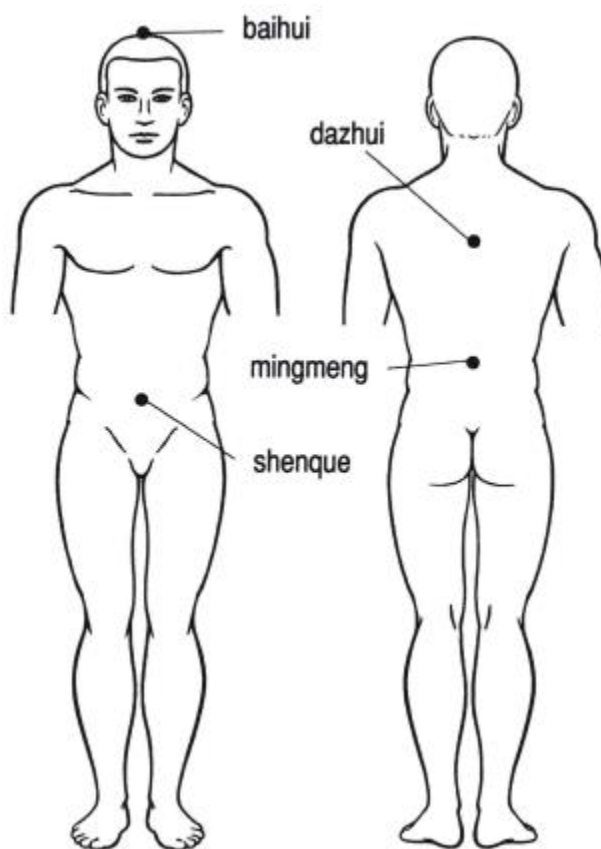


Figura 26.5: Los puntos vitales importantes del cuerpo

Cuando el paciente no sufre un ataque, podemos enseñarle ejercicios de chi-kung para que recupere el flujo armonioso de energía. Tiene que practicarlos dos veces por día, durante algunos meses. El chi-kung es el método más holista de la terapéutica china. Casi todos los ejercicios generales de chi-kung consiguen el efecto de armonizar el flujo de la energía. El juego de los cinco animales, que se explicó en el capítulo 22, y la respiración abdominal y la ducha dorada que vimos en el capítulo 24, son ejemplos excelentes.

Para obtener resultados más inmediatos, aunque no necesariamente mejores, se pueden practicar ejercicios de chi-kung especiales que actúan sobre los sistemas del corazón, los riñones, el hígado y el bazo, en lugar de los ejercicios generales.

## **La curación de la psicosis depresiva y la fobia**

Una de las maneras más interesantes y eficaces de curar las enfermedades psiquiátricas es el conjunto especial de procedimientos de tratamiento que recibe el nombre de «técnicas terapéuticas del corazón». Había una vez un erudito que se casó con una mujer hermosa. Por desgracia, la hermosa esposa murió poco después de la boda y el erudito quedó sumido en una gran tristeza y depresión. Ningún médico pudo curarlo de la psicosis depresiva hasta que fue a ver al maestro Zhu Zhen Heng. Después de preguntarle que le pasaba y de tomarle el pulso, el médico le palpó el estómago y le dijo: «Ha perdido el apetito y ya no le apetece comer ni beber nada, ¡lo cual es un síntoma evidente de que está embarazado!»

Al escuchar este diagnóstico ridículo, el erudito se echó a reír a carcajadas. Desde entonces, cada vez que veía a sus amigos les decía: «Se supone que Zhu Zhen Heng es un gran médico, pero en realidad es un tonto. ¡Me diagnosticó que estoy embarazado!» Y todos reían a carcajadas y se burlaban de Zhu Zhen Heng.

Unos quince días después, la psicosis depresiva del erudito había desaparecido, casi sin que él se diera cuenta. El gran médico utilizó la terapia de «abrir el corazón del paciente», es decir, alegrarlo, para que su energía vital fluyera armoniosamente.

El siguiente caso es el de un médico de la dinastía Yuan, Zhang Zi He, que utilizó la técnica de «centrarse en otra cosa». Un comerciante y su mujer, junto con otros huéspedes, fueron víctimas de un robo en una casa de huéspedes durante un viaje de negocios. Los ladrones hicieron tanto ruido, golpeando las mesas y las puertas, que la mujer, aterrada, se escondió bajo una cama. Cuando regresaron a su casa, le apareció una fobia. Su estado psicótico era tan grave que le asustaban los ruidos más insignificantes de la casa. Muchos médicos le recetaron plantas caras, acupuntura y otros tratamientos para tranquilizar la mente, pero todo fue en vano.

El famoso médico Zhang Zi He aplicó un método extraordinario y, sin embargo, sencillo. Le pidió a la mujer que se sentase en una silla, mientras dos criados fuertes la sujetaban. Entonces él golpeó suavemente con un palo la mesa que había delante de la mujer. Ella se asustó, pero no se podía mover porque la tenían sujeta. «No es más que una mesa. ¿Le tiene miedo a la mesa?», preguntó él, con suavidad. «No», respondió ella, pero siguió temblando.

El médico siguió golpeando la mesa con el palo, al principio con suavidad, pero cada vez más fuerte hasta provocar un estruendo. Mientras tanto, fue transfiriendo a la mesa el temor desconocido de la mujer, haciéndole decir que no le tenía miedo a la mesa. Después golpeó la puerta y otras partes de la casa, haciendo mucho ruido, pero la mujer no se asustó, ni siquiera cuando los criados la soltaron.

Esa noche, cuando la mujer dormía, le pidió a los criados que hicieran mucho ruido y que golpearan la puerta de su dormitorio. Pero esto no le provocó ningún trastorno: su fobia había desaparecido. Puede que el método parezca sencillo, pero hay que ser un gran maestro para pensarlo y aplicarlo bien. El médico hizo que dejara de centrar su atención en su desconocido

temor interior para concentrarla en la mesa, algo exterior, y modificó el estado mental de la paciente para conducir su energía vital a fin de resolver el problema.

La medicina china tiene mucho que ofrecer a Occidente. Muchos trastornos que habitualmente se consideran incurables según la concepción occidental se pueden curar, como hemos visto, utilizando métodos chinos. Lo bueno no consiste tan sólo en aprender algunas técnicas terapéuticas útiles, como suelen hacer algunos médicos occidentales más decididos, sino, fundamentalmente, a mi entender, en comprender la filosofía de la medicina china, tan diferente de la medicina occidental; de este modo los científicos serían capaces de analizar desde una perspectiva diferente problemas que ahora parecen sin solución y obtener algunas respuestas, aunque sigan usando el tratamiento occidental convencional, para los numerosos problemas médicos que aquejan actualmente a las sociedades occidentales.

# 27

## El camino de los mayores logros

### La meditación en medicina

*Aparentemente, los griegos no distinguían la naturaleza divina de la humana en el hombre, y lograron incluir en él tanto el alma y el espíritu como la mente. Descartes separó la mente del cuerpo. Darwin redujo considerablemente la divinidad humana. Freud y su escuela iniciaron el proceso de volver a poner la mente en los asuntos humanos y redujeron todavía más el aspecto divino de la humanidad. Como en el pasado, los aspectos religiosos, en este caso el alma y el espíritu, se pasaron por alto, sencillamente. El énfasis que pone Freud en la sexualidad pareció degradar todavía más al hombre.*

PROFESOR PHILIP RODES,  
*El valor de la medicina*

### El ser humano como unidad de esencia, energía y espíritu

La diferencia en el concepto de salud entre Occidente y Oriente va más allá de los principios patológicos y las técnicas terapéuticas. Para los chinos, estar sanos no sólo es no tener ninguna enfermedad, sino disfrutar de bienestar físico, emocional, mental y espiritual. No podemos decir que alguien está sano si, por más que no sufra ninguna enfermedad física, se irrita fácilmente, tiene poca capacidad de concentración o está lleno de vicios y defectos.

Los chinos creen que el hombre es una unidad orgánica de esencia, energía y espíritu. La esencia (*jing*) es la sustancia física de la persona; la energía (*chi*) es la fuerza vital, y el espíritu (*shen*) es la mente, el alma o la conciencia. La salud supone el bienestar de estos tres aspectos del hombre. Las enfermedades infecciosas, cuando alguien es atacado por gérmenes patógenos, son trastornos del *jing* o la esencia; las disfunciones fisiológicas, cuando ciertos órganos no funcionan bien, son trastornos del *chi* o la energía; la enfermedad psíquica, cuando un paciente sufre espantosas alucinaciones, es un trastorno del *shen* o el espíritu. Esta división, sin embargo, se hace sólo por una cuestión de conveniencia porque, cuando cualquiera de estos aspectos se ve aquejado por una enfermedad, los otros también se ven afectados, porque los tres aspectos, el *jing*, el *chi* y el *shen* no son tres partes diferentes, sino que son aspectos del mismo organismo que están estrechamente relacionados.

Según la concepción occidental de la medicina, es posible que al mente sea diferente del espíritu; en cambio, en chino, por las diferencias culturales y lingüísticas, mente, espíritu, alma y conciencia son palabras que a veces se intercambian. Por lo tanto, los trastornos psiquiátricos o psíquicos a veces se interpretan como trastornos espirituales.

Interesa destacar que es probable que los occidentales modernos sean el único pueblo de toda la historia de la humanidad que ha alienado el espíritu del cuerpo en medicina y salud. Todos los pueblos conocidos de las grandes civilizaciones del mundo, como los antiguos egipcios, los

mesopotámicos, los indios, los sudamericanos y los árabes, además de los chinos, tenían un enfoque holista de la salud, y contemplaban las necesidades tanto espirituales como físicas del hombre. No es una casualidad histórica que la mayoría de los médicos de las antiguas civilizaciones de todo el mundo, con la notable excepción de los chinos, fueran también sacerdotes.

Esta actitud integral sigue siendo corriente en la actualidad entre muchos pueblos altamente civilizados. Por ejemplo, el doctor Vasant Lad considera que la medicina india «analiza la salud y la enfermedad en términos holistas, teniendo en cuenta la relación intrínseca entre el individuo y el espíritu cósmico, el individuo y la conciencia cósmica, la energía y la materia».<sup>39</sup> Shaykh Hakim Moinuddin Chishti, un sanador musulmán moderno, dice que «hay que conocer y tener en consideración los planos físico, mental y espiritual de la existencia para que haya salud de verdad».<sup>40</sup>

En el pasado, también para los occidentales el espíritu era una parte esencial del cuerpo. La dicotomía no se estableció formalmente hasta la Edad Media, cuando los doctores en teología comenzaron a ocuparse del espíritu y los doctores en medicina, del cuerpo físico, aunque la sanación espiritual en sus diversas formas ha seguido desempeñando un papel significativo en la cultura occidental, a pesar de la indiferencia, e incluso el desdén, de muchos médicos ortodoxos.

Es probable que sea esta falta de comprensión o de valoración del punto de vista holista del espíritu y el cuerpo, más que ningún otro motivo, lo que ha inducido a muchos estudiosos occidentales modernos a considerar los sistemas médicos antiguos como prácticas supersticiosas, aunque lo practicaran con éxito unos pueblos muy civilizados. Afortunadamente, a medida que cada vez más médicos occidentales atribuyen a la mente una importancia mayor para las cuestiones médicas, en los últimos años estamos recuperando también el concepto de espíritu. Refiriéndose a ello, dice Francis MacNutt, sanador cristiano de fama mundial: «Se supone que la "unción de los enfermos" ahora sirve para curar al hombre entero, y no sólo y principalmente para preparar el alma para la muerte».<sup>41</sup> ¿Sirve para las enfermedades físicas y emocionales? «En los últimos dieciocho años, creo que puedo decir sin temor a equivocarme que he visto cómo se han llevado a cabo miles de curaciones a través de la oración», responde MacNutt, que ha realizado curaciones en más de treinta países.<sup>42</sup>

## La espiritualidad es universal

Puesto que los chinos siempre han considerado el espíritu y el cuerpo como una unidad, ¿por qué los antiguos médicos chinos, a diferencia de la mayoría de sus equivalentes en otras grandes civilizaciones antiguas, no eran también sacerdotes? Eso se debe a que los chinos no defendían ni defienden ninguna práctica religiosa concreta para alcanzar la salud espiritual. Aunque los chinos son espirituales, es decir, creen en la realidad del espíritu que trasciende el cuerpo físico, no practican una religión determinada. En otras palabras, los chinos creen que la salud espiritual se puede alcanzar a través de cualquier religión, o incluso sin ninguna religión formal, de modo que el análisis sobre la salud espiritual que hacemos en este capítulo no es religioso en absoluto.

Sin embargo, como la salud espiritual está estrechamente relacionada con la evolución religiosa, gran parte de lo que tratamos aquí entra en el campo del misticismo y la metafísica, más

39. Doctor Vasant Lad, *Ayurveda: The Science of Self Healing*, Lotus Press, Santa Fe, Nuevo México, 1985, p. 18.

40. Shaykh Hakim Moinuddin Chishti, *The Book of Sufi Healing*, Inner Traditions International, Nueva York, 1985, p. 16.

41. Francis MacNutt, «Healing Prayers» en Church y Sherr (editores), *The Heart of the Healer*, Signet Book, Nueva York, 1987, p. 191.

42. *Ibidem*, p. 196.

que en el de la medicina propiamente dicha. Por tanto, viene al caso hacer un breve análisis de la evolución espiritual de las grandes religiones del mundo.

Aunque parezca que estas grandes religiones presentan diferencias notorias en cuanto a sus aspectos rituales, sus enseñanzas básicas revelan unas semejanzas increíbles. Para demostrarlo, basta con hacer este sencillo experimento. A continuación se mencionan los objetivos fundamentales de las grandes religiones del mundo, como los enseñan sus principales maestros; en lugar de las expresiones que las delatarían, como «Dios» y «Brahmán», se ha utilizado una expresión neutra, como «realidad suprema». ¿Puede distinguir el lector a qué religión se refiere cada cita?

«Evita todas las formas del mal y practica todas las formas del bien; en definitiva, deja que tu corazón regrese a la realidad suprema».

«Hay una sola realidad suprema, que es el origen de toda la humanidad, el amo de todo, actúa a través de todo y está presente en todo».

«La realidad suprema lo es todo. De la realidad suprema proceden las apariencias, las sensaciones, los deseos, las acciones, que no son más que un nombre y una forma. Para conocer la realidad suprema, hay que experimentar la identidad entre uno mismo y el yo».

«La realidad suprema existe antes que el cielo y la tierra y no tiene ni forma ni apariencia. Está en permanente cambio y su transformación constante da lugar a la forma y la apariencia de todo lo que hay en el universo».

«Todas las escrituras y todos los profetas desde el primero han dicho lo mismo: que nos ha creado la realidad suprema y que la finalidad especial de nuestra existencia es intentar por todos los medios regresar a ella».

La primera cita es de Zhi Yi, un maestro budista. La «realidad suprema» se sustituye en este caso por el «vacío». La segunda cita está tomada de la Biblia. Donde pone «realidad suprema» y «origen» debería poner «Dios» y «Padre», respectivamente. La tercera es una cita de los *Upanishads*, los libros sagrados de los hindúes. En este caso, la «realidad suprema» debería ser «Brahmán». La cuarta cita está tomada de Lao Tzu en el Tao Te Ching. Donde pone «realidad suprema» habría que poner «Tao». Y la quinta es de Shaykh Hakim Moinuddin Chishti, un maestro musulmán. Habría que reemplazar la «realidad suprema» por «un creador sabio que nos ama».

Pero no sólo son similares sus objetivos, sino también las maneras de alcanzarlos. Lo siguiente es lo esencial de los métodos que enseñan sus grandes maestros para conseguir la realización espiritual. ¿Reconoce el lector las religiones de las cuales están tomadas las citas?

«Evitar que el corazón piense en anda, mantenerlo libre de vanos pensamientos».

«La introversión concentra la mente en sus propias profundidades en lo que se considera el último paso antes de que el alma encuentre la realidad».

«La técnica básica para la visión interior es el silencio del corazón, y su aplicación, la terminación de todos los pensamientos».

«Es llenar la mente de Dios, excluyendo todo lo demás».

«La mente penetra en la esfera del gran sello de la luz clara, desprovista de elaboraciones dualistas».

El método del primer ejemplo lo describe Mir Valiuddin, un maestro musulmán. El segundo es el método cristiano de realización espiritual que enseña san Agustín. La palabra «realidad» que aparece en este ejemplo se debería sustituir por «Dios». El tercer ejemplo lo enseña Liu Hua Yang, un santo taoísta. El cuarto es de Swami Paramananda, un maestro hindú. El quinto método está tomado del budismo Vajrayana, tal como lo enseña Su Santidad, el propio Dalai Lama.

Es posible que a muchos lectores les cueste coincidir las citas con sus religiones respectivas porque básicamente son similares en sus objetivos y también en los métodos para ponerlos en práctica. Las diferencias aparentes en sus rituales externos y sus ceremonias se deben a factores históricos, geográficos, culturales, lingüísticos y otros. Fundamentalmente, el objetivo de las grandes religiones del mundo es el regreso o la unión con la realidad suprema, conocida con nombres diversos como Dios, Alá, Brahmán, Tao y Buda. Sus métodos, tal como los enseñan y los practican sus maestros supremos, aunque puede que la mayoría de los seguidores comunes no los conozcan pasan por la meditación. La meditación (que a veces recibe el nombre de contemplación, concentración o introversión) se refiere al entrenamiento de la mente (el espíritu, el alma o la conciencia) para que alcance niveles diferentes y más profundos (o más altos) de realidad.

Es posible que algunos lectores se pregunten qué tiene que ver este análisis de la universalidad de la evolución espiritual con la medicina china o con cualquier sistema de curación. Existen dos buenos motivos. El primero, que según la filosofía médica china, la salud es el bienestar integral de la esencia, la energía y el espíritu como un organismo unido en relación con todo el cosmos o, en términos occidentales, la salud no sólo es el bienestar físico, sino también el emocional, el mental y el espiritual del individuo y también de todo el universo. El segundo, que la similitud de los objetivos y los métodos fundamentales de las diferentes religiones demuestra que la espiritualidad es universal; por consiguiente, el sentido y la práctica para alcanzar la salud espiritual que se explican en este capítulo no son religiosos, es decir, que los pueden seguir personas de cualquier convicción religiosa, así como también los que no profesan ninguna religión.

## **La enfermedad espiritual y la salud espiritual**

Debido a diferencias culturales y religiosas, es posible que cada persona tenga una idea diferente sobre lo que constituye la enfermedad espiritual y la salud espiritual. Por consiguiente, lo que viene a continuación no es más que una sugerencia.

Como la moralidad es la base de todas las grandes religiones del mundo, podemos decir sin temor a equivocarnos que cualquier forma de inmoralidad es un síntoma de enfermedad espiritual. Por ejemplo, una persona está enferma cuando participa o incluso cuando alberga pensamientos para producir deliberadamente un grave daño físico o emocional, robar los bienes o las mujeres de los demás y realizar acciones evidentemente malvadas como matar, violar, torturar y obligar a hombres o a mujeres a trabajar como esclavos o a prostituirse.

Una persona que no manifiesta amor ni respeto por sí mismo ni por los demás, que carece de confianza y de sentido de la responsabilidad, que se siente perdido o a la deriva, y no encuentra sentido a la vida, que se mete en la magia negra y aplaca a los espíritus inferiores para su provecho personal, y que le teme a fantasmas y demonios, no está sana espiritualmente.

La salud espiritual incluye una sensación de paz interior, ganas de vivir y una conciencia cósmica de que existe algo más que la vida física. Una persona sana espiritualmente es generosa,

caritativa, cariñosa y amable con todos los seres vivos, sin tener en cuenta su raza, su cultura y su religión, y sin tener en cuenta si se trata de seres humanos, astrales o de cualquier otro tipo.

La educación moral o religiosa es una preparación excelente para la salud espiritual, así como para curar la enfermedad espiritual. Sin embargo, la realización espiritual es una experiencia intuitiva, no intelectual. Aunque la comprensión espiritual es muy útil, para realizar nuestro yo espiritual tenemos que experimentarlo directamente. Es lo que quería decir Lao Tzu cuando decía: «El Tao que se puede nombrar no es el verdadero Tao». Es posible que alguien que haya experimentado el Tao o la realidad suprema lo describa con exactitud, pero por la limitación del lenguaje y nuestra falta de experiencia directa, de todos modos seguiremos sin saber qué es a pesar de su excelente descripción, del mismo modo que alguien que no haya comido jamás una naranja no conocerá su sabor, por más que se lo describan.

Asimismo, dice Jesús que «el reino de Dios está en tu interior». Por más que nos describan el reino de Dios, no lo conoceremos a menos que lo experimentemos directamente. Para experimentar el reino de Dios, o el Tao, o la budeidad, o la unión con el Brahmán, o regresar a Alá, o conseguir cualquier forma de realización espiritual, el camino dorado e intemporal es la meditación.

## La salud holista y la realización espiritual

Es posible que muchos crean que meditar es sentarse con las piernas cruzadas y los ojos cerrados. Ésta no es más que una de las numerosas formas externas de la meditación que, en realidad, puede adoptar cualquier forma externa; lo fundamental es entrenar la mente o el espíritu para alcanzar la realización espiritual. La oración profunda y la recitación de versos religiosos son formas de meditación, que es la principal vía hacia la salud mental y espiritual.

Recordando su experiencia en «una pequeña conferencia de científicos, en la cual todos los asistentes practicaban la meditación a diario», Lawrence LeShan explica que la meditación es «como regresar a casa [...], encontrar, recuperar, regresar a algo de nosotros mismos que alguna vez tuvimos, vagamente y sin darnos cuenta, y que hemos perdido sin saber qué era ni cuándo lo perdimos».<sup>43</sup>

El doctor Brugh Joy, que renunció a su próspera práctica de la medicina ortodoxa para enseñar el proceso de transformación, dice que «la meditación es el viaje a todas partes del universo entero, a la nada del punto infinitesimal que se encuentra en el centro de la conciencia individual».

La meditación es un término general, y hay innumerables técnicas para alcanzar el estado de meditación. Daniel Goleman resume las innumerables técnicas de meditación de forma interesante y, citando a Joseph Goldstein, dice que «todos los sistemas de meditación aspiran al Uno o al Cero, la unión con Dios o el vacío. Para llegar al Uno, hay que concentrarse en Él; para llegar al Cero hemos de percibir el vacío de nuestra mente».<sup>44</sup> En el nivel más avanzado, el Uno y el Cero son lo mismo, y se refieren al único y a ninguna otra realidad suprema indiferenciada, fuera del espacio y del tiempo, sin ninguno de los fenómenos que experimenta la conciencia ordinaria.

Sri Dhammananda, un maestro budista, resume los beneficios de la meditación de la siguiente manera: «El objetivo inmediato de la meditación es entrenar la mente y usarla de forma efectiva y eficaz en nuestra vida cotidiana. El objetivo último de la meditación es tratar de liberarnos de la rueda de Samsara, el ciclo de nacimientos y muertes».<sup>45</sup> Cualquier persona, independientemente

43. Lawrence LeShan, *How to Meditate*, Bantam Books, Toronto, 1988, p. 1.

44. Daniel Goleman, *The Meditative Mind*, Jeremy P. Tarcher, Inc., Los Ángeles, 1988, p. xvii.

45. K. Sri Dhammananda, *Meditation: The Only Way*, Buddhist Missionary Society, Kuala Lumpur, 1987, p. 33.



de sus convicciones religiosas, puede entender que la última frase significa que el objetivo último de la meditación es buscar la realización espiritual.

Pero a un nivel inferior, más prosaico, la meditación es un medio eficaz para curar y prevenir la enfermedad. Es bien sabido que los maestros de meditación no sólo son maduros emocionalmente, tienen la mente despierta y gozan de paz espiritual, sino que además tienen una salud física espléndida. Es posible que muchos reconozcan que la meditación puede curar los trastornos espirituales, mentales o emocionales, pero ¿cómo cura las enfermedades físicas, como una infección viral o una disfunción orgánica, por ejemplo?

Como la meditación es el proceso de entrenamiento de la mente y el espíritu, es lógico que sea eficaz para corregir los males emocionales, mentales y espirituales que, después de todo, son consecuencia de la debilidad mental o espiritual. Siguiendo la filosofía médica china, curar estos trastornos mediante la meditación es tratar al paciente como una persona entera y atacar la raíz de la enfermedad. Muchos filósofos consideran que la mente es el Yo real «permanente», mientras que todos los demás aspectos físicos están en permanente cambio. Algunos filósofos, como los que practican el budismo Theravada, incluso consideran que la mente es «transitoria». Actualmente, la ciencia moderna reconoce esta gran verdad. Dice un famoso biólogo, el profesor E. J. Ambrose:

Uno de los rasgos más notables de los organismos vivos, tanto los unicelulares, por ejemplo, las bacterias, como los que están compuestos por diversos tipos de células, por ejemplo, los mamíferos, es que constantemente están entrando en ellos moléculas procedentes del medio ambiente, mientras que las células eliminan constantemente otras moléculas sencillas y muy afines. Este flujo de materia a través del organismo es un fenómeno universal que se observa en toda la vida. [...] De modo que el organismo no tiene una permanencia material.<sup>46</sup>

Nuestro cuerpo físico, incluidas todas las células que tenemos actualmente en nuestros órganos enfermos, así como los microbios que tenemos dentro, habrán cambiado por entero dentro de siete meses, como máximo, y algunas partes cambian en pocos segundos. Un maestro de meditación puede influir en el ritmo y la naturaleza de este cambio.

¿Por qué a medida que una persona avanza en su práctica de meditación poco a poco va dejando de lado los elementos negativos, como la envidia, los celos, la arrogancia y la malicia, y desarrolla actitudes positivas, como la compasión, la cortesía, la tolerancia y la amabilidad? Esto se debe a que su espíritu es una expresión y una parte del espíritu universal, que recibe nombres diversos, como Dios, Brahmán, Tathagata, Tao y Alá. Esta chispa divina que hay en él, que sólo manifiesta cualidades buenas, ha sido velada por capas de envilecimiento, amortajada por las ilusiones de las percepciones sensoriales. A medida que avanza en la meditación, se acerca a la realización espiritual, que lo conecta orgánicamente con el espíritu universal y le permite superar y derribar las capas de envilecimiento e ilusión y manifestar sus cualidades divinas intrínsecas.

Hablando de la curación espiritual mediante la imposición de manos, que él denomina «bioenergoterapia» y que se asemeja a un aspecto de la terapia de chi-kung china, el doctor Victor Krivorotov, un famoso psicólogo ruso que anteriormente había sido campeón de remo y voleibol, ofrece la siguiente explicación, afín a la concepción china de la medicina, que puede abrir vías satisfactorias para la medicina occidental, aunque es posible que al principio algunos médicos occidentales se manifiesten totalmente en contra.

Una enfermedad es ese estado del sistema en el cual no se ha realizado plenamente el potencial espiritual. Las deformaciones que se producen en el interior de cualquiera de los subsistemas de una persona se reflejan en el estado de los demás sistemas y en la totalidad, y provocan un descenso del potencial espiritual. Partiendo de esta definición de enfermedad, ¿en qué consiste un tratamiento eficaz? El tratamiento consiste en estimular el espíritu del paciente, que afecta a todos los sistemas, para

46. Edmund Jack Ambrose, *The Nature and Origin of the Biological World*, Ellis Horwood, Ltd. Chichester, 1982, pp. 18-19.

conducirlos a un estado de armonía. Hay dos maneras de conseguir la estimulación del espíritu: directamente o corrigiendo el subsistema que ha dado origen a la enfermedad. En su mayor parte, la medicina moderna efectúa correcciones somáticas, de modo que el tratamiento sólo puede ser eficaz en los casos en los que la causa primera de la enfermedad se encuentra en el cuerpo. Pero para el hombre moderno, la causa primaria de desintegración es el sistema negativo de condicionamiento (que manifiesta egoísmo, arrogancia, vanidad, envidia, celos, etcétera), el sistema de valores y su visión del mundo.<sup>47</sup>

Por lo tanto, cuando un paciente padece una infección viral, una disfunción orgánica o cualquier trastorno físico, emocional o mental, su espíritu también se ve afectado. En términos médicos chinos, una enfermedad en la dimensión de la esencia y en la de la energía también afecta a la dimensión espiritual, y viceversa, lo cual dificulta la plena realización espiritual. Hay dos maneras de curar la enfermedad: trabajando en el nivel espiritual, como en la meditación, o trabajando en el nivel de la esencia y la energía, como en la fitoterapia, la acupuntura, la terapia de masaje y otros enfoques terapéuticos.

¿De qué modo trabajar en el nivel espiritual cura los trastornos de la dimensión de la esencia y la de la energía? O, dicho de otro modo, ¿cómo se curan con la meditación enfermedades como el sarampión y la hepatitis B, o la diabetes y las úlceras de estómago? Pero antes de echarnos a reír de la respuesta, sea cual sea, porque la pregunta, según los cánones médicos occidentales ortodoxos parece en verdad absurda, no olvidemos que en la actualidad la medicina occidental no puede proporcionar ninguna cura para las infecciones virales ni las enfermedades orgánicas, y que parece poco probable que encuentre una cura en el futuro próximo si mantiene su actual perspectiva mecánica y reduccionista.

Puede que muchos se sorprendan al tomar conciencia del hecho de que la mayor parte, si no la totalidad de la curación, tiene que ver con la dimensión espiritual o mental. En todo momento nos atacan virus de todo tipo, muchos de los cuales es probable que sean desconocidos para nosotros; el desgaste natural, los residuos y las toxinas de diversas formas afectan constantemente nuestros órganos. Sin embargo, por lo general no estamos enfermos, gracias a la labor maravillosa, casi increíble, que llevan a cabo infinidad de unidades diminutas de la conciencia que los chinos llaman, colectivamente, la dimensión espiritual, que mantiene lo que la ciencia occidental llama los sistemas de realimentación, inmunitario, de defensa y otros sistemas naturales del cuerpo. Sin el espíritu, el cuerpo físico no es más que un montón de carne y huesos, que los microorganismos pueden reducir fácilmente a carbono, nitrógeno, oxígeno, hidrógeno, calcio y otros elementos.

La meditación, que es una evolución de nuestras facultades mentales y espirituales, aumenta todas estas capacidades naturales de nuestro cuerpo para nuestra supervivencia y para darle sentido a la vida. Con la meditación, si tenemos la habilidad y conocemos las técnicas, literalmente podemos canalizar la energía vital hacia donde haga falta, reparar el desgaste natural, eliminar residuos y toxinas, contener el ataque de los microbios, así como realizar otras tareas sorprendentes (como proyectar la mente y curar a distancia) que muchos no se atreven a pensar que sea posible, y que algunos ridiculizan por considerarlo un engaño. Todos estos hechos fantásticos, como controlar las funciones fisiológicas y aplicar las capacidades psíquicas, han sido demostrados por yoguis, sanadores psíquicos, maestros de chi-kung y otras personas. William James, el padre de la psicología estadounidense, consideró, no sin motivo, que la mente era la fuerza más poderosa del mundo.

Sin embargo, alcanzar niveles tan altos de meditación para hacer posibles estas capacidades increíbles requiere mucho tiempo y esfuerzo. Cuando uno enferma, en general le resulta más fácil buscar la ayuda de un médico occidental, un médico chino o algún otro sanador. De todos modos, aunque al lector no le interese o no esté dispuesto a aplicar la meditación para curar enfermedades

47. Victor Krivorotov, « Love Therapy: A soviet Insight» en Church y Sherr (editores), *The Heart of the Healer*, Signet Book, Nueva York, 1987, pp. 185-186

o para realizar hazañas increíbles, practicar la meditación es muy beneficioso, porque nos ayuda a controlar el estrés, a mejorar la concentración mental, a pensar con claridad y, lo que tal vez sea más significativo, nos brinda salud mental y espiritual. Cuando uno está preparado, lo sitúa en el camino dorado que conduce al mayor logro que puede alcanzar una persona: su realización espiritual.

## Conseguir la salud mental y espiritual

Existen literalmente centenares de técnicas de meditación. Cuando hablamos de preferencias y variaciones personales, podemos decir que hay tantas técnicas de meditación como personas que meditan. Pero todas estas técnicas se pueden clasificar en grupos grandes, que después se subdividen en grupos más pequeños. Los principales grupos son los siguientes:

1. Usar la respiración
2. Concentrarse en un objeto externo
3. Concentrarse en diversas partes del cuerpo
4. Concentrarse en una imagen
5. Usar sonidos (incluye recitar las escrituras)
6. Usar números (incluye el uso de un rosario)
7. Concentrarse en un pensamiento
8. Meditar sobre el vacío

El siguiente ejemplo parte de la respiración como técnica para entrar en un estado mental profundo de meditación para llegar al espíritu. Es de una sencillez desconcertante, pero si alguien tiene la disciplina de practicarla con regularidad durante unos meses, es posible que los beneficios que obtenga superen todo lo previsto.

Nos sentamos en cualquier posición que nos resulte cómoda. La mejor opción es la posición de doble loto, que consiste en sentarse con las piernas cruzadas, con los pies sobre los muslos y las dos plantas de los pies hacia arriba, pero es una postura difícil para la mayoría de las personas que no tienen entrenamiento. La segunda opción es el loto sencillo, que consiste en colocar una sola planta del pie sobre el muslo, mirando hacia arriba. Se puede apoyar las palmas de las manos sobre las rodillas, o una encima de la otra, sobre las piernas cruzadas, o en cualquier posición cómoda que nos agrade. Véase la figura 27.1.

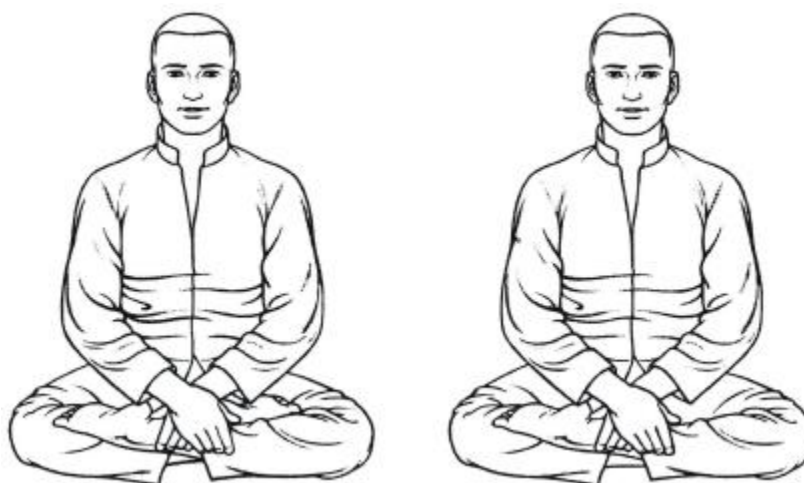
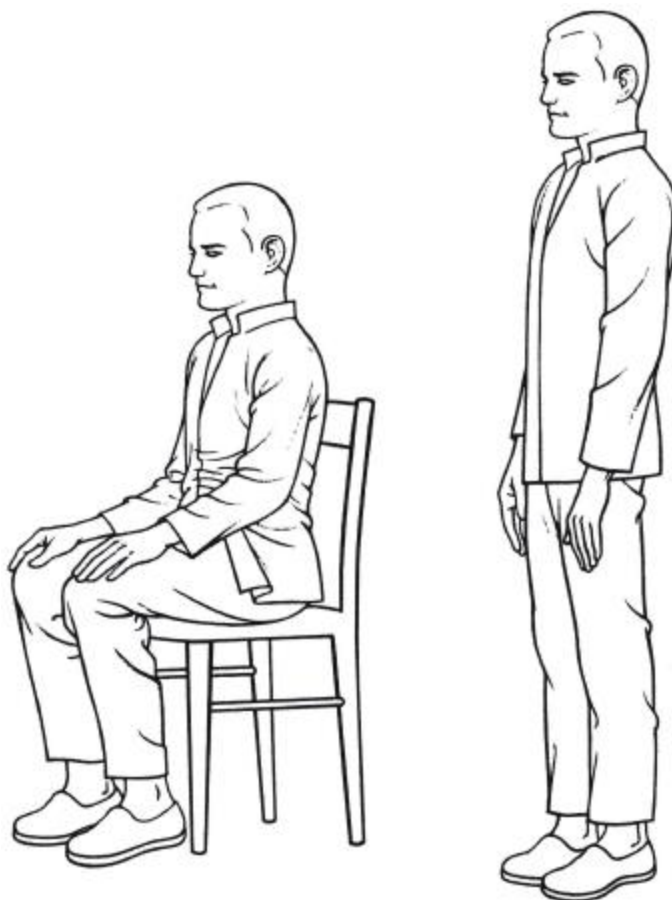


Figura 27.1: La posición del doble loto y el loto sencillo para la meditación

Una postura mucho más sencilla es la simple posición vertical, que consiste en sentarnos, rectos, sobre un asiento duro, con los muslos casi horizontales y los pies bien apoyados en el suelo. Apoyamos las palmas cómodamente sobre los muslos. O, en lugar de sentarnos, podemos ponernos de pie, cómodamente erguidos, con los pies bastante juntos y los brazos colgando a los lados del cuerpo. Tanto para la postura de sentados como la de pie, el cuerpo tiene que estar cómodo, erguido y relajado, y la cabeza ligeramente inclinada hacia delante. Véase la figura 27.2. Las personas que sean demasiado ancianas o que estén demasiado débiles pueden practicar la meditación tumbadas sobre la cama o en un sillón. Durante la práctica de la meditación, conviene tener los ojos cerrados, o semicerrados, suavemente.

Hemos de estar totalmente relajados. Sonreímos desde el corazón. Con suavidad, tomamos conciencia de nuestra respiración. No hace falta respirar de forma consciente. Prestamos atención a la respiración cada vez que inspiramos, y prestamos atención a la respiración cada vez que espiramos, y continuamos con este procedimiento aparentemente sencillo durante unos cinco minutos. Esto es básicamente todo lo que hay que hacer para una práctica de meditación, pero es un error pensar que es fácil. Concentrar la mente es una de las tareas más difíciles de conseguir, aunque se puede lograr con determinación y con práctica. En este caso, usamos la respiración como una manera de concentrar la mente.

Seguro que nos vienen a la mente pensamientos sin importancia. Los echamos con firmeza en cuanto entran, y seguimos concentrándonos en la inspiración y la espiración. Si nos distraemos de la respiración, procuramos volver a concentrarnos en cuanto nos damos cuenta. Es posible que sintamos sueño, o incluso que nos quedemos dormidos durante la meditación. En cuanto recobremos la conciencia, volvemos a concentrarnos en la respiración.



*Figura 27.2: Posturas sencillas, sentados o en pie*

No nos desilusionemos si en total estamos menos de un minuto concentrados en la respiración. En realidad, si uno consigue concentrar la mente en la respiración durante un minuto, es decir, tener la mente centrada en un punto durante un minuto, puede sentirse satisfecho del resultado.

Después de practicar esta técnica de meditación durante cinco minutos, aproximadamente, nos frotamos las palmas de las manos para calentarlas. Apoyamos el centro de las palmas encima de los ojos y les damos unos ligeros toques mientras los abrimos. A continuación, nos damos un masaje suave en el rostro y en la cabeza. Nos levantamos de la postura y damos unos treinta pasos, andando con brío. Así acaba todo el ejercicio de meditación.

Es posible que otros maestros de meditación sugieran que cada sesión de práctica dure más tiempo. En la escuela de meditación en la que me he formado, que es la de Shaolin, damos más importancia a la calidad que a la cantidad. Nos parece que lograr tener la mente centrada en un punto (o en el «vacío», en otro tipo de práctica de meditación) de forma permanente durante un minuto, en una sesión de cinco minutos, es mejor que sentarnos en un caos mental durante media hora, a lo largo de la cual conseguimos tener la mente centrada en un punto de vez en cuando, aunque si sumamos estos instantes en total suponga más de un minuto. Más adelante, a medida que uno avanza y compruebe que puede concentrar la mente en la respiración con mayor facilidad y durante más tiempo, puede ir aumentando poco a poco el tiempo de práctica por sesión. Conviene practicar dos veces por día, preferentemente una vez por la mañana y otra por la noche.

A medida que uno avanza, es posible que experimente ciertas sensaciones extrañas, por ejemplo, que sienta que la mente o el cuerpo físico dan vueltas o que ha perdido ciertas partes del cuerpo o que su tamaño ha aumentado o se ha reducido mucho. Éstos son indicios normales de progreso, pero no hay que darles demasiada importancia, ni esperar que estas sensaciones se produzcan. Sin embargo, si uno capta visiones o sonidos aterradores, o si experimenta sensaciones desagradables, como dolor de cabeza, palpitaciones y temor, tiene que ordenar con firmeza a estas experiencias no deseadas que desaparezcan y convencerse de que estas malas experiencias no pueden hacer daño porque no son más que trucos de la mente o tal vez expresiones psíquicas de sus propios pensamientos o emociones. Pero si estas experiencias desagradables nos perturban a menudo, conviene interrumpir la práctica de la meditación, al menos por un tiempo.

## **El uso de la mente o el espíritu para la curación**

Cuando hayamos adquirido la habilidad de controlar la mente, podemos aplicar algunas técnicas útiles para curar la enfermedad o para conseguir otras metas sanas. He aquí algunos ejemplos. Entramos en un estado de meditación. Concentramos la mente en la parte enferma y vemos cómo nuestros propios procesos regeneradores la curan. Mantenemos esta imagen de autocuración todo el tiempo que nos resulte cómodo.

Supongamos que tenemos una úlcera de estómago o una insuficiencia renal. En primer lugar, visualizamos el estómago con la úlcera, o los riñones que no funcionan como deberían. A continuación, visualizamos que las células dañadas del estómago o de los riñones son sustituidas por células normales, sanas. Mantenemos la visión de nuestra recuperación todo el tiempo que nos resulte agradable. Es muy importante no forzar la visión. Si la imagen se pierde, descansamos un momento, sin salir del estado de meditación, y regresamos suavemente a la visualización. En una etapa posterior, comenzamos la visualización directamente con la visión del estómago o los riñones sanos y mantenemos esta imagen. Durante todo este tiempo, nos encontramos en un estado de meditación o subconsciente. Los procesos de autocuración aumentan si también creemos y sentimos que podemos curarnos durante nuestra etapa normal de conciencia. Más adelante, cuando nos sometan a un reconocimiento, los médicos se sorprenderán al ver que las pruebas indican que estamos curados.

Para algunas enfermedades, como el insomnio o la diabetes, es posible que no sea fácil localizar la enfermedad para visualizarla. En estos casos, tenemos que usar imágenes que nos demuestren de forma explícita que nos hemos curado, como visualizar que nos dormimos profundamente en cuanto nos vamos a la cama, o que dejamos de tomar insulina o de inyectarnos, y sin embargo podemos beber té o café con azúcar sin que nos haga daño. A algunas personas les cuesta visualizar; entonces, durante la meditación, pueden pensar suavemente y de forma subconsciente en su proceso de recuperación o en situaciones que indiquen que se han recuperado.

Los procesos de regeneración y de autocuración de la visualización son reales, no imaginarios. Forman parte de nuestra capacidad natural, la que llevamos a cabo permanentemente con nuestro inconsciente. Por algún motivo, estas funciones naturales fallan en parte, y producen úlceras de estómago, diabetes u otras enfermedades. El hecho de visualizar (o de pensar) que estos procesos funcionan como deberían en nuestra meditación restablece y aumenta sus funciones naturales. En nuestro cuerpo se reemplazan millones de células cada segundo; mantener la visión adecuada durante nuestra meditación es como proporcionarle un programa maestro para una reproducción celular sana y normal. Aunque esta verdad es poco conocida (o valorada) por la mayoría de los investigadores actuales, porque la mayor parte del tiempo están demasiado preocupados por la mecánica reduccionista de las células y las enzimas para ocuparse del funcionamiento holista del paciente como una persona completa, hace mucho que los antiguos maestros reconocen la influencia o el control de la mente sobre el cuerpo, que ahora se ponen de manifiesto en casos como la sanación espiritual y el *biofeedback* (bioretroalimentación).

¿De qué modo la mente influye u ordena al cuerpo que produzca las células para curar la úlcera de estómago, o que restablezca la producción natural de las hormonas adecuadas para superar la diabetes? Lo hace del mismo modo que le ordena a la boca que coma la cena o a los ojos que lean este libro. El cuerpo físico, sin la mente o el espíritu, es materia sin vida; la mente o el espíritu son los encargados de todas las actividades fisiológicas y psicológicas. Por ejemplo, si alguien carece de habilidad mental o no tiene la mente centrada, no comprenderá lo que lee, por más que su ojos físicos y todos los músculos y nervios pertinentes estén intactos, estructural y funcionalmente.

Las cifras de sanaciones espirituales que se han producido en diversas religiones tanto a lo largo de la historia como en la actualidad son demasiado grandes y dispersas como para que para una persona razonable atribuya su éxito al efecto placebo o a una coincidencia. Aunque hay falsos sanadores en la curación espiritual, como en cualquier otro tipo de curación, muchos sanadores se encuentran en una situación y tienen tanto prestigio que sugerir que sus logros son falsos es ridículo, o una total falta de respeto. La mayoría de los pacientes que recurren a la sanación espiritual lo hacen como último recurso, después de probar infructuosamente muchas otras formas de curación. ¿Tiene sentido entonces sugerir que miles de pacientes en todo el mundo que han padecido durante muchos años de enfermedades llamadas incurables conspiran con grandes maestros religiosos, a los cuales es posible que muchos pacientes no conozcan de antes, y que posiblemente no les cobren nada, para fingir curaciones que confundan a otras personas?

Si a algunos científicos modernos les cuesta creer que la fuerza divina interviene en la sanación espiritual, puede que la explicación que acabo de dar, basada en la influencia de la mente sobre el cuerpo, les ofrezca una respuesta alternativa. Sin embargo, yo pienso que en definitiva las dos explicaciones son similares, porque cuando llegamos hasta nuestro propio espíritu en la meditación profunda establecemos un vínculo íntimo y orgánico con el espíritu universal. Esta teoría de la mente sobre el cuerpo explicaría también lo que deja atónitos a muchos médicos, es decir, la remisión espontánea.

Esta observación, sin duda, no implica en absoluto que la medicina física, ni la occidental ni la china ni ninguna otra, sea inferior a la sanación espiritual. Para la mayoría de nosotros, la mayor parte del tiempo, curarnos de una enfermedad tragando fármacos, bebiendo una decocción

de plantas, haciendo que nos claven en el cuerpo agujas de acupuntura o tomando cualquier otra medida terapéutica adecuada resulta más fácil, y probablemente más eficaz, que curarnos mediante la meditación o recorrer medio mundo en busca de auténticos sanadores espirituales. Pero la observación proporciona por lo menos tres puntos para hacernos pensar y actuar.

En primer lugar, para aquellos que creen en la «mente sobre la materia» y que tienen la autodisciplina de practicar la meditación, que visualizar los procesos de recuperación en un estado de meditación acelerará el tratamiento físico o psiquiátrico que estén realizando. En segundo lugar, que las pocas personas que tienen la desgracia de sufrir de enfermedades llamadas incurables no tienen que perder las esperanzas. Pueden curarse a sí mismas a través de su propio espíritu con la meditación, o a través del espíritu universal con la sanación espiritual. Es dar mucha confianza saber que, puesto que estos dos métodos han dado resultado con miles de personas, también darán resultado con ellas. En tercer lugar, para los valientes investigadores médicos que se atreven a adelantarse a sus colegas mediocres, pero que, sin embargo, siguen trabajando dentro de los principios y las prácticas con los cuales se han formado, que las ideas que hemos analizado pueden proporcionarles un marco conceptual para una investigación que conduzca a grandes adelantos médicos.

## Hacia la salud holista

### La posible contribución china a Occidente

*El peso de las pruebas científicas ha desmentido la doctrina de la etiología específica que dominó el pensamiento médico durante todo el siglo pasado. Si miramos atrás, vemos que esta doctrina no fue más que una moda pasajera en el transcurso de la historia de la medicina, una moda fomentada por una fe incondicional en el enfoque reduccionista de la enfermedad, que siguió la estela de la microbiología iniciada por Pasteur. La nueva medicina nos ha hecho volver a las raíces de la teoría hipocrática.*

DOCTOR MELVYN WERBACK, 1986

### Las virtudes y los defectos de la medicina occidental

La observación del doctor Werback es típica de la creciente reacción contra el enfoque excesivamente reduccionista y mecánico de la medicina occidental moderna. El doctor Stephen Fulder nos recuerda que Hipócrates...

... creía que la salud se recuperaba mediante el equilibrio (la contracción) de los líquidos esenciales (los humores) del hombre. En su opinión, la función del proceso curativo consistía únicamente en contribuir a las capacidades de autocuración del propio cuerpo [...], la medicina moderna sólo ha dominado la práctica médica durante los últimos cien años, lo cual no representaría más que un vaivén del péndulo, desde Higuieria (según la cual para tener buena salud el hombre debe saber cómo tiene que vivir) hasta Esculapio (según el cual las enfermedades se curan corrigiendo las imperfecciones). De hecho, ya hay pruebas que indican que la medicina está empezando a regresar del extremo científico.<sup>48</sup>

El profesor John W. Thompson, al comentar que cada vez hay más personas que desean saber sobre la medicina alternativa, afirma que:

La medicina convencional no tiene todas las respuestas a los problemas de las enfermedades, por eso es tan importante averiguar qué contribuciones positivas puede hacer la medicina complementaria. De modo que es necesario reunir lo mejor de ambos sistemas para trabajar conjuntamente para que la raza humana obtenga el máximo de beneficios.<sup>49</sup>

Cabría destacar dos puntos significativos. En primer lugar, todas las citas, tanto las anteriores como las que aparecen en el resto del libro, proceden de eminentes expertos, altamente cualificados en la medicina occidental cualificados en la medicina occidental, muchos de los cuales



son autoridades en sus respectivos campos. En segundo lugar, todos estos expertos son conscientes de la enorme contribución de la medicina occidental a la salud mundial; su insatisfacción no se debe al pesimismo ni a la falta de confianza, sino a la preocupación sincera por corregir ciertas carencias de la medicina occidental para beneficiar a toda la humanidad. Su coraje y su interés por el avance de su profesión resultan más admirables todavía al ver que, a lo largo de la historia de la medicina occidental, tanta sagacidad siempre ha sido recibida con la oposición vehemente de la mayoría mediocre. Por ejemplo, Harvey, el descubridor de la circulación de la sangre para la medicina occidental, y Pasteur, el fundador de la microbiología, fueron muy ridiculizados; Wilhelm Reich, el fundador de la bioenergética, y Ruth Drown, una de las pioneras de la radiónica, pasaron muchos años en la cárcel por sus descubrimientos.

Una vez más, hemos de hacer hincapié en que la crítica constructiva de la medicina occidental no debería hacernos olvidar sus maravillosos logros. No cabe duda de que la medicina occidental ha hecho, y seguirá haciendo, grandes aportaciones a la humanidad. La medicina occidental ha alcanzado unos logros impresionantes, sobre todo en lo que respecta a curar enfermedades infecciosas o a inmunizar contra ellas. Personalmente, creo que el descubrimiento del paracetamol es una maravilla farmacológica. Imaginemos a alguien que en el pasado sufriera unos dolores de cabeza insoportables; seguro que habría pagado muchísimo dinero para que le quitaran el dolor. Hoy en día, con el paracetamol, que cuesta alrededor de un euro, sólo tiene que tomarse dos pastillas con algo de agua y descansar un poco para que el dolor desaparezca.

Por otra parte, aunque impresionen al lector la profundidad y la eficacia de la medicina china, como se explica en este libro, también debe tener en cuenta que, mientras que los médicos occidentales tienen que estar cualificados antes de que las autoridades sanitarias de sus respectivos países les permitan ejercer su profesión, en muchas sociedades prácticamente cualquier persona puede aplicar diferentes formas de la medicina china. Debido a esta falta de control, es posible que algunos médicos chinos no estén debidamente cualificados. También es un error creer que la mayoría de los chinos saben mucho de medicina china. De hecho, el chino medio sabe tan poco sobre la filosofía y la práctica de la medicina china como sobre la poesía china, el kungfú o el *Ching*, tanto es así que muchos creen que la medicina china es primitiva y poco científica. Después de todo, hace muy poco que en China el conocimiento de las artes y la ciencia dejaron de ser un privilegio exclusivo de una elite.

El papel que ha tenido la medicina occidental en la superación de enfermedades que antes eran mortales, como el cólera, la malaria, la viruela o la tuberculosis, nos llena de asombro y agradecimiento. Los que tenemos la suerte de vivir en el siglo XXI, cuando esas enfermedades asesinas están totalmente controladas, quizá no apreciemos del todo el terror y el sufrimiento que causaron.

En el pasado, morían más soldados por enfermedades que en los propios combates, incluso en tiempos de guerra. La guerra franco-prusiana de 1870-1871 fue la primera de la historia que provocó más bajas por el conflicto que por las enfermedades. De los trescientos mil cruzados que partieron de Europa occidental en 1096, sólo veinte mil llegaron a su destino. Murieron más sudamericanos a causa de la viruela, considerada por ellos como una enfermedad del hombre blanco, que en la lucha contra los invasores durante la conquista española. El tifus acabó con trescientos mil soldados franceses durante la guerra de la independencia española y diezmó a los soldados de Napoleón en Moscú.

En tiempos de paz, las epidemias exterminaron a casi un tercio del total de la población europea. En la epidemia de cólera que tuvo lugar entre 1830 y 1832, en Gran Bretaña murieron sesenta mil personas entre 1831 y 1832, una cifra baja en comparación con las de otros países europeos. En Gran Bretaña, la proporción de muertos entre la población fue de uno de cada 131; en Polonia, uno de cada 32; en Austria, uno de cada 30; en Rusia, uno de cada 20. Paul Hastings hizo una descripción vívida y morbosa de la epidemia: «Los vínculos morales desaparecieron. En la salvaje lucha por la seguridad, las madres huyeron de sus hijos, los hermanos de sus hermanos

y los maridos de sus mujeres. Los pueblos quedaron abandonados, algunos para siempre, y creció la hierba en las calles».<sup>50</sup>

En 1832, la epidemia de cólera se extendió al continente americano. La población estaba tan aterrorizada que «en Pensilvania fueron asesinadas varias personas sospechosas de estar infectadas, junto con el hombre que les dio cobijo. Armados, los habitantes de Rhode Island hicieron retroceder a los neoyorquinos que huían a través del estrecho de Long Island, mientras que los milicianos de Ypsilanti dispararon contra la diligencia que traía el correo de Detroit, una ciudad acosada por el cólera. A pesar de tantos esfuerzos, las únicas ciudades importantes de Estados Unidos que se libraron fueron Boston y Charleston».<sup>51</sup>

Con estos antecedentes, podemos entender que la medicina occidental despertara tanta admiración y respeto durante la primera mitad del siglo XX. Es probable que la euforia alcanzara el máximo en la década de 1970, cuando Paul Hastings dijo: «Hoy día, un hombre de setenta años puede decir que durante su vida la medicina ha avanzado más que en toda la historia anterior». Se supone que, partiendo de la desalentadora imagen de las epidemias europeas, Paul Hastings estaba comparando la eficacia de la quimioterapia moderna con las ventosas y las sangrías, unos métodos terapéuticos habituales durante el siglo XIX. También es probable que no estuviera al corriente de los importantísimos logros de la medicina china durante los siglos anteriores. Hubo epidemias antes en China, pero pudieron contenerlas. Es interesante reflexionar sobre la cantidad de vidas que se habrían salvado si entonces Occidente hubiese contado con los conocimientos médicos y la práctica que tenía la medicina china.

Mientras que la medicina occidental ha logrado vencer enfermedades infecciosas mortales, otros grupos de enfermedades, sobre todo las cardiovasculares, el cáncer o los trastornos psiquiátricos, han alcanzado proporciones de epidemia en las sociedades occidentales. En su lucha contra las enfermedades infecciosas, lo fundamental para la medicina occidental ha sido aislar e identificar los agentes patógenos concretos, para recetar entonces los medicamentos específicos contra ellos. Con el tiempo, esta perspectiva filosófica ha hecho que el enfoque de la medicina occidental fuese demasiado reduccionista y mecánico. Aunque resulta eficaz contra las enfermedades infecciosas, no sirve para los trastornos orgánicos y psiquiátricos, en los que hay que tratar al paciente como un todo, teniendo en cuenta además los aspectos mentales y espirituales.

En este sentido, la medicina china tiene mucho que ofrecer a Occidente, no sólo en cuanto a los métodos de tratamiento, sino también en cuanto a la teoría de fondo y los conocimientos empíricos adquiridos durante muchos siglos. Ha habido poca información sobre la medicina china, y lo poco que logra llegar a Occidente suele ser inadecuado o, peor aún, engañoso. Esto es comprensible, ya que para escribir bien con este propósito no sólo hay que ser muy versado en los conocimientos médicos tanto chinos como occidentales, sino también, y sobre todo, hay que saber presentar el material de manera que los lectores occidentales lo comprendan y disfruten de la lectura. Debido a factores culturales, lingüísticos y de otro tipo, los textos médicos escritos en chino, tan expresivos y poéticos, si no están bien traducidos pueden resultar aburridos e incluso absurdos, como se ha demostrado varias veces en este libro, con lo cual, evidentemente, muchos lectores occidentales interesados acaban por desanimarse. Este libro es un intento humilde, pero consciente, de superar estas dificultades con el fin de presentar a Occidente una introducción exhaustiva a la medicina china, con la sincera esperanza de que algunos investigadores entusiastas trabajen a partir de las afirmaciones presentadas en este libro para que, si se comprueban, se utilicen para superar los urgentes problemas médicos que padece el mundo actual.

## ¿Es la medicina china primitiva y poco científica?

Los adjetivos «moderna» y «tradicional», con sus respectivas connotaciones de «científica» y «primitiva», que se utilizan para describir a la medicina occidental, por una parte, y la medicina china, por otra, son engañosos. ¿Es la medicina china primitiva y poco científica, como podrían pensar muchas personas poco informadas?

Puedo decir sin temor a equivocarme que quien haya leído aunque sólo sea una parte del material que se presenta en este libro se sorprendería de los avanzados que son los principios y la práctica de la medicina china. En fitoterapia, por ejemplo, el médico chino no se limita a recetar una o varias plantas medicinales para una dolencia concreta. Después de realizar un diagnóstico completo para descubrir no sólo la enfermedad, sino también el estado patogénico del paciente como un todo, y de diseñar un programa terapéutico sistemático que tenga en cuenta factores como la resistencia natural relativa del paciente ante la enfermedad, el lugar donde se encuentra y su grado de desarrollo, y el modo más adecuado de eliminar los gérmenes patógenos, el médico no sólo receta las plantas que contribuyen a que el paciente supere sus dolencias principales y secundarias, sino que también se preocupa por sus demás necesidades, como fomentar procesos fisiológicos importantes, neutralizar los posibles efectos secundarios y orientar la medicación para que actúe donde haga falta.

En la terapia del masaje, un sistema de curación autónomo dentro de la medicina china que sirve para curar casi todo tipo de enfermedades, el terapeuta puede utilizar treinta tipos distintos de técnicas de masaje y cientos de puntos de energía para conseguir unos resultados médicos que parecerían increíbles al profano. Por ejemplo, un maestro en la terapia del masaje puede aumentar la cantidad de anticuerpos de nuestro sistema inmunitario, reforzar nuestro sistema de defensa para combatir las enfermedades infecciosas, nivelar la aportación de ácidos y otras sustancias químicas a nuestros músculos, influir en el funcionamiento de nuestros órganos vitales para curar enfermedades degenerativas y aliviar nuestro corazón o nuestra mente para manejar mejor los problemas psiquiátricos. Bajo ningún concepto, ningún crítico responsable puede afirmar que un sistema médico con estas características es primitivo, por más que base todos esos logros sólo en la fitoterapia y la terapia de masaje.

La siguiente cuestión es si la medicina china es científica. Hay gran diversidad de opiniones sobre cómo se define una ciencia. Muchos profanos consideran que la medicina occidental es científica y que la china es poco científica porque aquella recurre a gran cantidad de instrumentos tecnológicos, como el análisis de sangre, la radiografía, la electroencefalografía, el escáner y la ventriculografía isotópica, mientras que la medicina china no utiliza ni siquiera un simple estetoscopio. Algunas personas preguntan cómo tratan bien los médicos chinos a sus pacientes si ni siquiera disponen del equipo científico básico para realizar análisis de sangre ni radiografías. La respuesta, como se ha demostrado en este libro, es que no lo necesitan (aunque muchos médicos chinos modernos estarían encantados de utilizarlo, si pudieran), porque la medicina china utiliza métodos diferentes.

De hecho, en la actualidad, a muchos especialistas occidentales les preocupa que la práctica médica se esté volviendo demasiado impersonal y que dependa demasiado de los aparatos. Sir John Walton, el conocido neurólogo, lamenta que «en algunos centros exista una desafortunada tendencia a someter a todos los pacientes a una serie rutinaria de estudios de laboratorio y radiológicos que son molestos, irrelevantes y a menudo costosos». <sup>52</sup> El profesor Norman Cousins, un reconocido especialista occidental, recuerda a los médicos que «la práctica de la medicina, como han destacado durante siglos casi todos los grandes maestros de la medicina (de Hipócrates a Holmes, de Galeno a Cannon, y de Castiglione a Osler), requiere en primer lugar una respuesta

profundamente humana por parte del médico a la solicitud de ayuda del paciente». <sup>53</sup> Escuchar y hablar con aparatos, en lugar de hacerlo con los pacientes, no es probable que ayude a conseguir la respuesta profundamente humana del médico.

Por consiguiente, la aplicación de instrumentos tecnológicos no es un criterio válido para determinar si un sistema curativo es científico o no. Una ciencia es una disciplina o un campo de estudio cuyo conjunto de conocimientos se ha adquirido de forma empírica y se ha ordenado de forma sistemática en una clases convenientes, y cuyos principios o leyes se han generalizado. Con frecuencia se considera a Aristóteles el padre de la ciencia, por su perspectiva filosófica. Ésta es precisamente la forma en que se adquirió, se clasificó y se generalizó, a lo largo de los siglos, el inmenso corpus que constituye la medicina china. Un fitoterapeuta chino receta una mezcla apropiada de *da huang* (*Radix et rhizoma rhei*), *huang lian* (*Rhizoma coptidis*) y *huang ling* (*Radix scutellariae*) para una infección de estómago, porque este tratamiento ha sido eficaz no sólo durante décadas, sino durante siglos. Utilizando el principio de que la «madera crea el fuego», un masajista manipula el sistema del meridiano del hígado de un paciente para tratar su enfermedad coronaria, pero no porque el terapeuta tenga inclinaciones metafísicas, sino porque, después de largos años de experiencia y estudio, los maestros del pasado generalizaron estos métodos de tratamientos eficaces para dar origen a la teoría de los cinco procesos elementales, representados aquí por la madera y el fuego.

Estos métodos de tratamiento, como el resto de las terapias chinas, son predecibles y repetibles, dos características importantes para una ciencia. En otras palabras, estos médicos pueden predecir con exactitud las consecuencias que tendrán el *da huang* (*Radix et rhizoma rhei*), el *huang lian* (*Rhizoma coptidis*) y el *huang ling* (*Radix scutellariae*) en el paciente que sufre una infección estomacal, o las consecuencias de masajear el meridiano del hígado del paciente cardíaco. En las mismas condiciones, las consecuencias se pueden repetir en Pekín, en Washington o en cualquier parte, mañana, dentro de tres meses o en cualquier momento.

Sin embargo, el éxito de la medicina para curar las enfermedades tiene más que ver con su arte que con su ciencia. La ciencia aporta la teoría y el conocimiento, pero es el arte del médico occidental, del médico chino o de cualquier sanador el que diagnostica correctamente la enfermedad y receta el tratamiento adecuado entre una gran variedad de posibilidades, aunque la información sobre la cual se base para tomar una decisión se la hayan proporcionado unos instrumentos científicos. También en la investigación médica el arte desempeña un papel muy importante. Es probable que el arte del investigador científico para visualizar los problemas y las posibles soluciones desde diferentes ángulos, para diseñar programas de investigación imaginativos y para convencer tanto a sus patrocinadores como a sus colegas para que apoyen sus atrevidos proyectos, sea más decisivo que la mecánica y la tecnología de la ciencia para conseguir grandes avances médicos. En todas estas apasionantes tareas por el bien de la humanidad, la filosofía y los métodos de la medicina china tienen mucho que ofrecer a Occidente.

## **Un extenso corpus de conocimiento empírico**

Existen por lo menos tres aspectos en los cuales la medicina china puede ser de gran utilidad para la práctica y la investigación de la medicina occidental: su vasto corpus de conocimientos empíricos que hasta ahora resultaban exóticos para Occidente; las teorías y los principios médicos que ponen énfasis en la salud emocional, mental y espiritual, además de la física, y la gran variedad de métodos de tratamiento, que son a la vez económicos, eficaces y de fácil acceso. Todo esto se puede incorporar a la medicina occidental sin que afecte su práctica actual.

Cuando comparamos la historia de la medicina occidental con la de la medicina china (capítulos 1 al 4), es fácil reconocer muchos descubrimientos en los que los chinos se adelantaron a Occidente, a menudo en unos cuantos siglos. Si pudiéramos desprendernos de concepciones limitadas y orgullos que no vienen el paso, esto podría servirnos de inspiración para investigar lo que saben los chinos en materia de medicina que todavía se desconoce en Occidente, con la intención de ponerlo a prueba y, si resultara válido, de incorporar a nuestro propio sistema lo que sea útil y factible. De más está decir que ningún médico occidental debería sentirse incompetente o inferior por el hecho de aprender de los chinos o de cualquier otro pueblo. Después de todo, los chinos y prácticamente todo el mundo han aprendido y siguen aprendiendo de Occidente, obteniendo grandes beneficios. Un sistema médico que se ha aplicado con éxito durante miles de años en el país más poblado del mundo sin duda tiene mucho que enseñarnos. De hecho, existen tantos conocimientos útiles sobre la medicina china que todavía desconocen casi todos los demás pueblos que a continuación no vamos a presentar más que algunos ejemplos tomados al azar.

El sistema de meridianos, desarrollado por los chinos durante miles de años, es un aspecto amplio que promete grandes satisfacciones al investigador científico. Cuando comprendemos el sistema de los meridianos, que conecta cada parte de nuestro cuerpo de manera significativa, cobran sentido muchos de los eficaces métodos terapéuticos que antes parecían no tenerlo. También podemos entender, por ejemplo, por qué practicar chi-kung o tai chi chuan puede prevenir y curar enfermedades degenerativas, por qué fortalecer los riñones mejora nuestro rendimiento y nuestra satisfacción sexual, por qué tomando el pulso u observando los ojos o la boca, un médico chino se puede hacer una idea acertada del estado de los órganos internos del paciente.

Cuando en 1960 los científicos rusos descubrieron la existencia de los meridianos y los puntos de energía exactamente donde los chinos los situaban desde hacía siglos, y cuando el doctor Kim Bong Lan, de Corea del Norte, descubrió en 1963 que las células cutáneas situadas a lo largo de un meridiano tienen una estructura distinta de la de otras células cutáneas, los científicos de todo el mundo se dieron cuenta de su importancia y rindieron un merecido reconocimiento a estos científicos, aunque estos descubrimientos no son más que una pequeña parte de la extensa teoría china sobre los meridianos. Puede que en el pasado estos conocimientos fueran poco conocidos en Occidente, pero la situación actual es diferente. Con la cooperación de los maestros chinos, a los investigadores occidentales no les costaría nada estudiar más a fondo estos meridianos y abrir un campo nuevo de esperanza y posibilidades para la medicina occidental.

Otro campo de estudio satisfactorio es la relación que existe, según los chinos, entre las distintas emociones y órganos concretos, y que tiene como consecuencia la aparición de trastornos psicósomáticos, psiquiátricos y neurológicos. Debemos dejar de lado lo que sabemos en Occidente sobre estos temas, al menos por el momento, si queremos comprender su significado y obtener beneficios de los chinos, ya que los chinos y los occidentales utilizamos paradigmas totalmente distintos. Este cambio de paradigma vale la pena si tenemos en cuenta que, mientras que las enfermedades psicósomáticas, psiquiátricas y neurológicas han planteado grandes dificultades para la medicina occidental, los chinos las han curado satisfactoriamente.

No es ninguna novedad, para muchos ya ha marcado la diferencia entre el sufrimiento y el bienestar, que, de acuerdo con la concepción china de la medicina, las enfermedades degenerativas, como las enfermedades cardiovasculares y el endurecimiento del hígado, están muy relacionadas con las emociones negativas, y que son posibles los tratamientos curativos (y no sólo paliativos) con métodos que no consisten en tomar medicamentos. Los problemas del corazón y del hígado, por ejemplo, se pueden curar tratando el sistema del intestino delgado y el del bazo, respectivamente, con acupuntura, terapia de chi-kung y otros métodos. En los historiales médicos chinos hay muchos ejemplos de curación de enfermedades, como infecciones hepáticas, endurecimiento del hígado, infecciones pulmonares e inflamación renal, mediante el sistema del bazo-estómago, en lugar de tratar los órganos afectados.

En cuanto a los trastornos psiquiátricos y neurológicos, los chinos ofrecen explicaciones que tal vez resulten fascinantes o extravagantes, según la forma en que cada uno entienda su funcionamiento. Si bien las emociones juegan un papel importante en su patogénesis, los trastornos psiquiátricos se remontan a los correspondientes órganos vitales, en los cuales los chinos creen que existen varios tipos de conciencia. Por ejemplo, las personas que sufren de depresión suelen tener estancada la energía del bazo, mientras que los que sufren de esquizofrenia la tienen bloqueada en el hígado. Según esta información, si promovemos el flujo de la energía en el sistema del bazo y en el del hígado, respectivamente, aliviaremos la depresión y la esquizofrenia de los pacientes.

Mientras que según la filosofía médica occidental es problema que algunas enfermedades neurológicas, como la epilepsia y la demencia, se deban a defectos orgánicos en el cerebro, los chinos enseñan que la causa de estos trastornos, que puede estar localizada en el cerebro o no, es un bloqueo de la energía debido a agentes exógenos, como el «viento» y el «fuego», o a agentes endógenos, como un susto y una melancolía excesivos. Por lo tanto, es posible curar las enfermedades neurológicas si eliminamos la causa que las provoca, sin necesidad de operar el cerebro.

## **Principios y teorías de la medicina**

El segundo aspecto en el cual la medicina china puede enriquecer a la medicina occidental está relacionado con los principios y las teorías de la medicina, que en realidad constituyen la generalización, en afirmaciones y conceptos concisos, de lo que los chinos vienen practicando con eficacia desde hace miles de años, una vez más, la cantidad de conocimientos es tan grande que los siguientes ejemplos no son más que una pequeña muestra.

La mayor parte de las actuaciones de la medicina china se explican mediante los principios del yin y el yang y de los cinco procesos elementales. Simplificando al máximo, el yin y el yang se refieren a los dos aspectos opuestos, aunque complementarios, de la realidad, ya sea que se expresen en forma de objetos o de ideas. Los cinco procesos elementales se refieren a los cinco grupos típicos de procesos que tienen un comportamiento característico, en los cuales se engloban las innumerables acciones y reacciones del universo, que van desde el nivel subatómico mínimo hasta la escala infinita de las galaxias. Estos dos principios, al igual que algunas fórmulas matemáticas, pueden ser simples en forma y concepto, pero sus manifestaciones resultan sumamente variadas y profundas.

Por ejemplo, los filósofos médicos chinos utilizan el yin y el yang para explicar que, para que haya salud, debe hacer armonía entre la estructura y el funcionamiento de los sistemas vitales del hombre, entre los aspectos psicológicos y los fisiológicos de todo su funcionamiento, o entre su ambiente interno y el externo. Esto explica que las enfermedades degenerativas sean un grave problema para la medicina occidental, ya que la mayoría de sus instrumentos sólo miden los defectos estructurales y no los funcionales; que la vida moderna en las sociedades occidentales provoque tantas enfermedades, porque el estrés emocional se puede traducir en enfermedades físicas, y que, a pesar de su bienestar físico, tantas personas se sientan enfermas, porque no han sido capaces de reaccionar bien a las influencias ambientales, climáticas o cósmicas. La medicina china no sólo aporta la teoría, sino que también presenta numerosos métodos para restablecer el equilibrio del yin y el yang.

El concepto de los cinco procesos elementales puede servir de inspiración para que los científicos occidentales formulen programas de investigación sobre algunos mecanismos del ser humano o de la naturaleza que hasta ahora parecían aleatorios o desordenados. ¿Se puede aplicar este principio de los cinco procesos elementales para resolver el misterio del comportamiento hasta ahora aparentemente imprevisible de las bacterias y los virus, tanto beneficiosos como

perjudiciales, que tenemos en el cuerpo? ¿El de la distribución de la adenina, la guanina, la tiamina y la citosina en el ADN? ¿El de la reacción del hombre ante su entorno físico y social, y el del efecto invisible, aunque innegable, que tiene el espacio exterior sobre nuestro cuerpo y nuestra mente?

Existen numerosos ejemplos fascinantes en la medicina china, muchos de los cuales se explican en este libro. A nivel físico, los maestros chinos han descubierto que el sabor característico de las plantas produce efectos previsibles e inconfundibles en las reacciones electroquímicas de nuestro cuerpo. A nivel psicológico, los maestros chinos han aplicado con éxito el principio de los cinco procesos elementales para curar enfermedades emocionales y mentales. Sin duda, se ofrecen en este libro suficientes explicaciones y ejemplos para justificar que, si la investigación moderna no avanza en ese sentido, no será por falta de información de fondo, sino porque no lo ha intentado.

Otro principio fundamental de la medicina china que a Occidente le convendría investigar es el tratamiento holista del paciente como una persona completa. Ya hay indicios esperanzadores de que la medicina occidental, después de un siglo de una patología y una terapéutica localistas, que requieren un enfoque reduccionista y mecánico, está volviendo al espíritu holista del humoralismo de Hipócrates, que de hecho dominó la mayor parte de la historia de la medicina occidental, y que también caracteriza la mayoría de las filosofías médicas de las demás grandes civilizaciones del mundo. ¿Resulta razonable suponer, entonces, que se le puede devolver la salud a un enfermo mediante una corrección somática de sus partes diminutas y aisladas, dejando casi totalmente de lado las demás partes y alienando su dimensión psíquica?

La creencia que tienen los chinos de que todos somos sanos por naturaleza y de que nos podemos curar solos de todo tipo de enfermedades si nuestras capacidades naturales funcionan correctamente está relacionada con este tratamiento holista de la persona como un todo. Hay que tener en cuenta que el hombre se encuentra en un entorno sumamente hostil, donde hay millones de microbios mortales, que está sometido a un bombardeo radiactivo constante y a un desgaste permanente, tanto en el interior como en el exterior de su cuerpo, y que si no fuera por este principio de autocuración y regeneración, la humanidad no sería capaz de sobrevivir ni siquiera durante un breve período. Evidentemente, si el agente patógeno resulta excesivo, como cuando alguien se agota por una pena profunda, o el ambiente se contamina con un exceso de material radiactivo, entonces deja de ser una cuestión médica y se convierte en un suicidio o un asesinato. El doctor Morton Glasser, con más de treinta años de experiencia clínica, explica con brevedad este aspecto de la autocuración:

A aquellos enfermos agradecidos que me han hecho responsable de ser la causa de su recuperación, yo les digo que se han curado a sí mismos. Independientemente de que los trate o no, estoy convencido de que la mayoría de mis pacientes se pondrán bien. Reconozco que a veces acelero su recuperación o los alivio de un dolor mediante los medicamentos o la terapia, pero la mayoría de ellos mejorarían por sí mismos.<sup>45</sup>

Este principio, como ya se ha dicho en este libro, tiene consecuencias decisivas para nuestra concepción de la patogénesis y la terapéutica. Hay muchas enfermedades, desde el resfriado común y muchas otras infecciones virales hasta enfermedades degenerativas, como el cáncer o los problemas coronarios, que la medicina occidental considera incurables debido, en mi opinión, a una premisa implícita según la cual, como la enfermedad procede del exterior, hace falta encontrar primero la causa exacta para poder aplicar un tratamiento eficaz. En parte porque los factores desconocidos son ilimitados y en parte debido a este enfoque reduccionista y mecánico, la medicina occidental sigue sin averiguar cuáles son las causas de estas enfermedades. Lo que nos preocupa no es que estas enfermedades sean incurables, sino que la medicina occidental no haya

averiguado la manera de curarlas porque no ha podido encontrar las causas. El noble empeño de los investigadores occidentales, a pesar de todo el tiempo, el esfuerzo y los fondos que han dedicado, se ve dificultado considerablemente por esta dudosa premisa, que a la fuerza determina el sentido y la naturaleza del avance de la investigación.

Es fácil cambiar de actitud si estamos dispuestos a probar una perspectiva filosófica diferente. Esta perspectiva ha resultado válida y eficaz en la medicina china durante siglos, es decir, que se puede recuperar la salud si logramos que el enfermo recupere sus habilidades naturales. Este cambio, que promete un enorme beneficio para la humanidad y que en comparación supone un riesgo mínimo, es tan fácil de hacer que resulta irónico que en la práctica cueste tanto llevarlo a cabo.

¿Cuál será la actitud si logramos reunir suficiente coraje y empeño para realizar este cambio filosófico? De repente, como por arte de magia o por la gracia de Dios, el término «incurable» pierde importancia. Como podemos curar todo tipo de enfermedades cuando nuestras habilidades naturales funcionan como es debido, ya no existe ninguna enfermedad que sea incurable. Si una enfermedad concreta en un paciente concreto no se cura (de hecho, si esta enfermedad se manifiesta, en primer lugar), se debe a que una o más de una de sus funciones naturales no responden adecuadamente. Lo lógico es averiguar de qué función o funciones se trata y de restablecerlas. La medicina china ofrece muchos ejemplos, tanto en la teoría como en la práctica, si adoptamos esta perspectiva filosófica.

Esta perspectiva filosófica facilita muchísimo nuestra tarea, porque tenemos que tratar con factores relativamente conocidos, ya que conocemos bastante bien el funcionamiento de la mente y del cuerpo humano. A modo de ejemplo muy sencillo, vamos a hacer una analogía con un automóvil, muy adecuada para una modalidad reduccionista y mecánica como ésta. Si una mañana resulta que el coche no funciona, ¿qué hacemos nosotros o el mecánico para que vuelva a funcionar? ¿Analizamos el aire que lo rodea, o la gasolina que acabamos de cargar, para averiguar si son los causantes de que el coche no funcione? Lo más probable es que no. Por más que el aire o la gasolina estén contaminados, dentro de unos límites razonables, los filtros del coche los habrían limpiado. Tampoco nos fijaríamos en la cantidad de kilómetros que hubiese recorrido el coche la semana anterior, ni en la cantidad de pasajeros que llevó. A menos que nos hayamos vuelto locos, lo más probable es que examinemos las partes del propio coche, como las bujías, la batería, y también los filtros de aire y de aceite. ¿Por qué, entonces, si un buen día descubrimos que tenemos diabetes o un enfermedad coronaria, en lugar de averiguar por qué los sistemas naturales no han logrado neutralizar el exceso de azúcar o de colesterol que uno acepta habitualmente, nosotros mismos o el médico comenzamos a preocuparnos por lo que comemos, lo que bebemos, si hacemos ejercicio y cuánto pesamos, aunque últimamente no hayamos introducido ningún cambio importante en nuestro estilo de vida?

Del mismo modo que el automóvil no funciona porque algo va mal, nosotros enfermamos porque nuestros sistemas naturales dejan de funcionar bien. La cuestión, entonces, es averiguar por qué nuestros sistemas naturales, que antes funcionaban a la perfección, ya no pueden reaccionar con eficacia ante los factores externos, en lugar de averiguar qué factores externos, que no causan ninguna enfermedad a las personas normales, hacen que nuestros sistemas naturales dejan de funcionar.

Puede que este cambio filosófico en la manera de contemplar la enfermedad nos ayude a encontrar un remedio para la sida. El sida es desconocido en la medicina tradicional china. No queda claro si los antiguos chinos no conocían el sida, aunque hubiera existido en el pasado, o si nunca se produjo ningún caso en la antigua China. Si hubiera existido con otros nombres, es posible que los médicos chinos lo hubieran curado. Claro que no sabían que se trataba del sida, ni que lo producía el virus de la inmunodeficiencia humana (HIV), pero es probable que hubieran tratado al paciente como si sufriera de una deficiencia excesiva de yin. Como ya hemos destacado muchas veces en este libro, no existe en la medicina china el concepto de enfermedades incurables.



En teoría, al menos, el sida tiene cura; las personas que dan positivo en el test del HIV no siempre desarrollan la enfermedad. De los numerosos enfoques de la medicina china, el chi-kung es el más eficaz para mejorar el sistema inmunitario, de donde se deduce que el chi-kung previene la deficiencia inmunológica, e incluso la cura, si lamentablemente uno la contrae.

## Una amplia gama de técnicas terapéuticas

El tercer aspecto en el cual la medicina china puede aportar muchísimo a la medicina occidental es la amplia gama de las eficaces técnicas terapéuticas chinas. En la actualidad, es el aspecto que más interesa a los médicos occidentales, probablemente porque es más fácil y más práctico aprender unas cuantas técnicas para incorporar a su propia práctica médica que estudiar unas teorías y unos principios esotéricos que no son fáciles de adquirir, en primer lugar. No obstante, aunque estas técnicas complementarias sean útiles, cuando se aplican sin comprender los principios básicos resultan superficiales, en el mejor de los casos, y en ocasiones pueden llegar a ser perjudiciales.

Por ejemplo, el *fang feng* (*Radix ledebouriellae*) es una hierba común y eficaz para aliviar el constipado, la fiebre, el dolor de cabeza y el dolor en las articulaciones. Pero si por carecer de conocimientos suficientes se le da esta planta a un paciente cuyos síntomas se deben a una insuficiencia de yin, producirá efectos adversos. Manipular puntos de energía como el *qihai* (RM 6), el *zhaohai* (R 6) y el *zusanli* (E 36) con acupuntura o con terapia de masaje para aumentar la energía vital del paciente resulta eficaz para detener los vómitos si se trata de una enfermedad «por insuficiencia» (es decir, una enfermedad ocasionada por un debilitamiento de las funciones naturales). Pero si los vómitos se deben a una enfermedad «por exceso» (es decir, una enfermedad provocada por gérmenes patógenos exógenos), aumentar la energía a través de esos puntos podría agravar el sufrimiento del paciente.

Resultaría más satisfactorio transferir a la medicina occidental la teoría y la práctica de las técnicas terapéuticas chinas que sean provechosas, en lugar de limitarse a aplicarlas para un fin determinado. Por ejemplo, se podría aplicar a la quimioterapia occidental la profundidad de las recetas chinas de plantas medicinales. En lugar de recetar productos farmacológicos específicos para una dolencia específica, partiendo de la base de utilizar siempre el mismo medicamento para la misma dolencia, los investigadores occidentales en medicina pueden investigar la posibilidad y las ventajas de hacer una valoración holista de las numerosas dolencias del enfermo, examinando la relación y la influencia mutua de las dolencias, para categorizarlas después en grandes síndromes, a fin de poder administrar una combinación de medicamentos, en lugar de administrarlos por separado.

El paso siguiente consiste en clasificar los medicamentos según la función principal que desempeñen en una combinación; por ejemplo, una clase para fortalecer los sistemas naturales del paciente, otra para atacar los gérmenes patógenos exógenos, una tercera para neutralizar los efectos secundarios previstos y una cuarta para hacer de catalizador o guía para llevar la medicación adonde haga falta. Esta clasificación se basa en la función de los medicamentos en esta combinación concreta, y no en su comportamiento en general. Por lo tanto, es posible clasificar los mismos medicamentos en distintas clases, según su función en las distintas medicaciones. Desde luego, hay que estudiar la reacción positiva o negativa que tendrán los distintos medicamentos cuando se utilicen juntos.

Esta sugerencia tal vez provoque gran conmoción tanto entre los investigadores como entre los médicos clínicos. Aparte de buscar cada vez más medicamentos nuevos, también tienen que investigar la forma de utilizar más y mejor los medicamentos conocidos en otras combinaciones. Para el médico clínico, recetar un medicamento ya no se trataría del aburrido estereotipo de recetar el medicamento A para la enfermedad X. Al igual que el médico chino, debe actuar como

un general que planea una estrategia del tratamiento como si fueran las maniobras de un ejército antes de la batalla. La medicina china está llena de ejemplos interesantes de juegos bélicos de este tipo.

Por otra parte, para los que prefieren un enfoque general en lugar de uno temático, lo que se puede aprender con la terapia de chi-kung nos ofrece una alternativa contrastante. ¿Y si dijera al lector que con unos cuantos métodos de tratamiento es posible curar casi todas las dolencias, incluso las mal llamadas enfermedades incurables, como los trastornos cardiovasculares, el cáncer y las enfermedades psiquiátricas? Algunos lectores creerán que es broma y los menos tolerantes incluso pensarán en denunciarme por hacer afirmaciones falsas. Estas afirmaciones, aunque algunos las encuentren atrevidas, son sinceras y están hechas con buena fe. Aunque se han burlado de mí muchas veces, a menudo personas que deberían haber sido más sabias, es mi ferviente deseo que más personas se enteren de que las enfermedades llamadas incurables se pueden curar con el chi-kung. Por supuesto, estas personas están en todo su derecho de decidir si quieren aprovechar esta práctica maravillosa.

Es normal que a los que no conozcan el chi-kung les cueste creer que una combinación de unos cuantos ejercicios sea capaz de curar una gran variedad de enfermedades, del mismo modo que a los que no conocen la genética les cuesta creer que con sólo cuatro unidades básicas de ADN se pueda crear una variedad infinita de seres vivos, desde bacterias y renacuajos hasta elefantes y seres humanos. Del mismo modo que existe gran variedad de criaturas, también la calidad y los tipos de chi-kung son muy diferentes. Sin embargo, podemos decir con toda seguridad que casi cualquier tipo de chi-kung, si se practica de la manera correcta, es beneficioso para la salud, aunque es posible que si es muy elemental no tenga la potencia suficiente para curar enfermedades «incurables». Para practicar un chi-kung avanzado hay que aprender con un maestro o con un instructor cualificado.

Como ya hemos dicho anteriormente, las enfermedades «incurables» no tienen importancia para la filosofía médica china, que sostiene que el hombre, por naturaleza, es sano y tiene la capacidad de superar todas las enfermedades. Es probable que el chi-kung, que utiliza la energía cósmica del universo y la energía vital del hombre, sea la más natural de todas las terapias. Parte del principio de que la vida es un intercambio significativo de energía, y que su propósito fundamental es asegurar que este flujo significativo de energía sea siempre equilibrado o restablecer este equilibrio si por alguna razón se viera perturbado. No sólo se interesa por la salud física, sino también por la emocional, la mental y la espiritual. Pronosticando que el próximo gran avance médico mundial se logrará mediante el chi-kung, el profesor Qian Xue Sen, el padre del cohete chino, afirma:

El chi-kung es el peldaño necesario que abrirá la puerta a la ciencia humana para que alcance sus mayores logros. ¿Por qué? La terapia de chi-kung no es una terapia de medicación ni una terapia de ejercicio físico. Utiliza la conciencia del hombre para equilibrar sus funciones naturales. Afecta directamente a la conciencia, reflejando la filosofía central en la ciencia humana. Además, el concepto de equilibrio de las funciones del hombre deriva de la práctica del chi-kung. En un estado mental de chi-kung (o de meditación), el hombre toma conciencia del equilibrio de sus sistemas naturales. Incluso en medicina china, cuando pensamos en una enfermedad no podemos ver directamente el equilibrio del sistema humano. Debemos empezar a partir del chi-kung. El chi-kung representa un gran avance en la investigación de la ciencia del hombre. Si logramos entender este punto, nos ayudará mucho en nuestro trabajo. <sup>55</sup>

Es posible que el chi-kung, que antes se mantenía en el más absoluto secreto, sea el mejor regalo de la medicina china a Occidente. Puede ayudar a resolver los numerosos y variados males

55. Qian Xue Shen y Chen Xin, «The Science of Man is a Major Part in the System of Modern Science and Technology», en Ming Zhen (editor), *Reports of Yan Xin's Qi-gong Experiments*, New China Publications, Hong Kong, 1988, p. 14. En chino.

que prevalecen hoy día en las sociedades occidentales. Y lo más importante es que no hace falta estar enfermos para disfrutar de los beneficios de este arte, porque el chi-kung no sólo se practica para curar o prevenir enfermedades, sino que añade más años a nuestra vida y más vida a nuestros años. Es el mejor método de la medicina china para proporcionar la salud física, emocional, mental y espiritual.

