

**Título: TERAPIA DEL MOVIMIENTO Y MEDITACIÓN PARA EL TRATAMIENTO DE
PATOLOGIAS PSICOSOMÁTICAS DESDE LOS CINCO ELEMENTOS.
Riobamba, 2021**

**Autores: José Luis Villagómez Menéndez. Estudiante de Naturopatía
Tecnólogo Ricardo Silva**

RESUMEN:

En este ensayo académico, el cual se encuentra respaldado por otras investigaciones en las que se demuestra el uso de las Terapias del Movimiento relacionadas con la Gimnasia Psicofísica y el Chi Kung, así como la Meditación, y se investigó sobre su utilización en el tratamiento de patologías psicosomáticas, interpretándolas desde la Teoría de los Cinco Elementos.

Las Terapias del movimiento son utilizadas por muchas culturas desde la antigüedad, ofreciendo magníficos resultados en la recuperación de la salud de los pacientes.

Palabras claves: Terapias del Movimiento, Gimnasia Psicofísica, Chi Kung, Meditación, Teoría de los Cinco Elementos, Patologías Psicosomáticas.

ABSTRACT:

In this academic essay, which is supported by other research in which the use of Movement Therapies related to Psychophysical Gymnastics and Chi Kung, as well as Meditation, is demonstrated, and their use in the treatment of psychosomatic pathologies was investigated, interpreting them from the Theory of the Five Elements.

Movement therapies are used by many cultures since ancient times, offering magnificent results in the recovery of patients' health.

Key words: Movement Therapies, Psychophysical Gymnastics, Chi Kung, Meditation, Theory of the Five Elements, Psychosomatic Pathologies.

INTRODUCCIÓN.

Desde tiempos inmemoriales el ser humano fue descubriendo que la energía forma parte consustancial de la evolución universal. La energía lo impregna todo y en el ser humano constituye la fuente que anima su existencia. Distintas culturas, después de un largo proceso de empirismo e intuición fueron relacionando el desarrollo de la energía interna del individuo con la respiración y el movimiento. Sistemas de salud antiguos como el de la Medicina Tradicional China y el Ayurveda, en el valle del Indo, pudieron ver en el Chi y el Prana esa fuente vital que está en permanente transformación y que ingresa al cuerpo a través de la respiración y se desarrolla con el movimiento. A través de una aguda observación y una paciente búsqueda de respuestas a sus interrogantes esenciales, lograron construir sistemas completos orientados a una sabiduría de la salud para alcanzar el bienestar y la longevidad.

Como parte del acervo desarrollado se elaboraron interesantes propuestas de desarrollo de la energía interna basados en el movimiento y la respiración. En la tradición hindú evolucionó el Yoga, que después tendría una propuesta particular basada en la Gimnasia Psicofísica. Desde el sistema filosófico chino se fortaleció el Chi Kung como entrenamiento para el fortalecimiento energético.

El presente ensayo tiene la finalidad de hacer un recorrido teórico de las terapias del movimiento relacionadas con la Gimnasia psicofísica y el Chi Kung para el tratamiento de patologías psicosomáticas. La idea central es que las enfermedades, sobre todo las crónicas degenerativas, no solo tienen que ver con la disfunción de los órganos y vísceras corporales sino también con un fuerte componente mental-emocional cuya influencia es determinante en el deterioro de la salud humana. En tal sentido se hace necesario, desde el tratamiento terapéutico, un componente de entrenamiento físico que estimule las vísceras y active la circulación de la energía, así como también el aditivo mental que permitiría trabajar en una

terapéutica de las emociones destructivas para producir higiene psíquica e incorporar estructuras de pensamiento saludables que incidan decisivamente en la reversión del cuadro patológico.

Ese componente mental está basado en la meditación, cuyo origen y desarrollo también está relacionado con la experiencia hinduista y china del Yoga y el Chi Kung.

Dado que el rango de emociones que pueden transformarse en patologías psicosomáticas es muy amplio, se ha visto conveniente utilizar un sistema referencial que permita asociar emociones específicas con la afectación de determinados órganos. Ese cuerpo interpretativo lo tiene la Medicina Tradicional China y se basa en los Cinco Elementos. Tal y como lo veremos se trata de una concepción de identificación de la realidad circundante a través de la cual existe una relación de generación y dominancia. Los cinco elementos son expresiones simbólicas que representan el permanente fluir de la naturaleza. Desde la Medicina Tradicional China cada órgano o víscera está asociado a un elemento y a una emoción que lo afecta, puesto que la visión del ser humano que se tiene desde la sabiduría china es holística y no fragmentada.

En el desarrollo del presente ensayo se configurarán las emociones y los órganos relacionados cuyo deterioro puede causar patologías psicosomáticas, así como una propuesta de terapia del movimiento basada en un análisis de la Gimnasia Psicofísica y los beneficios del Chi Kung junto a un aporte de la meditación basado en técnicas de visualización curativa.

La motivación para la realización del mismo, es el convencimiento del autor de que la respiración, el movimiento y la fortaleza mental son factores determinantes en el desarrollo y promoción de la salud humana. De ahí la necesidad de su práctica permanente y su divulgación como medios para contrarrestar las patologías degenerativas de la actualidad.

DESARROLLO

1. LA ENERGÍA, EL ANCLA VITAL DE LA SABIDURIA MILENARIA.

La búsqueda de salud ha sido desde los albores de la humanidad una necesidad imperiosa. Desde épocas remotas la lucha contra la enfermedad ha ido de la mano con el desarrollo de las sociedades a través de diferentes caminos vinculados a lo religioso, filosófico, mítico y herbolario. Se puede decir, sin lugar a dudas, que en todas las culturas del planeta se construyeron estructuras o cánones de salud vinculados a las experiencias que los miembros de dicha organización social iban encontrando en su devenir espacio-temporal. En ese contexto, se puede afirmar también, que en general, el conocimiento y la práctica acumulados a través del tiempo contaban con patrones que coincidían a pesar de la diferencia geográfica o cultural. En sí, lo que se promulgaba era una especie de sabiduría de la salud basada en el cuidado preventivo del propio cuerpo para evitar desequilibrios que lo condujeran a condiciones precarias y en caso de que la misma apareciese volver al equilibrio natural con unas recomendaciones basadas en la dietética, armonización y orientaciones terapéuticas a partir de las plantas.

Aunque la dietética y sobre todo la herbolaria tuvieron un profundo interés en quienes se involucraron con la práctica de este tipo de sabiduría, la búsqueda de la armonización corporal, si se quiere –física y espiritual- fue objeto de un contexto más particular.

El convencimiento de que en el cuerpo humano existía un nivel primario de circulación energética fue una de las características del desarrollo de las medicina en dichas culturas. En la medicina tradicional china este enfoque primordial fue identificado como Chi (qi) y el mismo representaba la fuerza vital que fluye a través del cuerpo y cuyo movimiento es determinante en la salud o la enfermedad. Por la tanto, la medicina tradicional china basó su progreso en desarrollar técnicas que le permitiesen asegurar la equilibrada circulación de la energía por todo el organismo¹.

Atendiendo a esta interpretación, desde la concepción china de la salud, se desarrollaron diversos métodos para garantizar el adecuado fluido del Chi o en su defecto, a desbloquear

¹ Teniendo en cuenta a una propuesta milenaria como la MTC, el decir que su terapéutica tiene como eje de anclaje al Chi, no pretende reducir la profundidad de su propuesta sino centrar el análisis en un elemento determinante y común a otras culturas basadas en el flujo de energía.

su estancamiento. Uno de ellos fue la realización de una serie de movimientos físicos caracterizados por la armonía del desplazamiento, involucrando una respiración consciente para calmar la mente y dejar con ello que la energía fluya por el ser. El conjunto de estas prácticas se la conoce en la actualidad como Chi Kung (Técnicas para fortalecer el Chi) y es posible que la referencia más antigua de la misma se la encuentre en el siglo VI AC, bajo el nombre de Dao Ying, aunque su práctica puede situarse mucho antes como una gimnasia en la que se emulan y recrean los movimientos de animales para alcanzar equilibrio, flexibilidad, y fuerza con la finalidad de mantener la vitalidad derivada del movimiento del tronco, el estiramiento de los miembros, la respiración y la serenidad mental². Lo interesante de los hallazgos encontrados es que no solo hacen referencia a dichas prácticas como mecanismo para prevenir enfermedades sino también como herramienta de utilidad para el tratamiento de afectaciones específicas como contracción muscular o dolor en el cuello³. La evolución del entendimiento acerca de cómo las emociones, el ambiente y el desequilibrio general pueden alterar el Chi fueron perfeccionando dichas prácticas hasta formas más elaboradas convirtiéndolas en técnicas completas de entrenamiento e incorporadas dentro del valioso acervo de la medicina tradicional china.

Otra de las tradiciones milenarias de salud que desarrolló una técnica basada en el fortalecimiento de la energía interna fue la medicina ayurvédica. Concebida en el valle del Indo hacia el año 700 AC, posterior a la elaboración de los clásicos de la religión védica, su significado posee dos raíces: Ayur, período de vida o vida larga y Veda, que quiere decir conocimiento. Su traducción puede interpretarse como el conocimiento de la vida y hace referencia a una sabiduría de la salud para desarrollar la existencia en toda su plenitud. Su propuesta es de carácter holístico y abarca los aspectos físico, mental y espiritual del ser. Aunque su cuerpo interpretativo posee múltiples aristas, uno de los elementos más representativos es el que hace referencia al **prana**: la energía vital del organismo. Su entendimiento se basa en la convicción de que todo el universo está vibrando a través de una energía primordial y en el ser humano el incremento y la adecuada circulación del prana es su aliento para vivir. Es por esa razón, que entre otros fines, el ayurveda privilegia el

² Existen referencias al Dao Ying tanto en el Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo así como en el libro del taoísmo Zhuang Zi

³ Aunque existen diversas fuentes que hacen referencia al origen de la práctica del Dao Ying, sin duda, la más significativa es el Mapa de ejercicios de Dao Ying representados en una pieza de seda y que fue encontrada en una tumba de la dinastía Han en la ciudad de Changsha.

fortalecimiento del prana. En sánscrito prana quiere decir “aire inspirado” y es en base a ello que se asocia al prana con la respiración, es decir, a través de ella se puede alcanzar el fortalecimiento de la energía vital del ser.

Dentro de este pensamiento, un adecuado control de la respiración o pranayama es considerada una práctica necesaria para conseguir un equilibrio integral del ser. La misma debe involucrar en diferentes momentos una respiración torácica, abdominal y clavicular de naturaleza superficial o profunda de acuerdo a la intensidad del ejercicio, pero promoviendo en todo momento el carácter consciente del acto respiratorio.

Complementariamente al desarrollo del Ayurveda y nacida bajo la misma influencia cultural de los pueblos que poblaron la zona geográfica del Indo se fueron integrando bajo un solo cuerpo disciplinar una serie de prácticas que pretendían *unir* al ser fragmentado en búsqueda de su esencia profunda para alcanzar la plenitud o iluminación. Esta sabiduría milenaria se fue promoviendo como una filosofía de vida con el nombre de Yoga –del sánscrito unión- con una influencia determinante dentro de la salud con seguidores en todo el planeta, por lo que es considerado según la Unesco como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad⁴.

Aunque el yoga posee muchas expresiones, una en particular es la que ha sido objeto de permanente difusión a través de escuelas certificadas y diferentes publicaciones. Se trata del Hatha Yoga. Ha significa sol y Tha luna, dos expresiones complementarias, dos manifestaciones energéticas que a través de esta práctica se equilibran para alcanzar la unidad o la superación de la fragmentación del ser. El Hatha Yoga se lleva a cabo a través de Asanas que son los ejercicios físicos del Yoga. La palabra Asana significa postura fija y agradable, con incidencia directa en el bienestar general del organismo. Se trata entonces de combinar la respiración, la concentración y la disposición física como una forma de viabilizar el perfeccionamiento del ser. A través de los asanas el practicante construye una ofrenda humana, casi una plegaria devocional en la que concentra todo su potencial holístico. Su convicción más profunda es el encuentro con su esencia y los resultados se traducen físicamente en flexibilización, fortaleza, equilibrio interno (metabólico y hormonal), desintoxicación, ampliación de la capacidad pulmonar, control emocional, fortalecimiento del

⁴ La UNESCO lo inscribió así el 1 Diciembre 2016

sistema inmunológico y otros beneficios que inciden directamente en el equilibrio general de la salud.

Complementariamente a estas tradiciones se encuentra la visión que sobre la salud construyeron los griegos. Desde esta visión también se tiene una fuente de animación integral basada en *pneuma*, que es el aire inspirado que impregna al organismo de su esencia para otorgarle la vitalidad. Aunque los registros que se tienen de los aportes médicos de la cultura helénica están en directa relación con las supersticiones relacionadas a las creencias religiosas, así como con la dietética y herbolaria de la escuela hipocrática en un segundo momento, los terapeutas griegos también prescribían la respiración y el ejercicio físico para equilibrar la vitalidad interna alterada por la variación de los cuatro elementos constitutivos de la naturaleza: agua, tierra, aire y fuego. El “Corpus Hippocraticum” es el tratado sobre la salud más influyente en la construcción de la medicina como un saber científico. Sus textos reflejan el esfuerzo de toda una escuela de terapeutas seguidores de Hipócrates por hacer de la práctica sanadora una construcción de vida, observación y registro metódico de la manifestación corporal del enfermo que permita comprender la razón de su desequilibrio por encima de las orientaciones de carácter mítico o religioso. Es posible que en la compilación de dicha información, no solo atribuible al maestro de la isla de Cos, también se hayan registrado las orientaciones de entrenadores de gimnasia, los mismos que pudieron haber sugerido la ejercitación moderada en combinación con la dieta adecuada para prevenir o sanar los desequilibrios presentados⁵. Dentro de dicha compilación se encuentra un comentario específico acerca de un adecuado balance entre alimentación y ejercitación:

“Si además de esto pudiera hallarse en cada caso la proporción de alimentos y el número adecuado de ejercicios que no ofrecieran un desequilibrio ni por exceso ni por defecto, se descubriría con exactitud la salud para los hombres”
(1)

Para Toscano (1), la referencia al ejercicio por parte los hipocráticos es de suma importancia tanto en el aspecto preventivo como en el de la terapéutica del paciente orientando su

⁵ Así lo señala Santiago Portilla: “La diaita –dieta- es lo más importante de la terapia para todas las enfermedades. La diaita se refería a un estilo de vida saludable basado en alimentación (...) la práctica diaria de ejercicios moderados y descanso profundo”. (3)

práctica a fortalecer las capacidades naturales que permiten a los hombres desarrollarse armónicamente.

Para terminar esta reflexión introductoria, sería importante mencionar el aporte de las culturas andinas acerca de la concepción de la salud. En este sentido cabe destacar en primera instancia la construcción de una cosmovisión integradora. El individuo no es un ser que se desarrolla independientemente de su contexto circundante, todo lo contrario, forma parte sustancial de la dinámica universal en la que interactúa desde una consciencia relacional. Su vinculación armónica con este flujo de vida que se recrea permanentemente a través de todas las manifestaciones presentes en el cosmos es uno de los elementos a tener en cuenta para garantizar el equilibrio que permite sostener la salud. Concomitantemente existen fuerzas complementarias que interactúan dentro de esta gran escena cósmica otorgando un balance unificador al movimiento interminable de interacciones mutuas: El frío y el calor, lo seco y lo húmedo, la noche y el día, la luna y el sol, constituyen parte de esta dialéctica universal que lo impregna todo. Incluidos en ella, el hombre y la mujer forman parte de esta dualidad y en su ser se pueden presentar desequilibrios de naturaleza fría (resfriados) o calientes (inflamaciones), y también cuadros de decaimiento ocasionados por la presencia de una energía perturbadora ("*mal aire*"). El encargado de la salud comunitaria –característica de pertenencia vital para el ser andino– actúa sobre dicha presencia recomendando la recuperación del orden relacional, cambios dietéticos, remedios herbales y una limpieza energética para fortalecer al organismo.

2. LA GIMNASIA PSICOFÍSICA Y LA BUSQUEDA DEL EQUILIBRIO.

El repaso de las diferentes experiencias de salud que han dejado su huella en la historia universal deja claro que dicha sabiduría pasa por un tema que debe considerar para su progreso tanto la variable energética, la respiración, y la ejercitación física. Teniendo en cuenta estos elementos, en la segunda mitad del siglo anterior, apareció una propuesta en búsqueda de bienestar y equilibrio a la que se categorizó como gimnasia Psicofísica⁶. Su autor fue Serge Raynaud de la Ferrière, quien desarrolló una serie de reflexiones sobre diferentes temáticas que abordaban lo filosófico, religioso, espiritual y pautas de salud dentro de un contenido que buscaba la formación integral del ser humano⁷.

⁶ Documentos de algunos seguidores de la propuesta ubican la presentación de la misma en el año 1948.

<http://bdigital.ula.ve/storage/pdf/31827.pdf>

⁷ Su propuesta dio paso al origen de un grupo de seguidores bajo el nombre de Gran Fraternidad Universal.

De la Ferriere parte de la naturaleza. Todos los seres vivos para desarrollar sus condiciones vitales han de ejercitar su *somaticon*, -cuerpo físico-, caso contrario, su inacción contribuye a atrofiar su funcionalidad y generar un desequilibrio que origina afectaciones orgánicas. Esta consideración siempre fue tenida en cuenta por culturas antiguas para quienes la gimnasia –sobre todo en el contexto grecorromano- era un honor de gran consideración. Sin embargo, el auge civilizatorio, que introdujo al ser humano en la dinámica de la modernidad capitalista, desdibujó esta orientación natural y sometió a las personas a exhaustivas jornadas de trabajo en la que ya no tiene tiempo para desarrollar parte de sus capacidades naturales centradas en lo físico, mental y espiritual. Con el afán de rescatar de alguna manera esta dimensión humana, De la Ferriere lanza una propuesta basada en los asanas del Hatha Yoga a los que inclusive considera como movimientos de calentamiento o pre-yoga y se conciben como un “conjunto de ejercicios físicos que integran la dimensión psíquica con el cuerpo” (2). No se trata por tanto de una ejecución rutinaria y mecánica sino de una práctica que integra, con un enfoque consciente de la respiración, a la dimensión cuerpomente.

Con ésta justificación De la Ferriere adapta ciertos ejercicios del Hatha Yoga a una práctica íntimamente ligada a la tradicional bajo su enfoque personal. En Yug, Yoga y Yoghismo, el fundador de la Gran Fraternidad Universal manifiesta con claridad:

“Al igual que los ejercicios de gimnasia son saludables para el cuerpo, la disciplina mental es excelente para el espíritu: la Yoga ofrece la síntesis porque sus ejercicios psico-físicos (asanas) abarcan un trabajo de control absoluto tanto sobre el organismo como sobre la consciencia” (2)

Se entiende entonces que para dicho autor la gimnasia psicofísica y el yoga (al menos en sus asanas menos exigentes) son equivalentes. Lo interesante de la propuesta no es tanto la originalidad de la misma, que como él mismo reconoce es una práctica milenaria y un acervo perteneciente a muchas culturas repartidas a lo largo del planeta⁸, sino el análisis que lleva a cabo para poder explicar la profunda imbricación psico-fisiológica que se alcanza a favor del espíritu a través de las posturas de yoga.

⁸ De la Ferriere menciona los ejemplos de múltiples culturas que en sus ceremonias rituales adoptan posturas previas como mecanismo de preparación para un evento de carácter religioso.

De la Ferriere realiza un análisis basándose en la teoría de la sinapsis. La neurona es una célula del sistema nervioso que cumple determinadas funciones y es a través de su axón – una extensión alargada de si misma- que se transmite impulsos nerviosos derivados de una acción física y que son conducidos en una especie de reacción en cadena a través de una neuroquímica especializada por todo el sistema nervioso, logrando una impresión que se registra finalmente en el cerebro. Es en este punto donde el autor expresa el convencimiento⁹ - a pesar del esfuerzo reflexivo basado en evidencias – de que la transformación de una impresión física en un estímulo asimilado en la corteza cerebral se convierte en parte de la consciencia. Para De la Ferriere, es el proceso metabólico asociado a la neurona la que se transforma en la esencia de la psicofisiología asociada al yoga:

“Es la función social, es el papel cumplido por el neurón en la economía del organismo entero, lo que constituye esta psicología-fisiológica que la Yoga ha elaborado desde hace mucho tiempo y que la ciencia moderna occidental principia apenas a descubrir” (2)

Es por tanto la acción física expresada a través de las diferentes posturas del Hatha Yoga lo que estimula las impresiones del cerebro, transformando su consciencia. Todo el trabajo de flexión y extensión muscular e inclusive la acción de los arcos espinales es lo que se traduce en última instancia en parte de la esencia psíquica del ser humano.

“En tanto que todos los sistemas de las diversas doctrinas principian por una subjetividad para llegar a una objetividad, la Yoga en cambio es lo opuesto y principia naturalmente con el cuerpo físico y material para llegar al estado sutil de la espiritualidad” (2)

Aunque el empuje de conversión es desde lo físico a lo psíquico, se reconoce que la influencia también se da sentido inverso.

“Completa relajación del cuerpo y del espíritu, fuerte contracción del organismo para proporcionarle una vigorosa resistencia, profunda concentración para que

⁹ Parece que el autor llega a un punto de quiebre en el que su esfuerzo deductivo no encuentra los argumentos basados en evidencias para seguir sosteniendo su análisis. Inclusive manifiesta: “Durante mucho tiempo los fisiólogos, los biólogos, etc., han tratado de saber si en los arcos de la región espinal el proceso afecta directamente la consciencia. En el cuadro restringido de lo poco y elemental que se ha expuesto aquí, sería prematuro contestar a semejante problema, dado que existen numerosas obras que tratan de la materia” (2)

el espíritu adquiriera un poder de control sobre la materia, respiración dinámica rejuveneciendo el cuerpo y disciplinando al espíritu, tales son las bases de esta técnica milenaria que hace a los seres dotados de posibilidades extranaturales” (2)

Para el autor de Yug, yoga y yoguismo queda claro que la condensación del esfuerzo sináptico desde el estímulo físico, empuja a la consciencia hacia un empoderamiento de las emociones y por lo tanto, allana el camino para el control de las mismas conduciendo al ser hacia esa búsqueda de unidad de los fragmentos desperdigados de la individualidad:

“Por una parte esta sensación general del impulso liberado de esta manera, y por otra parte la naturaleza misma del impulso, pueden dar una idea de las necesarias y delicadas cualidades que hay que emplear para la maestría de las sensaciones o el control de las emociones. La ciencia de la yoga resolvió ya desde hace mucho tiempo este problema por medio de un sistema completo de ejercicios psico-físicos, que puede ser clasificado dentro de lo que es llamado en el proceso reflejo del nivel espinal: facilitación e inhibición” (2)

Como se puede inferir a raíz de lo expuesto por De la Ferriere, es la práctica del yoga la que logra una armonización que estimula el sistema nervioso y la respuesta de este se refleja en una reorganización dinámica y provechosa de toda la fisiología humana. Todos los tejidos se ven estimulados a través de la respuesta neuronal dentro de un contexto de relajación que favorece la recuperación de la salud. Sin embargo, De la Ferriere no es del todo claro cuando incorpora el término **psico** al conjunto de ejercicios propuestos. En principio podría pensarse que él mismo hace referencia a la acción cerebral estimulada por la práctica de los asanas¹⁰ e inclusive a una influencia que puede darse sobre las emociones, sin embargo, este concepto no está del todo claro y esta es la parte que me parece pertinente desarrollar.

En vista de que la relación entre yoga y gimnasia psicofísica es casi equivalente dada la exposición desarrollada en líneas anteriores, haré uso de ambas categorías indistintamente dependiendo de la incorporación de las fuentes consultadas para establecer la relación entre éstas y el desarrollo psicológico. En ese sentido, la orientación de la reflexión indagaría

¹⁰ Me refiero a que es indudable que la práctica del yoga exige una concentración que incide en el funcionamiento cerebral y el sistema nervioso central. Todo este esfuerzo ejercita no solo la parte física sino al cerebro mismo regenerando toda la bioquímica asociada al trabajo de las neuronas evitando el deterioro de las mismas e impidiendo la aparición de enfermedades crónico-degenerativas asociadas.

sobre la manera en que el yoga produce un bienestar psicológico en quienes lo practican. Un primer acercamiento puede partir del aporte teórico de Acosta y Ortegón, quienes realizaron una investigación interdisciplinar para establecer la relación causal entre ambos conceptos.

En uno de los párrafos más sugerentes de este estudio se menciona:

“al realizar la práctica del yoga, el rango de movimiento incrementa la respuesta de relajación del sistema neuromuscular, permitiendo a través de la meditación y respiración, un estímulo positivo en el sistema límbico y endocrino, obteniendo flexibilidad en la columna vertebral (ya que esta es importante para un funcionamiento adecuado de los nervios), por otro lado, las posturas aumentan la flexibilidad y el equilibrio...Dicha práctica se debe tener en cuenta los beneficios mentales, ya que al llevar a cabo la meditación, se nota mejoría en la concentración, atención, en el estrés, aumentando los niveles de felicidad y confianza en sí mismo”. (3)

La similitud del texto anterior con lo expuesto por De la Ferriere es significativa. De ella se deriva que todo el esfuerzo físico y oxigenación realizados a través de las posturas recomendadas desencadenan una serie de procesos internos, endócrinos también, que apuntan directamente a la estructura límbica del cerebro produciendo una sensación de calma y tranquilidad que derivaría en condiciones de felicidad. Acosta y Ortegón insisten permanentemente en que ello permitiría alcanzar dos elementos que tienen que ver con el bienestar psicológico: serenidad y manejo de las emociones. Respecto a la serenidad, tranquilidad o paz mental, es ampliamente conocido que el Hatha Yoga a través de sus asanas y la respiración promueve condiciones para alcanzar dicho estado y propiciar a través de él la búsqueda de la unidad del ser. En cuanto a las emociones, los autores hablan permanentemente de ellas en forma general manifestando que la toma de conciencia del aquí y el ahora por parte del sujeto fija la atención en sí mismo y por ende en sus emociones. De aquí se puede inferir que la gimnasia psicofísica basada en el yoga origina respuestas internas poderosas, con liberación hormonal inclusive, que crean un estado de serenidad que es por sí misma un activo psicológico que juega a favor del bienestar general del ser humano. Sin embargo, la otra faceta de la influencia psicológica, la que tiene que ver con las emociones, parece seguir un camino difuso. Se las menciona siempre en el contexto de la paz interior sin especificar el tipo de emociones y la forma como éstas pueden ser

canalizadas de manera constructiva para alcanzar un estado de liberación interna permanente.

Es cierto que el Hatha Yoga es solo una parte del conjunto de prácticas que forman esta filosofía de vida y las otras expresiones pueden, de alguna manera, profundizar en el manejo de las emociones. Sin embargo, dado que partimos de la gimnasia psicofísica basada en los asanas, es dentro de esta propuesta que deseamos encontrar una justificación que permita entender su aporte al bienestar psicológico entendido de manera específica a través del manejo de las emociones.

En ese sentido, existe un interesante análisis desarrollado por Ferreira y Rangé (4) que indica, dentro de una investigación para establecer la relación entre la acción terapéutica del yoga y la disminución de niveles de ansiedad en pacientes diagnosticados con dicha patología, que la efectividad del yoga en el contexto psicofisiológico no puede depender exclusivamente de los asanas del Hatha Yoga sino que debe incluir al yoga como una práctica integral en que el trabajo de meditación debe ser contemplado como condición necesaria. El proceso de meditación al que se hace referencia es mencionado con el nombre de Dhyana y el mismo forma parte dentro de la práctica del Yoga, como una de las etapas por la que se debe transitar para alcanzar el estado de iluminación¹¹. Para dichos autores, es la combinación de posturas físicas (asanas) , respiración (pranayama) y meditación (dhyana) lo que permite alcanzar la disminución de los niveles de ansiedad como patología psíquica de los pacientes estudiados. Según Ferreyra y Rangé, son pocas las investigaciones existentes con evidencia empírica robusta, las que permiten comprender la influencia del impacto integral del yoga en la salud psicológica de los individuos y por esa razón es importante ahondar en dicho campo para analizar la relación causal entre la una y la otra:

“Las revisiones bibliográficas anteriores han examinado las publicaciones relativas a la intervención terapéutica del yoga o su apoyo al tratamiento de diferentes trastornos (Shapiro et al., 2007; Mamtani, 2005) y un número aún mayor de investigaciones ha observado los efectos de la meditación en el cerebro (Newberg & Iversen, 2003), pero sólo unos pocos han examinado los

¹¹ Según el budismo, se trata de un estado evolutivo de nivel superior de conciencia en el que el deseo ha sido controlado dentro de una profunda libertad para alcanzar la unidad del ser y el universo: la aspiración final de un yogui.

efectos del yoga, incluyendo todas sus técnicas, en las personas que sufren enfermedades mentales y, en particular, ansiedad (Khalsa, 2004)". (4)

Lo dicho, unido a la fundamentación teórica que expone De la Farreyre como justificación de la gimnasia psicofísica permitiría comprender que el conjunto de ejercicios propuestos ayudarían a alcanzar una revitalización del organismo a través de la acción física neuromuscular, que junto a la respiración y la concentración para alcanzar la correcta disposición del cuerpo conduce al organismo hacia un estado donde la acción hormonal responsable de la tensión física se ha visto disminuida y por lo tanto crea las condiciones para la tranquilidad del mismo. Sin embargo, aquello sería insuficiente para poder incidir en una decisiva acción terapéutica para tratar emociones o manifestaciones de ansiedad. Es decir, para que la gimnasia psicofísica sea tal es necesario que junto a la práctica de los ejercicios motrices se vea incorporada una estrategia específica que permita incorporar el manejo de los trastornos emocionales.

3. LA “MATRIZ PSICOSOMÁTICA”: INTERACCIÓN CUERPO-MENTE PARA LA SALUD.

Esta consideración es relevante al momento de poder tratar enfermedades crónico-degenerativas de una manera integral. Para los terapeutas de la salud natural, el desarrollo de enfermedades tiene mucho que ver no solo con factores alimenticios sino también con emociones que afectan la dinámica psíquica del organismo y que en diferente grado pueden ser el origen de patologías que terminen afectando al ser humano también en el contexto físico y por lo tanto a su dimensión integral. Una terapia del movimiento que incorpore no solo a la estructura física del organismo a través de asanas u otras destrezas, sino que también integre una visión psíquica-meditativa para tratar el espacio emocional inaprensible del paciente se vuelve necesaria para poder lograr resultados satisfactorios reflejados en la disminución de los síntomas evidenciados o en su defecto, en el retroceso y sanación permanente de la afectación identificada.

De lo que se trata entonces es de identificar la profunda relación que existe entre cuerpo y mente como parte de un desequilibrio que se implica mutuamente y que Debbie Shapiro denomina como la “matriz psicosomática”, es decir que “el cuerpo no es más que una gran manifestación de la sutilidad de la mente” (5). Sin querer asumir una postura estrictamente

causal entre la mente y el cuerpo como origen de los desequilibrios patológicos¹², es fundamental retomar la idea de que lo que sucede con las emociones y la mente influye de manera innegable en el cuerpo físico.

Al respecto Shapiro manifiesta que la relación cuerpo-mente se puede explicar a través de un elaborado sistema de transmisión de mensajes que involucran al sistema nervioso periférico, la sangre, las hormonas y el sistema nervioso central, específicamente el hipotálamo y el sistema límbico. Desde la corteza cerebral, donde confluyen las actividades de percepción e interpretación, se activan el hipotálamo y el sistema límbico, quienes a su vez controlan importantes funciones internas del organismo como la temperatura, el ritmo cardíaco y la producción de hormonas, dando con ello sentido a una profunda actividad psicosomática que influye decisivamente en la salud.

Parece ser que toda la actividad mental se puede manifestar en diferentes partes del cuerpo, es decir se puede somatizar y dicha manifestación fisiológica puede convertirse también en una radiografía del estado emocional de una persona. La alegría, el optimismo, la confianza, el perdón, el amor, la generosidad, en general, un estado de emociones positivas parecen ser precursores de estados de salud estables, sin la presencia de desequilibrios patológicos perturbadores. En dichas condiciones, -aunque no sea el único factor determinante- se genera un estado de sanidad mental que estimula de manera orgánica la estructura del organismo desde sus su esencia más profunda, propiciando la vitalidad y el bienestar humano. Por el contrario, un edificio emocional construido sobre la base de la tristeza, la ira, la envidia, la amargura, la preocupación y otros estados similares, crean las condiciones para el desgaste energético y su expresión se manifiesta, por la conexión cuerpo-mente, en los tejidos y órganos del cuerpo. En esto, la Medicina Tradicional China ya se manifestaba con mucha antelación, explicando que la ira afecta al hígado, la tristeza al pulmón y el miedo al riñón (6). El empirismo chino logró construir esta relación sobre la base de una profunda observación tratando de explicarnos que la separación entre cuerpo y mente para el tratamiento de la enfermedad es inviable y tratar al individuo como un todo es la forma correcta de asumir la conducción de su salud. Lo que muchas escuelas de sabiduría de la salud nos indican es que la vida en sí misma es una manifestación maravillosamente compleja en donde el registro de nuestras impresiones y la forma como las percibimos se

¹² Me refiero a que sin duda, sobre los desequilibrios en la salud también influyen factores como la alimentación, el tipo de trabajo, contaminación ambiental, condiciones climáticas, factores genéticos, etc.

quedan grabadas en nuestra mente (inconsciente) y pueden encontrar en la enfermedad la vía de escape o salida acumuladas durante años de represión. Aunque las interpretaciones que asocian emociones específicas con determinadas patologías pueden variar dependiendo de las fuentes, se asocia la actitud de “no soltar” con el estreñimiento, y una angustia permanente a cardiopatías manifiestas.

Teniendo en cuenta que el cúmulo de manifestaciones emocionales positivas y negativas, son parte de la vida y asumirlas refleja el estado de una psicología sana y equilibrada, de lo que se trata entonces es de que la vida misma no se vuelva un estado permanente de emociones perturbadoras o de manifiestas formas de evacuación inconsciente, sino, aún aceptando que la condición humana está integrada por fortalezas y debilidades emocionales, la idea es crear una especie de resultante positiva dentro del cúmulo de fuerzas que normalmente se entretajan en el seno de lo psíquico humano. Mecanismos psicológicos existen, sin embargo, la meditación parece ser una adecuada forma de canalizar, limpiar y recodificar la estructura emocional interna, de tal forma que al final se pueda contar con la estructura base que anime y albergue la manifestación corporal del individuo.

El trabajo no es sencillo. Cambiar unas emociones por otras, equivaldría a simplificar el enfoque del análisis, por lo que desarrollar una terapia integral que actúe sobre el desequilibrio emocional también es un elemento a tener en cuenta por los terapeutas alternativos. Así como la actividad física ayuda a mantener el tono muscular y la salud del cuerpo, la revelación de la resultante emocional expuesta en el párrafo anterior exige una introspección profunda que debe ser parte de una ejercitación mental rutinaria para poder mantener el equilibrio integral preventivo. Por lo tanto, cuando aparecen ciertas patologías se podría entender que en el origen de las mismas no solo se ponen de manifiesto los errores que se han cometido en el campo físico sino también los que se cometieron en el ámbito de la mente. En otras palabras, aunque el desequilibrio físico puede estar seriamente influenciado por variables como el estilo de vida relacionado con la alimentación, ejercicio y el hábito de fumar, el descuido del enfoque emocional puede también originar y profundizar patologías existentes. Como dice Debbie Shapiro:

“Nuestro cuerpo refleja los acontecimientos y experiencias por los que hemos pasado en su forma de moverse y de funcionar; somos la suma final de todo cuanto nos ha ocurrido” (5)

En este punto resulta importante manifestar que aunque las terapias del movimiento relacionadas con la Gimnasia Psicofísica, Yoga, Qui Gong u otras, pueden tener fabulosos resultados en el ámbito de una acción preventiva y recuperativa de la salud, se vuelve necesaria una acción específica que en combinación con las anteriores, maestras en el arte del movimiento y la oxigenación, pueda otorgarle al paciente una herramienta útil para ejercitar también su salud mental.

4. LA MEDITACION: CALMAR LA MENTE PARA DESPERTAR EL SER.

Esa herramienta complementaria al trabajo de la terapia del movimiento es la meditación. Acerca de esta se pueden hacer muchas consideraciones relacionadas con su origen místico y religioso¹³, sin embargo, aun reconociendo la importancia de su desarrollo histórico vinculado a las culturas del valle del Indo y de la zona geográfica de la China, sin excluir otras por supuesto, pasaré a explicar el enfoque interpretativo bajo el cual se entiende a la meditación y su influencia en el campo de la salud mental y por ende fisiológica.

Para empezar, llama la atención que la palabra que se use para describir un proceso que va más allá de lo cognitivo sea justamente meditar, cuyo origen latino (¿?), hace referencia a una acción de reflexión sobre algo, un trabajo de carácter pensativo que se asocia con expresiones cotidianas como: “estoy meditando mi decisión”. Resulta peculiar que el origen de la palabra sea latino y la práctica en esencia haya sido de origen oriental. En tal sentido remontarse al sánscrito sería un ejercicio más apropiado para empezar a entender la meditación. La palabra utilizada en dicho ámbito es **dhyana**, la misma que por el contrario hace referencia a una quietud mental o un perfecto silencio interno (7). Literalmente significa “mover la mente” y hace referencia a un riguroso ejercicio meditativo caracterizado por una profunda concentración mental a través de ejercicios respiratorios previos. Siguiendo a Martinez Calvo en el texto introductorio sobre Meditación de Roger Walsh (7), a través de dhyana el individuo mueve su mente hacia la quietud o el silencio interno, preparando al ser para fines superiores. Se podría intuir que el estado de serenidad mental, expresado a través

¹³ Origen relacionado a practicantes védicos y budistas de la India, así como a escuelas taoístas de la China con más de dos mil años de antigüedad.

de un vacío de la misma, permitiría conseguir un estado incondicionado de todas las fuerzas psíquicas que deambulan por el espacio de la conciencia, logrando alcanzar un estadio diferente de la mente, una especie de claridad desde donde las perspectivas sobre la realidad espacio-temporal adquieren otra dimensión. La importancia del dhyana es tal que su práctica forma parte de uno de los escalones por los que debe transitar un yogui en camino hacia la unidad del ser, el nirvana o la libertad del sufrimiento. (8)

Según Roger Walsh el término meditación se refiere a: “Toda una familia de técnicas dirigidas a entrenar la atención, con la finalidad de aumentar la conciencia y poner bajo control voluntario a los procesos mentales” (7). Para Walsh, la meditación se desarrolló en Occidente a raíz de que la búsqueda de realización humana centrada en objetivos externos y materiales aumentaba el vacío existencial, por lo que una propuesta que transitaba en sentido contrario y que trabajaba con un despertar de la conciencia resultó ser una alternativa potente en una civilización carente de respuestas a un nivel más profundo. Desde la investigación de este autor, el núcleo base de las propuestas meditativas coincide en que el estado de conciencia al que acceden la mayoría de personas es el que corresponde a la vigilia, siendo la misma un nivel sub-óptimo de dicho proceso. En ese nivel, la conciencia se encuentra constreñida por una serie de percepciones que dan identidad al individuo, creando un estado de ilusión de la realidad que es la causa de múltiples sufrimientos y fracturas internas. Lo que busca la meditación es pasar de ese nivel de ilusión a un estado más avanzado de conciencia en el que el ser humano pueda reconocerse como parte de un entramado de perspectivas y conexiones mentales, muchas veces involuntarios, que moldean al individuo y lo condicionan, como una herramienta programable. Este despertar, sería uno de los primeros pasos de una continua práctica meditativa que conduciría a la persona no solo a la toma de conciencia de este estado ilusorio sino también a un momento cumbre que consiste en la identificación de sí mismo con una esencia profunda, donde toda posibilidad de defensa y de miedo dejan de tener sentido alcanzando un nivel liberado de fuerzas condicionantes, o como la tradición budista llama, un estado de iluminación.

Lo descrito en el párrafo anterior apunta a indagar acerca de los beneficios que en el campo terapéutico la meditación puede ofrecer a sus practicantes. Según Walsh el ejercicio de la meditación en un contexto psicosomático ayuda a promover la relajación, la toma de conciencia, el contra-condicionamiento y por ende tiene un impacto fisiológico en el equilibrio del metabolismo, la activación de los hemisferios cerebrales, reequilibrio de los factores de

estímulo e inhibición del sistema nervioso y otros que necesitan ser estudiados. Bajo esta doble influencia beneficiosa para el organismo, existen evidencias de patologías que han sido tratadas exitosamente desde la meditación tales como: fobias, insomnio, ansiedad, recuperación de pacientes infartados, reducción de la hipertensión y enfermedades respiratorias. Aunque el autor reconoce que existen críticas a la rigurosidad de los estudios que sustentan los beneficios terapéuticos de la meditación, no cabe duda de que se trata de una herramienta no invasiva, con un fuerte componente de higiene y activación mental y por lo tanto con un nivel de influencia real en la reactivación orgánica de las fuerzas vitales del ser. Es posible que los cuestionamientos académicos realizados a la utilidad terapéutica de la meditación, radiquen en pensar que la misma sirva para curar una patología en específico, cuando lo que se busca es crear condiciones holísticas de sanación¹⁴ y en ello su aporte es innegable.

En el contexto del tratamiento de patologías psicosomáticas es importante ir caracterizando el enfoque que se le quiere dar a la meditación para orientar sus beneficios en dicho sentido. Aguilar y Musso, se han acercado a la meditación desde el conductismo partiendo de su práctica más comúnmente extendida: orientar la atención hacia un centro específico a través de una acción repetitiva que estimule la vinculación pasiva con el foco, desechando cualquier acción invasiva que distraiga la atención. Esta práctica permanente pone en segundo plano al pensamiento lógico y genera lo que en psicología se denomina estados alterados de conciencia. Aunque desde el enfoque místico, lo que busca la meditación es un estado de conciencia superior, una iluminación que trascienda el miedo y el ego, desde las coordenadas terapéuticas que se busca en este ensayo la utilidad de la meditación viene dada por una interpretación que Aguilar y Musso definen como una “desensibilización autorregulada de temas provocadores de ansiedad bajo condiciones de relajación” (9). El enfoque de Walsh ya hacía un acercamiento a esta propuesta a través de su vinculación al contra-condicionamiento, entendido como una toma de conciencia de las codificaciones que funcionan internamente, como primer paso para implementar nuevas perspectivas que alienten el bienestar psicológico.

¹⁴ Es cierto que para fines de este ensayo, más adelante se utilizará la meditación para trastornos específicos desde el enfoque de la Medicina Tradicional China y los cinco elementos, lo cual no contradice la afirmación de que exista una acción terapéutica de la meditación en un campo más integral que específico. La medicina china siempre ha encausado su propuesta de sanación en un contexto global de la persona aunque para ello haya tenido que realizar especificaciones esquemáticas como la propuesta de los cinco elementos basados en una milenaria tradición empírica-intuitiva.

En ese sentido, si lo que se busca es una respuesta de carácter psicosomático a una patología de la misma naturaleza es posible que la meditación pueda complementar de una manera adecuada terapias del movimiento como la Gimnasia Psicofísica y el Qi gong y así poder administrar un tratamiento más integral a problemas que se presentan con el organismo en diferentes facetas. De esa forma, el papel de la meditación sería el de la toma de conciencia de las emociones que están afectando al soma y cuya correlación está identificada en la medicina tradicional china a través de los cinco elementos. Dicha toma de conciencia permitiría una desvinculación progresiva con las condiciones psíquicas que provocan el malestar, pudiendo lograr inclusive, un nuevo proceso de re-entrenamiento emocional para alcanzar coordenadas mentales diametralmente opuestas a las que originaron el problema, permitiendo encausar la solución del mismo para beneficio del paciente y su retorno al equilibrio general. He ahí la utilidad de la meditación que interesa en este ensayo y la necesidad de encontrar experiencias meditativas acordes a la problemática planteada.

Dos propuestas pueden constituirse en guías referenciales para desarrollar un estado de meditación terapéutica. Se tratan del entrenamiento autógeno y la visualización curativa¹⁵. El primero se propone alcanzar un estado de relajación manejado por el propio paciente a través de un dominio progresivo de las funciones mentales y físicas del cuerpo. Según Rodríguez, García y Cruz (10) esta técnica también conocida como “autorrelajación concentrativa de Schultz”, busca trabajar en zonas diferentes del organismo como vasos sanguíneos, corazón, músculos, cabeza y vísceras abdominales de manera concomitante a una respiración relajante. Las frases guía que conducen al individuo hacia el proceso de relajación inicial son:

- Mi cuerpo está agradablemente pesado (mi brazo o mi pierna). Induce a vivir el aquí y el ahora.
- Mi cuerpo está agradablemente caliente. El calor está asociado el amor.
- Mi pulso late tranquila y rítmicamente. Hace referencia a la sangre y al corazón

¹⁵ Aunque la meditación en si misma busca la relajación y el desarrollo entrenado de la conciencia, para fines de esta propuesta terapéutica se ha considerado la unión del entrenamiento autógeno con la visualización curativa como un tipo de meditación, que aunque no orientada a los fines superiores ya explicados, sin embargo involucra un esfuerzo de concentración tanto para la relajación inicial así como para el seguimiento de las visualizaciones sanadoras que se desarrollarán en posteriores líneas.

- Mi plexo solar está caliente. (Visceras abdominales). Se acompaña esta sensación enfocando al ser con una empatía universal con el resto de personas.
- Mi pelvis está fresca y tibia. Desde la medicina ayurvédica asociado al segundo chakra donde se concentra la energía de la reproducción y la vida.
- Mi frente está despejada. Hace referencia a la región cefálica, las glándulas pineal, pituitaria y el centro cerebral donde se lleva a cabo la interpretación de la realidad.
- En cada uno de estos pasos se recuerda permanentemente el ejercicio de la respiración suave y tranquilizante.

La idea de este camino es que el cuerpo y la mente queden preparados para el abordaje del proceso meditativo basado en las imágenes curativas. Al terminar el entrenamiento autógeno con la frase “mi frente está despejada”, predisponemos toda la realidad psicosomática del ser a la apertura sanadora del siguiente paso.

En las condiciones de relajación apropiadas se puede empezar a trabajar con el paciente en un nuevo escenario. Para ello la herramienta terapéutica conocida como visualización curativa puede representar dentro de este proceso un aporte interesante. Gerald Epstein (11), un experto psicoanalista, difundió esta técnica después de obtener experiencias reveladoras con pacientes que tenían diferentes patologías¹⁶. Su experiencia se centra en algunas consideraciones básicas. En primer lugar se trata de la conexión cuerpo-mente. Así como el cuerpo puede influir en la mente, ésta puede lograr una incidencia en el cuerpo. Para ello es necesario crear las condiciones que permitan alcanzar esta influencia y contribuir con ella en la recuperación física de las dolencias desarrolladas. El segundo elemento tiene en consideración a la fuerza de la visualización a través de la imaginación. Se trata de una técnica que hace uso de una de las formas a través de las cuales el pensamiento también se manifiesta y que tiene que ver con las construcciones mentales que van más allá de la lógica objetiva con la que interpretamos la realidad. Un ejemplo de ello son los sueños puesto que su elaboración, mientras dormimos, responde a un escenario donde las imágenes se construyen sin estar atadas a una lógica determinada. El ejercicio mental de Epstein propone construir visualizaciones que permitan al individuo crear

¹⁶ Entre ellas se tiene artritis reumatoide, inflamación de próstata, quiste ovárico, hemorroides, erupciones subcutáneas, conjuntivitis.

escenarios donde la libertad de la imaginación carece de límites y con ello abordar la desprogramación emocional o a su vez la recuperación física anhelada. Vale la pena expresar las palabras de Epstein en este sentido:

“La visualización mental, al igual que la intuición, es una clase de pensamiento ilógico (...). La visualización mental es el pensamiento utilizado para establecer contacto con nuestra realidad subjetiva interior. Mi experiencia (...) me ha demostrado que esta estructura de la vida interna está formada por imágenes” (11).

Lo más sorprendente de esta capacidad, si es que se lo puede concebir así, es la influencia que tiene en las manifestaciones fisiológicas del individuo.

La realización del proceso de visualización debe tener en cuenta algunas consideraciones previas. Para empezar es importante que la persona tenga un proceso de lavado de integridad, una especie de introspección ética que permita un auto-reconocimiento de prácticas que están haciendo daño a otras personas o a sí mismo. Estar atado a procesos destructivos puede ser la causa de muchos desórdenes fisiológicos y el paciente debe estar consciente de que la transformación de dicho comportamiento ayudará al éxito de la terapia, mientras que permanecer en el mismo supondrá lo contrario. Otro elemento que influirá positivamente tiene que ver con la necesidad de estar abierto al cambio. Al igual que los conductas destructivas, el hecho de permanecer atados, aferrados a algo o alguien genera estados de dependencia patológicos. La experiencia relatada por Epstein, pone de manifiesto que el desarrollo del bienestar en el campo de la salud humana está amparado en profundos procesos de liberación, en donde el paciente acepta el libre flujo de la vida y sus manifestaciones, sin implicar esto una resignación malsana, sino la aceptación de las realidades que escapan de nuestra capacidad de control, muchas veces originada por nuestras propias inseguridades. El proceso de visualización curativa también requiere de una acción que dirija la convicción del paciente para su restablecimiento. Dentro de este camino se la conoce como intención y consiste en “la expresión activa de nuestros deseos canalizados a través de nuestro sistema fisiológico” (11). Este paso es decisivo ya que se trata de crear las condiciones para dirigir la voluntad del paciente hacia el objetivo que se busca, diseñando una especie de codificación anticipada a través de la cual se puede desarrollar el proceso de visualización de una manera más efectiva. Dicha intencionalidad

debe estar dirigida por la voluntad de mejoría y no debe convertirse en un elemento que de paso a la búsqueda obsesiva de los resultados anhelados. Cualquier presión sobre el ejercicio terapéutico no hará más que obstruir el desenvolvimiento del mismo, cuando lo que se busca es que el cuerpo libere sus fuerzas curativas de una manera incondicionada, pero al mismo tiempo dirigido por la intención y el trabajo de visualización.

Con todos estos elementos previos, se puede guiar al paciente con los siguientes pasos:

1. Sentarse cómodamente
2. Cerrar los ojos
3. Inhalar y exhalar
4. Poner la intención
5. Desarrollar el ejercicio de visualización.

A modo de ejemplo para el caso de la recuperación de una fractura de muñeca, Epstein propone el siguiente ejercicio:

“Imagínese los extremos del hueso tal como están ahora. Vea ambos extremos tocándose entre si. Vea y sienta cómo el tuétano fluye de un extremo hacia el otro. Observe ese tuétano marrón transportado en unos canales azules de luz a través del flujo sanguíneo rojo, mientras las arteriolas se mueven en todas direcciones entre los dos extremos, tejiendo una red que junta ambos extremos. Mire como éstos se encajan perfectamente hasta que ya no pueda ver ningún indicio de fractura. Sepa que el hueso está ahora soldado y abra los ojos” (11).

Una vez expuestas las líneas generales del proceso meditativo, sería importante complementar la acción de la terapia del movimiento con una propuesta adicional a la que tiene que ver con la gimnasia psicofísica. Se trata del Qi Gong o entrenamiento del Chi.

5. TERAPIA DEL MOVIMIENTO: EL CHI KUNG COMO ARTE Y FUENTE DE SALUD.

Acerca de esta disciplina existen actualmente numerosos enfoques de estudio. Uno de los más representativos es el que expone Wong Kiew Kit, gran maestro, quien ha resumido su experiencia con dicha propuesta y la medicina tradicional china a través de interesantes publicaciones.

Aunque Qigong es la grafía que corresponde a la fonética china utilizada para hacer referencia a este arte, Chi Kung es la forma occidentalizada de la misma, es decir, una manera más acoplada a nuestra cultura para entender el concepto relacionado a dicha práctica. Buscando en el origen de la palabra, Chi significa energía y Kung es arte. En otras palabras el Chi Kung es el arte “de cultivar la energía vital para mantener la salud y lograr la fuerza interior, la lucidez mental y la realización espiritual” (12).

La evolución del Chi Kung es parte de la forma natural a través de la cual la humanidad ha ido interpretando la relación del hombre con el cosmos. Cada cultura fue construyendo un conjunto de modelos para describir y responder las principales interrogantes que se hacían acerca del universo, el ser humano, sus orígenes y sus mutuas interrelaciones.

Para el pensamiento médico chino el Chi es un elemento central, la energía vital que lo impregna todo. Desde las partículas constitutivas de los átomos hasta el macrocosmos, el universo entero es una fuente inagotable de energía. En ese contexto el ser humano como parte de esa manifestación cósmica posee una fuerza vital o energía que viabiliza su existencia. De acuerdo a Schwarz, el Chi es: “la fuente de todo movimiento, regula la temperatura del cuerpo, es la fuente de la transformación armoniosa, protege el cuerpo, gobierna la contención de los fluidos y órganos del cuerpo” (13). En otras palabras, el Chi está presente en todas manifestaciones vitales del ser. Esta energía circula por los meridianos, que son los canales por donde se mueve dinamizando sus funciones. Para los chinos la enfermedad aparece cuando el Chi se estanca o se bloquea: la energía no fluye de forma armoniosa por lo que existe una repercusión causal en la disfunción orgánica del individuo o una debilidad que lo vuelve vulnerable a agentes patógenos. (6)

Esta interpretación forma parte de la filosofía médica china y su elaboración como acervo cultural se debió a un largo periodo de empirismo y aguda observación de los fenómenos mutuamente interdependientes que acontecían alrededor del ser humano. El adecuado flujo del Chi, se convirtió entonces en una de las piedras angulares del sistema médico chino. Intuitivamente descubrieron que la fuente primordial del Chi viene de la respiración. El Chi del “cielo” llega a los pulmones y desde ahí se integra al Chi de la “tierra” que viene de los alimentos y se transforma en el estómago. Entre ambos se complementan para transformarlo en la energía vital que circula por los meridianos que se dispersan por el individuo. La naturaleza de la energía es el movimiento. Lo que se inmoviliza desnaturaliza

a la energía o la bloquea. En base a estos criterios, de manera intuitiva se fue asociando el continuo fluir del Chi con la vitalidad del ser humano basados en el movimiento y en la respiración, por lo que se empezaron a desarrollar desplazamientos corporales que unidos a la oxigenación intentaban desarrollar y entrenar al Chi. De acuerdo a Wong Kiew Kit “hacia el año 2700 AC el Chi Kung, ya se había convertido en un aspecto importante de la medicina china. El primer tipo de Chi Kung que se conoce es una especie de danza meditativa que favorecía el equilibrio energético del cuerpo”. (12)

Esta práctica fue evolucionando con un perfil preventivo y sanador. Por un lado buscaba tratar determinadas enfermedades y por otro mantener la vitalidad orgánica para evitar el surgimiento de patologías degenerativas. La fusión de ambas dio origen a la “escuela medicinal del Chi Kung”, que entre otros objetivos buscaba la longevidad y la salud del individuo¹⁷.

La razón por la que el Chi Kung tiene un impacto positivo en la salud del ser humano, tanto en su carácter preventivo como recuperativo es que sus movimientos trabajan con la energía vital. Tal y como se expresó anteriormente, el Chi es la fuente del metabolismo interno, del funcionamiento de los órganos y de la protección del cuerpo. Esa energía fluye en todo momento promoviendo acciones que se llevan a cabo sin que el ser humano esté consciente de ellas. Al mismo tiempo, el individuo está expuesto a una serie de desajustes orgánicos y reequilibrios que se alcanzan de manera natural. Sin embargo, existen momentos en que la ruptura del equilibrio supera la capacidad natural del organismo para recuperarse. Es ese el momento en que aparece la enfermedad. Desde la diagnosis china, el Chi se encuentra estancado y es necesario intervenir para desbloquear su estado. El Chi Kung tiene la fabulosa capacidad de inducir la circulación energética y fortalecerla. Wong Kiew Kit afirma: “Los ejercicios de inducción del flujo del chi equilibran el flujo de energía y por lo tanto curan los trastornos” (6).

Desde ese punto de vista el Chi Kung es fundamentalmente un trabajo interno en el que el desplazamiento armónico del cuerpo y las formas corporales que se logran trazar repercuten en la dimensión energética apoyadas también por la respiración abdominal y la

¹⁷ Existen otras derivaciones de la práctica del Chi Kung tales como la budista, la taoísta y la confucionista. Todas ellas buscan aplicar el Chi Kung en orientaciones específicas.

meditación¹⁸. En el primer caso se trata de activar el centro de gravedad del organismo ubicado en el abdomen para convertirlo en un foco de irradiación energética y en el segundo se intenta fomentar la concentración, la relajación y la visualización activa con fines terapéuticos y de realización espiritual.

Muchos de los ejercicios del Chi Kung son verdaderas metáforas de la realidad natural circundante: Los cinco animales, jugando con el arco iris, moviendo las nubes, empujando la montaña, etc. Parece ser que la evolución de estos ejercicios fue encontrando de manera intuitiva su fuente de enseñanza en la cotidianidad de los fenómenos naturales. Imágenes cercanas como la postura de un animal o el ocaso del sol alcanzaron significados profundos en la aguda observación de maestros convencidos de que su mayor fuente de aprendizaje era la energía que fluye desde las entrañas de lo que nos rodea.

A pesar de que las imágenes vivas del medio fueron la fuente de inspiración con las que se elaboraron rutinas beneficiosas para la salud, la práctica puede lograr que el individuo desarrolle su nivel de energía a tal punto que la fuerza del movimiento salga de forma natural de su dimensión interna y la energía desarrollada en órganos considerados por la medicina china con una función específica, le permitan expresar externamente la vitalidad acumulada en ellos a través de movimientos o sonidos que representan a la naturaleza interna fortalecida. Así, ya que el pulmón está relacionado con la nariz, es posible que se pueda empezar a tener resoplidos desde ella como si fuera un tigre. El riñón está asociado a la fuerza de los huesos por lo que la persona puede caminar erguida y poderosa como un oso. El hígado está asociado al despliegue muscular, por lo que su energía se puede ver expresada con movimientos parecidos a los de un ciervo. La energía del bazo se expresa a través de la boca por lo que la persona podría hacer muecas como si fuera un mono y la fuerza del corazón transmite una alegría que puede ser transmitida emulando el canto de un pájaro (6). Esta es la práctica del “juego de los cinco animales” y su nivel de desarrollo está asociado a un ejercicio profundo y continuado del equilibrio energético.

Aunque parezca inverosímil, la práctica permanente del Chi Kung, de acuerdo a los entendidos, genera fabulosos resultados en patologías como reumatismo, artritis, asma, hipertensión y hasta cáncer. Desde una lógica alopática semejante visión del tratamiento de

¹⁸ De manera sorprendente, el Chi Kung, desde la orientación dada por el maestro Wong Kiew Kit, también tiene una dimensión meditativa basada en la concentración y la visualización creativa. La tradición budista del Chi Kung se centró en este punto. Por otro lado, es extraordinaria la coincidencia con el desarrollo de la técnica

una enfermedad es incompresible, sin embargo desde el paradigma oriental la sabiduría acumulada entiende la salud de una manera diferente y su aguda intuición los ha llevado a

de visualización curativa expuesta por Epstein en líneas anteriores, aunque el mismo autor reconoce que su aporte ya era conocido por tradiciones médicas orientales desde hace milenios.

desarrollar alternativas que han resultado exitosas a través de un recorrido milenario. Este ensayo pretende recoger dicha propuesta y combinarla con otros elementos para poder conocerla y evidenciar de cierta forma los efectos positivos de su ejercicio.

La idea es poder configurar una serie de patologías psicosomáticas y generar un tratamiento basado en movimientos de Chi Kung, que combinados con una adecuada acción meditativa permitan estimular la parte física y mental, de tal forma que a través de un esfuerzo terapéutico combinado se logre una recuperación global del paciente.

Las enfermedades psicosomáticas pueden alcanzar una clasificación muy amplia y su análisis en detalle supera los objetivos de este ensayo. Las siguientes líneas tienen la intención de poder esquematizar esas patologías relacionando emociones específicas con determinados órganos, logrando de esa manera una expresión acotada de los desequilibrios cuerpo-mente.

El enfoque que permite relacionar emociones con órganos internos corresponde al estudio de los Cinco Elementos y pertenece, como no, a la sabiduría de la medicina tradicional china. De ello trataremos en el siguiente apartado.

6. CINCO ELEMENTOS Y PATOLOGÍAS PSICOSOMÁTICAS.

Ya se ha expresado anteriormente que las culturas originarias fueron desarrollando su visión de la medicina a partir de las interpretaciones con las que comprendían su relación con el entorno. Una de esas interpretaciones tiene que ver con los elementos constitutivos del universo. Para los griegos eran la tierra, el aire, el agua y el fuego. El pensamiento chino identificó el metal, el agua, la madera, el fuego y la tierra como los cinco elementos constitutivos del cosmos.

Dicha asociación no representa una comprensión literal del concepto. Se trata de arquetipos, es decir símbolos que condensan acciones del entorno circundante. Cada elemento figura

como el ente aglutinador de una serie de manifestaciones que en la naturaleza poseen características específicas y que fueron identificadas a través de un largo discernimiento con un determinado símbolo. Por ejemplo, el elemento madera asume para si todas las propiedades de los objetos o acciones de la naturaleza que son suaves y crecen con espontaneidad. Todo lo que posee calor y es de naturaleza ascendente es identificada con el fuego. La tierra está relacionada con todo lo que cambia y es fecundo. Las propiedades relacionadas con la pureza y la firmeza son propias del elemento metal. El agua asume para si todo lo que desciende, es frio y es de naturaleza lubricante.

Esta forma de comprender el universo no solo que identificó los elementos constitutivos del mismo sino que también estableció un conjunto de relaciones de interdependencia entre ellos otorgándole un carácter de permanente dinamismo. Estas relaciones se conocen con el nombre de generación y dominancia y se entienden de la siguiente manera: el agua genera la madera, la madera es la fuente del fuego, el fuego genera la tierra y de la tierra viene el metal. Esta cualidad de generación cíclica permanente se la conoce también como la relación madre-hijo¹⁹.

La cultura china también observó que entre los elementos ocurren relaciones de dominancia, es decir, interacciones que sirven para poder mantener un control de equilibrio entre unos y otros elementos y que complementan la relación de generación. Basados en ello y con una lógica intuitiva establecieron que el agua domina al fuego, el fuego controla al metal, el metal domina a la madera y las propiedades de la madera dominan a las de la tierra, cerrando el ciclo con la interpretación faltante: la tierra controla el agua²⁰.

Toda esta estructura relacional desarrolla un equilibrio armonioso y cíclico entre sus elementos constitutivos. Debido a que el ser humano es un microcosmos, la sabiduría de los cinco elementos fue utilizada para entender el funcionamiento orgánico del cuerpo. Según Schwarz (13), el riñón está asociado al elemento agua porque tiene la capacidad de lubricar. El hígado está relacionado con el libre flujo de la energía de la sangre, entonces es madera. El corazón tiene la función de calentar, por lo tanto es fuego. El bazo es un transformador

¹⁹ Así se lo evidencia en la Ilustración 1 de los Anexos

²⁰ . La forma gráfica que se interpreta de lo expresado genera una relación de dominancia que traza una estrella de cinco puntas: Ilustración 2 de los Anexos.

de los nutrientes, característica que corresponde a la tierra y el pulmón se encarga de purificar el aire inhalado, comportamiento que es propio del elemento metal.

De idéntica forma cada órgano tiene vísceras, tejidos, sentidos y sabores asociados al elemento, tejiendo una asociación de generación y dominancia entre todos ellos. Se entendería que cualquier alteración en este tipo de relación significaría el origen de la disfunción patológica.

En el contexto del ensayo que se ha desarrollado, lo interesante es que la concepción china de los cinco elementos asociada a los órganos y vísceras también incluye una dimensión emocional. Para este paradigma de sanación, el ser humano debe ser concebido de manera holística, psicofísica si se quiere, por lo que los estados emocionales son considerados como parte de la etiología causante de enfermedades para una adecuada diagnosis.

Según Wong Kiew Kit **(6)**, la influencia que tiene el estado mental en el ser humano se refleja a través de las siete emociones que son las siguientes: alegría, ira, melancolía, angustia, tristeza, temor y susto.

La alegría es sana, sin embargo, existe una alegría, de carácter destructivo, que se basa en el disfrute del perjuicio del otro. Ese tipo de emoción afecta al corazón. La ira en personas que se enfadan con frecuencia se ven afectadas en el hígado y como este órgano es la “madre” del corazón es posible que se relacionen a esta emoción problemas cardíacos. Los estados melancólicos y de tristeza afectan al pulmón debilitando su energía para llevar a cabo su función natural, siendo el origen de patologías respiratorias. La angustia y preocupación afectan al sistema del bazo y el estómago originando una mala absorción de los nutrientes y problemas funcionales en ellos. El temor-miedo, afecta a los riñones debilitando su energía y su normal desenvolvimiento. El susto afecta al espíritu y también al corazón.

Aunque Schwarz también reconoce a las siete emociones como parte de los factores internos que debilitan la condición estable del organismo, utiliza un esquema en el que bajo la interpretación de los cinco elementos también se afectan huesos, tendones, músculos, así como sentidos relacionados con los elementos: ojos, nariz, lengua, etc.²¹

²¹ Así queda expresado en la tabla 1 de los Anexos.

Para el desarrollo del presente estudio la influencia psicosomática descrita es la que permite tener la base teórica para el desarrollo de la alternativa terapéutica basada en meditación y terapia del movimiento. Desde la propuesta de los cinco elementos de la medicina tradicional china se tendría un enfoque relacional mente-cuerpo de características más específicas, permitiendo acotar el campo de análisis bajo las dos variables mencionadas.

7. PROPUESTA TERAPÉUTICA.

De acuerdo a lo explicado la influencia mente-cuerpo o psicosomática puede desencadenar una serie de deterioros funcionales relacionados en este caso con la estructura orgánicovisceral identificada a partir de los cinco elementos.

La propuesta consiste entonces en desarrollar una terapia que desde el movimiento y la meditación pueda trabajar el campo físico y mental de las patologías que se asocien a los órganos que desde los cinco elementos se afectan a través de la generación y dominancia. Se debe recordar entonces que para la medicina tradicional china, lo que se produce es un desequilibrio y lo que se debe hacer es volver al balance natural desde donde la salud se irradia. Para un mejor entendimiento se expondrá la emoción y el órgano asociado y después la terapia del movimiento y el ejercicio de meditación correspondiente basado en la idea de visualización curativa²². Es importante tener presente que un tratamiento global ante cualquier patología deberá incluir sin duda alguna un cambio de su estilo de vida relacionado sobre todo con la dietética del paciente. Este último enfoque no será tomado en cuenta puesto que la finalidad del presente ensayo es abordar la terapia del movimiento y meditación para el equilibrio de la salud²³.

7.1 Emoción: Angustia Sistema Orgánico: Bazo-estómago

El estómago se encarga de la descomposición de la comida y la prepara para que pueda ser absorbida por los intestinos. Es posible que en esa descomposición también estén presentes sentimientos de ansiedad, angustia y preocupación que lo afectan modificando su función o estructura. El bazo regula la sangre manteniéndola en sus cauces y evitando que ésta se desborde causando hemorragias.

²² Los ejercicios de Chi Kung propuestos fueron compilados de varias fuentes, sin embargo el aporte más significativo proviene de la escuela de Chi Kung medicinal Hong Long. De igual manera los ejercicios de visualización curativa tienen una referencia en las propuestas del Dr. Epstein y su libro desarrollado sobre el tema.

²³ Una referencia fotográfica del desarrollo de los ejercicios se encuentra en los anexos.

Terapia del Movimiento.

Chi kung.

Ejercicio de Calentamiento

1. Respiración Abdominal.

Respiramos 9 veces inhalando profundamente, llevando la respiración a la zona abdominal que es hacia donde queremos que fluya y se desbloquee la energía. Los hombres la mano izquierda debajo del ombligo y la mano derecha encima de la mano izquierda, en el sector del Tan Tien. El Tan Tien es el centro del cuerpo. Es el lugar donde se genera y almacena el Chi, se lo considera como el "Campo Medicinal", ya que tiene la fuerza sanadora de la energía Chi Original.

2. El Tamboril Chino.

Se abren las piernas hasta ancho de hombros. Se relajan los brazos y se empieza a mover el cuerpo incluyendo a la mirada girando de un lado para el otro. Lentamente golpeando con las manos la cadera. Los brazos siguen flotando con el movimiento y poco a poco suben golpeando la cadera, la espalda, las costillas y vísceras internas, intentando llegar hasta los hombros. La mano de atrás golpea los riñones. La inhalación responde a la necesidad del movimiento y desde los hombros empieza a bajar nuevamente hasta el punto inicial

3. Adaptación del Dao Yin.

Las dos manos delante, a la altura del Tan Tien como si se tuviera una bola de energía. Damos la vuelta y abrimos inhalando hasta la máxima extensión de los brazos en sentido horizontal. Giramos y cerramos volviendo a la posición original concentrándonos en la palma de las manos. Inhalamos mientras abrimos y exhalamos mientras cerramos. Las piernas se flexionan, suben y bajan al ritmo de la extensión y el retorno de las manos.

Ejercicio de Estimulación Bazo-Estómago

1. Una mano en el cielo y otra en la tierra.

Nos colocamos con ancho de hombros. Flexionamos las rodillas. Las dos manos a la altura del Tan Tien. Mano derecha sube por el meridiano del estómago hasta la altura de las cejas mientras las piernas se ponen rectas. Entonces gira la palma de la mano y empuja quedando en medio círculo con uñas arriba del hombro. Al mismo tiempo de este movimiento la mano

izquierda hace un movimiento hacia afuera y abajo. Las dos manos llegarán al punto final en el mismo momento. Las dos manos suben y bajan por el mismo lugar y regresan a la posición de Tan Tien. En el movimiento inicial se inhala y en el movimiento de retorno se exhala.

2. El nado del Pato salvaje.

En posición recta, levantamos las manos hacia el costado derecho. Se da un paso lateral en sentido contrario a la posición de las manos mientras estas se mueven también hacia donde se dio el paso lateral. Se coloca la cabeza y la cadera hacia el otro lado y se forma con las manos una circunferencia. Se traslada la pelota inclinando el tronco hacia adelante hasta el extremo lateral y hacia arriba. Se bajan las manos y se repite el ejercicio hacia el otro lado. Es un ejercicio de desplazamiento lateral y de torsión. Estimula muy bien el bazo y el estómago. Repetir hasta 10 veces.

3. El dragón se eleva.

En posición recta se abre la punta de los pies hacia afuera. Talones juntos. Se llevan los brazos hasta la parte lateral del abdomen, aproximadamente el sexto espacio intercostal donde está el punto 21 B o también llamado Tae Pao. Bajo el cuerpo flexionando las rodillas. Se llevan las manos con las palmas hacia adelante y al llegar hasta abajo se juntan las manos formando una especie de flor de loto. Se sube hasta la altura del pecho donde las manos se abren hacia arriba subiendo los talones. Se bajan las manos y en el pecho dan la vuelta buscando nuevamente el punto de partida. Se inhala mientras se sube y se exhala mientras se retorna al punto inicial. Repetir 10 veces.

Visualización Curativa.

Tormenta en el Desierto

Se sienta cómodo en una silla. Hace tres inhalaciones profundas. Cierra los ojos y se va a imaginar que va caminando solo por un desierto con una mochila en la espalda. Mientras camina siente que todo empieza a oscurecer. Usted sabe que se trata de una tormenta de ansiedad. Todo se pone oscuro. La arena empieza a cubrirlo todo. Está solo y nadie puede ayudarlo. De su mochila saca una carpa. La instala y se coloca dentro de ella. Se sienta y con toda calma escucha el ruido de la arena que se mueve en el exterior. Mientras escucha el ruido puede sentir a su bazo y agradecerle por todo el trabajo que hace regulando su

energía sanguínea. Poco a poco el ruido se acaba. Todo vuelve a la normalidad y la ansiedad al igual que la tormenta de arena también termina. Sale, empaca su carpa y continua la marcha. (11)

7.2 Emoción: Miedo Sistema Orgánico: Riñón-Vejiga

En los riñones está depositada la energía prenatal de acuerdo a la medicina tradicional china. Ahí está la fuerza vital original. Está vinculado a las glándulas suprarrenales, desde donde se activan hormonas como la adrenalina. Como un órgano que filtra la sangre, en los riñones puede quedar depositado el miedo que nos paraliza. Activar la energía del riñón será necesario para que este haga bien su trabajo y evitar su inflamación y disfunción.

Terapia del Movimiento

Chi Kung

Ejercicio de Calentamiento

1. Respiración Abdominal
2. Tamboril Chino
3. Adaptación Dao Yin

Ejercicio de Estimulación Riñón-Vejiga

1. Alzar las manos para cargar riñón

Concentración en el riñón. En posición recta, abro piernas, se alzan las manos, las baja exhalando, pasa las manos por el pecho y continúa acariciando los riñones y la parte de atrás de las piernas, por el recorrido de meridiano de vejiga. Deja caer el cuerpo hasta donde pueda. Las piernas pueden estar inclinadas. Mueve los brazos hacia adelante, flexiona rodillas y el cuerpo sube con los brazos estirados hacia arriba mientras se realiza inhalación. Se repite el movimiento 10 veces. El ejercicio simula el agua que desciende estimulando la energía del riñón.

2. Ejercicio del sonido curativo del Riñón: Chuey

Concentración en el riñón. Manos al frente, pulgares abajo. Inhala, desplaza las manos hacia atrás y toca los riñones masajeando. Va a bajar despacio por los glúteos y las piernas. Flexiona las rodillas y las manos se desplazan hasta la altura del ombligo. Junta las manos y masajea el abdomen llevándolas hasta los riñones. Vuelva a bajar mientras emite el sonido

Chuueyyyyy en forma extendida. Repetir 10 veces o las que se requiera. El ejercicio estimula y carga el riñón utilizando también la fuerza del sonido curativo.

3. El movimiento del ciervo.

Posición recta. Los dos brazos se mueven hacia la derecha. Saca la pierna izquierda. Pone en las manos la figura del cuerno del ciervo y con la base de la pierna izquierda lleva el peso del cuerpo hacia adelante mientras gira el pie de base y el cuerpo hacia la izquierda llevando las manos en forma de cuernos hacia ese costado. La idea es extender la parte lateral del cuerpo para estimular los riñones. Sube llevando los brazos a la posición original. Regresa a su lugar y repite el ejercicio hacia el otro lado.

Visualización Curativa.

Empollando el huevo

Siéntese cómodo en una silla. Respire tres veces y relaje su cuerpo. Cierre los ojos imagine que se encuentra dentro de una pajarera. Observe como los pájaros vuelan cerca de usted. Ahora imagine que usted es un avestruz. Siéntase con la fuerza de esa ave poderosa. Ahora se inclina y sale un huevo dentro de usted. Se sube encima del huevo y lo empolla. Al colocarse encima de él, el huevo crece y se siente la fuerza de la vida que brota. Mientras el huevo se desarrolla puede visualizar un miedo específico, algo a lo que teme. Sienta los latidos de su corazón y mire de frente a su miedo. Solo acéptelo mientras visualiza sus riñones y siente como éstos se van sanando y reponiendo. (11)

7.3 Emoción: Ira Órgano: Hígado

Según Debbie Shapiro (5), el hígado “suministra y conserva la vida” puesto que toda la sangre proveniente del estómago y los intestinos pasa a través de este órgano permitiendo la correcta y completa absorción de las sustancias nutritivas. Para la medicina tradicional china, el hígado regula la sangre en reposo, está a cargo de su “atesoramiento” (13). El hígado limpia la sangre y la mantiene libre de venenos y excesos. Es posible que en el hígado se acumulen emociones negativas como la ira, el disgusto y emociones similares, que será necesario ir limpiando.

Terapia de Movimiento.

Chi Kung

Ejercicio de Calentamiento

1. Respiración abdominal
2. Tamboril Chino
3. La Adaptación de Dao Yin

Ejercicios de Estimulación Hígado-Vesícula.

1. Sonido Curativo del Hígado

Levantamos las manos a la altura de donde terminan las costillas. Apoyamos las manos en dicho punto e inhalando profundamente. Sacamos la mano derecha desplazándola suavemente hacia el lado izquierdo mientras el hombro gira. La mirada sigue a la mano. La mano se mueve hasta la altura de los ojos, donde los dedos de la mano se abren y los ojos también. Mientras se produce el movimiento se exhala emitiendo el sonido Xiiii²⁴, entre dientes y con una abertura de boca parecida a la sonrisa. Con este movimiento se libera el fuego de la madera que se está acumulando en el sistema del hígado y lo dejar fluir junto con el sonido.

2. Limpiando el hígado.

Con las piernas flexionadas, las manos a la altura del punto Qi Men, punto de hígado y puños con el pulgar en la parte baja del anular, llevamos la mano derecha hacia el frente con los ojos abiertos, hasta la altura de los hombros. En ese momento abre la mano, baja el pulgar, la dobla hacia atrás, da la vuelta y forma el puño con la posición inicial de los dedos. Regresa la mano hasta la posición inicial masajeando punto de hígado y se mira al frente. Se repite con el otro brazo, diez veces o las que se requieran.

3. Masajeando la madera.

Con el punto Ge Ku, que se encuentra en la cara anterior de la mano entre el pulgar e índice. Llevamos el pulgar hacia atrás con las manos pegadas a la cadera y ascienden por la parte lateral masajeando la zona del hígado y del bazo. Mientras las manos ascienden las rodillas se flexionan, luego las muñecas se giran hacia adelante y las manos salen del cuerpo juntas hacia adelante y se abren. Luego suben con el cuerpo hasta la máxima extensión del brazo.

²⁴ El sonido Xi y Chuey forman parte de los sonidos curativos que se utilizan como frecuencia vibratoria para estimular el cuerpo y lograr la sanación.

Se levantan los talones empujando el cielo. Baja y exhala.

Visualización Curativa.

El abrazo de la madera

Siéntese. Cierre los ojos. Inhale y exhale profundamente tres veces. Imagine que va caminando por una pradera llena de hierba verde, plantas y flores. De repente se encuentra con un árbol. Se para y lo observa. Se da cuenta de que está creciendo. Crece de a poco pero usted lo nota. La madera se está desarrollando. Pone su mano derecha sobre el tronco de madera y siente que el árbol está vivo y fuerte. Inmediatamente pone su mano izquierda sobre su hígado (sector izquierdo del abdomen). Poco a poco siente como la energía de la madera del árbol empieza a llegar hasta su hígado y le comunica su fuerza vital. Sienta el impulso dinámico de esta transmisión en todo su cuerpo. Su hígado está volviendo a funcionar, se limpia de la grasa, se desintoxica, se vuelve más liviano. Su sangre se limpia y usted siente alivio. Se acerca al árbol con los ojos cerrados y lo abraza. En ese momento también puede conectar con algún enojo, ira o rabia que tenga. Solo siéntalo y acéptelo. Es parte de su emoción. Solo la va a reconocer y la va a dejar en el árbol. Su paz es inmensa. Su hígado se regenera y es otra vez fuente de salud para su cuerpo. Poco a poco abre los ojos, mira al árbol y se da cuenta de que ha terminado de crecer y está hermoso. Con una postura de agradecimiento continua su camino. Su vida sigue con un hígado renovado. Abra los ojos.

7.4 Emoción: Tristeza Sistema Orgánico: Pulmón-Intestino Grueso

Los pulmones son vida. Con una respiración profunda toda la realidad psico-somática se fortalece. De acuerdo a la medicina tradicional china la tristeza, la melancolía y emociones afines afectan el funcionamiento de los pulmones. Ejercicios para fortalecerlos son importantes. Aunque la generalidad de las terapias del movimiento trabajan la respiración profunda, es importante tener movimientos cuya expansibilidad de la caja torácica, sin descartar la respiración abdominal, permitan ir centrando el trabajo en un despertar de la alegría y un repliegue sano de la tristeza.

Terapia del Movimiento

Chi Kung

Ejercicio de Calentamiento

1. Respiración Abdominal
2. Tamboril Chino
3. Adaptación Dao Yin

Ejercicios de Estimulación Pulmón-Intestino Grueso.

1. El Arquero.

En posición recta inhala y abre la pierna derecha mientras cruza las manos en el pecho. Flexiona las rodillas, exhala y abre los brazos formando un arco. La mano derecha sostiene el arco con el dedo pulgar e índice estirados (meridiano de pulmón e intestino grueso) y la izquierda tensa la cuerda del arco con los dedos recogidos, llevándola hacia el extremo de su posición. Finalmente la mano que tensa el arco se extiende para que la energía del pulmón baje a los intestinos, mientras las rodillas se ponen rectas y las palmas de las manos están hacia arriba. Se retorna a la posición original.

2. El Ave.

Flexiono las piernas y las separo colocando una mano sobre la otra en ángulo recto hacia abajo a la altura del Tan tien. Luego, manteniendo las piernas en la misma posición llevo las manos hacia arriba al máximo de extensión posible. Seguidamente utilizando de soporte una pierna (derecha por ejemplo), se lleva la otra hacia atrás junto con las manos hacia la posición de un ave (grulla). Los dedos de las manos adoptan la forma del ave manteniendo unidos el medio y el anular y separados el pulgar, índice y meñique. Se inhala mientras se suben las manos y se exhala al llevar la pierna y la mano hacia atrás. Repetir el movimiento hacia el lado contrario.

3. El vuelo de la grulla.

Abrimos pierna derecha y flexionamos rodillas. Inclina pocos grados el tronco hacia adelante juntando los brazos para tomar aire. Utilizando una pierna de base (la derecha por ejemplo) sube la otra con flexión de rodilla hasta donde el equilibrio lo permita mientras los dos brazos se extienden hasta la altura de los hombros con los dedos de las manos en forma de grulla (ver numeral anterior) y las manos haciendo un ángulo recto con el antebrazo. Finalmente se baja la pierna hasta que la punta del pie toque el piso. Los brazos bajan para tomar aire rozando la rodilla con la mano. Se levanta la pierna nuevamente, se flexiona y se levanta

llevando los brazos hasta la máxima extensión por encima de la cabeza. Se repite el ejercicio hacia el lado contrario.

Visualización Curativa.

Limpiando las ventanas.

Siéntese cómodamente. Cierre los ojos y haga tres respiraciones profundas. Imagine que su cuerpo es como una casa y que sus pulmones son como las ventanas de la casa. Va a distinguir varias ventanas y se va a ir hacia cada una. Las va a limpiar muy suavemente y luego las va a abrir. Va a realizar ese procedimiento con cada ventana. Va a sentir que cada vez que abre una ventana, un golpe de aire fresco le llega al rostro y siente que sus pulmones se refrescan y su energía se restablece. Es el momento para poder reconocer si tiene una tristeza profunda. Mírela, colóquela con la mano en los vidrios de la ventana y poco a poco comience a lavarla con agua pura que cae del cielo. Termine el ejercicio cuando todas las ventanas de la casa hayan sido abiertas. (11)

7.5 Emoción: Alegría destructiva - Susto Sistema Orgánico: Corazón-Intestino Delgado

Según Schwarz (13) el corazón regula los vasos sanguíneos. Cuando el corazón funciona normalmente, la sangre fluye suavemente. Entonces el pulso será parejo y regular. Esto tiene una repercusión en la conciencia (Shen) por lo que la persona puede desenvolverse adecuadamente en su entorno. Por eso algunos trastornos del corazón pueden derivar en insomnio y problemas mentales. La estimulación se realizará apagando el exceso de fuego, dándole energía y equilibrándolo.

Terapia del Movimiento

Chi Kung

Ejercicio de Calentamiento

1. Respiración Abdominal
2. Tamboril Chino
3. Adaptación Dao Yin

Ejercicios de Estimulación Corazón-Intestino Delgado.

1. Apagando el fuego.

Me inclino hacia abajo flexionando las piernas y abriendo las manos como para juntar agua. La regojo con las manos la llevo hacia arriba y a la altura del cuello viro las manos para regarla en el pecho apagando el fuego. Choco la parte anterior de los dedos y juntos los llevo hasta el Tan tien mientras se pronuncia el sonigo Geee, en largo hasta que la espiración sea completa. Se repite el ejercicio.

2. Energía para el corazón.

Piernas rectas y abiertas. Brazos extendidos hacia los costados. Captamos la energía con las palmas abiertas y dedos hacia arriba. La energía entra por el canal maestro del corazón (Lao Gong). Traemos los brazos hacia el centro del torax mientras se flexionan las piernas. Al llegar hasta ahí las manos se juntan formando un triángulo y se lo lleva hacia adelante extendiendo los brazos. Las piernas se enderezan y los brazos vuelven a la posición original. Se puede hacer este ejercicio pensando en la alegría mientras las manos van al pecho y en el amor mientras los brazos se extienden hacia adelante

3. Abril la Flor de Loto.

Abrimos piernas a la altura de los hombros. Suben nuestras manos desde el Tan tien con las palmas hacia arriba unidas en la punta del dedo medio hasta la altura del pecho. En ese lugar se echan los codos hacia atrás para abrir el pecho con las palmas de las manos hacia arriba y rozando el pecho para masajear calentador superior. Se exhala y se empieza a inclinar el tronco hacia adelante mientras los brazos se desplazan cruzándose y el esternón es movido hacia atrás haciendo una especie de curvatura de espalda, cerrando los omóplatos. Los brazos llegan hasta la altura del ombligo y las palmas de las manos se giran hacia adelante. Las manos están abiertas en forma de flor de loto y suben en esa posición masajeando el corazón hasta ubicarse encima de la cabeza donde empiezan a bajar los brazos hasta quedar en forma horizontal con las manos en ángulo recto hacia arriba y las palmas ejerciendo estímulo sobre el meridiano del pericardio con el dedo meñique hacia atrás (con un movimiento pequeño de subida y bajada lateral de brazos: 3 veces). Se llevan las manos hacia adelante con una espiración lenta, profunda y sonora, con brazos semiflexionados, como si se estuviera apagando una vela.

Visualización Curativa.

Corazón de Cristal

Siéntese cómodamente. Realice tres inhalaciones profundas. Imagine que tiene en sus manos a su corazón. Vea como su corazón está hecho de cristal. Ahora limpie el corazón delicadamente. Quite todas las manchas que pueda encontrar. Una vez limpio va a mirar que cae una lluvia de sobre su corazón de cristal y la llena por completo. El fluido es transparente y cuando se ha completado empieza a salir dejando el corazón totalmente limpio. Sienta esa profunda sensación de limpieza y liviandad de su corazón de cristal y relájese. Puede abrir los ojos. (11)

CONCLUSIONES.

- La salud es una forma de sabiduría. En términos concretos es el resultado de una vida equilibrada. Ese equilibrio está íntimamente relacionado con las variables interdependientes cuerpo-mente. En otras palabras, el ser humano está conformado por una matriz psicosomática en la que desequilibrios de una u otra variable pueden

afectar a la otra y viceversa. El restablecimiento de la salud debe tener en cuenta que el estado mental afecta al componente físico por lo que el mismo debe ser incluido dentro de una terapia holística para mejores resultados.

- La energía está presente en todo el universo. Es connatural a su formación. Aunque no se puede situar de una manera empírica la presencia de energía dentro de un individuo, la Medicina Tradicional China reconoce que la misma circula por canales energéticos llamados meridianos animando la vitalidad del ser. El tratamiento de las patologías crónico degenerativas debe contemplar al componente energético como un elemento indispensable en el restablecimiento de la salud. Su inclusión promoverá estados de salud que garanticen un equilibrio duradero.
- En general, las terapias del movimiento activan la energía. El Chi Kung es un arte milenario destinado a ese fin. En ese contexto el Chi Kung medicinal ofrece una serie de movimientos que integran la concentración mental, la oxigenación y el estímulo físico con la finalidad de restablecer la energía y el funcionamiento de los órganos internos. Se trata de movimientos lentos, en los que la respiración abdominal es importante y que pueden ser usados en cualquier edad con la guía correspondiente para lograr efectos beneficiosos. Es posible que errores en la práctica pueda llevar a tener calambres y mareos. Estos son los efectos secundarios más comúnmente extendidos. No está de más mencionar que los pacientes de tercera edad o en condición de difícil movilidad deben practicarlo con las consideraciones de reserva relacionadas a su estado de salud.
- El estado emocional tiene repercusiones en la salud física del individuo, desde las sabidurías milenarias de la salud resulta incomprensible separarlas. Por esa razón si se quiere tener una recuperación física es necesario abordar las rupturas emocionales que se desarrollan en la mente. La meditación ofrece en ese sentido un aporte valioso como complemento a la terapia de movimiento. Aunque en su práctica original la misma buscaba aquietar la sobrecarga de imágenes mentales o según el zen, vaciar la mente, también es válido un esfuerzo meditativo que busca concentrarse en imágenes específicas guiadas. Esta técnica se la conoce como visualización curativa y consiste en utilizar la influencia poderosa de la mente para estimular procesos de recuperación orgánicos. Aunque generalmente utilizadas para tratar determinada afección, en este ensayo también han sido propuestas para

aceptar y consiguientemente “limpiar” la emoción asociada de acuerdo a la relación establecida desde la Medicina Tradicional China.

- La gimnasia psicofísica constituye un aporte interesante para la búsqueda del equilibrio de la salud. Aunque el yoga es considerado como tal, ciertos autores adaptaron posturas de dicha práctica hasta convertirlas en una rutina completa para el equilibrio cuerpo-mente. En este ensayo se sostiene que aunque la práctica de esta sabiduría permite alcanzar un nivel de serenidad mental que redunde en beneficios corporales, para el caso de emociones específicas que se manifiestan en el cuerpo a través de patologías determinadas, se requiere de una terapia complementaria centrada en la meditación para mitigar los trastornos ocasionados.
- Los ejercicios de Chi-Kung para el tratamiento de las emociones y su consecuente impacto en el retorno del equilibrio físico representan una de las opciones más coherentes y completas desde el enfoque de una propuesta alternativa de la salud. Desde la relación cuerpo-mente en el tratamiento de la enfermedad la MTC utiliza los cinco elementos para la interpretación del funcionamiento orgánico y las emociones que lo pueden afectar. La innumerable cantidad de ejercicios del ChiKung también contempla conjuntos variados de rutinas desarrolladas en base a los cinco elementos y los meridianos que deben estimularse para revertir la sintomatología del cuerpo y la emoción asociada. Lo interesante es que desde la visión de la cultura del valle del Indo también existen emociones que afectan a los chakras y sus órganos asociados, así como también posturas de Yoga que ayudan al re-equilibrio de las afectaciones desarrolladas. Dos visiones alternativas surgidas en contextos geográficos diferentes, pero con un cuerpo interpretativo completo sobre el origen de la patología y el tratamiento de la misma a través del movimiento, la oxigenación y la reactivación de la energía, representan las coincidencias que determinan la necesidad humana de salud y bienestar.
- El trabajo con la terapia del movimiento y meditación crea un entorno global de recuperación que anima las fuerzas vitales para lograr el equilibrio de todo el organismo. Esta naturaleza no invasiva de la terapia requiere disciplina y tiempo. Es imposible pedir resultados duraderos en periodos reducidos de práctica permanente. Una estimación del tiempo para sentir los beneficios puede acercarse a los tres meses, que es cuando el organismo, junto a otras recomendaciones de salud, puede desintoxicarse e iniciar su proceso de mejoría.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Toscano W. Los ejercicios físicos y la salud en el corpus hipocraticum.
2. De la Ferreire S. Yug, yoga, yoguismo Caracas: Gran Fraternidad Universal; 1974.
3. Acosta L,OA. Bienestar Psicológico y calidad de vida a través del Yoga Bogotá: Universidad de Santo Tomás División de Psicología; 2017.
4. Ferreira C,RB. Mente Alerta, Mente Tranquila: ¿Constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los Buenos Aires: Revista Argentina de Clínica Psicológica; 2010.
5. Shapiro D. Cuerpo Mente La conexión curativa Cali: Robinbook; 1991.
6. Kiew W. El Gran libro de la medicina china. 3rd ed. Bardelona: Ediciones Urano; 2003.
7. Walsh R. Meditación. Natura Medicatix. 1996 Junio;(43).
8. Spiegato. Spiegato. [Online].; 2021 [cited 2021 Noviembre 17. Available from: www.spiegato.com.
9. Aguilar GMA. La meditación como proceso cognitivo-conductual. Suma psicológica. 2008 Marzo; 15(1).
10. Rodriguez TGCCR. Técnicas de relajación y autocontrol emocional. Revista electrónica de ciencias médicas en Cienfuegos. 2005 Diciembre; 3(3).
11. Epstien G. Visualización Curativa. Tercera ed. Buenos Aires: Ediciones Robin Book; 1993.
12. Kiew Kit W. Chi-kung para la salud y la vitalidad. Tercera ed. Barcelona: Ediciones Urano; 1998.
13. Schwarz M. Medicina Tradicional China Buenos Aires: Longsellers; 1992.
14. Portilla S. ¿Qué es la salud? ¿Qué es la enfermedad? Quito: Mariscal; 2017.

15. López X. El amor es alcalino y el odio es ácido Quito: Del Valle; 2010.
16. Kikuchi T. Autoeducación terapia Sao Paulo: Musso Publicaciones; 2005.
17. Warter C. Conocerse es sanarse Barcelona: Plaza & Janes Editores; 1998.
18. Gispert C. Enciclopedia de las Medicinas Alternativas Barcelona: Océano; 2003.
19. Aguilar GMA. La meditación como proceso cognitivo-conductual Bogotá: Suma Psicológica; 2008.