



# Ejercicios de imaginaria

Ejercicios con meridianos  
para una vida integral



Shizuto Masunaga

EDAF / NUEVA ERA





SHIZUTO MASUNAGA CON STEPHEN BROWN

# EJERCICIOS DE IMAGINERIA ZEN

Ejercicios con meridianos para una  
vida integral

EDAF/NUEVA ERA

Título del original inglés:  
ZEN IMAGERY EXERCISES

Traducción de:  
Rafael Lassaletta

© 1987 Keiko Mosunaga y Stephen Brown  
© De la Traducción, Editorial EDAF, S. A.  
© 1989 Editorial EDAF, S. A. Jorge Juan, 30. Madrid.  
Para la edición en español por acuerdo con Japan Publications Trading CO,  
Tokyo - Japón.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

I.S.B.N.: 84-7640-288-0  
Depósito Legal: M-1835-1989

Printed in Spain

Impreso en España

Impreso por Colás, S. A. Polígono Industrial Cañifera, nave 8. Fuenlabrada.

## NOTA AL LECTOR

La información que contiene este libro no está pensada para ser utilizada en la diagnosis, prescripción o tratamiento de ninguna enfermedad o trastorno de la salud. Tampoco trata esta información de sustituir a los cuidados médicos competentes. Este libro es un compendio de información que puede utilizarse como ayuda de un plan de asistencia sanitaria racional y responsable.



# INDICE

|   | <i>Págs.</i> |
|---|--------------|
| PALABRAS PRELIMINARES .....                                     | 15           |
| PREFACIO .....  | 17           |
| INTRODUCCION .....  | 19           |
| La salud procede de la alegría de la vida .....                 | 19           |
| Principios universales .....                                    | 19           |
| La naturaleza de la vida .....                                  | 20           |
| Las modas de la salud .....                                     | 22           |
| La unicidad del conocer y el hacer .....                        | 23           |
| Aprender con el cuerpo .....                                    | 24           |
| Capítulo 1: EJERCICIO E INTEGRACION DEL CUERPO Y LA MENTE ..... | 27           |
| El significado de la salud .....                                | 27           |
| El ejercicio para la salud .....                                | 28           |
| El ejercicio como un reflejo de la vida .....                   | 30           |
| Escuchemos a nuestro cuerpo .....                               | 31           |
| Conciencia y movimiento .....                                   | 33           |
| Trabajo y juego .....   | 35           |
| Como mantenerse .....   | 37           |
| Capítulo 2: IMAGINERIA, RELAJACION Y RESPIRACION .....          | 39           |
| El enfoque opuesto .....  | 39           |
| La imaginaria en el movimiento .....                            | 40           |
| Imaginaria y ejercicio .....                                    | 41           |
| Respiración y movimiento .....                                  | 43           |
| Ki y relajación .....   | 44           |
| Liberación de la tensión .....                                  | 46           |
| Imaginaria de la respiración .....                              | 47           |
| Capítulo 3: LOS PRINCIPIOS DEL EJERCICIO CON MERIDIANOS .....   | 53           |
| La salud en Oriente .....                                       | 53           |
| Ejercicios con meridianos .....                                 | 55           |
| ¿Qué son los meridianos? .....                                  | 56           |
| Capítulo 4: LAS FUNCIONES DE LOS MERIDIANOS .....               | 61           |
| Meridianos de los pulmones y el intestino grueso .....          | 61           |
| Meridianos del bazo y el estómago .....                         | 62           |
| Meridianos del corazón y el intestino delgado .....             | 64           |
| Meridianos del riñón y la vejiga .....                          | 66           |
| Meridianos constrictor del corazón y triple calentador .....    | 67           |
| Meridianos del hígado y la vesicular biliar .....               | 68           |

|   | <i>Págs.</i> |
|---|--------------|
| <b>Capítulo 5: EJERCICIOS BASICOS</b>   | 71           |
| Cómo practicar los ejercicios básicos   | 71           |
| Ejercicios «Z» e «I» (posiciones de partida)  | 72           |
| Ejercicios «p» y «q» (bases de la concepción y gobernador)                                  | 74           |
| Ejercicio «A» (meridianos de los pulmones y el intestino grueso)                            | 75           |
| Ejercicio «B» (meridianos del bazo y el estómago)   | 77           |
| Ejercicio «C» (meridianos del corazón y el intestino delgado)                               | 78           |
| Ejercicio «D» (meridianos del riñón y la vejiga)  | 79           |
| Ejercicio «E» (meridianos constrictor del corazón y triple calentador)                      | 80           |
| Ejercicio «F» (meridianos del hígado y la vesícula biliar)                                  | 81           |
| <b>Capítulo 6: EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS</b>   | 83           |
| Moverse con imágenes mentales   | 83           |
| Ejercicio «Y»: Despegar (meridianos de los pulmones el intestino grueso)                    | 83           |
| Ejercicio «W»: Elevación rodilla (meridianos del bazo y el estómago)                        | 84           |
| Ejercicio «U»: Balancín (meridianos del corazón y el intestino delgado)                     | 85           |
| Ejercicio «T»: Caminar con la cadera (meridianos del riñón y la vejiga)                     | 86           |
| Ejercicio «R»: El giro del oso (meridianos del constrictor del corazón y triple calentador) | 87           |
| Ejercicio «S»: Mirar por encima del hombro (meridianos del hígado y la vesícula biliar)     | 88           |
| Ejercicio «Q»: Caída de cabeza (vaso gobernador)  | 89           |
| Ejercicio «P»: Caída de vientre (vaso de la concepción)                                     | 89           |
| <b>Capítulo 7: EJERCICIOS DE TRABAJO</b>  | 91           |
| Ejercicio «X» (meridianos de los pulmones e intestino grueso)                               | 91           |
| Ejercicio «O» (meridianos del bazo y el estómago)   | 92           |
| Ejercicio «K» (meridianos del corazón y el intestino delgado)                               | 93           |
| Ejercicio «J» (meridianos del riñón y la vejiga)  | 94           |
| Ejercicio «G» (meridianos constrictor del corazón y triple calentador)                      | 95           |
| Ejercicio «L» (meridianos del hígado y la vesícula biliar)                                  | 96           |
| <b>Capítulo 8: EJERCICIOS POR TIPOS</b>   | 99           |
| Ejercicios de imaginería por tipos  | 99           |
| Restaurar un equilibrio en la energía   | 101          |
| Ser consciente de los desequilibrios  | 104          |
| Ejercicio «a» (meridiano de los pulmones)   | 105          |
| Ejercicio «y» (meridiano del intestino grueso)  | 106          |
| Ejercicio «w» (meridiano del estómago)  | 107          |
| Ejercicio «b» (meridiano del bazo)  | 108          |
| Ejercicio «c» (meridiano del corazón)   | 108          |
| Ejercicio «u» (meridiano del intestino delgado)   | 109          |
| Ejercicio «t» (meridiano de la vejiga)  | 110          |
| Ejercicio «d» (meridiano del riñón)   | 111          |
| Ejercicio «e» (meridiano constrictor del corazón)   | 111          |
| Ejercicio «r» (meridiano triple calentador)   | 112          |
| Ejercicio «s» (meridiano de la vesícula biliar)   | 113          |
| Ejercicio «f» (meridiano del hígado)  | 114          |
| <b>Capítulo 9: EJERCICIOS DE IMAGINERIA PARA TENER UN MEJOR ASPECTO</b>                     | 115          |
| El ejercicio y el aspecto   | 115          |
| El exceso de peso y los tipos según los meridianos  | 116          |
| Tipo A (meridianos de los pulmones y el intestino grueso)                                   | 117          |
| Tipo B (meridianos del bazo y el estómago)  | 117          |
| Tipo C (meridianos del corazón y el intestino delgado)                                      | 118          |
| Tipo D (meridianos de los riñones y la vejiga)  | 118          |
| Tipo E (meridianos constrictor del corazón y triple calentador)                             | 118          |
| Tipo F (meridianos del hígado y la vesícula biliar)   | 119          |
| <b>Capítulo 10: EJERCICIOS EN POSICION RECLINADA</b>  | 121          |
| Ejercicio «j» (meridiano del intestino grueso)  | 122          |

|  | <i>Págs.</i> |
|--|--------------|
| Ejercicio «i» (meridiano del bazo) .....                         | 123          |
| Ejercicio «h» (meridiano de los pulmones) .....                  | 123          |
| Ejercicio «z» (meridiano del estómago) .....                     | 124          |
| Ejercicio «k» (meridiano del triple calentador) .....            | 125          |
| Ejercicio «n» (meridiano del corazón) .....                      | 125          |
| Ejercicio «g» (meridiano constrictor del corazón) .....          | 126          |
| Ejercicio «l» (vaso de la concepción y gobernador) .....         | 127          |
| Ejercicio «H» (meridiano de los riñones) .....                   | 128          |
| Ejercicio «x» (meridianos del hígado y la vesícula biliar) ..... | 128          |
| Ejercicio «o» (meridiano de la vejiga) .....                     | 129          |
| Ejercicio «m» (meridiano del intestino delgado) .....            | 130          |
| Ejercicio «v» (meridiano del intestino delgado) .....            | 130          |
| <b>Capítulo 11: EJERCICIOS FINALES</b> .....                     | 133          |
| Ejercicio «M» (ajuste de cuello y hombro) .....                  | 133          |
| Ejercicio «N» (puntal) .....                                     | 134          |
| Ejercicio «V» (finalización) .....                               | 135          |
| <b>Capítulo 12: EJERCICIOS FAMILIARES</b> .....                  | 137          |
| Ejercicio y shiatsu .....  | 137          |
| Consejos para la práctica de los ejercicios familiares .....     | 139          |
| Posición sentada .....   | 141          |
| Sintonización .....  | 141          |
| Extensión de espalda .....                                       | 141          |
| Relajación de espalda .....                                      | 142          |
| Relajación de hombros .....                                      | 142          |
| Relajación de brazo .....  | 142          |
| Rotación de brazos .....   | 143          |
| Relajación de cuello .....                                       | 145          |
| Rotación de cuello .....   | 146          |
| Presa de hombros .....   | 146          |
| Rotación de hombro .....   | 147          |
| Extensión de torso .....   | 147          |
| Rotación de dos brazos .....                                     | 148          |
| Extensión de la columna .....                                    | 148          |
| Posición lateral .....   | 149          |
| Rotación de hombros .....  | 149          |
| Rotación de brazo .....  | 150          |
| Estiramiento de muslo .....                                      | 150          |
| Estiramiento de espalda .....                                    | 151          |
| Estiramiento lateral .....                                       | 152          |
| Giro de columna .....  | 152          |
| Presa de espalda .....   | 152          |
| Posición boca abajo .....  | 153          |
| Presa de columna .....   | 153          |
| Presa de espalda .....   | 155          |
| Ajuste de columna .....  | 155          |
| Ajuste lumbar .....  | 156          |
| Presa de pierna .....  | 157          |
| Presa de pierna flexionada .....                                 | 158          |
| Presa de pierna .....  | 159          |
| Posición cara arriba .....                                       | 159          |
| Masaje de abdomen .....  | 160          |
| Presa de muslo .....   | 160          |
| Estiramiento del interior de la pierna .....                     | 161          |
| Estiramiento del exterior de la pierna .....                     | 161          |
| Estiramiento de la parte posterior de la pierna .....            | 162          |
| Estiramiento frontal de la pierna .....                          | 162          |
| Preparación para el giro lumbar .....                            | 163          |

|   | <i>Págs.</i> |
|---|--------------|
| <i>Giro lumbar</i> .....  | 163          |
| <i>Ejercicio de tobillos</i> .....                                  | 164          |
| <i>Ajuste de hombro</i> .....                                       | 165          |
| <i>Ajuste de cuello</i> .....                                       | 165          |
| <i>Estiramiento de los dos brazos</i> .....                         | 167          |
| <i>Elevación de cintura</i> .....                                   | 168          |
| <b>Capítulo 13: EQUILIBRIO DE KI SEGUN LOS TIPOS</b> .....          | 169          |
| Trabajar con ki .....   | 169          |
| Desarrollar una conciencia de los tipos .....                       | 170          |
| El significado del vacío .....                                      | 172          |
| Kyo en el meridiano de los pulmones .....                           | 173          |
| Kyo en el meridiano del intestino grueso .....                      | 173          |
| Kyo en el meridiano del estómago .....                              | 174          |
| Kyo en el meridiano del bazo .....                                  | 174          |
| Kyo en el meridiano del corazón .....                               | 175          |
| Kyo en el meridiano del intestino delgado .....                     | 175          |
| Kyo en el meridiano de la vejiga .....                              | 176          |
| Kyo en el meridiano de los riñones .....                            | 176          |
| Kyo en el meridiano constrictor del corazón .....                   | 177          |
| Kyo en el meridiano triple calentador .....                         | 177          |
| Kyo en el meridiano de la vesícula biliar .....                     | 178          |
| Kyo en el meridiano del hígado .....                                | 178          |
| <b>Capítulo 14: TRABAJO CON PROBLEMAS FISICOS ESPECIFICOS</b> ..... | 181          |
| Tratar la causa básica .....  | 181          |
| Trastornos del sistema musculoesquelético .....                     | 183          |
| <i>Tensión en cuello y hombros (hombros rígidos)</i> .....          | 183          |
| <i>Cérvico-braquialgia</i> .....                                    | 183          |
| <i>Tenosinovitis (inflamación de la cubierta del tendón)</i> .....  | 184          |
| <i>Inflamación de la articulación de la rodilla</i> .....           | 184          |
| <i>Dolor en el área inferior de la espalda</i> .....                | 184          |
| <i>Artritis</i> .....   | 185          |
| Trastornos del sistema digestivo .....                              | 185          |
| <i>Indigestión</i> .....  | 185          |
| <i>Estreñimiento</i> .....  | 186          |
| <i>Hemorroides</i> .....  | 186          |
| Trastornos del sistema circulatorio .....                           | 186          |
| <i>Hipertensión</i> .....   | 186          |
| <i>Angina de pecho</i> .....  | 187          |
| <i>Hipotensión</i> .....  | 187          |
| Trastornos del sistema respiratorio .....                           | 187          |
| <i>El catarro común</i> .....                                       | 187          |
| <i>Tos</i> .....  | 188          |
| <i>Problemas en los senos nasales</i> .....                         | 188          |
| <i>Asma</i> .....   | 189          |
| Trastornos del sistema nervioso .....                               | 189          |
| <i>Neuralgia</i> .....  | 189          |
| <i>Parálisis</i> .....  | 190          |
| <i>Insomnio</i> .....   | 190          |
| Trastornos metabólicos y hormonales .....                           | 190          |
| <i>Diabetes</i> .....   | 190          |
| <i>Gota</i> .....   | 191          |
| <i>Enfermedad de Basedow</i> .....                                  | 191          |
| Trastornos excretores y reproductores .....                         | 192          |
| <i>Enfermedades renales</i> .....                                   | 192          |
| <i>Cistitis</i> .....   | 192          |
| <i>Dismenorrea</i> .....  | 192          |
| <i>Enfriamiento y aversión al frío</i> .....                        | 193          |



|   | <i>Págs.</i> |
|---|--------------|
| <i>Hipertrofia prostática</i> .....                 | 194          |
| <i>Impotencia</i> .....                             | 194          |
| Trastornos de la piel y los órganos sensorios ..... | 194          |
| <i>Dermatitis (urticaria)</i> .....                 | 194          |
| <i>Eccema y pie de atleta</i> .....                 | 195          |
| <i>Piel rugosa y manchas</i> .....                  | 195          |
| <i>Tensión ocular y miopía</i> .....                | 196          |
| <i>Problemas de audición</i> .....                  | 196          |
| Epílogo .....                                       | 199          |
| Referencias .....                                   | 203          |
| Lista de ejercicios .....                           | 205          |
| Índice alfabético de nombres .....                  | 207          |



## PALABRAS PRELIMINARES

Shizuto Masunaga fue un respetado amigo mío como compañero de estudios, y mi maestro como practicante del shiatsu. Es un verdadero placer tener la oportunidad de escribir las palabras preliminares de la edición inglesa de su libro más especial: *Ejercicios de imagería zen*.

El señor Masunaga fue quien con más celo incorporó a la práctica del shiatsu los meridianos, que son la base de la medicina oriental. Este libro entra en los detalles concernientes a los meridianos, y sin duda irá teniendo una mejor comprensión de éstos conforme vaya leyendo. En su shiatsu, el señor Masunaga aplicó los principios de la medicina oriental, especialmente el cocepto de los meridianos, basándose en su idea de que las antiguas prácticas chinas, el do-in y el ankyo, jugaban un papel vital en el desarrollo de estos principios. Así es como el señor Masunaga llegó a desarrollar el shiatsu de los meridianos (shiatsu zen) y estableció el Iokai Shiatsu Center, del que se convirtió en el director. La razón para crear estos ejercicios de imagería zen se puede encontrar en el nombre que eligió para su centro de shiatsu, Iokai (lo significa el rey o maestro de la medicina). En una de las escrituras budistas más antiguas que registran las enseñanzas del buda Shakyamuni, se hace mención del maestro de la medicina. Según el señor Masunaga, esta escritura dice: «El maestro de la medicina conoce la auténtica naturaleza de las enfermedades. Sabe cómo éstas aparecen y sabe cómo prevenirlas. Sabe cómo tratar la enfermedad y puede evitar que la gente enferme.» Por eso el señor Masunaga eligió el nombre de Iokai (kai significa grupo o asociación) para su escuela. Dada esta noble aspiración de convertirse en maestros de la medicina, el shiatsu zen ha sido estudiado ampliamente por muchos estudiosos del Japón y de otros lugares.

No es necesario decir que el shiatsu zen es un método poderoso para curar a las personas aquejadas de una enfermedad. Pero al mismo tiempo es también una manera de evitar que la gente enferme. Es un modo de ayudar al poder curativo natural que reside en todos nosotros. La gente tiene una capacidad innata para curarse. Como esto es lo ideal, las personas han de aprender un modo de tratar los meridianos y curarse a sí mismas sin la ayuda de los practicantes del shiatsu. De hecho, el señor Masunaga explicó en muchos de sus libros cómo darse a uno mismo un shiatsu de meridianos. Pero él sabía que tenía que existir un modo más simple de trabajar los meridianos. Se obligó a sí mismo, por tanto, a idear una manera mejor que permitiera a la gente prevenir la mala salud. Por esa razón creó sus ejercicios de meridianos originales. Mediante la práctica de estos ejercicios, he podido no sólo mantener mi salud, sino experimentar además la verdad profunda de lo que enseñaba el señor Masunaga. Los ejercicios de meridianos originales están representados en este libro por las letras «A», «B», «C», «D», «E» y «F». Como estos seis ejercicios con imágenes alfabéticas simples son el mínimo requerido para alcanzar todos los meridianos, el señor Masunaga siguió ideando formas con las que la gente pudiera trabajar sus meridianos de manera más específica y así es como ideó los ejercicios de imagería zen.

La vida, por su propia naturaleza, es incierta, por lo que no hay garantía de que la persona que practique los ejercicios de imagería no vaya a enfermar nunca. Antes o después, todos tenemos que morir. Sin embargo, los que hayan leído este libro aprenderán que tener «salud» no consiste simplemente en no estar enfermo. El doctor Rene Dubos, bacteriólogo de fama mundial, afirma en su famoso libro *Mirage of Health* que

«es sólo una ilusión pensar que podemos liberarnos totalmente de la enfermedad». Siendo así, lo más significativo que podemos hacer es tratar de experimentar la «salud» en nosotros mismos y sentir que se hace una con nuestro cuerpo. Sería ideal que esto pudiera resultar divertido e interesante. El presente libro enseña una forma de conseguirlo.

En los ejercicios de imaginería zen se enfatiza desde el principio la importancia de la respiración. La respiración es algo fundamental y decisivo en este sistema junto con la aplicación del principio del yin y el yang de la filosofía china. La importancia de la respiración se pone de relieve también en el yoga, que tuvo su origen en la India. Si valoramos la acumulación de la experiencia humana, en comparación de los dos siglos de medicina occidental basada en la ciencia natural, los enfoques de la India y China se basan en más de 2.000 años de experiencia. Por tanto, le estimulo a que practique los ejercicios de ima-

ginería prestando atención a su respiración y a las posturas representadas por las letras del alfabeto. Recomiendo sinceramente que, aunque con brevedad, ponga en práctica estos ejercicios y experimente la maravillosa sensación de la relajación y el estiramiento. Puede tener esa maravillosa sensación no sólo en una esfera intelectual, sino más profundamente, con todo su ser, si no utiliza la mente para controlar los movimientos, dejando que su cuerpo asuma las posturas de acuerdo con imágenes mentales. Por medio de esta experiencia personal tomará conciencia de que todos compartimos un vínculo común. Yo he experimentado en cierta medida esta maravillosa sensación, y con gran admiración por la obra del señor Masunaga le invito a que intente hacer estos ejercicios y experimente por sí mismo esa maravillosa sensación.

YOSHINARU FUJIOKA, D.M.

## PREFACIO

Cuando regresé a Japón hace ocho años para estudiar shiatsu, el primer libro que leí sobre el tema fue *Shiatsu ryoho* (*Terapia de shiatsu*, de Shizuto Masunaga). Era evidente que su enfoque estaba sólidamente fundamentado en los principios de la medicina china, y decidí entonces estudiar con Masunaga-Sensei. Su clínica de shiatsu y sus equipos de enseñanza, el Iokai Shiatsu Center, estaba abierto a todos, japoneses y no japoneses. No obstante, muchos de sus estudiantes japoneses venían al Iokai después de haber obtenido la primera licenciatura en shiatsu, cuando trataban de añadir otra dimensión a esa práctica. Decidí por tanto estudiar en una escuela reconocida de shiatsu y acupuntura antes de estudiar la primera materia en Iokai. Nunca imaginé entonces que Masunaga-Sensei, por aquel entonces un hombre robusto que estaba en los 50 años, no se encontraría allí para enseñarme cuando hube sacado mi licenciatura. La desgraciada muerte por cáncer, en 1981, de esta figura prominente en el campo del shiatsu fue un shock para mí y para todos aquellos relacionados con el shiatsu y la medicina oriental.

La muerte de Masunaga-Sensei no me impidió acudir al Iokai Shiatsu Center para estudiar el shiatsu zen después de haber obtenido mi licenciatura. La gran importancia de la obra de Masunaga-Sensei la comprendí realmente después de estudiar en profundidad su enfoque. Me resultó evidente entonces que él había abordado el shiatsu, que incluso en Japón se confunde a veces con el masaje, estableciendo firmemente su posición entre las artes curativas orientales. Masunaga-Sensei era no sólo un dotado practicante del shiatsu, sino también un erudito de amplias lecturas y un audaz teórico. Sus ideas únicas sobre los meridianos y el shiatsu, más que ser un

producto de una teorización vacía, eran la consecuencia de una larga y fructífera práctica clínica. Sus ideas, nada convencionales, resultaban controvertidas especialmente en el campo no intelectual del shiatsu, pero recibió amplio apoyo en todos los círculos de la medicina oriental. Sus libros fueron muy leídos e inspiraron a muchas personas de la profesión curativa y de fuera de ella.

La última obra que abordó Masunaga-Sensei antes de morir fue la creación de un sistema de ejercicios con meridianos. Su estudio de los clásicos chinos le llevó a la conclusión de que el ejercicio y la manipulación eran la clave para el descubrimiento de los meridianos. Comenzó a investigar los antiguos ejercicios chinos para la salud tras comprender que, aunque el shiatsu era un poderoso método curativo, se necesita otro nivel de participación personal para alcanzar una salud perfecta. Basándose en su conocimiento y experiencia de estos ejercicios como medios de trabajar con meridianos, formuló un nuevo sistema de ejercicios con meridianos para complementar el shiatsu en cuanto que método ideal para la salud y el bienestar. Los ejercicios de imaginación eran el siguiente paso lógico del shiatsu zen, que había elevado el shiatsu a un «camino» o sendero espiritual. Los ejercicios de imaginación cogen los estiramientos elevándolos a una práctica que compromete todo el ser. La mente se reintegra con el cuerpo al abandonar el control y hacerse una con el cuerpo, experimentando la conciencia primigenia de la vida.

Cuando leí el texto japonés de los ejercicios de imaginación, estaba convencido de que representaban una culminación de la obra de la vida de Masunaga-Sensei y que su traducción tendría un inmenso valor tanto para los profanos como para

los profesionales de la salud. No sabía que esto se convertiría en un proyecto de cinco años, pero fue una importante experiencia de aprendizaje y la perspectiva de Masunaga-Sensei sirvió como valiosa referencia mientras yo seguía mis estudios de medicina oriental. Nunca habría podido completar este libro de no haber sido por el estímulo y el apoyo de la señora Masunaga y de los dedicados practicantes del Iokai Shiatsu Center, por lo que les estoy muy agradecido. Debo, sin embargo, mi máxima inspiración a Masunaga-Sensei y su mensaje universal de aceptación y curación. Su mensaje es simple y claro. Todos podemos reconciliar nuestros desequilibrios mentales y físicos, y encontrar un significado más

profundo en nuestra vida. Lo que puede resultar sorprendente es que seamos capaces de buscar ese alivio y esa percepción profunda simplemente mediante suaves ejercicios de estiramiento. No se puede dudar, sin embargo, del poder curativo liberado al dejar ir de vez en cuando nuestras pautas mentales y físicas habituales permitiendo que nuestra sensibilidad interior nos conduzca de nuevo al estado original de la totalidad. Esta conciencia interior es la fuerza curativa más poderosa de la que disponemos y está siempre a nuestra disposición si somos capaces de darle una oportunidad.

STEPHEN S. BROWN

# INTRODUCCION

## LA SALUD PROCEDE DE LA ALEGRIA DE LA VIDA

Hablando en términos generales, va en contra de la vida aguantar las durezas o soportar un sufrimiento o dolor indebidos. Es razonable, por tanto, que los enfoques de la salud que no den placer a las personas o que no mantengan su interés no produzcan más cumplimiento y gozo en la vida. Siendo así, los nuevos enfoques de mejora de la salud que se han puesto de moda, y que atraen el interés principalmente por sus rasgos superficiales, carecen a menudo de sustancia para mantener el interés de la gente, que suele cansarse de ellos. El problema de estos nuevos enfoques es que hay que dar pasos especiales para mantener el interés de la gente con el fin de que ésta no se aburra con el método en cuanto se haya habituado a él. Sin embargo, las cosas que en la vida producen una auténtica satisfacción en las personas no resultan aburridas por muchas veces que se repitan. En lugar de acostumbrarse a esas cosas, la gente aprende a saborear la experiencia cada vez más, puesto que ésta tiene siempre algo nuevo que ofrecer.

El objetivo primordial de los ejercicios de este libro, en consecuencia, es que la gente disfrute. Aprender a experimentar el movimiento en un nivel más profundo como algo satisfactorio y gozoso en sí mismo es una posibilidad que está abierta a todas las personas sea cual sea su fase de desarrollo. El enfoque que aquí ofrecemos se presta especialmente para aquellos que desean ver signos evidentes de progreso traducidos en un incremento de la agilidad y la flexibilidad. Quienes simplemente deseen mejorar su nivel de salud encontrarán un enfoque único transmitido con un lenguaje claro y simple. Ade-

más, los que se preocupan por su condición física o por los hábitos personales, así como los que buscan mayor significado en la vida, encontrarán en estas páginas algo que tendrá para ellos un valor personal.

## PRINCIPIOS UNIVERSALES

La mayoría de los métodos de salud y belleza que se han popularizado hoy se desarrollaron gracias a la experiencia personal de su creador; siendo posteriormente sistematizados. Cuanto más excepcional, espectacular y revolucionario es un método, y cuanto más eficaz resulta, más entra en juego la personalidad del maestro. No es infrecuente que un grupo de personas se sientan especialmente atraídas por un determinado método o sistema, implicándose profundamente en él. Es cierto que las personas que se dejan arrastrar por una potente oleada de atracción personal o espíritu de grupo encuentran más facilidades para trabajar en pro de una meta deseada. Así suele suceder en el caso de muchas religiones y cultos que se mantienen unidos gracias a un líder carismático. En tales grupos casi no existe la crítica racional, y los que no son miembros pueden sentir rápidamente esa atmósfera opresiva en la que una persona se ve obligada a «creer». No es sólo el poder personal del líder lo que crea un culto de creyentes acérrimos. También parece existir una cierta resonancia y empatía entre los individuos del grupo, resonancia y empatía que estimulan el fanatismo. Tras la mayoría de las religiones hay una fe inquebrantable y una confianza total en la convicción de que el líder o el objeto de veneración es todo poderoso. Esa fe

ciega es tan peligrosa como poderosa. Resulta evidente que esos grupos tienen un gran poder e influencia sobre la gente. Por desgracia, entre los creyentes hay también una tendencia a perder de vista la fuerza fundamental que hay en su interior.

Quizás eligió este libro porque pensó que no le iban los métodos que implican un elemento de «fe». Quizás este libro sea más adecuado para su forma de ser pragmática y nada conformista. En otro caso parece poco probable que haya elegido estudiar un método que ni es simple ni está extendido. Es una suerte que haya elegido este libro porque los enfoques de la salud popularizados a través de la publicidad suelen ser simplistas y buscan sólo un interés general. A menudo reivindicar una efectividad sorprendente poniendo de relieve rasgos superficiales para producir una atmósfera de novedad y excepcionalidad. Esas «modas de la salud» no parecen naturales ni beneficiosas desde el punto de vista del sentido común. Entendido esto, explicaré la razón de que creara los ejercicios de imaginería que explico en las siguientes páginas.

Los métodos presentados en este libro no se basan en una negación total de otros enfoques a la salud y la belleza. No es mi intención presentar este método como el único camino. Los ejercicios se basan en la comprensión y aceptación de que todos los otros métodos tienen su mérito, a pesar de que estén basados en principios diferentes que parecen incompatibles desde una perspectiva superficial. Hay un problema fundamental en los que carecen de tolerancia hacia los demás enfoques, insistiendo que su camino es el único correcto. Todos sabemos que existen muchas religiones distintas en el mundo, y que algunas de ellas se encuentran en lucha constante. Muchas religiones insisten en que su camino es el único que conduce a la salvación, afirmando que todas las demás religiones son o supersticiones o la obra del diablo. Si el voto de los bodhisattvas (en el budismo mahayana) para salvar todas las almas antes de recibir su propia salvación es realmente cierto, tiene que existir una razón especial para la existencia de tantas religiones distintas. Algunas personas pueden pensar que el mundo iría mejor con una sola religión. Pero la religión podría compararse con los alimentos que todos tenemos que comer para sobrevivir. Son innumerables los modos de preparar los alimentos, pero antes que estos puedan ser consumidos y utilizados como energía por cada individuo hay que elegir un determinado tipo de cocina. Es una tontería ignorar este principio básico de la diver-

sidad de la vida, no aceptando otros modos de hacer las cosas.

En este mismo sentido, todos los enfoques de la salud tienen sus méritos. Estos se deben no a su forma exterior, sino a unos principios subyacentes que no están escritos. No se puede esperar triunfar en algo enfretándose sólo a las apariencias exteriores. El método que mejor funcione en su caso sólo lo podrá dominar mediante la comprensión de los principios subyacentes. Lo más importante y fundamental en su vida es llegar a tener una comprensión de los principios universales que son el hilo conductor común de todos los enfoques.

## LA NATURALEZA DE LA VIDA

Aunque puede ser difícil dar una definición científica de la vida, o incluso definirla en términos filosóficos, no lo es tanto redactar una lista con algunas características que son comunes a todas las formas de vida. En primer lugar, los seres vivos no existen hasta que nacen, y cuando mueren dejan de existir. Los seres no orgánicos no viven ni mueren. En física hay una ley de la «conservación de la masa» (indestructibilidad de la materia), y ésta afirma que la existencia de la materia física es permanente, aunque pueda cambiar de forma. La vida, por otra parte, está limitada siempre en el tiempo y el espacio, y no existe hasta que nace. No hay dos seres vivos que sean exactamente iguales. La vida, además, viene de otra vida, y su existencia depende totalmente de la presencia de otras vidas.

Otra característica de los seres vivos es que comprenden una unidad orgánica integrada contenida en una cobertura exterior que separa el entorno interno del externo. Otras características básicas de la vida son la autoconservación y la autorreproducción. Todas estas características deben ser únicas de la vida y ciertas para todas las formas de vida, desde las más primitivas hasta las más avanzadas. Estos principios regentes básicos de la vida son universales para todos los seres vivos y operan tanto dentro de los seres humanos como dentro de la biosfera como totalidad. Es esencial que consideremos con mayor profundidad las condiciones básicas indispensables para la vida.

Uno de los principios más importantes de la vida es que los seres vivos existen siempre como una totalidad y forman una unidad completa, más que una simple reunión de partes. Puede ser



científicamente correcto decir que un ser humano se compone de miles de millones de células, pero no se hace un hombre combinando miles de millones de células en un organismo. En cambio, una sola célula se divide innumerables veces formando miles de millones de células que llegan a constituir un ser humano.

Muchos organismos, incluyendo los seres humanos, sobreviven como miembros de una colonia o una comunidad, y aparte de sus identidades individuales, esos organismos constituyen otro organismo o unidad de vida más grande. Aunque todo ser humano tiene una existencia individual, todos somos miembros de una sociedad de la que dependemos para nuestra supervivencia. Los seres humanos viven compartiendo el trabajo de mantener a la comunidad mayor. Las comunidades tampoco se forman simplemente por individuos que se han reunido al azar, sino que crecen a partir de un grupo nuclear de individuos. Los seres vivos sobreviven como grupo gracias al intercambio mutuo de la energía básica de la vida (ki) que exige una cierta empatía que permite a los individuos compartir el sostén que extraen de la naturaleza. Así, aunque todos los seres vivos existen como totalidad y como entidad física independiente, cada individuo de la comunidad biológica sólo sobrevive si mantiene una relación independiente en cuanto que miembro de un orden de vida mayor.

El trabajo de una mente consciente consiste en dividir algo en sus partes componentes llegando a una comprensión de la totalidad en cuanto que combinación de esas partes. Nuestra mente racional clasifica determinadas partes y las separa del resto para estudiar su relación con las otras, comprendiendo así el cuadro general. Este método de conceptualización se desarrolló a lo largo de la historia del hombre junto con su progreso intelectual y su especialización en el trabajo. Ese avance facilitó definir el papel preciso de cada individuo en la comunidad, lo que creó una identificación más fuerte con el «ser» individual. Particularmente en Occidente, el progreso de la ciencia, que diferencia partes componentes diminutas, ha sido la causa de que el «ser», o el «yo» se convierta en el marco de referencia básico.

En el marco de referencia conceptual que ha llegado a ser dominante hoy en día, las partes que son tangibles y fácilmente distinguibles se consideran como los bloques constitutivos básicos de todo lo que existe, incluyendo la propia vida. Junto con esta perspectiva, se ha impuesto sobre los seres humanos una dicotomía de la mente y el cuerpo. Así, se ha subdividido el cuer-

po para comprender el fenómeno de la vida como células o estructuras anatómicas que componen los diversos tejidos. La salud ha llegado a ser considerada en los términos de nuestros componentes físicos, sean éstos huesos, músculos, nervios o vasos sanguíneos.

El mismo marco de referencia conceptual se aplica al ejercicio, y la mayoría de las personas piensan que basta con fortalecer las partes individuales para mejorar la totalidad. Aunque en un sentido esto pueda ser cierto, en realidad no somos nunca capaces de aislar completamente una sola parte, de moverla o de afectarla. Por mucho que nos concentremos en una parte con nuestra mente consciente, la parte que hemos decidido aislar sólo existe y funciona en conexión con la totalidad del cuerpo. En este mismo sentido, podemos decir que la mera colección de partes no produce una totalidad.

Esa es la razón de que sea imposible manipular el esqueleto o cualquier otra estructura física para afectar sólo a unos órganos o músculos particulares. Esas partes sólo son concepciones de nuestra mente consciente. Al concentrarnos en una parte aparentemente podemos poner el énfasis en ella, o actuar sobre ella. Todo se desvanece en el fondo cuando nos concentramos sólo en una parte, pero la totalidad sigue existiendo. Lo único que sucede en esos casos es que la totalidad se ha vuelto invisible para la mente consciente. Con frecuencia, cuando aparece un problema físico en una parte del cuerpo, la gente tiene la impresión de que el problema está sólo en esa parte, cuando la realidad es que existe un problema en el cuerpo como totalidad. Cuando el cuerpo como totalidad tiene algún problema, aparece como consecuencia un síntoma en una parte particular. Usualmente, más que en esa área particular en la que se manifiesta el problema, puede decirse que éste está en el proceso de la vida en la totalidad del cuerpo.

Los problemas se manifiestan en una sola parte por un mecanismo de la vida que tiende a llamar la atención rápidamente sobre el desequilibrio de la totalidad. Nuestra mente consciente distingue con eficacia las partes y define su papel como un medio de entender la totalidad. Nuestra mente, por tanto, puede aplicarse a la creación de un orden de integración superior. El problema surge cuando una parte se enfatiza excesivamente aislándosela de la totalidad, y se intenta tratar sólo esa parte. Así como una persona se aísla más de la sociedad al centrarse en sí misma, cuanto más se enfatiza una sola parte o aspecto sobre los demás, más se separa de la tota-

lidad, convirtiéndose en un objeto físico desconectado. Con ese enfoque el movimiento, la fluencia y la armonía de la totalidad se pierden, y esa parte se reduce a un objeto físico separado que no se mueve en concierto con la totalidad. En un sentido podemos considerar a las personas enfermas como a aquellas que tienen esas partes desconectadas, o, dicho de otro modo, como a los individuos que se aíslan dentro de la sociedad y por tanto se alienan. El propósito de nuestra mente consciente no es el de crear entidades totalmente independientes y separadas. Idealmente, las partes individuales a las que atiende nuestra mente consciente deben servirnos como guía para ser conscientes de los equilibrios globales, poniendo así de nuevo a las partes separadas en armonía con la totalidad.

El principio del yin y el yang\*, que se originó en la antigua China, abarca esta característica de la vida. Hay una diferencia fundamental entre el concepto oriental del yin y el yang y el dualismo de Occidente. En la filosofía occidental tanto el monismo como el dualismo se basaron originalmente en la observación de la materia física, y estos conceptos comprenden los fundamentos de todos los enfoques científicos. Mientras el principio del yin y el yang abarca la totalidad de la vida, la ciencia sólo analiza el funcionamiento de la vida por piezas. En Oriente, la perspectiva que hay desde el punto de vista de los seres vivos se utilizó como el marco de referencia básico para la consideración de todos los fenómenos.

En consecuencia, aunque la ciencia sea más hábil y exacta para la manipulación de los objetos físicos, cuando se trata de enfrentarse realmente a la vida surgen inevitablemente grandes diferencias en la aplicación del mismo método. Un ejemplo evidente de esto es la variedad de formas en que se aplica la medicina occidental en un entorno clínico. En la medicina oriental se aplica la percepción personal en un intento de captar lo intangible y los aspectos profundos de la vida, que están más allá de los límites de la ciencia ortodoxa. En suma, el enfoque oriental es más útil para captar la totalidad de la vida. Esta es una de las razones básicas por la que la filosofía y los enfoques orientales tienen tanto atractivo para los que viven en países de Occidente.

\* El principio del yin y el yang es un concepto fundamental de la filosofía china que asigna a todos los fenómenos de la naturaleza dos aspectos opuestos pero complementarios. Este principio universal del cambio queda bien ejemplificado por la noche y el día, que cambian constantemente de la una al otro en un ciclo diario.

## LAS MODAS DE LA SALUD

Los niños pequeños son fieles a su naturaleza esencial, y cuando se los deja por sí mismos suelen desarrollar diversas capacidades para jugar libremente. Los niños tienden a aprender sólo aquellas cosas que consideran importantes en su experiencia personal. El aprendizaje de los niños pequeños no se basa tanto en su intelecto como en las actitudes generales y relaciones personales con las que han crecido. En los niños, el aprendizaje es más bien un proceso intuitivo y natural. Incluso cuando el intelecto se vuelve dominante en una fase posterior de la niñez, todo el aprendizaje tiende a seguir el modelo que quedó establecido en una fase anterior de la vida.

Hay un refrán japonés que dice que «el alma de un niño de tres años sigue inalterable cuando ha cumplido cien». Este proverbio hace referencia a que la forma en que las pautas de conducta fueron instaladas a una edad muy temprana se convierten en el fundamento de lo que una persona llega a ser, por lo que la naturaleza esencial permanece inalterable a lo largo de toda la vida. Sea como sea, uno de los impulsos más poderosos durante el crecimiento y al convertirse en adulto es la conformidad. En una fase temprana del proceso de socialización una persona aprende que es más seguro modelar la propia conducta de acuerdo con la de sus iguales. Así, una tendencia conductual que entre en conflicto con la propia naturaleza esencial comienza a desaparecer cuando uno se va volviendo adulto. Además, en la sociedad de hoy se da el máximo valor a las explicaciones y enfoque lógicos y científicos, los cuales a veces tienen predominancia sobre las sensibilidades individuales. La gente acepta fácilmente los productos y enfoques que se conforman a los niveles generales y tienen atractivo popular, pero raramente considera lo que es bueno para sí misma desde su propio punto de vista personal.

Por ejemplo, cuando se dice que el «jogging» es bueno para la propia salud, muchas personas se lanzan rápidamente a las calles a practicarlo y otras compran tablas de «jogging» para practicarlo en casa. Aunque no hay nada erróneo en los enfoques populares de la salud, a una persona le sería más útil lo que le es realmente beneficioso desde un punto de vista personal. Pudiera ser que cuando la gente se pone a practicar frenéticamente todos los regímenes de salud que se ponen de moda, incluyendo dietas y programas de ejercicios, estén operando bajo el programa conduc-

tual básico de conformarse, programa que introdujo en su mente a una edad temprana.

Esas cosas que son realmente importantes para la vida no creo que sean las nuevas modas que aparecen una tras otra. La naturaleza esencial de la vida ha permanecido inalterable durante varios miles de millones de años, y las normas básicas de la naturaleza se aplican a los seres humanos desde que apareció el primer hombre sobre la Tierra, hace más de un millón de años. Dicen que la vida media del hombre se ha ampliado con la llegada de la ciencia, pero eso no significa que la extensión de la vida del individuo se haya doblado. En el *Clásico de medicina interna del emperador amarillo*, ese viejo clásico de dos mil años de la medicina china, se escribe lo siguiente:

El emperador amarillo pregunta: «En la antigüedad la gente solía trabajar activamente a la edad de cien años. ¿Hay algo erróneo en la sociedad actual que cause que la mayoría de las personas parezcan decrépitas a los cincuenta años? ¿O la gente hace cosas que minan su vitalidad?» A esto respondió el médico real: «Las actitudes de las personas hacia la vida han cambiado y siguen su interés egoísta olvidando el camino de la naturaleza».

Este diálogo puede aplicarse también hoy en día. Lo importante es desarrollar una actitud global hacia la vida que esté conforme con la naturaleza. El problema estriba precisamente en cómo percibimos cada uno de nosotros lo que significa para nosotros estar vivos. El tema central de la medicina oriental es la armonía con la naturaleza, que da nacimiento a la vida y la nutre.

El reciente florecimiento de los alimentos saludables y los diversos remedios populares parecen ir en muchos aspectos en contra del progreso de la medicina. Este creciente interés por los enfoques alternativos de la salud es en realidad la consecuencia de un movimiento popular radical que refleja una disminución de la confianza en la medicina moderna. En número creciente, la gente está llegando a la conclusión de que por sí sola la medicina moderna no puede proteger su vida, y también que una enfermedad puede progresar demasiado antes de recibir atención médica. En mayor número cada vez, la gente está empezando a comprender que no puede depender totalmente de la medicina moderna, y que, en última instancia, cada uno es el responsable de su propia salud.

Es natural que la corriente principal de los enfoques alternativos de la salud tenga su origen en fuentes externas a la esfera de la medicina moderna. La medicina oriental, o el conocimiento empírico recientemente adquirido sobre la salud y la condición humana, ofrecen un enfoque nuevo y refrescante que complementa a la medicina occidental donde ésta se halla necesitada de ayuda. Es interesante, sin embargo, que la mayoría de la amplia serie de enfoques alternativos de la salud intenten explicar hoy en día su sistema y sus beneficios en los términos de los conocimientos médicos modernos. Es cierto que, puesto que la medicina occidental se basa en el método científico, su conocimiento factual con respecto al funcionamiento del cuerpo sea más preciso que el de la medicina oriental. Sin duda, la medicina moderna resulta más fácil de comprender que la terminología y los conceptos, a menudo oscuros, del yoga, el budismo y la medicina oriental. Por otra parte, están aquellos a quienes el misticismo de oriente les resulta exótico y fascinante, lo que podría producir también un determinado efecto psicológico. Aun así, la mayoría de las disciplinas de Oriente siguen siendo misteriosas y difíciles de comprender para la mayoría de las personas occidentales.

## LA UNICIDAD DEL CONOCER Y EL HACER

Entre los que admiten que en la medicina occidental hay insuficiencias, están los que afirman que éstas se deben en gran parte a problemas de los sistemas de asistencia sanitaria, por lo que no son culpa de la ciencia médica. Básicamente, estas personas parecen afirmar que el conocimiento y la práctica son dos cuestiones esencialmente diferentes. Dicen, por tanto, que aunque el método científico no tiene fallos, hay muchos obstáculos que impiden traducir los resultados en algo que sea útil y pueda funcionar en una situación real de la vida. En el enfoque científico se pone un énfasis particular en la distinción entre el conocimiento puro y lo que puede hacerse en la práctica real. Se dice que los prejuicios concernientes a los resultados de un experimento científico pueden socavar la objetividad y producir resultados indeseables que vuelven inútil el experimento. Por esa razón, algunas personas mantienen que la investigación científica debe realizarse puramente en nombre del conocimiento, dejando su aplicación como una consideración totalmente aparte.

En la ciencia pura la investigación se lleva a cabo sobre una materia estrechamente definida que es sacada de su contexto, por lo que resulta difícil apreciar su valor. En las ciencias aplicadas, los resultados experimentales aparentemente fragmentados se unen para proporcionar aplicaciones sorprendentemente eficaces. Por tanto, lo que a primera vista puede parecer un conocimiento inútil en sí mismo no debe considerarse indigno cuando se ve a la luz de las posibilidades creadas por la vasta acumulación de conocimientos. En el método científico es esencial que la veracidad de los fragmentos de la realidad sea verificada, pues la ciencia se fundamenta en la reducción y el análisis.

Sin embargo, cuando se trata de la vida, no importa lo correcta o conveniente que pueda ser una parte, pues si no es beneficiosa para todo el organismo no puede ser correcta. Por ejemplo, aunque se considerara necesario operar a un paciente, resultaría inútil si tuviera que morir como consecuencia de la operación. De no ser así, los médicos podrían decir frases como ésta: «La operación fue un éxito, pero el paciente murió.» Algo similar podemos decir sobre las inmunizaciones. Aunque éstas son sin duda eficaces para la prevención de la enfermedad, hay casos de personas que mueren como consecuencia de haber sido inmunizadas.

En la esfera de la ciencia o de las cosas no vivas, el conocimiento puro puede ser a menudo muy útil en sí mismo. Pero a los seres vivos el conocimiento abstracto les sirve de muy poco. Para el organismo individual, aquellas cosas que no estén relacionadas con su supervivencia tienen poco significado. Para la mayoría de los seres vivos, conocer significa la capacidad de realizar un determinado acto. Saber cómo nadar significa que uno puede nadar, así como saber cómo conducir significa que uno puede llevar un vehículo de motor. Similarmente, con independencia de cuántos métodos de la salud conozca una persona, mientras ésta no tenga salud no poseerá más que una comprensión intelectual de la que no se beneficiará su cuerpo. Los conocimientos concernientes a la salud son inútiles hasta que se ponen en práctica.

## APRENDER CON EL CUERPO

En Oriente, en donde el enfoque tradicional se basó siempre en la perspectiva de los seres vivos, se considera como de importancia pri-

mordial un conocimiento global que comprometa a las facultades físicas tanto como a las mentales. La especulación y las discusiones teóricas se consideraron siempre como algo secundario a la posibilidad de actuar. Esto resulta evidente en los proverbios orientales, como aquel que dice que «las acciones vienen antes que las palabras». Es cierto que este enfoque práctico no permitió que se desarrollara una ciencia pura, como en Occidente. Sin embargo, en Oriente se acumuló un valioso conocimiento empírico a través de siglos en los que se consideraron las materias relacionadas directamente con la vida.

Se deduce de ello que en Oriente se da por tradición más valor a la unidad del conocimiento y la acción, según la cual «conocer es actuar». En el budismo zen a quien trata de entender las cosas intelectualmente se le desanima con consejos como estos: «No hagas nada; simplemente quédate sentado», y «La iluminación no viene a través de las palabras». Tal enfoque puede ser bueno para los que desean aceptar esa disciplina, pero parece excesivo pedirselo a una persona normal de esta época.

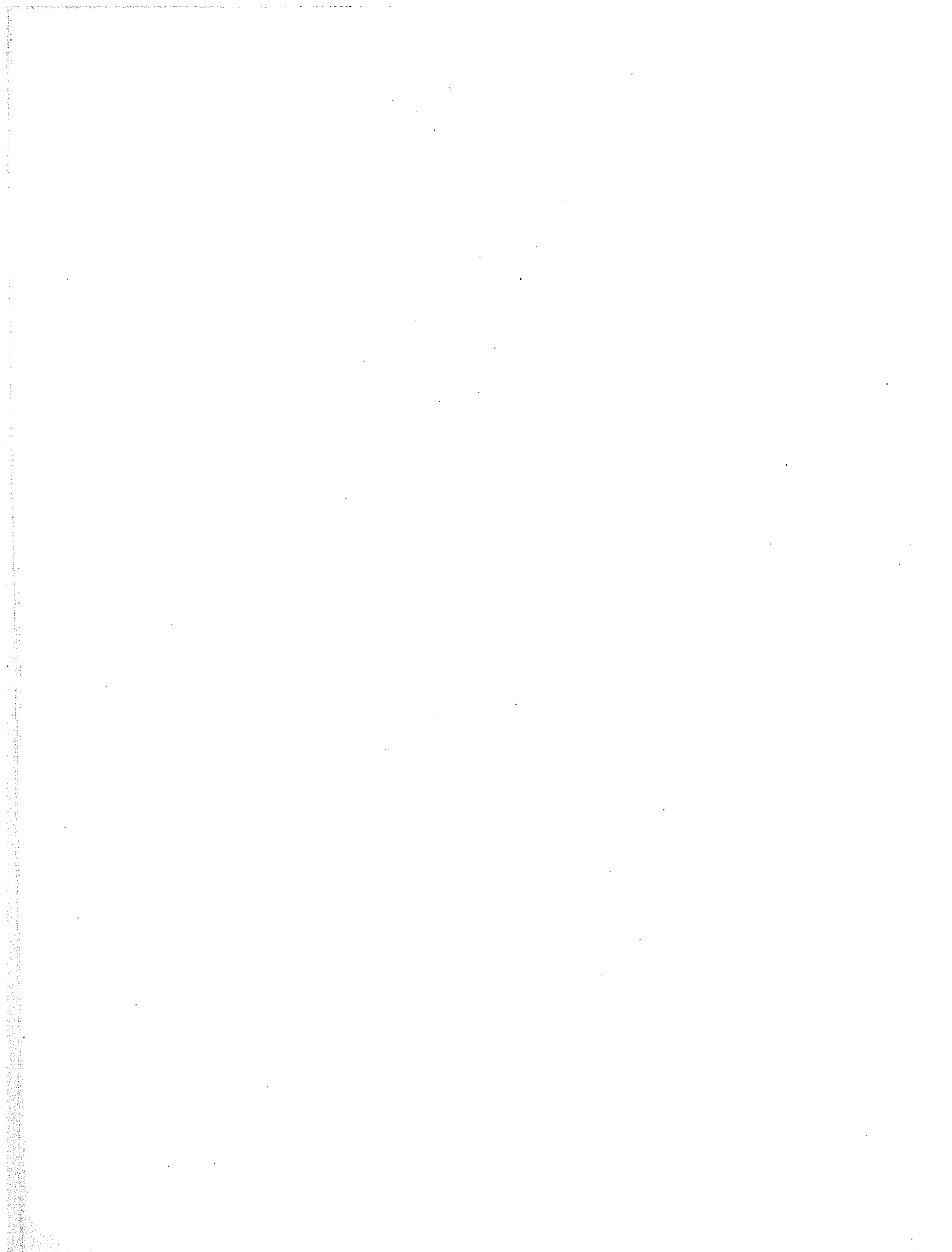
Las artes y habilidades tradicionales del Japón se han enseñado utilizando el proverbio «aprende con el cuerpo, no con la cabeza». En la antigüedad existían muy pocos manuales detallados. Sólo podían contar con algunas breves notas y la mayoría de las habilidades se aprendían trabajando al lado de un maestro y practicando lo mismo una y otra vez. Hoy en día la mayoría de las personas no se molestarían en practicar un enfoque tan tedioso del aprendizaje, sobre todo cuando para casi todo existen convenientes manuales que explican la materia paso a paso. Sin embargo, este tipo de enfoque casual no logra a veces transmitir la esencia de las enseñanzas. Aunque las explicaciones de este libro puede que no sean siempre tan simples o directas, los puntos esenciales se afirman repetidamente con el fin de transmitir parte de los aspectos profundos de los ejercicios y la vida.

La razón de que mencione la importancia de aprender con el cuerpo y no con la cabeza es que éste es el punto más vital en los ejercicios para la salud. El practicar los ejercicios con meridianos utilizando la imaginería convierte el aprendizaje con el cuerpo en algo simple y placentero. Además, los ejercicios de imaginería zen se basan en una medicina oriental que tiene una antiquísima tradición de curar y promover la salud mediante prácticas globalizadoras, prestando incluso atención a la cuestión del propio bienestar espiritual. Ahora, con este enfoque, podrá aprender a apre-

ciar el profundo valor de las prácticas místicas antiguas por medio de su propia experiencia.

El objetivo primordial de este libro es permitirle a usted, el lector, descubrir algo nuevo cada día mediante la práctica regular de los ejercicios de meridianos. En lugar de permitir que un programa de ejercicios se convierta en una rutina monótona, puede llegar a una comprensión viva de por qué realmente necesita y quiere hacer los

ejercicios. Resultará evidente al hacer esos ejercicios que el enfoque de este libro es especialmente beneficioso porque, en lugar de conformarle a un determinado estándar, el énfasis se pone siempre en usted en cuanto que individuo único y en sus necesidades especiales. Cuando llegue a apreciar usted mismo el enfoque, el valor del libro le resultará evidente e irá aumentando junto a usted durante el resto de su vida.



# Capítulo 1

## EJERCICIOS E INTEGRACION DEL CUERPO Y LA MENTE

### EL SIGNIFICADO DE LA SALUD

Es posible que haya métodos que puedan satisfacer sus deseos de aliviar los síntomas que tenga y resolver todos sus problemas. Sería un sueño de los tiempos modernos si un método así pudiera perfilarse prestando atención tan sólo a los puntos relevantes. Soy consciente de que muchas personas leen este libro prestando atención a los puntos principales. Podrá preguntarse por qué expreso los temas de forma tan zigzagueante, pero a lo largo de muchos años de experiencia he aprendido que cumplir directamente los deseos de una persona no es lo que más le conviene a ésta.

La mayoría de los enfermos no se preocupan por lo que sucederá más tarde en tanto en cuanto puedan encontrar alivio a su sufrimiento actual. Lo que sucede entonces, sin embargo, es que en cuanto se va un síntoma surge otro problema que ocupa su lugar. Cuando tal cosa sucede, el problema anterior ha sido olvidado. Lo que realmente le importa a una persona enferma no es que cada uno de sus síntomas vayan siendo eliminados, sino que se restaure en ellos un estado integral. La salud es similar a la felicidad que cuando la tenemos raramente nos damos cuenta de ella. Sólo cuando la perdemos nos damos cuenta de su inmenso valor.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la salud como «el estado de bienestar físico, mental y social óptimo, y no simplemente la ausencia de enfermedad». La salud se ha considerado por tanto como «un excede funcional de

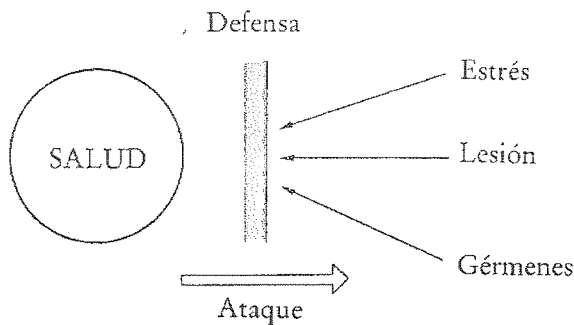
energía, que es un factor relativo pero mensurable», o dicho de otro modo, «la capacidad de mantener la armonía en el tiempo y el equilibrio». La enfermedad, por otra parte, se considera como una molestia desafortunada que debe evitarse. La capacidad de estar libre de enfermedad parece ser inherente a la palabra «salud».

Por eso fue necesario que la OMS educara al público en el sentido de que «la salud no es simplemente la ausencia de enfermedad». Rene Dubos, autor de *Mirage of Health*, dijo que «la vida sin estrés y presión es sólo una ilusión; el destino del hombre es crecer por medio de los conflictos». Siendo así, en Occidente la idea predominante de la salud es la de que una persona debe fortalecer sus defensas contra la enfermedad y la muerte construyendo su cuerpo y conservando la potencia (fig. 1). Este concepto parece ser el fundamento en el que se basan todos los sistemas sanitarios modernos.

Hace mucho tiempo, el filósofo Lao Tsu dijo: «El hombre alcanza la salud regresando a la naturaleza.» También, a este respecto, se dice lo siguiente al principio de *Clásico de medicina interna del emperador amarillo*: «Los hombres sabios de la antigüedad seguían la ley del yin y el yang, ordenaban su vida en armonía con los ciclos estacionales, practicaban la moderación en la comida y la bebida y procuraban no trabajar en exceso. Así se puede mantener en armonía la mente y el cuerpo y tener una vida larga y plena.»

La palabra para salud en chino y japonés se compone de dos caracteres. El primero (健: ken)

Fig. 1. Concepto occidental de salud (dualista)



denota a un ser humano y algo que está erguido. El segundo carácter (康: ko) significa estar tranquilo o relajado después de haberse liberado de todas las cosas extrañas. Al principio del *I-Ching*, el clásico chino de la adivinación, se escribe lo siguiente: «El modo del cielo es lo erguido.» También hay un ideal oriental tradicional de un «cuerpo erguido una mente en paz». Por tanto, el segundo carácter se refiere también a la compostura y la paz mental. Los dos caracteres juntos significan permanecer erguido mientras se está relajado y tranquilo.

Aquí la tranquilidad no tiene nada que ver con la pereza o la autoindulgencia. A este respecto, se dice lo siguiente en el *Clásico de medicina interna del emperador amarillo*: «Las gentes de hoy constantemente beben y se permiten muchas cosas y a menudo tienen relaciones sexuales mientras están bebiendo. Su deseo no conoce límites y están siempre tratando de satisfacer sus pasiones. De esta manera agotan su esencia vital. No tienen en cuenta los ciclos y ritmos naturales, sino que constantemente buscan emociones sin llegar nunca a relajarse realmente. Las personas así se vuelven débiles en menos de cincuenta años porque su vida carece de orden y disciplina.»

Por tanto, la actitud para mantener la salud, hace más de dos mil años en China, se basaba en comprender la necesidad de vivir con cierta moderación y en armonía con los ciclos naturales. No hay nada complicado en esto. Es interesante observar que incluso hace dos mil años algunas personas se lamentaban de que «las personas de hoy llevan una vida desordenada y no pasan mucho de los cincuenta años». Puesto que ya hace unos miles de años existían también estilos de vida poco saludables, no hay razón para que seamos muy pesimistas con respecto a las tendencias recientes.

## EL EJERCICIO PARA LA SALUD

El ejercicio y el atletismo han existido desde los tiempos de los antiguos griegos, quienes se contaban entre los primeros en interesarse activamente por la educación física y trataban de desarrollar la belleza y la fuerza del físico humano. En la historia más reciente, la educación física ha sido estimulada por el gobierno como un medio de mantener el buen estado de la nación. La investigación médica de la educación física, aplicando un conocimiento científico de la anatomía y la fisiología, han promocionado proyectos nacionales, especialmente en países europeos, como Alemania, Suecia y Dinamarca.

En Japón, el papel que cumple el ejercicio para el mantenimiento de la fuerza nacional se reconoció antes de la Segunda Guerra Mundial, y se promovió en la forma de «ejercicios radiados» que son una forma regimentada de calistenia (gimnasia sueca) que se hacía todos los días siguiendo un programa de radio. Después, este tipo de ejercicio fue temporalmente prohibido tras la guerra porque el gobierno lo consideró como un resto de militarismo. El deporte y el atletismo se han popularizado extremadamente en Japón desde la guerra, poniéndose un gran interés en el ejercicio en cuanto que complemento de los deportes competitivos.

La palabra «deportes» tiene su origen en «disport», que significa abandonar el trabajo para dedicarse al ocio y el recreo. Deporte, por tanto, incluye no sólo aquellas actividades que requieren una ejercitación física, sino también otras menos exigentes físicamente, como la pesca y el tiro al blanco. A pesar de esto, podríamos definir los deportes como una actividad que implica primordialmente el ejercicio físico. Puede distinguirse por tanto de otros pasatiempos en los que la actividad es primordialmente mental.

Desde la revolución industrial, el trabajo ha llegado a ser considerado principalmente en términos de eficacia y productividad. La necesidad de tiempo libre para comprometerse en una actividad gozosa ha aumentado con la creciente tendencia hacia la especialización ocupacional. Este desarrollo de la sociedad es una razón de la popularidad de los deportes. Sin embargo, una vez que la motivación principal de los deportes se convierte en competición, en el intento de establecer un récord, o de demostrar la propia superioridad, se desvía en favor de un entrenamiento especializado que desarrolla sólo habilidades específicas y deja fuera a los que no son expertos. Los atletas profesionales de hoy son considera-



dos como modelos de adecuación física para todos.

En contraste con los deportes, la calistenia y los ejercicios son una serie de movimientos pausados o específicos destinados a fortalecer o desarrollar diversas partes del cuerpo. Idealmente, los ejercicios producen mayor fuerza, un desarrollo equilibrado y una mejoría de la salud. Hoy en día, la medicina y la educación física prestan mucha atención a los deportes. Sin embargo, la medicina deportiva se ocupa principalmente de cantidades mensurables y de los problemas físicos resultantes de la práctica deportiva. Hasta ahora la investigación ha prestado escasa atención a los ejercicios destinados a una mejoría de la salud y a un buen desarrollo físico. Aunque la popularidad de los ejercicios que tratan de promover simplemente la salud y el placer ha crecido conforme el público se ha ido desencantando de la medicina moderna, muchos de esos sistemas de ejercicios carecen de un buen fundamento teórico. Esto es así porque la mayoría de esos ejercicios están formulados a partir de la experiencia personal, y sus méritos se explican en unos términos científicos para los que se dispone de escaso conocimiento.

La mayoría de los atletas tienen un buen físico y es innegable que su resistencia es superior a la media y que son más capaces de realizar ejercicios extenuantes. En la antigüedad esas proezas físicas podían ser útiles para el trabajo, pero desde que las máquinas realizan la mayor parte del trabajo pesado, son pocos los empleos en los que dicha fuerza es realmente útil. También es un hecho el que, como resultado de la mecanización, ha menguado la condición física de la persona media. Como la pérdida de la fuerza física se relaciona en algunos aspectos con pérdida de salud, ello ha sido causa de la tendencia a practicar diversos deportes para mejorar la propia condición física.

Aunque en sí mismo esto sea algo bueno, algunas personas se exceden y en ocasiones incluso terminan perdiendo la vida por hacer ejercicio más allá de los límites de su capacidad. Para un novicio, siempre es peligroso ejercitarse excesivamente en el deporte. Por tanto ha aumentado el interés por los programas de ejercicios que cada individuo puede practicar de acuerdo con su propia capacidad y con el fin de mejorar su condición física. Es cuestionable, sin embargo, asumir que sólo con el aumento de la resistencia y la fuerza física se obtendrá salud y longevidad. La fuerza física es la capacidad de realizar una determinada cantidad de trabajo físico, y aunque

quizá la mayor fuerza pueda relacionarse con una mayor resistencia a la enfermedad, esta fuerza no puede considerarse en realidad como una medida fidedigna de salud.

En contraste con la calistenia y los ejercicios de Occidente, los ejercicios tradicionales de Oriente ponen de relieve el equilibrio y la flexibilidad por encima de la fuerza. El enfoque oriental de la salud ha consistido siempre en aumentar la propia vitalidad y alejar la enfermedad en lugar de combatir una enfermedad una vez que se ha contraído. Lo ideal es mantener una salud y una vitalidad óptimas para que las enfermedades se puedan evitar con facilidad. La mediación del yoga y el zen raramente llevan a un incremento de la fuerza física, pero están siendo consideradas como prácticas excelentes para aumentar la salud y mejorar la propia condición física. El tai-chi, la danza y los paseos casuales no aumentan la fuerza muscular, pero tonifican y equilibran todo el cuerpo. Son métodos muy eficaces para aprender a relajarse y liberar la tensión.

Los deportes servían originalmente un papel vital al liberar a las personas de su trabajo y llevar más gratificación a su vida. Implicarse en algunos deportes es un modo significativo de emplear el tiempo de ocio. De este modo, las energías físicas no utilizadas en el trabajo se liberan y todo el cuerpo se ve revitalizado. Pero, por otra parte, en los deportes de grupo suele engendrarse una actitud competitiva. Esto puede ser bueno para una salida inocua para nuestros impulsos agresivos, pero son muchas las personas que se ven absorbidas por el aspecto competitivo. Algunas incluso llegan a obsesionarse por la excitación de la competición. Parece ser que con demasiada frecuencia la gente se ve implicada en el aspecto competitivo de los deportes, en lugar de gozar de su efecto recreativo y relajante.

La verdadera salud denota un equilibrio físico general en el que uno tiene la capacidad de recuperarse rápidamente de la tensión y los desequilibrios creados en el trabajo o cualquier otra actividad. La flexibilidad es la capacidad de reconocer y liberar la tensión en cualquier parte del cuerpo. La flexibilidad física de una persona es un índice de su flexibilidad mental, pero eso no significa que uno tenga que doblar como un acróbata todas las articulaciones hasta el extremo límite. Uno no puede considerarse realmente saludable a menos que todo el cuerpo, incluyendo el sistema nervioso y los órganos internos, funcionen de una manera flexible. Pero es más importante todavía el hecho de que hay que poseer una «flexibilidad mental». Sólo los ejercicios que

sirven para restaurar de este modo el equilibrio de la mente y el cuerpo merecen ser llamados «ejercicios saludables».

## EL EJERCICIO COMO UN REFLEJO DE LA VIDA

Los bebés y los animales no necesitan hacer ejercicio, pues son fieles a su propia naturaleza y viven de acuerdo con sus instintos. Por eso raramente se considera que los bebés y niños pequeños necesiten hacer ejercicios especiales. Sin embargo, en esta era moderna el ejercicio se ha convertido en una necesidad para los niños puesto que muchos de ellos se ven obligados a desarrollar su capacidad intelectual a expensas de su disposición natural. Vivir en una sociedad muy estructurada con especialización del trabajo estimula restricciones físicas y estilos de vida innaturales tanto en los niños como en los adultos. Ello crea distorsiones en el cuerpo humano que formaba parte original de su naturaleza. El cuerpo así distorsionado no puede recuperar un estado natural sin añadirle algún elemento saludable. El ejercicio se ha concebido como una actividad saludable destinada a reestablecer un equilibrio natural en la vida.

En contraste con la religión y la educación, que son intentos de buscar una vida mejor aplicando la mente, el ejercicio es un intento de encontrar un camino mejor con el cuerpo. Carece por tanto de significado simplemente enfrentarse a los movimientos o formas exteriores del ejercicio. Copiar las posturas de los ejercicios es un proceso mental para conseguir que el cuerpo se conforme a determinadas formas, pero así se inhibe el movimiento natural y la expresión libre del cuerpo. Si usted mirara las fotografías de este libro, suponiendo que los ejercicios de imaginería son similares a otros tipos de ejercicio, estaría perdiéndose totalmente el significado de este volumen. El rasgo más importante de la vida no es la forma externa, sino la dinámica interna que crea y sostiene la forma. La práctica diligente puede permitirle copiar a la perfección posturas y movimientos, pero eso no significa que aprenderá a dar expresión a la vida que tiene en su interior. Es posible obtener los resultados deseados, como una mejor salud o aspecto, sin desarrollar esta capacidad, pero esto no es tan diferente del hecho de tomar medicamentos para aliviarse de los síntomas.

Hay un significado más profundo en el

hecho de tener problemas físicos o de belleza, como también lo hay en el hecho de tener una enfermedad. Tiene que existir una causa subyacente que se relacione con su vida en general. En caso contrario, el problema es simplemente un caso de mala suerte o de injusticia que usted ha de compensar. Resulta mucho más constructivo y creativo considerar esos problemas como algo que le impulse a mejorarse a sí mismo. Es más comprometedor utilizar el ejercicio como una manera de ser más consciente de la forma en que la vida le está motivando para que crezca. Los ejercicios de imaginería zen se fundamentan en el principio de los meridianos, el cual procede de la perspectiva oriental de la vida. Experimentando los meridianos como la fluencia de la energía vital, o como una especial sensación de tensión durante los ejercicios de estiramiento, podrá ser consciente de su tipo de cuerpo o de la condición de los meridianos. Para experimentar realmente su desequilibrio y entender su causa subyacente, es necesario que permita a su cuerpo moverse sin un control consciente, y que tome conciencia de la energía vital que hay en su interior. El sentir los desequilibrios de la energía en su cuerpo, por medio del movimiento, producirá a su vez un ajuste en el equilibrio de la energía. Su interacción con este aspecto fundamental de la vida puede servir como principio rector en su vida, y los desequilibrios de los que tome conciencia podrán ser entendidos como un reflejo de su propia vida. Como llegará a entender de qué forma estos desequilibrios se relacionan con su vida, por medio del ejercicio, podrá aplicar esto a su vida diaria encontrando formas de impedir que tales desequilibrios se produzcan. Lo más importante que tiene que aprender es que el dolor o los problemas físicos que se producen en una parte del cuerpo como resultado final de los desequilibrios no son culpa sólo de esa parte. Por tanto, no debe ocuparse excesivamente de aliviar sólo ese problema.

Es evidente, por tanto, que la respuesta no consiste en obligarse a corregir de alguna forma un desequilibrio, o a estirar o torcer a la fuerza alguna parte del cuerpo. La parte o problema del que tomamos conciencia es consecuencia de un desequilibrio, y la causa de éste no suele ser observada. El problema en una determinada parte hace referencia a un desequilibrio más amplio que se encuentra en otro lugar, y debemos aprender que los intentos de tratar sólo el problema aparente raramente producen una mejoría duradera en la totalidad del cuerpo. Aunque los problemas físicos se corrijan individualmente, si

ello no se integra con la totalidad del cuerpo éste volverá pronto a su condición original. En cambio, puede aliviarse una variedad de problemas tratando directamente la causa raíz con la finalidad de restaurar el equilibrio general. El principio simple de moverse en la dirección que sea la más fácil espirando completamente en el límite de cada movimiento sirve para relajar todo el cuerpo y fortalecer las áreas débiles. Cuando las partes deficitarias en energía se hayan recuperado, la circulación de la energía mejora por todo el cuerpo y los problemas desaparecen por sí solos.

## ESCUCHEMOS A NUESTRO CUERPO

Las conveniencias de esta época moderna tienden a limitar nuestra libertad y creatividad en una medida igual a su disponibilidad y conveniencia. En nuestro mundo, las cosas se conceptualizan simplemente como «objetos» gracias a nuestro lenguaje y a nuestra perspectiva racional. Aunque de esta forma es más simple tratar con el mundo que nos rodea, nos perdemos con ello el aspecto mutable o «vivo» que hay en todo. Las palabras diferencian varios aspectos de nuestro mundo y definimos sus características de forma que las cosas de una naturaleza similar puedan agruparse creando una sensación de orden. Puede decirse que nuestro lenguaje se desarrolló conjuntamente con nuestra «mente consciente» o con nuestra capacidad intelectual de trazar delicadas distinciones. La sociedad en la que vivimos es un producto de nuestro lenguaje y nuestro intelecto, y esas son las fuerzas predominantes en nuestra vida.

Aunque nuestros cuerpos no siempre funcionan del modo que desearíamos, generalmente conseguimos obtener algún grado de control sobre ellos por medio de nuestra perspectiva racional. Sin embargo, es un error considerar nuestro cuerpo como un objeto coherente y tangible. La tendencia a tratar nuestro cuerpo como un objeto tuvo probablemente su origen en la extendida aceptación de la perspectiva que ofrecían la fisiología y la ciencia de la anatomía. La actitud racional contemporánea consiste en ver el cuerpo humano desde una perspectiva física basada en el concepto de la anatomía, incluso aunque contemplemos asuntos relativos como la vida o la salud. Los médicos japoneses que conocieron por primera vez la medicina occidental, se sorprendieron por la precisión de los textos holandeses de anatomía cuando compararon éstos

con los cadáveres que diseccionaban. Este modelo anatómico era notablemente distinto de su comprensión tradicional oriental del cuerpo. La medicina occidental, fundamentada en la descripción precisa de la estructura física de los cadáveres, puede ser conveniente para entender el cuerpo, pero su preocupación por la precisión de los detalles ha causado la pérdida de la libertad y la creatividad necesarias para enfrentarse al fenómeno de la vida. Aunque la medicina oriental no esté fundamentada en un modelo anatómico preciso, posee un paradigma terapéutico excelente que se enfrenta con más propiedad al fenómeno de la vida.

Por desgracia, la mayor parte de la medicina oriental que se practica hoy aplica muy poco de ese enfoque creativo conducente a la vida. En la acupuntura, se ha convertido en norma tratar los síntomas utilizando los puntos habituales. El tradicional enfoque globalizador de la salud, que incluía regímenes de ejercicios realmente excelentes, ha desaparecido en gran parte. Recientemente, en Japón, el sistema de ejercicios desarrollado por el profesor Michizo Noguchi\*, quien sugiere que deberíamos escuchar lo que quiere nuestro cuerpo, se ha considerado como un decisivo paso adelante que va más allá de la comprensión convencional de la salud y la adecuación física. Sin embargo, la medicina oriental se ha practicado desde hace miles de años prestando atención a las sutiles indicaciones del cuerpo.

El problema de los ejercicios tradicionales de *do-in* no es simplemente imitar a diversos animales o controlar los movimientos de las diferentes partes del cuerpo. El propósito real es mover todo el cuerpo al unísono con una imagen mental que capta la cualidad de estos movimientos. Desarrollé los ejercicios de imaginación zen con el fin de revivir la esencia de las prácticas orientales tradicionales proporcionando un método de ejercicio y una terapia de autoayuda que se puede practicar en casa. El principio más importante de los ejercicios de imaginación es *mover el cuerpo de acuerdo con lo que éste quiere*. Tra-

\* El profesor Michizo Noguchi es el director del departamento de educación física de la Universidad de Bellas Artes de Tokio, y es el creador de un sistema excepcional de ejercicios denominado «Noguchi taiso» (Sistema de Ejercicios de Noguchi). En este sistema, el cuerpo se considera como una entidad básicamente fluida y los movimientos tratan de representar fenómenos naturales como una cascada. El profesor Noguchi es autor de muchos libros japoneses sobre el tema del ejercicio.

tar de controlar conscientemente el cuerpo no es eficaz. No debe tratar de aprender estos ejercicios rápidamente, limitándose a copiar sus rasgos externos. Si así lo hiciera se perdería totalmente el sentido de los ejercicios.

El concepto de la «unicidad de la mente y el cuerpo» es tan familiar para los japoneses que casi se da por supuesto, pero en Occidente, donde la gente ha sido educada con una clara distinción entre la mente y el cuerpo, solemos sorprendernos mucho cuando entramos en contacto con esta idea y ansiosamente preguntamos por la forma en que se puede experimentar esa unidad. Cuando decimos que la meditación es el mejor modo de experimentarlo, muchos occidentales empiezan a meditar diligentemente. Los occidentales que se convencieron de que el aprendizaje de un aspecto particular de la cultura oriental produciría una comprensión más profunda, suelen tratar de tener esas experiencias de primera mano.

Los que hoy afirman enseñar «la unicidad de la mente y el cuerpo» lo hacen siguiendo una moda, pero no es una tarea fácil.

Una persona tendría que estar verdaderamente iluminada para mantener con continuidad ese estado de integración física y mental. Así, incluso los orientales racionalizan la discrepancia entre este ideal y la realidad de sus vidas no integradas, considerando que ese es el estado normal de las cosas. La mayoría de las personas cometen el error de creer que conocer intelectualmente es lo mismo que entender, y piensan que la «mente» no es más que la mente consciente. La gente suele excusarse diciendo que es «sólo un ser humano» cuando las cosas no van de acuerdo con los dictados de su mente consciente, y no consiguen encontrar la causa subyacente. Todos tenemos que trabajar para experimentar por nosotros mismos las cosas que los maestros nos enseñan.

Los primeros pasos necesarios para este proceso se explicarán junto con el modo de respirar. Aunque todos hemos respirado desde el día en que nacimos sin pensar mucho en ello, puede resultar increíblemente difícil cuando tratamos de respirar siguiendo unas instrucciones. Puede usted pensar a veces que controla su cuerpo con la voluntad consciente, pero cuanto más trate de controlar conscientemente la respiración más difícil e incómoda se volverá ésta. En cuanto una acción que era automática se convierte en consciente (o se desglosa en partes), ya no se produce tan lisa y suavemente como antes. Este fenómeno no se produce sólo en los deportes o en las

artes interpretativas, sino también en los movimientos cotidianos.

Sin embargo, cuando hablamos de movimiento tendemos a pensar sólo en su aspecto físico. Desde una perspectiva oriental, la actividad de la mente es inherente a cualquier movimiento por causa del concepto de la «unicidad de la mente y el cuerpo». Al considerar el movimiento, la dinámica de la psique debe ocupar un lugar central. El concepto del holismo implica que la mente y el cuerpo actúan conjuntamente como si fueran uno. La función de integrar los movimientos para formar una acción uniforme pertenece en realidad más bien al dominio del inconsciente.

Es de conocimiento común que el hombre es un conglomerado de miles de millones de unidades individuales de la vida llamadas células. La única razón de que todas estas células se unan apoyando la vida de un ser humano es que están en algún nivel bajo el control de la «mente». Nuestros órganos internos no se mueven mediante un control consciente, pero sus funciones están coordinadas por alguna inteligencia interna. Nuestras emociones o estado mental tienen una influencia directa sobre la función de nuestro cuerpo, y nuestra lengua está llena de expresiones como «su sangre hervía de rabia». Cuando estamos inquietos y nuestro corazón late fuera de control, en gran parte el corazón está reaccionando porque somos incapaces de calmar nuestra mente.

El equilibrio de nuestro cuerpo físico depende del equilibrio entre la mente y el cuerpo. La flexibilidad del cuerpo exige una postura física y mentalmente flexible. Hasta ahora, los ejercicios se han preocupado por el movimiento físico, ignorándose en gran parte el papel vital de la mente. El enfoque convencional del ejercicio no conduce a una verdadera salud en la que se apunte a una totalidad de la vida. Hasta que la postura más básica de un ser humano, estar erguido, se vuelve de pronto imposible por una lesión, como un «deslizamiento discal», raramente nos detenemos a reflexionar sobre el valor y el significado de esa posición. Incluso entonces muchas personas se limitan a echar la culpa a su mala suerte, no apreciando lo que tienen. Algunas personas afirman que como la estructura humana no estaba originariamente pensada para mantenerse erguido, el dolor en el área inferior de la espalda es en realidad el destino del hombre. Eso es semejante a afirmar que la enfermedad es simplemente nuestro destino. Mantenernos erguidos sobre dos piernas es una postura excepcional

que ningún otro animal puede conseguir. Es realmente sorprendente y maravilloso si pensamos en ello. Tendemos a no estimar este maravilloso acontecimiento evolutivo que liberó nuestras manos y permitió la creación de la civilización. Según el profesor Noguchi, el hombre fue capaz de caminar erguido y tener libres ambas manos sólo después de aprender a caminar sobre los dos pies liberando alternativamente las piernas. Sostener el cuerpo en contra de la fuerza de la gravedad con los miembros inferiores creó la postura erguida y permitió el libre uso de nuestros brazos. Se abrieron así tremendas y nuevas posibilidades. El desarrollo de la humanidad dio un salto espectacular cuando aprendió a liberar sus miembros superiores.

El ejercicio ha sido definido por el profesor Noguchi como «una actividad destinada a explorar quiénes somos realmente por medio de las pistas que nos da el movimiento de nuestro cuerpo». Explica después este concepto del siguiente modo: «Las palabras que dan significado al ejercicio deben proceder de nuestra propia conciencia del cuerpo. Entonces, el efecto de estas palabras (o imágenes) sobre nuestro cuerpo podrá utilizarse para buscar respuesta a las cuestiones de nuestra mente. No existe ninguna definición satisfactoria de lo que es el ejercicio, y tampoco es necesario imponer prematuramente un marco de referencia restrictivo».

El doctor Yoshinaru Fujioka, psicólogo social japonés conocido por su obra sobre el tema de las imágenes mentales, dice lo siguiente: «Es incorrecto considerar la imaginación mental como un área no válida para el estudio científico por el hecho de que no exista una definición precisa de lo que son las imágenes mentales. En el curso del estudio de las imágenes mentales podría formularse gradualmente una definición de trabajo de éstas».

Si consideramos esta afirmación a la luz de la naturaleza de la vida tal como la analizamos antes, este enfoque empírico se carga de razón. El hombre ha investigado los numerosos y variados fenómenos de la naturaleza en un intento de definir la vida, pero regresamos siempre a la cuestión básica: «¿Qué es en realidad la vida?» Sin embargo, todos tenemos conciencia de estar vivos. En realidad, nada podría vivir sin esa conciencia básica. La salud y el ejercicio sólo son posibles porque estamos vivos. La clave de la salud y la longevidad es utilizar el ejercicio de la mente y el cuerpo como una pista que nos permita llegar a una mayor conciencia de lo que significa estar vivo.

Responder a la cuestión de lo que es la vida ha sido el objetivo principal de las religiones y escuelas filosóficas desde tiempo inmemorial. Pero la ciencia moderna ha dejado siempre a un lado esta cuestión vital. No deberíamos dejar esta importantísima cuestión en las manos de los «expertos» aceptando sus hipótesis. La vida es una cuestión decisiva para todo individuo y cada persona debe tratar de experimentarla lo más plenamente posible con el fin de llegar personalmente a la comprensión de que «*esto es lo que significa estar vivo!*» Las palabras sólo describen una faceta del fenómeno. La vida como totalidad nunca puede ser descrita con palabras. Debe entender que los ejercicios de imaginación zen se ofrecen con la idea de que usted pueda utilizar no las palabras e imágenes que aprenda, sino aquellas palabras e imágenes que salgan de su ser más interior, el cual no le pertenece más que a usted.

## CONCIENCIA Y MOVIMIENTO

Nuestro cuerpo es capaz de mantener un saludable equilibrio de la actividad fisiológica cuando cada meridiano ejecuta su función o papel apropiado, y para que esto suceda ki, o la energía vital, debe circular constantemente a través de cada uno de los meridianos y en una secuencia ordenada. Se produce la enfermedad cuando hay un estancamiento de ki en algún lugar del curso de estos meridianos. Aunque se haga algo para mejorar la fluencia de esta energía en el punto de estancamiento, en tanto en cuanto no se elimine la causa básica del estancamiento la enfermedad se reproducirá, pues no se ha eliminado la causa raíz del problema. Al encontrar una solución rápida que elimina los síntomas en el área afectada puede parecernos que el problema se ha solucionado, pero esto no se puede considerar como un auténtico estado de salud.

Los ejercicios de imaginación se realizan en una secuencia específica para facilitar la fluencia de ki en el orden apropiado a través del cuerpo. El principal órgano responsable de la circulación de ki es el corazón, considerado en la medicina oriental como el soberano de todos los otros órganos. La función del corazón puede considerarse como similar a la de la conciencia de un individuo\*. La conciencia actúa uniendo muchos

\* La palabra conciencia se utiliza en este libro como traducción de la palabra japonesa *kokoro*, que se refiere también a la mente y emociones propias. En los ejercicios de imaginación, *kokoro* hace referencia al rasgo esencial de todas las formas de vida que integran un organismo en una totalidad y le permiten funcionar como un individuo.

elementos diferentes de manera que formen una totalidad unificada. La conciencia actúa como el centro hacia el que son atraídos los diversos componentes, organizándose a su alrededor para trazar una distinción entre el ser y el no-ser. Cuando trazamos un círculo, usualmente decidimos primero el centro, y luego trazamos a su alrededor el círculo. Sin embargo, en el caso de un organismo el centro y la periferia se forman simultáneamente.

Los organismos unicelulares son una combinación de muchos componentes distintos, pero los organismos multicelulares, compuestos de muchas células, son también capaces de funcionar como una unidad orgánica por causa de una conciencia que las une en un organismo. Podemos comparar esto con la imagen de un gran número de personas trabajando con el mismo propósito, o de personas que se unen para volverse «unas de cuerpo y espíritu». Instinto es una de las palabras utilizadas para este aspecto unificador de la conciencia, que es un rasgo innato en los animales. Jean Henry Faber (1823-1915), que estudió los insectos con conducta instintiva compleja, observó muchas cosas que incluso le parecían milagrosas. Pero descubrió también que introduciendo algún obstáculo improbable en el entorno de los insectos conseguía que su instinto se perdiera completamente. Faber dio a esto el nombre de «ignorancia del instinto». Los instintos son ignorantes porque aquellas cosas que no es probable que se produzcan en la naturaleza no se tienen en cuenta. Los instintos sólo funcionan para asegurar la supervivencia de la especie como totalidad en un entorno dado y bajo condiciones específicas.

La vida, que se ha originado como una faceta de la naturaleza, fue dotada quizá con la capacidad de servir como parte integrante de la totalidad de la naturaleza uniendo elementos separados. La capacidad especial de distinguir una parte de la totalidad creció con el desarrollo de la conciencia, y comenzaron a aparecer sobre la tierra organismos que podían adaptarse libremente a las contingencias gracias a la modificación de su conducta, que les llevaba a ajustarse a las circunstancias. Esa es la función de nuestra conciencia. La presencia de la conciencia es más pronunciada en los animales superiores, pero nadie puede decir realmente que las formas de vida inferiores no la tengan en alguna medida. De todos modos, en el caso de los seres humanos la mente consciente —esa parte de la conciencia que ha servido a las necesidades de la totalidad— se desarrolló hasta el punto de llegar a dominar sobre la concien-

cia instintiva. Mediante el trabajo de la conciencia humana, se crearon cosas que nunca habían existido en la naturaleza, y la socialización, el lenguaje y la especialización en el trabajo condujeron finalmente a la creación de la civilización. Sin embargo, hoy en día, las creaciones del hombre, habiendo llegado demasiado lejos en la dirección de la mente consciente, se van alejando cada vez más de la esencia de la vida.

La vida surge originalmente en un lugar donde no hay vida, y con el tiempo vuelve a un lugar donde ya no existe la vida. Este proceso de creación y destrucción podría considerarse como la función de la vida. El papel o significado de algo identificado como una parte separada sólo queda completamente claro cuando es percibido como una parte de la totalidad. Sin embargo, nuestra mente consciente ha predominado sobre la conciencia (la parte de nuestra mente que actúa para crear una totalidad) y ha llegado a considerarse a sí misma como la dueña de la conciencia. Las áreas que están más allá de los objetivos de nuestra mente consciente se han definido como nuestro inconsciente. Y nuestra conciencia, que está relacionada en gran parte con el inconsciente, parece funcionar más eficazmente como coordinadora e integradora cuando no está atada por las limitaciones de nuestra mente consciente.

Como las palabras se desarrollaron por la necesidad de la mente consciente de distinguir las cosas, es natural que convengan más para explicar los asuntos pertenecientes a la esfera de la mente consciente. Ser lógico es ser coherente con los conceptos verbalizados, y el pensamiento racional tiene lugar dentro del medio de las palabras. Las expresiones utilizadas por los occidentales son convenientes para explicar el mundo físico porque el ser y los otros se distinguen claramente. En japonés, sin embargo, las expresiones tienden a enfatizar el significado interior, o el «corazón» de las cosas, por lo que ese significado resulta a veces vago para los extranjeros. A pesar de ello, hay ocasiones en las que una utilización menos rígida de las palabras resulta más útil, pues puede ser un medio de comunicación corazón a corazón que transmita cosas que estén más allá de las palabras.

Los movimientos se ejecutan siempre como una secuencia total de acciones, y por tanto son en gran parte inconscientes. Aunque el término «movimientos inconscientes» pueda sugerir los de un borracho o un sonámbulo, lo que se quiere decir es que la mente consciente normalmente sólo dirige el principio y el final de los movi-



mientos, sin implicarse en la ejecución de todos los detalles de éstos. La mente consciente sólo funciona en una gama espacial limitada y actúa principalmente en estructuras de tiempo fijas. Nuestra mente tiene que esforzarse mucho para seguir los detalles más sutiles de nuestro movimiento a través de una secuencia de tiempo continua.

Cuando aprendemos una nueva serie de acciones, primero desglosamos en partes todas las secuencias para que cada una de ellas pueda ser aprendida individualmente, pero no puede decirse que las acciones hayan sido aprendidas hasta que una persona pueda realizarlas todas juntas como una totalidad sin una deliberación consciente. Los movimientos que siguen siendo controlados por la mente consciente no han perdido su dificultad, mientras que los movimientos a los que estamos acostumbrados son más suaves y requieren un esfuerzo mínimo.

La mente consciente actúa, casi en contra de la naturaleza, distinguiendo las partes, y de ese modo hemos podido adaptarnos a situaciones raras que nunca se habrían producido en circunstancias normales. No obstante, si una habilidad adquirida se utiliza repetidamente hay que eliminar el elemento consciente para que la habilidad se vuelva habitual e inconsciente. Muchos suponen que los músculos que están bajo nuestro control voluntario se mueven obedeciendo a nuestra voluntad. Pero para realizar movimientos delicados se requiere la participación inconsciente de muchos músculos, pues en un momento dado no podemos controlar todos y cada uno de los músculos. Un grupo de movimientos sólo se perfecciona una vez que todo movimiento individual ha sido integrado en el proceso total.

Cuando se dice que un ejercicio debe realizarse rítmicamente o en equilibrio, o con un movimiento fluido, lo que se quiere decir es que el ejercicio se debe practicar menos conscientemente. La mente consciente se puede emplear para aprender movimientos nuevos basados en un nivel específico que trata de tener un efecto específico. Esos ejercicios pueden parecer al principio útiles y eficaces, pero están apartados de la esencia verdadera de los movimientos. La motivación para hacer ejercicio puede variar, pero todo individuo debe experimentar la unidad esencial para permitir la espontaneidad sin la necesidad de ser consciente de toda diminuta distinción. Idealmente los movimientos deben repetirse para que los detalles se aprendan naturalmente mientras se ejecutan, para que se vuelvan parte de uno mismo.

Es este un punto importante con respecto al cual se han equivocado la mayor parte de los libros de ejercicios. No hay que culpar a los autores de esos libros, pues el elemento intelectual de la sociedad enfatiza la necesidad de una explicación lógica y comprensible. Por ello la explicación de los ejercicios se basa invariablemente en los principios de la psicología y la medicina occidentales. Muchos autores de libros de ejercicios sin duda tomaron conciencia de que algunos aspectos de esas explicaciones racionales no se conformaban exactamente a su propia experiencia. Sin embargo, quizá porque tuvieran mucha confianza en su método, los autores dejaron que el lector llenara los vacíos. Por eso la mayoría de las personas que leen los libros no reconocen nunca la verdadera causa de esta discrepancia entre comprensión y práctica.

## TRABAJO Y JUEGO

Aunque el trabajo no es siempre gozoso, la mayoría de nosotros trabajamos por el placer de obtener las cosas que necesitamos para vivir. El gozo en el trabajo procede también de saber que uno está haciendo algo útil. Hay algunos que afirman que el trabajo debe hacerse por el placer que éste mismo proporciona. Según la «ley de resultados» de la psicología, incluso las tareas que no parecen tener significado deben realizarse con una mayor motivación cuando se ven los resultados evidentes de los propios esfuerzos. Sin embargo, cuando es difícil ver los resultados, la motivación se pierde rápidamente. Para la mayoría de las personas es muy importante la satisfacción en el trabajo que procede de ver los resultados de sus esfuerzos.

El trabajo es la actividad que se realiza cuando hay que satisfacer alguna necesidad de la vida. El propósito del trabajo es ante todo satisfacer ciertas necesidades. «La satisfacción» es un estado en el que todas las necesidades están cumplidas y la gente se halla en libertad para relajarse y divertirse. Generalmente, cuando la gente goza de ocio tiene satisfechas la mayoría de sus necesidades. Por eso el ocio, o el juego, es por su propia naturaleza una actividad placentera. El juego significa también que hay algo de tiempo perdido. La necesidad de un poco de «juego» no existe sólo en las cosas vivas, sino también en las máquinas. Cuando las piezas de una máquina se ajustan demasiado sin dejar espacios libres, hasta una pequeña juntura puede romperlas. El mismo principio se aplica al trabajo y a la fijación de pla-

nes porque cuando éstos son demasiado rígidos no sólo resultan agotadores, sino que es probable que produzcan una grave interrupción por causa del más pequeño retraso o cálculo erróneo. Por eso en los planes de trabajo se incluye un tiempo extra y períodos de descanso. En casi todas las situaciones de trabajo se ha asignado algún tiempo libre en que uno no tiene nada que hacer. Esta concesión de tiempo puede llamarse «juego».

Tal como mencionamos antes, los insectos, que viven de acuerdo con instintos muy especializados, muestran a veces la «ignorancia del instinto» cuando su entorno cambia drásticamente. Con las formas animales superiores, aunque el proceso de convertirse en adulto tarda más, hay mayores opciones de conducta. Dicho de otro modo, hay una mayor cantidad de «juego» para que el individuo aprenda las habilidades necesarias para la supervivencia. Entendido de este modo, para los seres humanos el juego es el «trabajo de los niños». Aunque el juego no sea estrictamente necesario para la vida, los niños aprenden jugando una sorprendente variedad de cosas. De este modo, sin saberlo, se preparan para cumplir su papel como miembros responsables de la sociedad.

El fijar una amplia cantidad de tiempo para el juego incluso cuando nos hemos convertido en adultos, que tenemos que trabajar para ganarnos la vida, proporciona un margen extra para el mantenimiento de un buen ajuste. El nuevo crecimiento personal se posibilita también por la inspiración que se encuentra en los momentos de actividad recreativa. Esa es la razón de que todas las sociedades hayan adoptado alguna forma de actividad recreativa como parte integrante de la sociedad adulta. Los deportes tuvieron su origen en esta necesidad de recreo. Sin embargo, el creciente aumento de los deportes competitivos y profesionales parece haber causado una importante pérdida de su valor recreativo. Idealmente, el deporte o la recreación deben proporcionar una sensación de satisfacción o gozo en sí mismo. Uno debe estar libre para hacer las cosas del modo que le gustan en el juego o en el recreo, y así hay posibilidad de un descubrimiento y experimentación continuos. Es importante que la gente tenga alguna actividad íntegra que les libere del trabajo, que a menudo tiende a ser repetitivo y mecánico. De esta manera, podemos reexperimentar lo que significa realmente estar vivos.

Tomar parte en actividades recreativas en el tiempo de ocio es muy importante para la salud física y mental. Proporciona una salida a la pro-

pia creatividad y esta libertad permite un mayor avance en otras áreas. El ocio añade a nuestro trabajo una dimensión nueva de imaginación y creatividad. Nuestra capacidad intelectual desarrollada en el proceso de la evolución, cuando la vida se liberó de los límites del instinto, nos permitió una mayor versatilidad para adaptarnos a los cambios del entorno. Así, la naturaleza básica de nuestro intelecto es buscar una mayor libertad y desarrollo evolutivo. Los instintos, por tanto, pueden compararse con el trabajo en cuanto que las tareas básicas de la vida se realizan casi automáticamente, mientras que el intelecto puede compararse con el juego porque siempre está buscando y creando posibilidades nuevas. La civilización moderna es el producto de ese tipo de «juego» y nos ha proporcionado un modo de vida totalmente nuevo. Pero sea como sea, el juego que se suponía abre nuevas posibilidades en nuestra vida en muchos casos ha cambiado y los individuos se ven obligados a conformarse a determinados modos de conducta.

Nuestro intelecto, que en un punto de nuestro desarrollo permitió mayor libertad y creatividad en el trabajo, ha separado ahora de éste el elemento de juego con el fin de que el trabajo y el costo sean más eficaces. El trabajo se ha unido al propósito único de hacer dinero. Para la gran mayoría de personas, el trabajo se ha convertido en una actividad en la que realizan tareas rutinarias de una manera prescrita. El cuerpo continuamente ha de realizar las mismas tareas del mismo modo, y esto se considera eficaz y económico. En la mayoría de las líneas de montaje de hoy, el intelecto se somete en gran parte a los métodos de producción mecánica que exige que las tareas sean ejecutadas casi tan automáticamente como una conducta instintiva.

Por fortuna, la mayoría tenemos alguna oportunidad de juego en nuestro tiempo libre, pero estas actividades recreativas tienden a ser uniformes y estar previamente dispuestas, por lo que ejercitamos muy poca libertad y creatividad. Los deportes se han convertido también en profesiones y en muchos aspectos los deportes recreativos y de aficionados están modelados según los profesionales, por lo que la apariencia o forma exterior se ha vuelto más importante. Así, muchos deportes no sirven ya como actividad recreativa hecha simplemente por placer. Como la orientación de los deportes está sobre todo en sus rasgos externos, muchas personas han olvidado la necesidad de buscar posibilidades nuevas en la vida.

Al estudiar el diseño de nuestro cuerpo resul-



ta evidente que es un aparato muy versátil que excede con mucho a los niveles de actuación normalmente requeridos en la vida. Se dice que los seres humanos sólo utilizan una fracción de su potencial, y nuestra actuación física no es una excepción a este respecto. No importa la perfección del cuerpo con el que estamos dotados, igual que con nuestro cerebro, lo utilizamos o lo perdemos. Al desarrollar estos potenciales físicos de un modo bueno, podemos utilizar la capacidad excedentaria disponible para realizar bien otras tareas.

Mientras la utilización activa de nuestras capacidades físicas promueve su desarrollo y permite que el cuerpo actúe más eficazmente, utilizar siempre el cuerpo de un modo dificulta el desarrollo equilibrado de nuestro potencial físico. Podemos comparar esto con la ingestión de una dieta desequilibrada, con la que el cuerpo no puede funcionar apropiadamente a pesar de tener una gran cantidad de calorías. Una de las características de la vida es que una carga excesiva sobre sólo una parte causará el sufrimiento de todo el cuerpo. Uno de los problemas básicos de la vida en esta época moderna es que el individuo tiende a quedar prefijado en una época temprana de la vida en razón de su actividad académica y atlética. Los ejercicios de imaginación son una manera excelente de recuperar un equilibrio, que es importantísimo para los adultos pues tienden a aplicar sólo una parte de su potencial mental y físico.

## COMO MANTENERSE

Hay que practicar con regularidad los ejercicios de imaginación para entender los beneficios de una mayor salud y bienestar, pero siempre hay obstáculos para iniciar un programa como éste. Los obstáculos que impiden practicarlo el tiempo suficiente para obtener beneficios apreciables suelen ser de carácter más interno que externo. En Japón, una persona que no puede continuar algo durante más de tres días después de haberlo empezado recibe el nombre de *mikka-bozu* (el que abandona al tercer día). Esta idea viene de la sabiduría tradicional según la cual uno continúa practicando algo tras haberse resuelto a hacerlo sólo si pasa del tercer día. De alguna manera, siempre parece haber una caída repentina de la motivación hacia el cuarto día con independencia de lo que haya decidido comenzar. Esta pérdida de motivación es particularmente devastadora cuando se inicia algo por ra-

zones superficiales, como simple curiosidad, por no querer perderse algo o simplemente por la recomendación de alguien, sin haber comprendido plenamente por qué es beneficioso y realmente necesario.

La mente humana actúa de un modo tal que existe siempre una dicotomía interior, como la del doctor Jekyll y Mr. Hyde. Por eso, tras la decisión de emprender algo, hay siempre al acecho la actitud de querer dejarlo. Tras todos los motivos para iniciar algo nuevo, están las excusas para racionalizar el abandono. Cuando una persona va a comenzar algo, sólo ve el aspecto brillante, pero nadie imagina que hay también un aspecto negativo oculto en su interior. Ese aspecto negativo sólo se muestra cuando el interés empieza a desvanecerse. Con esto no queremos decir que todo el mundo tenga un carácter débil que carece de perseverancia y fuerza de voluntad. Simplemente decimos que la mente humana tiene una naturaleza doble que actúa como mecanismo de seguridad. Si la gente se mantuviera adherida a todas las decisiones, existiría el peligro de persistir incluso después de haberse dado cuenta de un error, y no seríamos capaces de reconsiderar la conveniencia de nuestras decisiones.

Por tanto, siempre que tomamos una «decisión firme», hay siempre razones para replantearnos esa decisión. Por eso no importa la determinación que muestre una persona con respecto a una decisión, ni lo que diga a los demás sobre ella; siempre existe una «válvula de seguridad» dispuesta para que esa persona pueda abandonar el proyecto fácilmente cuando tenga claro que no es eso lo que realmente deseaba. Por todas estas razones, se necesita un nuevo enfoque para adoptar una resolución y adherirse a ella. El enfoque de la perseverancia a toda prueba puede funcionar para algunos, pero los que la consiguen así son una exigua minoría.

¿Cómo seguir con un programa cuando hemos decidido iniciarlo? En primer lugar, es decisivo persistir en él durante al menos una semana. En ese tiempo podrá buscar una comprensión mental y corporal de por qué realmente quiere y necesita hacerlo. Una vez que su cuerpo sienta la bondad del programa, él mismo le exigirá que siga con él.

Es interesante que todo lo que resulta verdaderamente necesario para una persona de algún modo acaba haciéndose. Pero no queremos decir con esto que todo lo necesario se haga siempre. Expresamos simplemente, en un sentido amplio, que las cosas de la vida realmente necesarias son placenteras y hacen que nos sintamos bien.

### *Ejercicios de imagería zen*

Cuando hemos aprendido que algo es placentero, encontramos tiempo para hacerlo. En lugar de rechazar esto como algo demasiado evidente,

sería bueno examinar más profundamente la norma básica de la motivación a la que todos estamos sometidos.

## Capítulo 2

# IMAGINERÍA, RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

### EL ENFOQUE OPUESTO

Los maestros de las diversas artes y habilidades tradicionales orientales siempre han tenido dificultades para explicar su método con palabras, y por esa razón suelen recurrir a la utilización de diversas analogías. Las cosas que no se expresan en términos claros y lógicos, sin embargo, tienden a ser consideradas como pretenciosas, y a ser despreciadas por las gentes de esta época. Ya se ha llevado a cabo un enorme trabajo destinado a introducir la cultura oriental de manera que sea más comprensible en los términos de la conceptualización occidental, expresando las cosas de una manera más directa. Sin embargo, aunque las cosas parezcan simples cuando se expresan con palabras, a veces puede ser imposible llevarlas a la práctica. Por lo que se refiere al dominio real de una habilidad, es muy poco lo que puede hacer un maestro salvo señalar el camino y dejar que el estudiante escoja. De otra manera, la habilidad que uno aprende requiere siempre un esfuerzo consciente y sigue siendo difícil e innatural, lo mismo que cuando se aprende algo sólo de un modo superficial.

Los progresos realizados en años recientes en el campo de la psicología han facilitado mucho el objetivo de explicar los conceptos orientales. La investigación científica de la psicología humana, que en realidad sólo comenzó en el último siglo, ha sido tremendamente fructífera. La psicología progresó más allá del estudio de la mente consciente, llegando a la esfera del inconsciente donde ha iluminado el funcionamiento de las ca-

vidades más profundas de nuestra mente. El rápido desarrollo de la psicología en el siglo pasado comenzó con el psicoanálisis y la psicoterapia y finalmente se amplió para incluir la parapsicología y la psicología humanista. Podemos decir que la psicología ha llegado ahora a un punto decisivo en su investigación, el cual nos lleva a una comprensión del inconsciente. Ha llegado el momento de dar un giro a todo ese concepto. El término mismo del inconsciente se extrajo del énfasis que se puso en el pasado en el estudio de la mente consciente. Ahora está cada vez más claro que el inconsciente abarca un espectro mucho más amplio de la psique humana que la mente consciente.

Visto bajo esta luz, podemos entender la razón de que con tanta frecuencia los maestros orientales tratan de transmitir sus intenciones verdaderas mediante alusiones y alegorías aparentemente incomprensibles. Puede ser excesivo pedir a la gente de hoy que acepte sin cuestionarlas esas descripciones y analogías engañosas que exigen la aportación de la intuición. Aunque ese enfoque puede estar muy bien para los que hayan estudiado disciplinas orientales, como el yoga, zen, aikido, do-in y la medicina china, los individuos no iniciados que tratan de aprender y aplicar por sí mismos esas ideas tienen que experimentar grandes dificultades. Para la persona media, la explicación no racional es la causa de que la parte más importante de la enseñanza sea mal entendida, perdiéndose así su significado real.

Propongo un enfoque que llene este vacío de

comprensión entre Oriente y Occidente. Es el «enfoque opuesto», una actitud hacia la vida basada en el modo oriental de pensar (fig. 2). Más que intelectualizar este enfoque alternativo, sería más útil experimentar lo que quiero decir cuando le pido que pruebe por sí mismo los ejercicios de imaginería. El propósito principal de este análisis preliminar es motivarle a que ponga en práctica, y lo antes posible, los ejercicios de este libro. Pienso que estas explicaciones son importantes para que se aborde este nuevo enfoque con una actitud positiva y una comprensión correcta.

Fig. 2

*El enfoque convencional*

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| Consciente               | → Inconsciente |
| Conocimiento             | → Práctica     |
| Partes                   | → Totalidad    |
| Movimientos individuales | → Forma global |

*El enfoque opuesto*

|                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| Biosfera                   | → Organismo individual       |
| Práctica                   | → Comprensión                |
| Imagen mental              | → Postura corporal           |
| Movimiento de la totalidad | → Modificación de las partes |

Como se puede deducir por el título de este libro, el elemento clave de este enfoque es la utilización de la «imaginería» o imágenes mentales. Sólo en fechas recientes se ha empezado a prestar una seria atención en el campo de la psicología a los temas de la imaginería mental y la visualización. Aunque la aplicación de la visualización o «imaginería» pueda estar limitada todavía a la psicología, este enfoque ha sido demostrado durante siglos en Oriente y en otros lugares considerándosele valiosísimo para llegar a una comprensión clara de las verdades directamente relacionadas con la vida.

Hasta ahora no se ha logrado en los círculos académicos un acuerdo con respecto a la definición exacta de una imagen mental. Sin embargo, sólo el enfoque científico occidental sostiene que no se puede empezar nada hasta que todos los términos estén claramente definidos. En el enfoque oriental, los individuos se esfuerzan para llegar a una comprensión tácita de las cosas que están más allá de las posibilidades descriptivas, con el fin de captar su realidad mediante la experiencia real, y sin recurrir a la utilización de palabras. De hecho, una característica esencial de

todo lo que pertenece a la vida es que no puede entenderse en términos reales si no es por la experiencia directa. Por tanto, para hacer la mejor utilización de este libro de ejercicios de imaginería, se sugiere que todo lo que aprenda sea puesto en práctica inmediatamente para que pueda experimentar la plena profundidad de lo que se le enseña. Los antecedentes teóricos de este enfoque podrán irse acumulando en el proceso de aplicación, para reforzar lo que haya aprendido por medio de la experiencia.

## LA IMAGINERÍA EN EL MOVIMIENTO

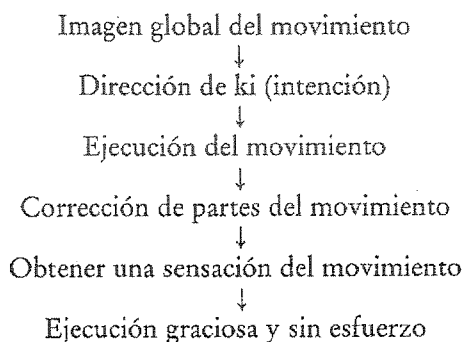
La respiración es normalmente un acto inconsciente y automático. Sin embargo, como la respiración puede ser controlada voluntariamente para acelerar o disminuir su velocidad, o para hacerla más superficial o profunda, el control de la respiración mediante técnicas especiales es una manera eficaz de regular el sistema nervioso autónomo. La mayor parte de las técnicas respiratorias tienen el objetivo común de inducir una relajación física y mental mediante la profundización y relajación de la respiración. Aunque son varias las técnicas de control respiratorio que se enseñan, basadas en diferentes perspectivas y enfoques, en la práctica real son muy pocas las que parecen funcionar bien. Se dice que un gurú de la India se niega a enseñar su técnica de respiración hasta que una persona haya estudiado con él durante más de un mes. Es evidente que este gurú sabe lo difícil que puede resultar el dominio correcto de algo que parece tan simple.

Aunque todas las disciplinas y artes tradicionales pueden copiarse en su forma exterior, se necesitan muchos años de entrenamiento con un maestro para dominar esa habilidad (consiguiendo una sincronización perfecta de respiración y movimiento). Sería realmente maravilloso que los enfoques orientales tradicionales destinados a mejorar nuestra salud y bienestar pudieran aprenderse con unas explicaciones simples. El problema de la expresión lingüística occidental es que, aunque proporcione una comprensión detallada de la forma o estructura de las cosas, no siempre capta eficazmente su esencia.

Muchas personas, incluso después de haber dominado un determinado arte o habilidad, siguen cometiendo el error de creer que deben controlar conscientemente la respiración para poder aprender esa habilidad. Sin embargo, la respiración conscientemente controlada siempre se vuelve forzada e innatural. Esto es cierto para

el aprendizaje de cualquier tipo de habilidad o movimiento. Por eso le sugiero que comience a practicar los ejercicios de este libro empleando el enfoque opuesto, que tiene en cuenta esos problemas de aprendizaje. Lo importante es implicarse enseguida en el proceso entero. No se preocupe por tratar de entender desde el principio todo lo que se dice. Los conceptos que le presentamos tendrán más sentido cuando haya practicado un poco. El enfoque básico de los ejercicios de imaginería zen consiste en visualizar una imagen que guíe a su cuerpo durante el ejercicio y no en tratar de controlar conscientemente su respiración y movimientos (fig. 3).

Fig. 3



Es muy posible, evidentemente, realizar un determinado ejercicio con un control consciente. Este, sin embargo, tiene unas claras limitaciones. Compare, por ejemplo, la inspiración que toma cuando se dice a sí mismo «voy a tomar una inspiración profunda» con la que toma cuando sigue la imagen mental de elevar los brazos por encima de la cabeza estirándose plenamente. Se dará cuenta de que la inhalación es mucho más profunda y natural con un estiramiento completo. En el primer caso, fija la mente en la idea de la respiración, por lo que la imagen mental se limita a los pulmones. La mente consciente es un importante vínculo en la creación de la imagen para un movimiento particular, pero no puede mandar sobre todos y cada uno de los movimientos. Cuando tratamos de dictar con nuestra mente todos los movimientos, éstos se ven limitados al estrecho marco de referencia de esas imágenes. Debe abandonar la idea de que los movimientos se hacen con las partes directamente relacionadas con él, dándose cuenta de que todos los movimientos están hechos con la totalidad del cuerpo.

Al igual que ahora estamos vivos de una manera natural, también respiramos naturalmente.

En cuanto que tomamos conciencia de nuestra respiración ésta deja de ser natural y ya no podemos decir cómo era la respiración natural. Si trata de respirar profundamente, no es posible que tenga una respiración verdaderamente natural y profunda. Dado que inspiramos naturalmente en cuanto que nuestros pulmones están vacíos, no atraemos intencionadamente aire a nuestros pulmones. La respiración debe empezar realmente con la espiración, preparando al cuerpo para la entrada natural de aire. Pero en lugar de espirarlo todo de una vez, hágalo lenta y naturalmente, como si pronunciara un sonido durante un largo tiempo. Quizá pueda ver ahora por qué los métodos convencionales no han sido los adecuados para la enseñanza de esas técnicas respiratorias.

## IMAGINERÍA Y EJERCICIO

El profesor Michizo Noguchi dice que «el cuerpo, más que moverse por el control de la mente consciente, se mueve como una totalidad completa guiada por imágenes mentales». En su sistema de ejercicios, el problema de los enfoques convencionales antes mencionado queda superado porque se enfatiza el aspecto experiencial y los alumnos aprenden a ser fieles a su propia sensibilidad. Aunque el sistema de ejercicios de Noguchi es un gran paso adelante hacia la popularización de un ejercicio más globalizador, no puede considerarse completo al ciento por ciento por estar basado en una perspectiva médica occidental. Es una pena, porque la integración del principio de los meridianos, que ha existido en Oriente desde hace miles de años, haría más completo este método. No queremos decir con esto que todos los enfoques al ejercicio no tengan sus propios méritos. Sin embargo, parece que incluso con los ejercicios do-in tradicionales, en los que «ki es guiado y equilibrado para estirar el cuerpo», los ejercicios sean practicados a menudo sin un entendimiento de los meridianos. El yoga también debió incluir originalmente alguna concepción de los meridianos, pero hoy en día sólo quedan de él las formas exteriores de las «asanas» (posturas), habiéndose perdido el marco de referencia teórico que explica las razones de los ejercicios.

La razón de que se perdiera esta comprensión básica es que nuestra cultura enfatiza en exceso la mente consciente y se ha vuelto demasiado materialista. Aunque ahora entendemos y utilizamos las cosas materiales con mayor facilidad, nos

hemos vuelto muy ineptos para entender directamente la vida. Con el fin de superar este problema, aunque el marco de referencia teórico de los ejercicios de imaginiería se presenta con palabras, estos conceptos deben integrarse practicando los ejercicios y correlacionando las ideas con su experiencia e imaginiería mental. Los ejercicios aprendidos mediante las imágenes son los que más se acercan a la verdad de la vida. Así, todo el mundo puede aplicar su comprensión y experiencia personal para aprender los ejercicios con una relación directa con la vida. El marco de referencia teórico de los ejercicios de imaginiería zen no se fundamenta en los conceptos racionales de la medicina occidental, sino que se basa en el principio, extraído de la medicina oriental, de los meridianos empíricos. Así, no puede captarse sólo desde un punto de vista intelectual. Se trata de una comprensión globalizadora de la vida transmitida a través de los tiempos como una sabiduría popular y nos permite a cada uno recrear los «ejercicios de los antiguos maestros».

Desarrollé estos ejercicios para que la gente pudiera liberarse de las nociones fijas impuestas por su mente consciente y redescubrir maneras de sintonizar su cuerpo con la sensibilidad interior. Uno de los rasgos principales de este enfoque es que la excelencia se alcanza en estos ejercicios al obtener una comprensión viva del concepto de los meridianos que ha permitido el desarrollo de la medicina oriental durante más de dos mil años de historia. Mi explicación de este concepto quizá no sea completa desde el punto de vista de los especialistas en el campo de la medicina oriental, pero sin duda será clarificado por la obra de aquellos que tienen en este área una experiencia de primera mano.

En muchos aspectos, los ejercicios de imaginiería pueden ser similares a otros enfoques, pero esa similitud procede de los rasgos comunes que posee toda la vida, y no de que se haya copiado alguna forma exterior. Aunque un determinado ejercicio o postura parezcan ser los mismos, cuando el ejercicio se realiza basándose en los conceptos que aquí presentamos, los efectos son muy distintos. Es natural que así suceda porque estos ejercicios están destinados para fortalecer a *ki*, o la fuerza vital, en nuestro interior. Desde el punto de vista de la vida, cuanto más se acerque algo a la verdad original, más posibilidades tiene de volverse universal. Los ejercicios de imaginiería zen son un nuevo enfoque basado en las antiguas prácticas y conocimientos orientales. No obstante, en el proceso de aprendizaje de dichos ejercicios es importante utilizar todos los

rasgos positivos de los ejercicios convencionales. De esa forma podrá apreciar mejor el valor de cada enfoque y entender las razones de su eficacia. Se producirá así una transformación en la comprensión y la práctica de los métodos que haya aprendido previamente. Dicho de otro modo, los resultados alcanzados con los otros métodos que ha puesto en práctica hasta hoy podrá utilizarlos en los ejercicios de imaginiería.

La psicología convencional nos enseña que nuestras imágenes mentales se construyen a partir de la información recogida por nuestros órganos sensorios. Se considera generalmente que nuestros sueños se componen a partir del material recogido en las experiencias de la vida real, y esto es lo que se enseña como la teoría más creíble. Sin embargo, aunque nuestros ojos sean en su estructura similares a una cámara, captan una imagen totalmente distinta a la de una película, y nuestros oídos oyen algo totalmente distinto a lo que graba una cinta. Las cámaras y las grabadoras conservan imágenes y sonidos muy objetivos, pero al fin y al cabo el individuo que así lo considera está viendo y escuchando a través del filtro de sus imágenes mentales subjetivas. Aunque pueda existir una imagen puramente objetiva totalmente separada de nuestra subjetividad, no tenemos ninguna manera de confirmar su existencia.

Todo organismo individual posee imágenes. Esto es algo generalmente diferente de la imaginación que se origina y se mantiene principalmente en el nivel consciente. La ameba, por ejemplo, tiene imágenes primitivas de sus alimentos y de los enemigos, pues todos los organismos poseen esas imágenes para su supervivencia. Aunque esas imágenes de la vida sean poseídas por amebas individuales, son comunes a toda la especie porque todas las amebas poseen una conciencia similar. Nosotros, los seres humanos, tendemos a suponer que todos ven las cosas de la misma manera, pero no hay ninguna forma que nos permita estar seguros de ello. Incluso el significado de las palabras y los símbolos es diferente en cada individuo pues se basan en las imágenes mentales de cada uno. La sociedad puede mantenerse unida a pesar de ello, porque todos tenemos la impresión que percibimos las cosas de una manera más o menos igual. Sin embargo, ocasionalmente nos quedamos muy sorprendidos al enterarnos de la enorme diferencia con que puede ser considerada una cosa, por ejemplo al contactar con un extranjero. Hay una enorme distinción entre la perspectiva de la vida que tiene un japonés y un occidental.

Pero incluso el hecho de tomar conciencia de las diferencias es algo que se basa en que tenemos algo en común: en el caso anterior, una conciencia común como seres humanos posibilita esa distinción. Los japoneses tienen la comprensión de que la conciencia es algo subjetivo con diferencias individuales, pero al mismo tiempo esa conciencia une las cosas formando una totalidad integrada. En Japón hay un acertijo o juego de palabras que consiste en unir dos palabras totalmente distintas a las que se le añade una tercera idea que revele lo que las dos primeras tienen en común. Por ejemplo, la idea que une las palabras rueda y dado es que ambas cosas «ruedan».

Desde una perspectiva lógica, las dos cosas que mencionamos antes son totalmente distintas. Pero la noción prefijada de lo diferentes que son puede dejarse a un lado para reconocer la unicidad esencial que existe en una idea o conciencia que una las dos cosas. Mediante esos juegos de palabras los japoneses son conscientes de que hay que buscar la esencia de las cosas en lugar de los rasgos superficiales. Cuando la mente consciente trata de describir alguna imagen, como la que provoca un borrón de tinta en el test de Rorschach, cada individuo ve algo diferente. Pero un terapeuta experimentado puede discernir perspectivas o actitudes comunes entre las diversas interpretaciones. El test de Rorschach revela también que las distintas sociedades poseen una conciencia común. Pero estas cosas sólo las podemos averiguar porque la gente tiene los medios (la unicidad esencial) para ser consciente de ellas.

No piense que las imágenes mentales son compuestas por su mente consciente. Naturalmente, nuestra mente consciente define con precisión imágenes del mundo externo mediante nuestros órganos sensorios, pero nuestra conciencia es sólo un reflejo de nuestro estado consciente. Nuestra mente consciente sólo amplifica una parte del cuadro total, permitiéndonos enfocarla. No debe olvidar que el origen de la imaginería mental está en nuestro consciente o inconsciente. En un nivel profundo, la práctica de los ejercicios de imaginería da expresión física a la naturaleza esencial de cada uno.

## RESPIRACION Y MOVIMIENTO

Así como la frase «aliento de vida» se utiliza en todo el mundo, la palabra respiración o aliento es sinónima de estar viva. Es natural, por tanto, que para tener una vida equilibrada y salu-

dable uno ha de aprender a respirar correctamente. Idealmente, todos los métodos de salud deben empezar con la enseñanza del modo correcto de respirar; pero esto es más fácil decirlo que hacerlo. En primer lugar, todo el mundo respira continuamente de manera automática, y la mayoría de las personas raramente han tenido alguna dificultad respiratoria. Respirar conscientemente no parece natural. Nadie respira conscientemente todo el tiempo, pues de hecho vivir es en su mayor parte un proceso inconsciente. Todos hemos respirado desde el día en que nacimos sin recibir ninguna instrucción especial. Es muy difícil modificar pautas de conductas que se han convertido en un hábito durante tantos años. Esa es la razón de que cuando una persona decide aprender un método de respiración particular necesita mucho tiempo para convertir ese método en algo natural que no exija esfuerzo alguno.

Siempre es difícil captar el núcleo de cualquier habilidad o técnica especial. En Japón suele darse el nombre de *kokyu* o *nomikomu*, que literalmente significa coger el aliento al dominio de una habilidad. En cualquier esfuerzo que implique coordinación, ya sea una pequeña tarea o una creación artística, la parte decisiva está siempre en la respiración y en el ritmo (temporización o cronología). La respiración natural se conforma automáticamente a los propios movimientos. Cuando la ejecución de un movimiento nuevo (técnica) se vuelve natural, eso significa que la respiración se ha sincronizado perfectamente con los movimientos.

Aunque no hay ninguna manera de evitar la dificultad implicada en conseguir un nivel de excelencia en el que la respiración y el ritmo sean suaves y naturales, el aprendizaje de una habilidad nueva suele volverse más complicado de lo necesario. El problema principal estriba en que es casi imposible transmitir mediante el uso exclusivo de palabras la idea de la respiración y temporización correctas. Esencialmente, cada persona debe descubrir por sí misma los elementos claves para el dominio de cualquier técnica. La persona que ha conseguido dominar una determinada técnica describe su enfoque utilizando palabras que son significativas para su experiencia. Lo que la mayoría de las personas no entienden es que dichas palabras, con mucha frecuencia, equivocan a los principiantes.

Cuando, por ejemplo, alguien pregunta una dirección por teléfono, la persona que da la dirección suele decir que ésta es «muy simple, lo único que tienes que hacer es seguir recto y do-



blar a la izquierda en la esquina, y ya has llegado». Aunque estas instrucciones simples parecen suficientes para una persona que conoce el camino, para quien va allí por primera vez hay muchos lugares en los que puede perderse. Si un recién llegado se hace una idea errónea sobre el lugar, puede empezar a dar vueltas buscando su destino en un lugar totalmente equivocado. Posiblemente todos hemos tenido alguna experiencia similar. Hasta un lugar que es muy fácil de encontrar cuando se nos ha enseñado una vez el camino puede ser prácticamente imposible de encontrar si no hemos ido allí nunca, a menos que la dirección se de teniendo en cuenta específicamente que uno desconoce el sitio.

Es también típico de quien se inicia por completo en una cosa el ir entendiendo cada vez menos cuantas más cosas se le expliquen con detalle. Por lo que se refiere a la enseñanza de ejercicios para la experimentación de la «esencia de la vida», la mayoría de los maestros no consideran en profundidad esta cuestión decisiva. Se utilizan palabras para explicar una serie particular de movimientos concentrándose normalmente en las partes representativas de la imagen global. En lugar de aprender sucesivamente, obteniendo un control consciente de cada detalle, es mejor aprender los movimientos mediante una imagen mental global de toda la acción. Cuando se aprende una serie nueva de movimientos, no basta con poder ejecutarlos perfectamente. Sólo se puede considerar que se han dominado totalmente los movimientos cuando la respiración que los acompaña se vuelve suave y natural. Incluso cuando la respiración está intencionadamente controlada para que ajuste con el movimiento, en las fases de aprendizaje tendemos a confundir la temporización y perder el ritmo. Sin embargo, la coordinación de respiración y movimiento se vuelve algo natural cuando se repite el mismo movimiento una y otra vez. Sólo entonces la temporización y el ritmo comienzan a parecer adecuados.

Como dice el refrán, «la práctica perfecciona». Esto significa que hay que repetir los movimientos una y otra vez hasta que se hayan perfeccionado la temporización y el ritmo. Muy pocas personas enseñan que temporización y ritmo estén directamente relacionados con la propia respiración. Ello se debe a que las personas que han conseguido dominar una habilidad saben que controlar intencionadamente la respiración sólo es un estorbo para la respiración natural, lo que complica el proceso de aprendizaje.

La respiración suele asociarse con el hecho de

tomar y soltar aire de los pulmones. Por esta razón, muchas personas consideran que la respiración es sólo una actividad pulmonar. Pero la toma y liberación de aire no se limitan a los pulmones. En términos fisiológicos, la respiración externa con los pulmones es viable sólo porque hay una respiración interior que tiene lugar entre las células individuales y la sangre. Además, en el mantenimiento de la vida también juega un papel indispensable la respiración de la piel.

Desde otro punto de vista, la respiración es inseparable del estado psicológico de una persona. En Japón se utiliza la palabra *iki* para la respiración, y *ki* es un término frecuentemente utilizado que describe fenómenos mentales. *Ki* se concibe también como una fuerza que se convierte en la facultad que hay detrás de toda acción bien disciplinada.

Cuando se enseña a una persona a respirar, lo primero que suele intentar es controlar conscientemente su respiración. Cuando se aprende una nueva técnica respiratoria, se tiende a pensar que lo único que se necesita es controlar los músculos respiratorios con la mente, para introducir más aire en los pulmones. La respiración es la única función involuntaria que sostiene la vida en el hombre que puede ser controlada conscientemente. Quizá por esta razón sea imposible evitar la tendencia a controlar conscientemente nuestra respiración cuando hemos tomado conciencia de ella.

Una razón de que la respiración esté bajo un control voluntario es que tiene la función especial de integrar todo el cuerpo, ajustando su velocidad a los movimientos, especialmente cuando se aprende una nueva pauta de movimientos. Cuando una persona ha aprendido una serie de movimientos separados, la respiración juega un papel vital en la unión de los movimientos de una manera coordinada. Para que una serie de movimientos separados fluyan conjuntamente de manera secuencial, como un movimiento continuo, han de ser ejecutados en una respiración. Cuando un movimiento complejo se ha dominado de esta forma, puede ser ejecutado a voluntad, con facilidad y gracia, sin un control consciente de los pequeños detalles.

## KI Y RELAJACION

La relación entre nuestras intenciones (mente) y acciones (*ki*) se expresa adecuadamente en la lengua japonesa. Los japoneses al entregarse un pequeño regalo suelen decir : «*ki* (los actos pe-



queños) hablan desde el corazón)». Aunque un pequeño acto o regalo no represente plenamente los propios sentimientos, sí los transmite en parte. En general, ki significa una energía intangible que todo lo invade y que existe en todas partes. Ki es el poder que anima la vida y es la fuerza subyacente al ritmo de la naturaleza que en el cuerpo humano está representada por la respiración. La temporización o el ritmo son esenciales para tener un control de ki. Aunque pueda tener una sensación de cómo es ki, nunca podrá categorizarlo plenamente. Puede compararse con la atmósfera, como la atmósfera de un lugar, la de una persona o la de los propios sentimientos. A modo de ejemplo de cómo funciona ki en un nivel personal, digamos que incluso cuando tratamos de «actuar normalmente» en alguna situación en la que tratamos de ocultar nuestros sentimientos, no podemos hacerlo totalmente, y así al menos los otros sienten que hay en nuestra conducta «algo» que no es natural.

Tal como sucede con el fenómeno de la vida, es difícil denificar a ki con precisión. Sin embargo, todos los seres vivos atraen a su cuerpo esta energía y la utilizan como algo indispensable para la vida. Es el funcionamiento de la «mente», o la conciencia, lo que une a ki. Esta función de la «mente» puede verse cómo opera en los seres humanos en un nivel psicológico básico, cuando recordamos fácilmente las cosas que nos complacen, mientras que otras cosas que tratamos de guardar en la mente solemos olvidarlas cuando ésta se halla distraída. Por otra parte, casi todos hemos tenido la experiencia de no ser capaces de mantener fuera de nuestra mente un pensamiento o preocupación a pesar de que tratemos de olvidarnos de ello practicando un deporte o divirtiéndonos.

Es difícil relajarnos realmente, aunque estemos convencidos de la necesidad de hacerlo, porque estamos habituados a asumir una postura agresiva que nos permita abrirnos camino entre el desorden y la presión de la sociedad actual. Esa es la razón de que las prácticas tradicionales orientales, como el yoga y el zen, se estén popularizando ahora en todo el mundo como formas de encontrar la relajación y la paz mental. Se ha reconocido que el ser capaz de relajarse y moverse rítmicamente es algo importante para los deportes, y que la respiración permite una mejor ejecución durante un período más largo. Nuestra conciencia actúa concentrándose en algo particular, y nuestra mente consciente sirve para añadir énfasis a esa operación aislando un aspecto particular de forma que podamos ejercitar nues-

tro esfuerzo en una dirección específica. Pero, por lo que se refiere a la respiración, el esfuerzo consciente, por sí sólo, no basta. Tratar de relajarnos cuando estamos tensos, es algo que raramente funciona, pero todos tenemos que aprender que la respiración consiste, simplemente, en dejarse ir.

Hay un poema didáctico japonés que dice: «La naturaleza (angélica) de Buda consiste en permanecer separado y libre bajo todas las circunstancias; la fijación en algo, sea bueno o malo, es la naturaleza de los diablos». La naturaleza de Buda significa por tanto ser libre y no estar atado a nada, no tener ninguna preocupación y tener siempre una sonrisa en el rostro (fig. 4). La naturaleza de un diablo o demonio consiste en estar obsesionado por algo. Algunos demonios están absorbidos por los actos malignos, pero hay otro tipo de demonio que se obsesiona tanto por el trabajo que incluso sacrifica por él su vida familiar. Si tuviéramos que considerar este mundo como un infierno, sería imposible que sobreviviéramos en él sin convertirnos en un diablo. Todas las mañanas muchos tenemos que dejar atrás nuestro feliz hogar y convertirnos en una especie de demonio para poder ir al trabajo. Si no lo hiciéramos así las personas que viven con nosotros podrían morir de hambre. Pero no por ello es correcto que sigamos interpretando el papel de demonio obsesionado por el trabajo cuando regresamos a casa por la noche. Al regresar a casa tenemos que dejar fuera las preocupaciones del trabajo para convertirnos de nuevo en un miembro de la familia. Ser un padre exige de una persona que a veces se parezca a un diablo.

Fig. 4. Naturaleza angélica y diabólica

| Angélica               | Diabólica                   |
|------------------------|-----------------------------|
| Noche.                 | Día.                        |
| Relajación.            | Tensión.                    |
| No comprometido.       | Obsesionado.                |
| Libre y tranquilo.     | Prefijado.                  |
| Alegre.                | Serio.                      |
| Pacífico y descansado. | Dividido y en lucha.        |
| Eterno y sin límites.  | Temporal, limitado.         |
| Amor incondicional.    | Distingue el bien y el mal. |

Hacer los trabajos domésticos suele requerir un esfuerzo. Tenemos que acosar a nuestros hijos como un diablo para que cumplan con sus responsabilidades académicas. Sin embargo, el papel diabólico del padre es sólo temporal, y el

estado permanente por el que todos nos esforzamos es el angélico. Esta es la actitud de la vida en la que sonreímos de manera natural y espontánea.

Aunque la preocupación por algo pueda pertenecer a la naturaleza diabólica, nada puede conseguirse sin cierto grado de fijación. Para que utilicemos nuestra fuerza, nuestros músculos han de ponerse rígidos. Pero si tensamos los músculos antes del momento necesario, o si permanece tensión después de relajarlos, no podremos cumplir bien la siguiente tarea. Por eso es tan importante la respiración antes y después del ejercicio. ¿Cómo podemos relajarnos y liberar completamente toda nuestra tensión? Cuando alguien nos dice que nuestros hombros están tensos, estos tienden a ponerse aún más tensos al ser conscientes de ello. En este caso, lo que tenemos que hacer es tensar los hombros intencionalmente para luego relajarlos. Descubrirá que de esta forma podrá relajar los hombros fácilmente. Relajarse consiste en dejarse ir, por lo que la respuesta no puede estar en el hecho de tomar más conciencia de algo.

A menudo vemos que los atletas hacen pequeños ejercicios antes de iniciar una competición. Es el mejor modo de aliviar la presión psicológica antes del comienzo. Haciendo otra cosa, separamos temporalmente nuestra atención para que no se fije excesivamente en una cosa. Uno de los mejores modos de relajarnos consiste en mover ligeramente el cuerpo y en respirar libre y fácilmente. Cuando nos ponemos tensos, nuestra respiración se vuelve superficial y fijamos la atención en una cosa o lugar, y en consecuencia nuestro cuerpo se vuelve rígido.

Lo único que realmente necesitamos para dejar escapar la tensión es espirar lenta y totalmente para reanudar luego una respiración natural y libre. Cuando, para aliviar la tensión, masajeamos sólo el área inmediata, simplemente aumentamos a la larga la tensión. La tensión en el cuello y los hombros puede convertirse en una verdadera molestia cuando se fija en la parte rígida del hombro, permaneciendo allí. La mejor manera de liberar esa tensión en los hombros consiste en alejar su atención de ellos cuando haya terminado de utilizar los brazos. Dicho de otro modo, debe desviar su atención a otra parte. Por lo mismo, cuando haya utilizado la cabeza durante cierto tiempo, habrá de mover los brazos y las piernas para atraer la atención al resto del cuerpo.

La razón de que los ejercicios se hayan convertido hoy en una auténtica necesidad es la pre-

ponderancia de trabajos y estilos de vida que exigen que la atención permanezca de manera nada natural fija o preocupada. El intento de relajarse con medios ordinarios tiene algunas limitaciones porque la pauta de preocupación establecida (la fijación de la atención) nos impide alejarnos realmente de nuestras preocupaciones. Es éste un punto decisivo que debemos tener muy en cuenta cuando consideremos las formas de relajarnos.

## LIBERACION DE LA TENSION

Es necesario aprender a liberar la tensión para mejorar la circulación de ki y obtener un equilibrio en los procesos corporales básicos. La tensión denota una condición de contracción física. Aunque la tensión sea una condición natural como respuesta a determinadas situaciones, suele indicar que uno se ha desviado o preocupado por una cosa. La tensión puede inhibir la circulación de ki en el cuerpo, y esa es la razón de que sea indeseable.

Lógicamente, cuando vamos a realizar alguna cosa, debemos dirigir nuestro ki (atención) a ese objeto y ponernos entonces tensos para ejercer nuestra energía en relación con el objetivo elegido. El problema está en que algunas personas se implican de tal manera en su trabajo que son incapaces de dejarlo a un lado y relajarse. Idealmente, la ejecución del trabajo debería ir seguida por la «desejecución» de la relajación. La «desejecución» de la acción puede describirse como dejarse ir, soltarse, desintonizar, desatarse, abrirse, así como la resolución de un problema. Pero si ese deshacer llega demasiado lejos, todo lo que hemos creado con la acción puede perderse, estropearse o destruirse. Por tanto, deshacer sin ninguna conciencia tampoco es deseable.

Otro punto importante de la liberación de la tensión es que para conseguirlo no hay que realizar ningún esfuerzo especial. No puede deshacer realmente la tensión mientras trata de hacer algo al respecto. Si siente tensión y trata de liberarla, sólo la intención de tratar de desembarazarse de ella servirá para crear más tensión. Lo que debe hacer en cambio es permitir que se produzca la solución natural asumiendo una relajada actitud de espera de que la tensión desaparezca por sí misma. La circulación de ki es siempre mejor cuando uno se halla completamente relajado y su mente no está ocupada por nada. Sin embargo, simplemente relajarse y descansar no basta para corregir los desequilibrios, pues la pauta de tensión inducida por nuestro estilo de vida tiende a

mantenernos en el mismo estado, por lo cual no se hacen los ajustes necesarios para nuestro tipo particular de desequilibrio.

Sin embargo, cuando observe que alguna parte de su cuerpo está tensa, es importante que se relaje y se abandone al cuerpo en lugar de preocuparse abiertamente por esa manifestación particular de la tensión. Debemos abandonarnos un rato para volver a ponernos en armonía con la totalidad de la vida. Esta es la actitud ideal para la recreación de un estado equilibrado y total, mental y físico. La condición de estar totalmente relajado puede vincularse con la naturaleza angélica o de Buda, cuando uno lo ha trascendido todo y se ha apartado totalmente de las cosas del mundo. La naturaleza de Buda consiste en llevar la salvación y la paz a todos los seres por igual. Cuando el cuerpo está totalmente relajado y todo se iguala, se produce una tremenda sensación de liberación. Dejar que la dinámica de la totalidad se encargue de las tensiones significa prestar atención a aquellas partes que a menudo son ignoradas. Esta es la razón de que la forma occidental de ejercitar el cuerpo para construir los músculos, fortalecer las articulaciones y mejorar la circulación no sea adecuada para entender la forma de liberar la tensión por medio del ejercicio.

Recientemente está popularizándose mucho la idea de un ejercicio que no sea extenuante. El atractivo de este enfoque procede de la comprensión de que la mejoría de la fuerza muscular y la flexibilidad de las articulaciones de una manera mecánica, mediante un ejercicio vigoroso, no conduce necesariamente a una mejor salud. Sin embargo, muy pocas personas entienden realmente la razón de que el ejercicio no extenuante que ponga de relieve la relajación sea bueno para la salud. Se sabe que los ejercicios orientales tradicionales, como el yoga, do-in y tai chi, sean algunos de los mejores ejemplos de ejercicio no extenuante. Se ha descubierto que estas formas tranquilas de ejercicio son muy útiles para mejorar la tensión de los órganos internos y del sistema nervioso autónomo. Aun así, la mayoría de los occidentales no han comprendido todavía que los conceptos orientales, que abarcan el fenómeno de la vida, nos dan métodos de ejercicio con un potencial que sobrepasa con mucho a los enfoques científicos limitados.

Con el fin de relajarnos realmente o deshacer la tensión de una determinada área, primero hemos de encontrar la obstrucción que está relacionada con una insuficiencia de ki, para descubrir luego una manera de liberar la tensión y el

bloqueo de ki. El área con insuficiencia de ki, que carece de energía, nunca es claramente evidente. Por tanto, para encontrar ese área se necesita una cierta «intuición». Dicha «intuición» es la capacidad de ver y sentir la totalidad. Significa percibir la dinámica de todo el cuerpo, en lugar de preocuparse por sus partes individuales. Para conseguirlo, hemos de abandonar nuestras ideas o nociones preconcebidas. Dicho de otro modo, hay que ser capaz de poner a un lado nuestro ego y nuestros intereses más estrechos.

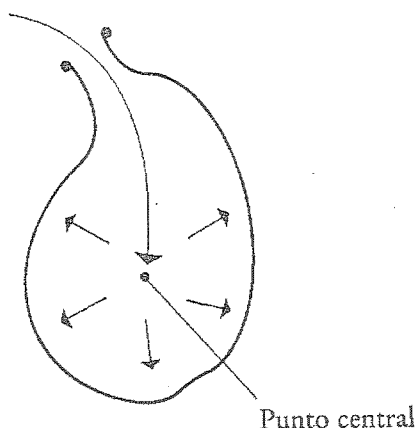
## IMAGINERÍA Y RESPIRACIÓN

Casi todo el mundo tiene la idea preconcebida de que la respiración consiste en introducir y extirpar aire de los pulmones pensando que esto se puede hacer conscientemente simplemente por el hecho de mover los músculos respiratorios. Algunos enfoques de la salud ponen el énfasis en la salud abdominal, suponiendo que se obtiene una respiración profunda al mover los músculos abdominales. No hay nada erróneo en ese enfoque, salvo que provoca que una persona se preocupe por los músculos abdominales, pudiendo producir así una tensión indebida en la pared abdominal. En algunos ejercicios orientales se aprende a concentrarse en el punto central que está por debajo del ombligo, el llamado *tanden* o *hara*, pero a la mayoría de las personas les es difícil descubrir exactamente dónde está. El *tanden* ha sido explicado como el punto central de una esfera imaginaria sobreimpuesta sobre la cavidad pélvica, pero a muchas personas les es difícil entender esa explicación. Se dice que colocar el centro de gravedad en la región pélvica equilibrando a su alrededor todos los movimientos es importante para coordinar los movimientos de todo el cuerpo. Pero, aunque así sea, no resulta fácil obtener esa sensación.

Para aprender la respiración con imágenes dejemos a un lado por el momento los conceptos orientales de centrado de la energía e imaginémosnos todo el cuerpo como un gran globo (fig. 5). Un modo simple de conceptualizar los pulmones consiste en imaginar un globo que cuelga del interior de una botella y que la emboadura del globo se pone por encima de la de la botella. El globo se hincha de manera natural cuando se reduce la presión interna de la botella.

Sin embargo, para hacer la respiración con imágenes debe visualizar no sólo los pulmones, sino todo el cuerpo como si fuera un gran globo. Esta imagen tiene poca relación con los rasgos

Fig. 5



anatómicos o externos del cuerpo humano. En el sistema de ejercicios de Nobuchi se enseña que nuestro cuerpo consiste simplemente en órganos y huesos suspendidos en una solución acuosa que está contenida en un gran saco de piel.

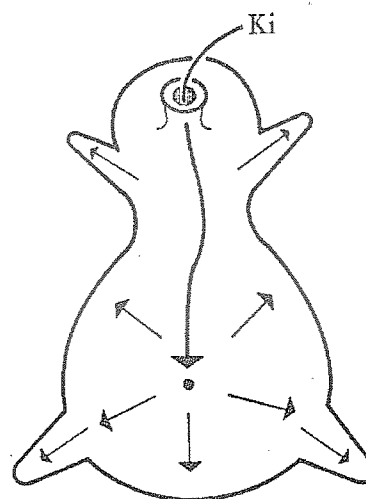
En los términos de cómo se siente realmente estar vivo y respirar dentro del cuerpo, hasta esa excesivamente simplificada descripción nos parece demasiado preocupada por la estructura física. Cierre los ojos un minuto y experimente la sensación de estar dentro de su cuerpo. Además de la sensación de peso en las caderas cuando está sentado, o en la planta de los pies si está de pie, lo único que puede sentir son unos vagos límites entre el cuerpo y el exterior. No sentirá ninguna estructura individual como músculos, huesos u órganos. Quizá, lo único que pueda sentir es el ligero movimiento de expansión y contracción causado por la respiración. Si alguna determinada parte llega a su conciencia, sería indicativo de una condición anormal.

Ignore esas sensaciones de momento y simplemente imagine que el aire entra y llena el globo que es su cuerpo. Cuando entra el aire, el globo se expande por todos los lados; el centro de esta fuerza que se impulsa hacia todos los lados es el hara. No existe un punto central exacto como tal; lo único que necesita sentir es un punto focal en el centro de su abdomen inferior que parezca ser el punto desde donde el aire se expande hacia el exterior.

En la respiración con imágenes, nuestro cuerpo debe ser visualizado como algo parecido a un globo. Si no le gusta la imagen de su cuerpo como un globo porque es fácil de romper, imagínelo como un muñeco de plástico hinchable.

Sería todavía más realista, como imagen del cuerpo, representar las costuras del muñeco de plástico en la espalda, donde está la columna. Usualmente sentimos la espalda mucho menos elástica. Si esto le parece demasiado complicado, visualice su cuerpo como una bolsa de plástico grande con una forma parecida a la que aparece en la figura 6 (fig. 6).

Fig. 6



Ahora que tiene una imagen viva de su cuerpo, expándalo gradualmente desde el fondo hacia arriba al inspirar, y siga inspirando hasta que esté totalmente lleno hasta la cabeza. Deje de respirar momentáneamente y deje que los miembros se llenen con la presión del aire que se ha formado. Después, cuando comience a espirar y deje escapar el aire, imagine que se va arrugando lentamente como un globo. Cuando el globo esté vacío deténgase y relájese brevemente en esa condición deshinchada. La respiración con imágenes consiste en esto. El cuerpo es visualizado como un globo o muñeco de plástico y el hara es el centro desde donde el aire se impulsa hacia el exterior.

Aunque psicológicamente tiene relación con el consciente y el inconsciente, no hay una explicación adecuada por lo que se refiere a las imágenes mentales. Toda nuestra conducta es consecuencia de una motivación consciente o inconsciente, y, de estas dos, la conducta controlada por el intelecto o mente consciente se considera la más avanzada. Pero si pensamos en ello, los

organismos se han comportado siempre de una manera eficaz para adaptarse a su entorno desde el principio. Mucho antes de que se pudiera trazar una distinción entre consciente e inconsciente. Para cumplir su propósito, este mecanismo adaptativo, o «mente», debe haber estado integrado de algún modo con el organismo total. Podemos suponer que la ameba tiene una «mente» o imagen conveniente para una ameba, y que se comporta de acuerdo con ello. Es concebible que un molde de conducta o imagen particular es el resultado de la integración de una determinada estructura orgánica con la energía vital que la anima. En Japón se da a esta energía el nombre de ki. Todos los organismos, como manifestaciones de la vida, se mantienen vivos sólo si existen dentro de un orden de vida superior. Sin embargo, todo organismo individual posee una imagen independiente y tiene la impresión de que está actuando por sí solo.

Aunque hemos clasificado los organismos en una jerarquía de acuerdo con su estructura y apariencia exterior, por lo que se refiere a la sensación real o a la percepción subjetiva de estar vivo, es posible que las amebas y los seres humanos básicamente no sean diferentes. La posibilidad de que los seres humanos sean esencialmente iguales a las amebas resultará más fácil de comprender si comparamos la conciencia de un niño recién nacido con la de una ameba. Evidentemente, las condiciones del entorno y el nivel de adaptación son de un orden superior y mucho más complejas en un niño que en una ameba. Sin embargo, por lo que concierne a la cuestión fundamental de la vida, el hombre no es más que otra variación del mismo tema de la vida; esencialmente, no hay diferencia. La necesidad de seguir una imagen de moldes de conducta característicos es la misma en la ameba que en el hombre, y en ambos casos la imagen sirve como molde que dispone al cuerpo a moverse en ciertas direcciones a las que se dirige la energía.

En el curso de la evolución, el consciente se debe haber desarrollado de modo que la orientación, o foco, de esta imagen puede refinarse abriéndose a nuevas posibilidades y ofreciendo una gama de elecciones más amplia. Posiblemente fue así para ofrecer mayor libertad de alteración de las pautas de conducta, a fin de facilitar la adaptación. Pero el mecanismo básico de utilizar la imaginería como guía de la conducta ha permanecido esencialmente igual durante toda la evolución. Sin embargo, los seres humanos tendemos a creer que podemos controlar todos nuestros actos con la mente consciente. La razón

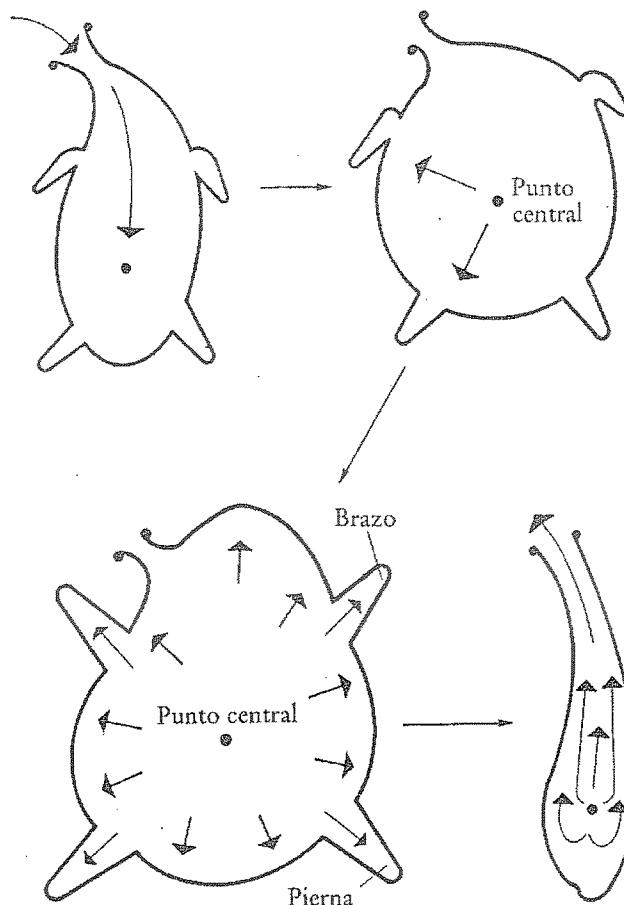
de la dificultad de conseguir la temporización (respiración) cuando se aprende una nueva serie de movimientos estriba precisamente en esa concepción errónea. Da la impresión de que todos hemos desestimado completamente el papel vital que cumple la imaginería al integrar en una totalidad continua los movimientos separados.

Cuando comience a practicar la respiración con imágenes y a repetirla una y otra vez, se irá dando cuenta de que el acto de espirar e inspirar comprende una unidad completa o «imagen» en la forma de una respiración. Aunque en realidad es más natural inspirar primero y luego espirar, cuando una persona respira conscientemente siempre parece poner por delante la inspiración. Puesto que la respiración con imágenes está pensada para simplificar las cosas, se pone primero la inspiración, y por tanto la respiración con imágenes comienza llenando el cuerpo de aire (ver fig. 7); el dejar de respirar tras haberse llenado completamente de aire tiene como única finalidad proporcionar una breve pausa. Cuando la respiración se detiene conscientemente, hay una tendencia a mantener la respiración. Esa es la razón de una imagen mental en la que el aire sigue llenando los brazos y las piernas y que se visualiza cuando se ha detenido la introducción de aire. Tras una breve pausa, se deja que el aire escape hasta que el cuerpo se ha vaciado totalmente. Después, uno se relaja y deja de respirar momentáneamente antes de que el aire vuelva a entrar en el cuerpo.

El centro de gravedad o punto focal de ki es el punto central de un organismo. En la respiración con imágenes, el punto focal de ki es el centro del vientre en lugar del pecho. El mejor modo de respirar plenamente es ser consciente de este punto central en el abdomen inferior, fijando su atención en ese área.

Hasta ahora he explicado la respiración sólo en los términos de entrada y salida del aire, pero lo hice así sólo para que las cosas resulten simples. El intercambio de energía vital, o ki, con la atmósfera, ha quedado por tanto descrito con la palabra «respiración». Esencialmente, es lo mismo que se enseña en la mayoría de los enfoques del control respiratorio, y el intercambio de energía vital se describe simplemente como respiración, sobre todo por la ambigüedad de los términos orientales. Sin embargo, algunas personas pueden sentirse confusas cuando se les dice que tomen una inspiración profunda con su abdomen inferior (*hara*) porque en los términos de la anatomía humana el aire no puede ir más allá del diafragma. ¿Resultaría más extraño si hablá-

Fig. 7



- A) El globo empieza a llenarse desde el fondo.
- B) El globo se expande desde el centro por la presión del aire.
- C) Los brazos y las piernas se llenan durante la pausa en la respiración.
- D) Se libera el aire hasta que el globo queda totalmente vacío.

ramos de la respiración de las amebas? Así como los peces tienen una manera especial de respirar, las amebas tienen su respiración como cualquier otra especie animal.

Los beneficios reales de las técnicas respiratorias, por lo general, no suelen entenderse porque la respiración es comprendida sólo como absorción de oxígeno y liberación de dióxido de carbono. Los pulmones son desde luego los órganos más eficaces de la respiración, pero una forma de respiración más primitiva, a través de la superficie del cuerpo, sigue intacta en los seres humanos, y la conocemos con el nombre de respiración cutánea. La consideración de la respiración como una función especializada de los pul-

mones es una concepción errónea resultante de la medicina occidental, que pone un énfasis excesivo en los rasgos anatómicos. Puesto que la respiración es la manifestación más visible del intercambio de ki con nuestro entorno, se utiliza a menudo para ilustrar todos los otros tipos de intercambio energético. Probablemente, los hombres de la antigüedad experimentaban y entendían la respiración como la entrada de energía vital de la naturaleza. Pero si piensa en cómo es un gran bostezo, entenderá fácilmente que en la respiración está implicado todo el cuerpo y no sólo los órganos respiratorios.

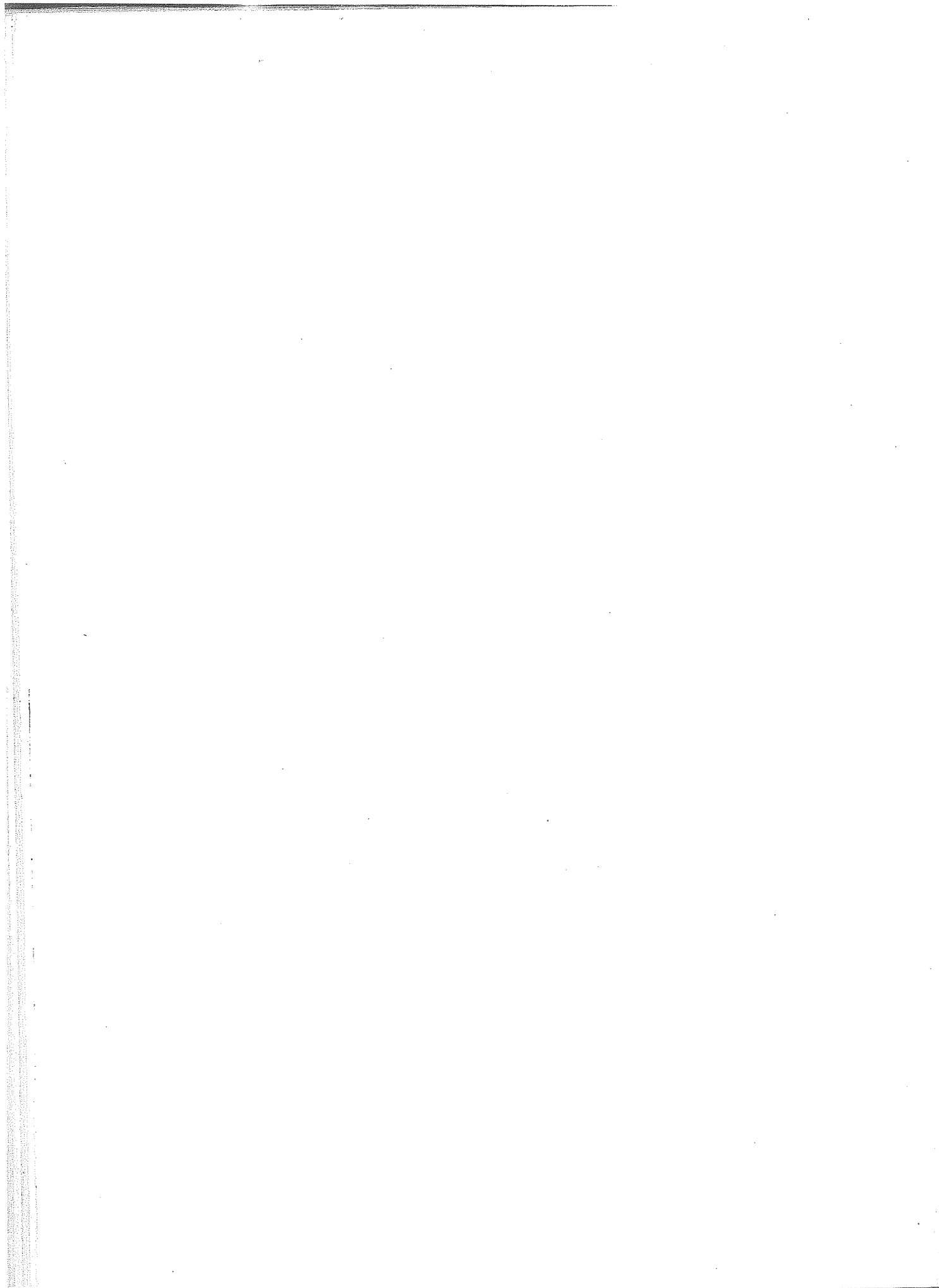
Las técnicas de respiración enseñadas en el zen y el yoga para una meditación tranquila son

muy útiles para dominar la respiración con imágenes. En la meditación, se presta una atención especial a la respiración a fin de inducir una relajación profunda con la que uno pueda experimentar un nivel de existencia más profundo. Este tipo de respiración suele ser mucho más lenta y profunda que la que tenemos al estar dormidos. Los individuos que en esta época moderna viven con una velocidad frenética acumulan estrés y, por tanto, pueden beneficiarse mucho si aprenden este tipo de técnica respiratoria. Si practica la respiración con imágenes de una forma relajada y sin prisas, siempre que tenga tiempo para sí mismo, podrá apreciar más profundamente lo que significa estar vivo, lo cual le permitirá obtener un mayor placer de la vida.

Las imágenes o modelos que de la respiración o los ejercicios presentamos en este libro no han de ser copiados hasta el último detalle. Lo importante es que su cuerpo, con tranquilidad, introduzca y luego deje escapar a *ki*, la energía del universo. La imagen a menudo utilizada de expulsar el aire impuro o sucio introduciendo aire fresco y puro no es tan útil. Limpieza y suciedad no son más que juicios subjetivos. Para las plantas, el aire que espiramos es aire limpio y bueno,

lleno de dióxido de carbono, que les permite vivir.

En la antigüedad, los chinos decían que las personas próximas a morir sólo respiraban por la nariz, y que las personas enfermas respiraban con los hombros, y que las personas ordinarias respiraban con el pecho. Se decía que los hombres sabios respiraban con el vientre y los maestros con las plantas de los pies. Esto significa que cuanto más bajo sea el punto focal de la respiración, más compostura o *ochitsuki* (término japonés para el *ki* asentado o estable) tiene un individuo, y más posibilidades posee de respirar con todo el cuerpo. La respiración abdominal es lo que procuran conseguir los individuos sabios, pero tampoco es la manera última de respirar. El ideal que hay que conseguir es una imagen mental en la que se atrae hacia el interior y se envía hacia el exterior a *ki*, desde las puntas de los dedos de manos y pies. Las imágenes que presentamos en este libro son simples sugerencias. Las imágenes mentales que están vivas y son dinámicas no son nunca las mismas para dos personas, y por eso cada uno, cada entidad viva, mantiene sus características únicas e individuales.





## Capítulo 3

# LOS PRINCIPIOS DEL EJERCICIO CON MERIDIANOS

### LA SALUD EN ORIENTE

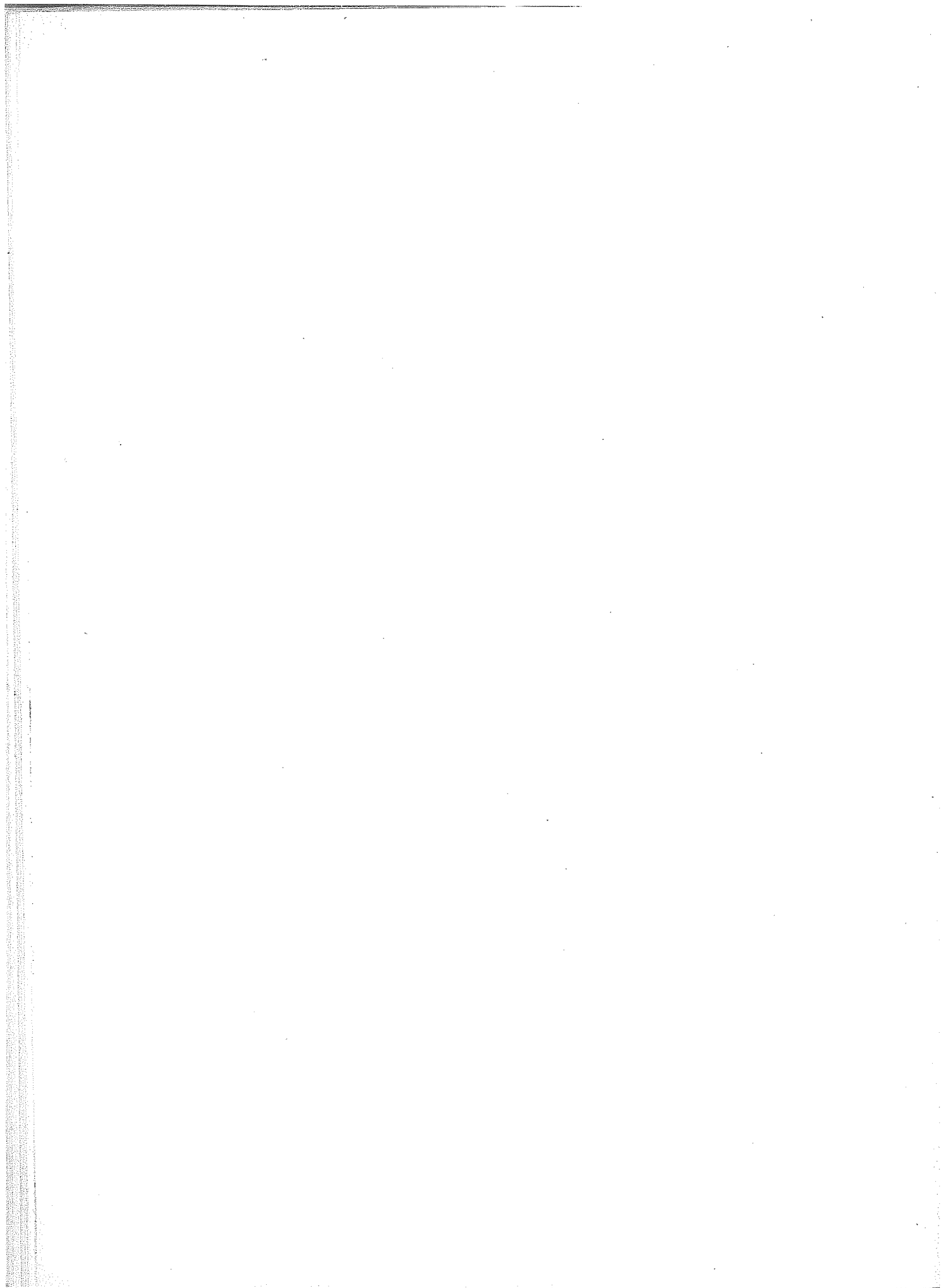
El *Clásico de medicina interna del emperador amarillo (Neijing)*, compuesto de dos partes, el *Suwen* y el *Lingshu*, es el texto más antiguo de medicina china y muchas personas lo consideran incluso como la Biblia de la medicina oriental. El texto trata principalmente las teorías fundamentales subyacentes a la aplicación de la acupuntura y la moxibustión\*. En una sección del *Suwen*, el emperador amarillo pregunta al médico de la corte: «¿Por qué los médicos tratáis la misma enfermedad con diferentes métodos?» El médico real, Chi-Po, responde: «El tratamiento varía de acuerdo con la región en la que vive el enfermo.» Así, en el *Suwen*, el origen de los diferentes remedios se atribuye a las diferencias del clima, la dieta y el estilo de vida de cada región (fig. 8). Según el *Suwen*, las herramientas quirúrgicas se originaron en el este, la acupuntura en el sur, las medicinas de hierbas en el oeste y la moxibustión en el norte. El origen del do-in y ankyo (ejercicios para la salud) se atribuye a los pueblos más cultos de las llanuras centrales, quienes ingerían una dieta variada.

\* La acupuntura y la moxibustión son dos métodos diferentes del tratamiento de la medicina oriental que utilizan los puntos de acupuntura. La acupuntura consiste en la inserción de agujas, y la moxibustión consiste en quemar pequeñas cantidades de moxa cerca de determinados puntos. En japonés y chino se utiliza una sola palabra para la acupuntura y la moxibustión. La utilización constante de ambas palabras en inglés resulta molesta, por lo que sólo nos servimos de la palabra acupuntura para referirnos a ambas cosas.

Fig. 8. Origen de las prácticas médicas chinas

|        |   |
|--------|---|
| Norte  | Estepa fría (productos lácteos), enfriamientos, toses: <i>moxibustión</i> .                             |
| Oeste  | Región montañosa (carne), disfunción orgánica: <i>medicina de hierbas</i> .                             |
| Centro | Llanuras y ciudades (dieta variada), parálisis, catarros alternando con fiebres: <i>do-in y ankyo</i> . |
| Este   | Junto al océano (pescado y alimentos salados), forúnculos, abscesos: <i>instrumentos quirúrgicos</i> .  |
| Sur    | Llanuras húmedas (alimentos fermentados), espasmos, calambres: <i>acupuntura</i> .                      |

El *do* (導) del do-in significa abrir canales y facilitar el movimiento de la energía por caminos específicos. El *in* (引) del do-in significa mover y estirar un miembro para conseguir ese propósito. En el *Ishinpo*, el texto médico más antiguo del Japón, se describen los ejercicios de do-in como eficaces para eliminar el ki enfermo y restaurar un ki saludable. El *an* (按) de ankyo significa masajear los canales de energía para equilibrar la fluencia de *ki*, y *kyo* (踞) significa elevar los miembros con un movimiento suave de las articulaciones. Ankyo puede compararse con las diversas técnicas manipuladoras que existen hoy. Tanto en do-in como en ankyo, el propósito es mejorar la circulación de *ki*, que es el fundamento de la vida. En el caso de do-in, sin embargo, esto se hace personalmente mediante el



## Capítulo 3

# LOS PRINCIPIOS DEL EJERCICIO CON MERIDIANOS

### LA SALUD EN ORIENTE

El *Clásico de medicina interna del emperador amarillo (Neijing)*, compuesto de dos partes, el *Suwen* y el *Lingshu*, es el texto más antiguo de medicina china y muchas personas lo consideran incluso como la Biblia de la medicina oriental. El texto trata principalmente las teorías fundamentales subyacentes a la aplicación de la acupuntura y la moxibustión\*. En una sección del *Suwen*, el emperador amarillo pregunta al médico de la corte: «¿Por qué los médicos tratáis la misma enfermedad con diferentes métodos?» El médico real, Chi-Po, responde: «El tratamiento varía de acuerdo con la región en la que vive el enfermo.» Así, en el *Suwen*, el origen de los diferentes remedios se atribuye a las diferencias del clima, la dieta y el estilo de vida de cada región (fig. 8). Según el *Suwen*, las herramientas quirúrgicas se originaron en el este, la acupuntura en el sur, las medicinas de hierbas en el oeste y la moxibustión en el norte. El origen del do-in y ankyo (ejercicios para la salud) se atribuye a los pueblos más cultos de las llanuras centrales, quienes ingerían una dieta variada.

\* La acupuntura y la moxibustión son dos métodos diferentes del tratamiento de la medicina oriental que utilizan los puntos de acupuntura. La acupuntura consiste en la inserción de agujas, y la moxibustión consiste en quemar pequeñas cantidades de moxa cerca de determinados puntos. En japonés y chino se utiliza una sola palabra para la acupuntura y la moxibustión. La utilización constante de ambas palabras en inglés resulta molesta, por lo que sólo nos servimos de la palabra acupuntura para referirnos a ambas cosas.

Fig. 8. Origen de las prácticas médicas chinas

|        |   |
|--------|---|
| Norte  | Estepa fría (productos lácteos), enfriamientos, toses: <i>moxibustión</i> .                             |
| Oeste  | Región montañosa (carne), disfunción orgánica: <i>medicina de hierbas</i> .                             |
| Centro | Llanuras y ciudades (dieta variada), parálisis, catarros alternando con fiebres: <i>do-in y ankyo</i> . |
| Este   | Junto al océano (pescado y alimentos salados), forúnculos, abscesos: <i>instrumentos quirúrgicos</i> .  |
| Sur    | Llanuras húmedas (alimentos fermentados), espasmos, calambres: <i>acupuntura</i> .                      |

El *do* (導) del do-in significa abrir canales y facilitar el movimiento de la energía por caminos específicos. El *in* (引) del do-in significa mover y estirar un miembro para conseguir ese propósito. En el *Ishinpo*, el texto médico más antiguo del Japón, se describen los ejercicios de do-in como eficaces para eliminar el ki enfermo y restaurar un ki saludable. El *an* (按) de ankyo significa masajear los canales de energía para equilibrar la fluencia de *ki*, y *kyo* (躍) significa elevar los miembros con un movimiento suave de las articulaciones. Ankyo puede compararse con las diversas técnicas manipuladoras que existen hoy. Tanto en do-in como en ankyo, el propósito es mejorar la circulación de ki, que es el fundamento de la vida. En el caso de do-in, sin embargo, esto se hace personalmente mediante el

ejercicio y el movimiento físico, mientras que en el caso de ankyo se necesita el masaje o la manipulación ejercidos por otra persona, al igual que en el shiatsu o en otras formas de terapia realizadas para ajustar la línea del cuerpo.

En el Japón existen también las palabras do-in bramánico y anma (masaje) indio, que indican que el do-in y el ankyo se trajeron originalmente a China desde la India. Más que prácticas terapéuticas se originaron como prácticas espirituales para alcanzar la juventud eterna. En los libros clásicos está escrito que el «do-in es un método practicado por los ascetas y taoístas de la antigüedad que permite a una persona permanecer joven y fuerte, desarrollar poderes sobrenaturales y alcanzar la juventud eterna. Practicándolo sin fallar todos los días, una persona puede vivir más de mil años y llevar una existencia paralela con los brujos». Se sabe que el do-in ha incluido técnicas respiratorias para tranquilizar la mente por el control respiratorio junto con ejercicios espirituales y meditación, tal como sucede en el zen y el yoga. Además de estas prácticas, los taoístas pedían el trabajo del cuerpo, tanto solo como con ayuda, utilizando la presión, la fricción y técnicas de alineamiento estructural, así como la concocción alquímica de elixires.

¿Por qué los diversos métodos de terapia de la medicina china se atribuyen todos a las regiones remotas, mientras que el do-in y el ankyo se adscriben al corazón de China? Es posible suponer que los diversos remedios populares practicados en las regiones remotas se unieron en la región central, y esas prácticas se organizaron en un sistema médico basado en el principio de los meridianos, que se descubrió con la práctica del do-in y el ankyo. Los remedios implican la utilización de diversas herramientas y sustancias que fueron desarrollados individualmente por el método de acierto o error, basándose en su eficacia. Por otra parte, probablemente el principio de los meridianos se originó como un sistema completo a partir de ejercicios que implicaban la experimentación del movimiento de la energía en todo el cuerpo. El descubrimiento de los meridianos fue posible por la perceptibilidad de los antiguos chinos y por su comprensión profunda de la vida, basada en una relación estrecha con la naturaleza. Esa puede ser la razón de que el principio de los meridianos contenga la perspectiva fundamental que permite ver todos los aspectos de la vida y pueda utilizarse para explicar y sistematizar una variedad de métodos diferentes.

A pesar de que el do-in y el ankyo reciben una posición central entre las prácticas médicas

chinas por su contribución al principio de los meridianos, estos sistemas de ejercicios se volvieron cada vez más oscuros con el curso del tiempo. En Japón, hoy en día, quedan muy pocas prácticas que se parezcan al ankyo, salvo el masaje anma, en el que se frota la piel y los músculos amasándolos para liberar la tensión. El do-in acabó convirtiéndose en un culto místico que utiliza varios métodos esotéricos buscando la juventud eterna. Lo único que queda hoy del do-in es una serie de prácticas saludables que se han alejado del principio fundamental de los meridianos.

La afirmación de algunos historiadores de que el misticismo de la antigua China no es exactamente lo mismo que el do-in y el ankyo no carece totalmente de fundamento. Según «Yiwenzhi», un índice de publicaciones chino de hace unos dos mil años, había siete escuelas y doscientos dieciséis textos de acupuntura, once escuelas y doscientos setenta y cuatro textos de medicina de hierbas, ocho escuelas y ciento ochenta y seis textos concernientes a la práctica sexual, y diez escuelas y doscientos cinco volúmenes sobre ejercicios de remedios como el do-in. Entre toda esta literatura, sólo se han conservado hasta hoy los dieciocho volúmenes del *Clásico de medicina interna del emperador amarillo*. Confucio escribió lo siguiente sobre los ejercicios hechos como remedio: «El propósito de los ejercicios del misticismo es conservar la esencia de la vida buscando expresión en una forma exterior. Una persona debe ejercer continuamente su voluntad para permanecer tranquila y armonizar con las fuerzas de la vida y la muerte, alejando de su corazón las preocupaciones mundanas. Aun así, hay los que convierten en un negocio el enseñar métodos de longevidad, y cada vez más estas prácticas se están disfrazando de una mística engañosa. No son estas las enseñanzas de los hombres sabios de la antigüedad.»

Así, incluso en la época de Confucio (hacia el año 500 a. de C.), las prácticas del misticismo se estaban separando de las enseñanzas originales. «Conservar la esencia de la vida buscando expresión en una forma exterior» parece relacionarse con el «movimiento de la esencia \* y la transformación de ki» que se menciona en el *Clásico de*

\* En la medicina oriental la esencia es la sustancia que posibilita toda la vida orgánica. La esencia se extrae prenatalmente de los padres y tras el nacimiento se obtiene de los elementos nutritivos del «ki del cielo» (aire) y el «ki de la tierra» (alimento y agua). Los riñones son los órganos vitales que almacenan y liberan la esencia refinada necesaria para el tiempo.

*medicina interna del emperador amarillo.* En cualquier caso, lo que comenzó como un enfoque dinámico para profundizar en la esencia de la vida se convirtió pronto en una práctica mística reservada para los ocultistas.

El «movimiento de la esencia y transformación de ki» es descrito como un antiguo enfoque a la salud, que no se basa ni en la acupuntura ni en las recetas de hierbas. Muchos de los enfoques a la salud propuestos hoy no son menos engañosos o místicos que los de la antigua China. Desde hace tiempo he sentido la necesidad de revivir la manera correcta de hacer ejercicios en pro de la salud, tal como los que enseñaban originalmente los sabios de la antigua China. Tras mucho estudio y reflexión, he llegado a la conclusión de que las raíces del shiatsu pueden rastrearse hasta el do-in y el ankyo de la antigua China, y que la razón misma de que esos ejercicios ocuparan una posición central entre todas las formas terapéuticas de China fue el papel que ocuparon en el descubrimiento de los meridianos. Estoy convencido ahora de que el principio de los meridianos es más fundamental y universal que el que se aplica en la acupuntura. Esta conclusión se convirtió también en la base de mi descubrimiento de que la base de los doce meridianos existen en cada miembro. La versión moderna del do-in y el ankyo presentada en este libro como ejercicios de imaginería zen se fundamenta en la comprensión de estos doce meridianos. Estoy seguro de que estos ejercicios son fieles al espíritu de las «prácticas místicas» originales que enseñaban los sabios de la antigüedad.

Hay una serie de ejercicios chinos tradicionales llamados wuchin, o «ejercicios de los cinco animales», que se dicen fueron inventados por el médico de la antigua China Huato (110-207 de nuestra Era). Los cinco animales imitados en estos ejercicios son el tigre, el ciervo, el oso, el mono y el pájaro. Escribió lo siguiente con respecto a estos ejercicios: «El objetivo de wuchin es prevenir el envejecimiento estirando el cuerpo y flexionando las articulaciones. Con estos ejercicios se pueden aliviar eficazmente las enfermedades. Cuando uno no se siente bien, es beneficioso que realice estos ejercicios y sude. Cuando tenga la frente cubierta con gotas de sudor, el cuerpo se habrá aligerado y habrá recuperado el apetito. Si hace estos ejercicios con regularidad, los ojos y los oídos permanecerán claros y los dientes estarán firmes más allá de los 90 años.»

En el hatha yoga, las posturas de los diversos ejercicios reciben los nombres de árbol erguido, cobra, arado, pez y anillo. Estas posturas no re-

ciben estos nombres simplemente para que sean más fáciles de recordar. Más bien es que utilizando estos nombres y sus imágenes uno puede evitar el error de realizar este ejercicio con excesivo énfasis de una parte del cuerpo. Además, mantener una determinada postura durante un rato produce el efecto beneficioso de mejorar la función de los meridianos. El principal objetivo del yoga, como el de los ejercicios de imaginería zen, no es copiar posturas o movimientos parcialmente, sino formar una imagen de todo el movimiento para facilitar la fluencia de la energía a través de todo el cuerpo, mejorando la función de los meridianos.

Los ejercicios de imaginería zen son un enfoque oriental hechos de una manera lenta y relajada, en comparación con el enfoque occidental del ejercicio extenuante destinado a fortalecer el cuerpo. Si el enfoque oriental, consistente en no forzar los movimientos y no preocuparse por la flexibilidad de las partes individuales, le parece nuevo y extraño, eso es sólo porque el enfoque occidental está profundamente introducido en usted. En contraste con la civilización occidental, que se desarrolló a través de luchas para superar las duras condiciones naturales, las culturas orientales se han desarrollado en general en climas más templados, hallándose en la posición correcta para recibir lo que les daba la naturaleza, que era lo necesario para una buena vida. No es difícil ver la razón de que se produjera esa diferencia en la actitud que sostienen ante la salud Oriente y Occidente.

## EJERCICIOS CON MERIDIANOS

Los «ejercicios con meridianos», que desarrollé originalmente basándome en el precepto de la «unicidad de la mente y el cuerpo», se han popularizado mucho como método único para la salud y he recibido muchos informes sobre sus maravillosos beneficios. Estos ejercicios los están haciendo en países del extranjero grupos comprometidos en la práctica del zen y el shiatsu, y han sido aceptados como ejercicios preparatorios para la meditación.

El propósito real de este libro es que el lector ponga el énfasis primordial en la práctica en lugar de en la teoría, profundizando en ésta sólo después de haber experimentado los métodos. Por tanto, el significado de los meridianos sólo se estudiará en profundidad más tarde. Sin embargo, el concepto de los meridianos es básico de la medicina oriental, y cuando se tratan las enfer-

medades aplicando ese principio se pueden obtener grandes beneficios de sus efectos aparentemente inexplicables. Lo que son en realidad los meridianos sigue siendo un misterio, incluso para los que practican la medicina oriental.

En los clásicos de la medicina china está escrito que los meridianos son la fluencia de ki y ketsu \*. Lo que realmente se quiere decir al hablar de ki y ketsu es difícil de saber, pero los considero como algo semejante a los estados gaseoso y líquido de la materia esencial en la que se basa la vida. Estas palabras se refieren primordialmente a los estados funcionales o a la dinámica de la energía, y no a las sustancias físicas. Cuando recordamos que ki es un concepto central en la perspectiva oriental que se dirige a la vida (en lugar de a la materia inerte), de ello se deduce que la vida se consideraba en los términos de la fluencia y la circulación (de la energía).

Los ejercicios de imaginación, que son todos ejercicio de meridianos, son una manera de experimentar esta dinámica de la vida. Los meridianos son un concepto completamente ajeno a la medicina occidental, basada en gran parte en el estudio detallado de la estructura física. Tradicionalmente se considera que los meridianos tienen funciones, pero no estructura sustancial, pues no pueden ser vistos ni tocados.

Se cuenta que un materialista acérrimo diseccionó cuidadosamente un cadáver, de la cabeza a los pies, y anunció que no encontró ningún alma. Incluso la existencia de la vida misma sería difícil de demostrar sólo con la disección. El alma puede ser considerada como una manifestación de la vida por la razón misma que no se muestra en la disección de un cuerpo muerto. De una manera similar, los meridianos no pueden buscarse anatómicamente, lo que es prueba de que están íntimamente relacionados con el fenómeno de la vida.

Tal como dijimos antes, todo lo que vive posee un tipo de conciencia de estar vivo. Una manera de interpretar objetivamente la condición de una entidad viva es su postura. Todas las diferentes variedades y modos funcionales de los seres vivos se pueden distinguir por sus posturas características. En el ser humano, la postura refleja la actitud de la persona y revela sus intenciones antes de que pase a la acción. La postura cambia con el movimiento de ki, por lo que el es-

\* Ketsu (xue en chino) se menciona a menudo junto con ki en referencia a la fluencia de la energía y los líquidos en el cuerpo. Se puede interpretar a veces que ketsu significa simplemente sangre, pero a menudo se refiere a otros constituyentes líquidos del cuerpo.

tado de ki puede ser observado en la postura de una persona. Como ki se mueve antes que el cuerpo, cuando la iniciativa está a punto de llevarse a cabo puede prevenirse la acción. Cuando ki es «retenido» porque el movimiento se inhibe puede quedar obstruido como energía acumulada, lo que a su vez puede ser causa de rigidez en la parte que tenía que moverse, como consecuencia de lo cual los movimientos se vuelven torpes y difíciles.

En japonés, cuando alguien está abiertamente preocupado u obsesionado por algo se dice que «ki está prisionero». Cuando ki queda atrapado en un lugar, se ve afectada su fluencia por todo el cuerpo. Cuando las obstrucciones de ki alcanzan una determinada magnitud, se produce la enfermedad. Esa es la causa de que tradicionalmente en Japón se haya considerado que la tensión y la rigidez son la causa de todas las enfermedades. El deterioro de una función física se considera un trastorno funcional, y es fácil entender de qué manera el nuevo deterioro de la función acabará manifestándose como un trastorno orgánico o estructural. Para la persona que tiene rigidez o tensión muscular, esta condición es difícil de reconocer en las primeras fases. Además, hay pocos libros que le expliquen cuáles son las funciones que se vieron dañadas en primer lugar y que causaron la rigidez. Pero estos ejercicios con meridianos son una manera sencilla de que lo descubra por sí mismo.

## ¿QUE SON LOS MERIDIANOS?

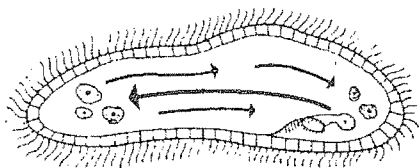
La razón del concepto de los meridianos (también conocidos como canales o colaterales) es difícil de captar en parte por su asociación con la acupuntura y la moxibustión. La mejor manera de entender los meridianos es como senderos para la circulación de ki, o energía sutil, que existe en todos. A parte de la acupuntura, el do-in, el amma (masaje tradicional japonés) y la medicina de hierbas china, todos apuntan a curar la enfermedad y restaurar la salud mejorando la fluencia de la energía a lo largo de los meridianos. El concepto central de la medicina oriental es que todos los problemas físicos son consecuencia de las obstrucciones en la fluencia de ki, y que la restauración de esa circulación sirve para curar todas las enfermedades.

La palabra ki invade toda la lengua japonesa, utilizándose generalmente en referencia al estado físico, emocional o mental. Algunos ejemplos son: *kimochi* (sentimiento, literalmente, «como

uno retiene a ki»), *genki* (sentirse bien, literalmente «tener el ki esencial»), *kinoduku* (lamentable, o «malo para el propio ki»). Este concepto de ki o energía sutil no se limita sólo a los seres humanos, sino que abarca también a todos los fenómenos de la naturaleza. Así lo ejemplifican las palabras japonesas *tenki* (clima, literalmente ki del cielo»), *kuki* (aire, literalmente ki vacío») y *denki* (electricidad, literalmente «ki del rayo»). Por tanto, ki puede ser entendido como una expresión de la interrelación dinámica de las fuerzas vivas en la naturaleza y en los seres humanos. La razón del concepto de ki, que invade la lengua japonesa, se disoció de la idea de la circulación de la energía por canales específicos del cuerpo en parte por causa del alto grado de especialización de la acupuntura.

Fig. 9

Organismo unicelular



El movimiento del protoplasma permite:

- El transporte del material celular
- La transmisión de la información biológica
- Las funciones vitales básicas (es decir, ingestión, eliminación locomoción)

La circulación de ki es algo que tiene lugar en todas las formas de vida. Por tanto, este concepto puede aplicarse a un animal unicelular primitivo, como el paramecio (fig. 9). Los protozoos muestran movimiento en su protoplasma, movimiento que cesa en cuanto mueren, aunque su material celular permanezca intacto durante algún tiempo después de la muerte. Se ha sugerido que el movimiento del protoplasma en los animales superiores se extiende más allá del límite de las membranas celulares, constituyendo un sistema primitivo de regulación global, que se produce antes del desarrollo de los sistemas circulatorio, nervioso y endocrino que regulan todo el organismo. Puede suponerse que este sistema primitivo mantiene su funcionalidad en las formas de vida más evolucionadas. La razón principal de que dicho movimiento protoplásmico no haya sido estudiado en profundidad en los organismos grandes y complejos se debe a la

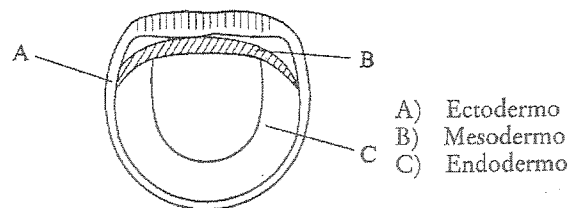
dificultad de observar el movimiento mientras esos organismos están vivos.

Los meridianos y el movimiento del protoplasma en un organismo unicelular son la misma cosa llamada con nombres diferentes. Podemos considerar que las amebas tienen también meridianos, puesto que viven por el movimiento del protoplasma y existen como entidades vivas e independientes. Las amebas tienen las funciones vitales básicas de la locomoción, ingestión, eliminación y reproducción, y son además capaces de reacciones defensivas, como las formas de vida superiores, por ejemplo los seres humanos. Todas las funciones vitales básicas dependen del trabajo de los meridianos. Eso quiere decir que el movimiento de ki, que sostiene la vida, queda revelado en forma observable por la estructura y movimiento del cuerpo.

Todos sabemos que los animales se mueven por la acción concertada del sistema nervioso y el musculoesquelético. Sin embargo, los organismos primitivos, que carecen de esas estructuras, son capaces de locomoción y de otras funciones básicas. La acción de ki es algo que todos los organismos tienen en común. Así, incluso el mecanismo más complejo del movimiento en los seres humanos está sometido a la acción de ki. Los mecanismos bioquímicos y biofísicos, puestos en movimiento por la acción de ki, se relacionan con las estructuras especializadas, llevando a cabo una división del trabajo, lo que nos permite realizar diversas funciones vitales, el movimiento incluido.

La percepción de los antiguos chinos hizo que fijaran su atención en la acción de ki, y ésta fue finalmente sistematizada en doce meridianos agrupados en seis parejas, compuesta cada una por un yin y un yang. Considerando el desarrollo embrionario de los animales, el óvulo inseminado se desarrolla a partir de una muy simple forma funcional y estructural dando lugar a una blástula, compuesta de ectodermo, mesodermo y endodermo (fig. 10). Este modelo proporciona una pista de por qué la acción de ki puede clasificarse en seis parejas de doce meridianos.

Fig. 10. Desarrollo embrionario





Una definición de un organismo vivo es que tiene alguna forma de límite que separa su entorno interno y externo y que esa membrana sirve para proteger la integridad del organismo. En las fases primarias del desarrollo embrionario de los animales superiores, la masa de las células alargadas se enrosca y forma una bolsa (para contener una pequeña porción del exterior) y el resultado es el endodermo (que posteriormente se convierte en los órganos internos). La parte del embrión que permanece directamente expuesta al entorno exterior forma el ectodermo (que más tarde se convertirá en la piel), que sirve para proporcionar información sobre el entorno. El mesodermo se compone del área que hay entre las capas interior y exterior, y proporciona el apoyo estructural (que más tarde se convertirá en los músculos y el esqueleto). Estas tres capas son las especializaciones estructurales de los tres modos básicos de funciones que existen en los organismos unicelulares más primitivos. Estos tres modos de función representados por el ectodermo, el mesodermo y el endodermo son así los fundamentos de todos los seres vivos.

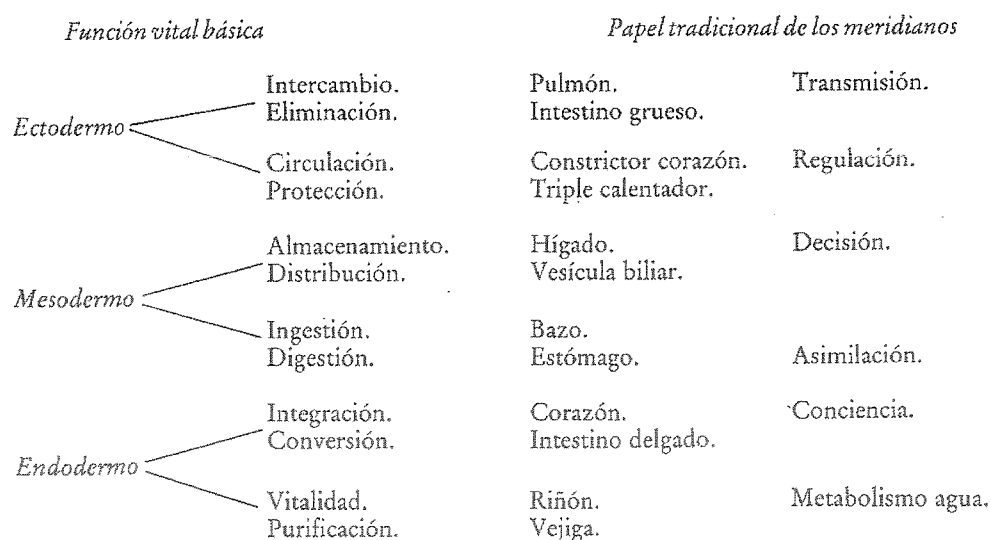
El ectodermo sirve de interfaz entre el entorno exterior y el organismo (intercambio y eliminación) y comunica al interior cualquier cambio exterior con el fin de proteger al cuerpo (circulación, protección). El mesodermo sirve no sólo como apoyo estructural, sino también como mecanismo para el movimiento. Por tanto, por una parte, el mesodermo se ocupa de la ingestión

y distribución de la fuente energética —alimentos— (ingestión y digestión), mientras que por otra parte controla este suministro vital de energía distribuyéndolo y almacenándolo por todo el cuerpo (almacenamiento, distribución). El endodermo actúa convirtiendo e integrando la energía tomada del entorno (conversión e integración) y regula además las funciones de diferentes partes del cuerpo controlando el suministro de energía y activando o inhibiendo diversamente cada una de las partes (vitalidad, purificación).

Los doce meridianos de las parejas yin y yang son responsables de los seis modos básicos de función que pueden dividirse además en doce funciones esenciales, tal como se ve en la figura 11. Seis de las funciones esenciales se asocian con los seis meridianos y órganos yang, que están relacionados con las áreas más superficiales del cuerpo, y las otras seis funciones se asocian con los seis órganos y meridianos yin, que están relacionados con las áreas más profundas del cuerpo.

Los meridianos de los pulmones y el intestino grueso controlan el intercambio de ki y la eliminación, mientras que el constrictor del corazón y el triple calentador proporcionan circulación y protección. Estos cuatro meridianos, que están relacionados con el ectodermo, interactúan con el entorno exterior. Los meridianos del bazo y el estómago están asociados con la ingestión y digestión, mientras que los del hígado

Fig. 11. Las funciones de los doce meridianos





y la vesícula biliar controlan el almacenamiento y distribución de la energía y los elementos nutritivos por todo el cuerpo. Estos cuatro meridianos, que están relacionados con el mesodermo, sirven de apoyo a las estructuras físicas del interior y el exterior y funcionan en conexión con el movimiento físico. Los meridianos del corazón y el intestino delgado son responsables de la integración y la conversión, mientras que los del riñón y la vejiga suministran vitalidad y purifican la esencia. Estos cuatro meridianos, que están relacionados con el endodermo, coordinan la función de los diversos órganos.

El orden de la fluencia de la energía a través de los doce meridianos superiores comienza en el meridiano de los pulmones y pasa sucesivamente a través de los meridianos del intestino grueso, estómago, bazo, corazón, intestino delgado, vejiga, riñón, constrictor del corazón, triple calentador, vesícula biliar e hígado.

Se dice que el orden de la circulación de la energía por estos meridianos sigue el principio del yin y el yang. Pero hasta ahora nadie ha ofrecido una explicación satisfactoria de cómo se aplicó el principio del yin y el yang para determinar el orden de la circulación de la energía a lo largo de los meridianos. La única explicación ofrecida con respecto a esta cuestión es que los antiguos chinos descubrieron que así era por la experiencia que habían acumulado. Sin embargo, considerar que la secuencia de los meridianos es un misterio envuelto en la filosofía china antigua no nos lleva a ninguna parte. Uno de los objetivos que me he propuesto en este libro es el de explicar el papel vital de los meridianos en todos los aspectos de la vida, logrando que sean más comprensibles en términos del pensamiento y los conceptos contemporáneos. La razón del orden de los meridianos se va aclarando al aprender cómo están relacionados con las funciones esenciales. Entender la razón de que la energía circule por los meridianos en el orden en que lo hacen nos permite apreciar la percepción profunda que tenían los chinos de la antigüedad acerca de los principios fundamentales de la vida.

Se ha establecido científicamente que el desarrollo de un organismo nuevo está marcado por la formación de una membrana o pared celular, que separa su entorno interior del entorno exterior. La función del meridiano de los pulmones y el intestino grueso al intercambiar la energía vital (ki) a través de una de esas membranas o de la piel, puede entenderse como que cumplen el primer papel en la vida. Además, si pensamos que el meridiano de los pulmones rige la función de la

respiración, que es una de las primeras formas de confirmar la existencia de la vida, parece natural que esta pareja de meridianos vaya la primera.

Los meridianos del estómago y el bazo, que vienen después, cumplen el papel vital de mantener vivo un organismo gracias a los alimentos digeridos. Es lógico que estos meridianos ocupen el segundo lugar en la fluencia de la energía dado que la digestión y la asimilación de los alimentos ingeridos del entorno es una necesidad absoluta para que un organismo siga creciendo. El meridiano del corazón, que controla todo el organismo desde el centro, viene después de los meridianos del estómago y el bazo. Al mismo tiempo que un organismo forma unos límites entre él mismo y el mundo externo, debe constituir un centro en su interior. Bajo el control del corazón con una función integradora central, el alimento digerido se convierte en sustancia utilizable por el cuerpo. Los meridianos del riñón y la vejiga, que vienen después, facilitan el nuevo refinamiento de los materiales digeridos transformándolos en componentes vitales (esencia) necesarios para los diversos sistemas orgánicos. Después, el constrictor del corazón y el triple calentador ejecutan la voluntad del meridiano del corazón transportando las sustancias refinadas a todas las partes del cuerpo para nutrir las y protegerlas. Los meridianos del hígado y la vesícula biliar vienen los últimos, y almacenan esas sustancias liberándolas cuando son necesarias para satisfacer las exigencias fisiológicas. Un ciclo de la circulación de la energía a través de los meridianos se completa cuando la energía del meridiano del hígado vuelve al meridiano del pulmón. Aquí la respiración se ajusta de acuerdo con el estado funcional de todos los demás meridianos y órganos, repitiéndose el ciclo completo.

En el *Clásico de medicina interna del emperador amarillo*, todos los órganos \* yin se hacen equivalentes a funcionarios superiores del gobierno imperial. En la filosofía china, el gobierno ideal sirve al pueblo para que el trabajo de éste fructifique. Esto es muy distinto de la noción inusual del gobierno como una autoridad que ejercer el poder para controlar y regular la vida del pueblo. Tradicionalmente, el emperador de China ocupaba la posición del poder supremo,

\* En la medicina oriental hay doce órganos que se corresponden con los meridianos; así, seis de ellos son órganos yin y otros seis son órganos yang. Los órganos yin son densos o sólidos, y los yang son huecos. Los cinco órganos yin: pulmones, corazón, bazo, hígado y riñones son los órganos primarios de la medicina oriental.

pero su responsabilidad real era llevar la paz y la felicidad a las vidas de sus súbditos. En China, el mejor gobierno se consideraba como el que permitía al pueblo buscar la felicidad en su propia vida. En la sociedad ideal, el pueblo se regocijaba de su gobernante diciendo: «Su majestad, no hay nada que nos sea imposible.» Cuando el emperador ya no podía cumplir ese papel, podía producirse una revolución y el «mandato del cielo» pasaría a otra persona. Incluso la posición suprema del emperador era sólo una posición oficial, por lo que naturalmente todas las posiciones inferiores existían sólo para servir a la nación como totalidad.

Los problemas en la ejecución de los deberes oficiales se malinterpretan a veces como el fallo del funcionario (órgano). Si la enfermedad tuviera que considerarse desde el punto de vista de la

medicina occidental, el papel de los órganos (funcionarios) sería más importante. En este caso, los meridianos existirían como canales para el ajuste de cualquier disfunción en los órganos, y los puntos de acupuntura serían los más eficaces para este propósito. Sin embargo, sucede exactamente lo opuesto cuando aplicamos la analogía tradicional china del cuerpo como una nación. Los problemas físicos comienzan con desequilibrios en el suministro de ki (motivación) a las células del cuerpo (ciudadanos) a lo largo de los meridianos, y en consecuencia un órgano (funcionario) se hace responsable y su función queda dañada. A su vez, la perturbación física resultante exige que todo el cuerpo rectifique la situación. Este es el punto de vista correcto con respecto a la verdadera relación entre los meridianos y sus órganos correspondientes.

## Capítulo 4

# LAS FUNCIONES DE LOS MERIDIANOS

### MERIDIANOS DE LOS PULMONES Y EL INTESTINO GRUESO

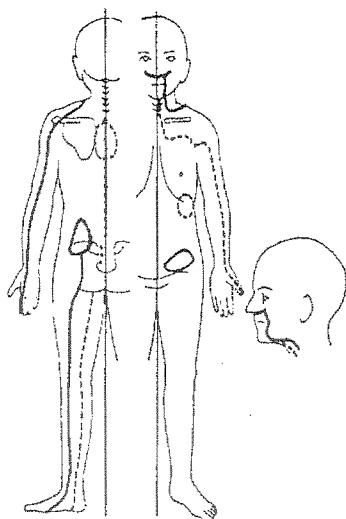
Los meridianos de los pulmones y el intestino grueso (fig. 12) están relacionados con las funciones de intercambio y eliminación. Esto, dicho de otro modo, consiste en enfrentarse al entorno exterior y tomar el ki (energía) de la naturaleza eliminando aquellas sustancias que se han vuelto innecesarias. Hay una complementaridad yin-yang entre estos meridianos porque los pulmones toman la esencia fina del aire y el

intestino grueso procesa los materiales más grandes. Estos dos meridianos están muy cerca de la superficie del cuerpo para interpretar el papel vital de intercambio de energía con el mundo exterior. Las anomalías en estos meridianos aparecen generalmente primero en la piel o la nariz. La tez de una persona está también estrechamente relacionada con su vitalidad o estado de salud, el cual depende de una función respiratoria apropiada. Los pulmones y el intestino grueso están también relacionados con el blanco del ojo, así como con la garganta, ano, respiración cutánea y poros. Excreción de sudor.

Los pulmones toman del entorno exterior el componente ki vital que es esencial para la supervivencia y lo refinan y distribuyen para activar la respuesta adaptativa del cuerpo. Esta función se ve con mayor claridad en el proceso de respiración, cuando tiene lugar el intercambio de oxígeno y la eliminación del dióxido de carbono. A su vez, la respiración está estrechamente relacionada con la función cerebral y ejerce una influencia profunda en el estado mental. En las obras clásicas de la medicina oriental, el papel de los pulmones se considera equivalente al de un primer ministro, responsable del control de los asuntos exteriores, así como de mantener el orden en los asuntos interiores. Fue una manera ingeniosa de describir la respiración como algo esencial para la regulación interna, al mismo tiempo que está íntimamente conectada con la acción externa. El meridiano de los pulmones llega a su punto final en la punta del dedo pulgar. Así, cuando se cierra los pulgares, ki se retiene, y cuando están bien abiertos es más fácil respirar profundamente y la persona se siente más expansiva.

Fig. 12

----- Pulmón  
—— Intestino grueso



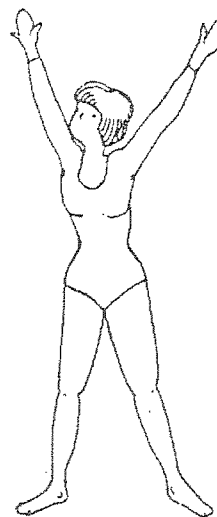
Cuando se producen desequilibrios en el meridiano de los pulmones, la persona se deprime y el pecho comienza a congestionarse. Hay una pérdida de vigor y se puede empezar a suspirar. Esa persona siente pesadez en la cabeza y rigidez en la espalda y el área de los hombros. Se asienta la melancolía y hay tendencia a cerrarse ante los demás. Finalmente, se experimenta vértigo y tos mientras se asientan enfermedades como catarrros, asma y bronquitis. El envenenamiento por gas y los ataques de tos convulsivos en los niños se relacionan también con el meridiano de los pulmones.

El intestino grueso ayuda a los pulmones y procesa y elimina las sustancias alimenticias ingeridas por el cuerpo. Esta es la acción que sirve para aclarar las obstrucciones de ki. En los clásicos de la medicina china se llama al intestino grueso el «funcionario de la transmisión», y su papel es el de un funcionario que transmite la voluntad del primer ministro expresándolo en los términos de una acción práctica. En los términos psicológicos, la retención de las emociones, o el guardarse los sentimientos para uno mismo, afecta al intestino grueso. La liberación de gas cuando esto se produce puede interpretarse simbólicamente como una forma de dejar escapar las emociones contenidas. Cuando la función del meridiano del intestino grueso queda dañada, esa persona tiene dificultades para liberarse psicológicamente, y como esta tendencia se suele ver acompañada de una respiración superficial, la falta de ejercicio aumenta la tendencia. A su vez, ello conduce a síntomas físicos de estreñimiento, enfriamiento de las extremidades (mala circulación) y un exceso de sangre en la cabeza (vértigo y calor en la cabeza).

Cuando se producen desequilibrios en el meridiano del intestino grueso, la persona tiende a perder la motivación y se da una insuficiente ingestión y eliminación de ki por la falta de ejercicio. Esta condición acaba produciendo enfermedades del tracto respiratorio, que incluye la nariz, garganta, amígdalas y tráquea. También puede producir enfriamientos, como en el abdomen inferior y diarrea. La tez tiende a volverse pálida y la piel se vuelve sensible y susceptible a la infección. También están relacionados con desequilibrios en el meridiano del intestino grueso las hemorroides, los ojos sanguinolentos, el dolor y dificultad de movimiento en el pulgar y la sensación de debilidad y dolor en la espalda.

Cuando la acción de los meridianos de los pulmones y el intestino grueso se representa como movimiento del cuerpo, la imagen mental

Fig. 13



de una persona estirándose y bostezando para tomar una inspiración profunda puede concebirse como representación de la actividad de ki en estos meridianos (fig. 13). Cuando se asume la postura anterior, la tensión se forma en el cuerpo a lo largo de las líneas de los meridianos de los pulmones y el intestino grueso. En la acupuntura se eligen varios puntos clave para la estimulación con agujas de estas líneas de meridianos con el fin de restaurar el equilibrio de ki. En los ejercicios de imaginación se estira toda la longitud de estos meridianos para equilibrar a ki.

### MERIDIANOS DEL BAZO Y EL ESTÓMAGO

Los meridianos del bazo y el estómago (fig. 14) se asocian con las funciones de la ingestión y la digestión, que implican la toma de alimento para la nutrición y también los procesos para la digestión y la asimilación. El «bazo» del meridiano del bazo se corresponde, según algunas autoridades de medicina oriental, con el páncreas, pero el bazo tradicionalmente incluía la función de todos los órganos que segregan enzimas digestivas. En la medicina oriental el «estómago» del meridiano del estómago no indica sólo el órgano gástrico, sino que se corresponde con todo el tracto digestivo, desde la boca hasta el yeyuno (parte superior del intestino delgado). En términos físicos, la condición del meridiano del estómago se manifiesta más fácilmente en los labios y músculos, y en los párpados cuando se está som-

noliento. Los músculos en este caso incluyen órganos como el esófago, pechos, ovarios, tejidos grasos y músculos de los miembros superiores e inferiores.

Fig. 14

-----Bazo  
———Estómago

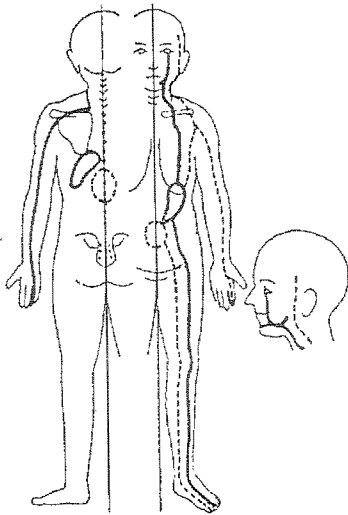
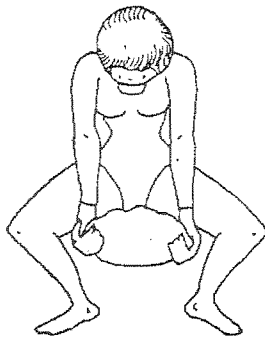


Fig. 15



El meridiano del bazo, aunque centrado en el páncreas, incluye también la función de todos los órganos que segregan enzimas digestivas (estómago, vesícula biliar e intestino delgado, así como la boca). El meridiano del bazo se relaciona además con las glándulas reproductoras de las mujeres (glándulas mamarias y ovarios). La corteza cerebral está asimismo relacionada de algún modo con la digestión, pues los hechos son digeridos por el pensamiento. Este concepto dio lugar a la noción de que la falta de ejercicio y el exceso de pensamiento pueden producir una reducción en la secreción de los zumos digestivos que, a su vez, es causa de una mala digestión.

Cuando hay desequilibrios en el meridiano del bazo, se tiene tendencia a pensar y preocuparse mucho, así como a sentir siempre hambre y necesidad de alimentos. Esas personas son inquietas, comen rápidamente y no hacen suficiente ejercicio. Además, gustan de los dulces y de los alimentos con un alto contenido líquido. Como constantemente tienen ansia de alimento, suelen comer entre horas. Constantemente están somnolientos y duermen siestecitas. En tales casos hay una falta de jugos gástricos y la boca suele estar seca. Esas personas experimentan comúnmente dolor en la espalda o en las rodillas, lo que les causa dificultad para estar de pie o sentados. En algunos casos se reúne líquido en las articulaciones de las rodillas. La mala función del bazo se relaciona también con distorsiones en la articulación del hombro, lo que suele conducir a condiciones como la del «hombro congelado».

El meridiano del estómago se relaciona con todo el tracto digestivo superior, desde los labios, pasando por la cavidad oral, hasta el esófago, estómago, duodeno y yeyuno. El estómago, al facilitar el funcionamiento de estas partes, se relaciona con la comida, el ejercicio y la producción de calor corporal, así como con la reproducción en el caso de las mujeres. El desarrollo de las mamas y de una capa de grasa subcutánea en las mujeres son algunos de los múltiples cambios que se producen en la pubertad. Estos cambios se posibilitan por la función del meridiano del estómago, el cual controla el apetito, la lactancia y, en cierta medida, la función de los ovarios.

Cuando se producen desequilibrios en el meridiano del estómago, la persona se vuelve demasiado consciente del estómago, y el apetito se ve influido por el estado de ánimo y por el tipo de alimentación. Esas personas tienden a preocuparse por pequeños detalles y se forman tensiones en el cuello y el área del hombro. Sienten las piernas pesadas y frío por debajo de las rodillas. También bostezan mucho y se cansan con facilidad. Cuando una persona así come en exceso, eructa mucho, tiene hiperacidez y siente distendido el estómago. Es proclive a los catarros prolongados, con congestión nasal, rinitis y tos. Las llagas en las comisuras de la boca son un signo de inflamación del revestimiento estomacal, y también aparecen a lo largo del meridiano del estómago. La boca del estómago (área hepigástrica) se endurece y somete a presión al corazón, produciendo dolor en la región cardíaca.

En los clásicos chinos, el bazo y el estómago se relacionan con un funcionario que controla los almacenes de grano. Con eso querían decir

que estos meridianos controlan la ingestión de nutrición. Cuando se representa la figura de una persona agachada para coger y levantar algo pesado, las líneas de tensión que se forman en ese momento en el cuerpo pueden considerarse como los meridianos del bazo y el estómago (fig. 15). Dicho de otro modo, esta postura representa la acción de ki cuando toma una gran ración de alimento, aumentando así la circulación de la sangre a las articulaciones y los músculos implicados y sintiendo un estado de anticipada excitación.

### MERIDIANOS DEL CORAZON Y EL INTESTINO DELGADO

Puede parecer extraño a los que aprendan por primera vez que estos meridianos (fig. 16) están unidos como una pareja yin-yang en la medicina china. El corazón y el intestino delgado parecen no estar relacionados si se los considera estrictamente desde el punto de vista de la fisiología y la anatomía de hoy. Desde la antigüedad, el corazón se ha considerado como la sede del alma (conciencia). Posiblemente fuera así porque el corazón refleja estrechamente el estado emocional, latiendo con mayor rapidez cuando una persona está excitada. Por otra parte, en Japón se observó desde hace tiempo el efecto que producen las emociones fuertes en el abdomen inferior (*hara*). Esto resulta evidente en la lengua japonesa, con expresiones *hara-ga-tatsu* (encolerizarse, literalmente «el estómago se levanta»). La realidad es que una perturbación emocional produce una reacción en el abdomen inferior. Se sabe también que durante un shock se reúne una gran cantidad de sangre en la cavidad abdominal como una reacción natural que trata de prevenir la posible pérdida de sangre. En términos de la embriología, el sistema vascular se desarrolla primero alrededor del tracto digestivo del embrión, una parte de los vasos sanguíneos que se están desarrollando acaban formando el corazón. La teoría de que la sangre se produce en el intestino delgado, adelantada por el doctor Kei-ichi Morishita, biólogo japonés, apoya también el punto de vista clásico oriental de que «el alimento se convierte en sangre y carne».

Los meridianos del corazón y el intestino delgado pueden entenderse por tanto como que ocupan una posición central en el cuerpo y están relacionados con las funciones de «conversión e integración». El meridiano del corazón integra los estímulos externos recibidos por el cuerpo y

Fig. 16

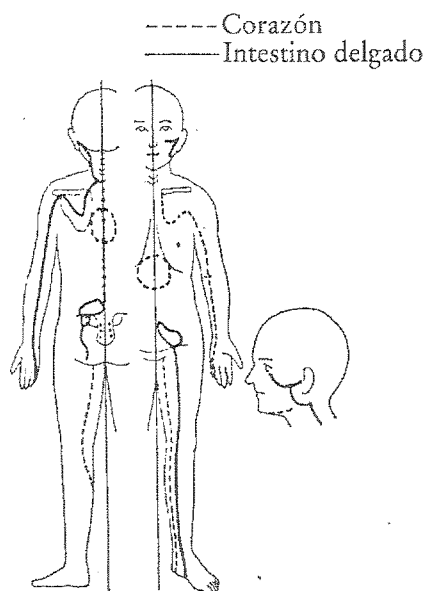


Fig. 17



produce una respuesta. El intestino delgado recibe el alimento introducido en el cuerpo desde el exterior y lo convierte en una forma utilizable. De esta manera, los dos meridianos regulan la función de todo el cuerpo. El meridiano del corazón «convierte» la entrada de los cinco sentidos en respuestas internas apropiadas, controlando así todo el cuerpo en cuanto que centro de ki y ketsu. Esta función motivadora e integradora del meridiano del corazón puede sentirse claramente como el latido cardíaco.

Los desequilibrios en este meridiano se asocian con la tensión nerviosa debida al shock o la fatiga, que produce tensión en el área del plexo solar, siendo la causa de que uno se preocupe excesivamente. Algunas personas que tienen esta condición se obsesionan por la idea de que tienen cáncer, pues la rigidez de su lengua les hace tartamudear o porque tienen dificultades para tragar y deben aclarar su garganta constantemente.

Cuando se desequilibra la energía del meridiano del corazón, la sangre tiende a precipitarse hacia la cabeza y las palmas de las manos están sudorosas. Estas personas suelen tener problemas del corazón.

La función del intestino delgado es la de convertir los alimentos en elementos nutritivos para producir sangre y tejidos, controlando todo el cuerpo al suministrarle nutrición. El meridiano del intestino delgado ayuda además al del corazón manteniendo a *ki* en el área de *hara*, con lo que se conserva la calma y la compostura. Cuando una persona tiene cólera, shock o angustia, la sangre se reúne en el abdomen inferior y éste se congestiona. El estancamiento de la sangre en esa zona produce síntomas de dolor en el área inferior de la espalda y enfriamiento de las extremidades inferiores, especialmente en la mujer. De esta manera, el meridiano del intestino delgado está relacionado también con la función de los ovarios y con el mantenimiento de la regularidad menstrual.

Los desequilibrios en el meridiano del intestino delgado se relacionan con la retención de las cosas en el interior, como retener la cólera o hallarse de otra manera en estado de shock. Esos estados mentales pueden provocar un estancamiento de la energía en el área del cuello y los hombros, y una persona así se fatiga fácilmente y suele experimentar dolor en el área inferior de la espalda y calambres en las piernas. Por problemas de digestión y asimilación, los movimientos intestinales suelen ser irregulares. Los desequilibrios en el meridiano del intestino delgado afectan a la función de los ovarios en la mujer, causando trastornos menstruales, dolores de cabeza de tipo migraña y síntomas neuróticos relacionados con las madres recientes.

La condición de los meridianos del corazón y el intestino delgado se refleja en la tez, la lengua y el rabillo de los ojos. En los clásicos chinos se llama al corazón el «soberano de los órganos en donde se origina la conciencia». Al intestino se le llama «el órgano que recibe y transforma las sustancias nutritivas». De acuerdo con el modo de pensar chino, el emperador o soberano no es necesariamente la persona más importante. El papel del emperador consiste en responsabilizarse de la nación en general, residiendo en su capital y vigilando todo el país para que se den los pasos apropiados para enfrentarse a las influencias del exterior. Tal como dijimos, cuando el emperador ya no puede cumplir este papel se produce una revolución y un nuevo emperador ocupa su lugar. Esa situación es análoga a la del

corazón cuando se producen cambios drásticos en la vida: el corazón del individuo cambia.

El intestino delgado ayuda al corazón realizando la función práctica de ingerir la energía gruesa (alimento) y convertirla en carne y sangre. Cuando la acción de estos dos meridianos se describe en términos de postura, la más apropiada es la de estar sentado con las piernas cruzadas y los brazos cruzados sobre el pecho, como si se hallara uno en estado de profunda contemplación (fig. 17). Las líneas de tensión que se forman en esa postura están en el interior de los brazos y las piernas. Dicho de otro modo, el *ki* (intención) se retiene en el interior durante un cierto período de tiempo para preparar el paso a un modo más activo.

En el principio de las cinco fases \*, los meridianos del corazón y el intestino delgado se clasifican con el elemento de fuego, lo mismo que los meridianos constrictor del corazón y triple calentador. Estos dos últimos, sin embargo, son el «fuego ministro» y ayudan al trabajo del corazón y al intestino delgado, que son el «fuego soberano», de la misma manera que los ministros ayudan al emperador en sus deberes.

## MERIDIANOS DEL RIÑÓN Y LA VEJIGA

La función principal de los riñones en la medicina oriental es la formación de la orina, pero los riñones también mantienen un equilibrio homeostático en los líquidos del cuerpo, además de librar a éste de las impurezas y regular los componentes metabólicos que requiere cada órgano. Desde el punto de vista de la medicina china, los riñones y la vejiga incluyen la función de las glándulas suprarrenales y el sistema nervioso autonómico, así como de los órganos reproductores. En Oriente, los riñones se consideran como los órganos más vitales, junto con el hígado. Se piensa que controlan la energía esencial que recorre todo el cuerpo. De esta forma, los riñones y la vejiga realizan, conjuntamente, la función de suministrar energía vital y purificar los líquidos corporales.

\* Las cinco fases, conocidas también como los cinco elementos, constituyen un sistema filosófico que, junto con el principio del *yin* y el *yang*, son un marco de referencia conceptual fundamental en la medicina oriental. Las cinco fases son la madera, fuego, tierra, metal y agua, y todos los fenómenos de la naturaleza pueden clasificarse bajo una de estas fases. El rasgo más importante de las cinco fases es la relación mutua de cada uno que en grado diverso promueve e inhibe la actividad de las fases relacionadas.



En su sentido más amplio, los riñones regulan los constituyentes de los líquidos corporales y suministran componentes esenciales a todas las partes del cuerpo, controlándolo todo por medio de la regulación hormonal. De este modo, se relacionan también con las hormonas sexuales y con la respuesta individual al estrés (suprarrenales). Los riñones purifican la sangre aislando y eliminando aquellas sustancias que son venenosas para el cuerpo. El riñón derecho refleja la condición de las suprarrenales y el sistema endocrino, y tradicionalmente se le ha considerado como el «fuego de la puerta de la vida». Las disfunciones del riñón derecho se relacionan con fatiga y calentura de cabeza. El riñón izquierdo refleja la condición del metabolismo del agua y

Fig. 18

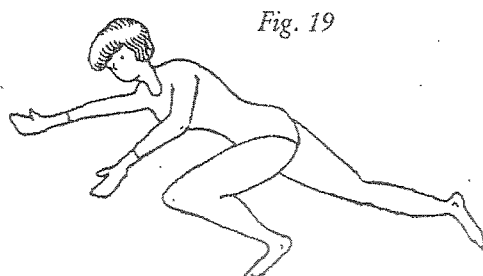
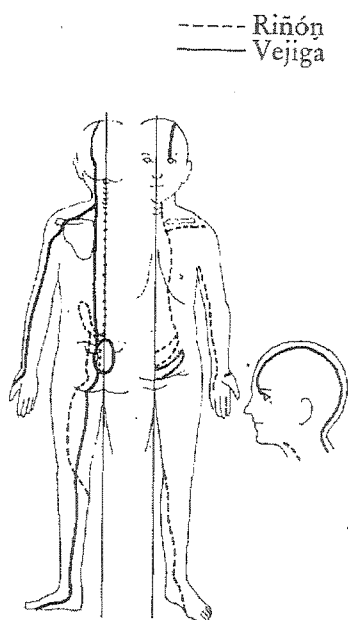


Fig. 19

regula la formación de la orina, por lo que se le denomina el «riñón del agua». Las disfunciones en el riñón izquierdo se relacionan con edemas (hinchazón) y enfriamiento de las extremidades.

Los desequilibrios en el meridiano de los riñones (fig. 18) se asocian con los síntomas psicológicos de las fobias, o miedo excesivo, y la facilidad para sorprenderse. Estas personas suelen ser ansiosas y trabajar compulsivamente, pero carecen de perseverancia para terminar lo que han empezado. También tienden a excederse al hacer las cosas y reaccionar en exceso ante todo. En términos de las características físicas, la piel tiende a ser oscura y carecer de tono y es proclive a la hinchazón. Sienten frío en el área inferior del abdomen y de la espalda, y los calambres en las piernas son comunes. Además, pueden sentir la cabeza pesada por falta de sueño, pero a pesar de ello son incapaces de dormir bien. El abdomen está endurecido y pueden sentir calor en brazos y piernas. La dolencia de la función renal está también indicada cuando por la mañana se reduce la capacidad de sujetar las cosas con firmeza. Pueden tener un sabor amargo en la boca, o fuerte olor, y la piel es susceptible a la infección y el eccema. Las personas con disfunción renal suelen tener con frecuencia hemorragias nasales.

El meridiano de la vejiga se asocia con el funcionamiento del sistema nervioso autónomo por medio de la glándula pituitaria, que funciona en conjunción con todo el sistema endocrino. Por tanto, el meridiano de la vejiga controla la función reproductora y el útero, así como los órganos de eliminación que recogen y excretan los productos de desecho líquidos tras haber filtrado (purificado) los líquidos corporales.

Los desequilibrios en el meridiano de la vejiga se relacionan con una gran cantidad de tensión nerviosa. Los músculos de la espalda suelen estar muy rígidos, al tiempo que el área inferior de la espalda es débil. Los desequilibrios en este meridiano producen sensaciones dolorosas en el rabillo interior de los ojos (próximos a la nariz), dolores de cabeza o una sensación de pulsación en la nuca. Además, hay varios síntomas causados por las disfunciones del sistema nervioso autónomo. Algunas personas tienen una sensación que sube y baja por la espalda o un fuerte dolor en el área inferior de la espalda. Son comunes los dolores de cabeza opresivos, desde la nuca hasta el arco de la nariz, y a veces retuercen la espalda por el dolor y la contracción de los músculos. A veces, una sensación de frío se extiende desde el abdomen inferior bajando por las piernas y la frecuencia de la orina aumenta o decrece. En



ocasiones, esto produce cistitis (inflamación de la vejiga), el abdomen inferior está distendido y dolorido, la vejiga llena y la sensación de retención de la orina persiste después de haber orinado.

Tradicionalmente, los meridianos de los riñones y la vejiga se han relacionado con los huesos y los dientes, las pupilas de los ojos, los órganos reproductores y el pelo de la cabeza. Se dice que la condición de estos meridianos se refleja también claramente en la función de los oídos. En los clásicos chinos se dice que los riñones son «ministros fuertes y capaces de los que se obtiene experiencia y habilidad técnica». Así, se considera a los riñones como el órgano que facilita el trabajo de los demás órganos, permitiéndoles realizar sus demás funciones. Se vincula a la vejiga con «un gobernador de una capital estatal de la que fluye el agua». Por tanto, se piensa que este órgano es como un gobernante local que trabaja para ajustar el suministro y la demanda de las áreas remotas. En este sentido, ambos meridianos actúan como supervisores de la función de los otros órganos. Cuando la acción de estos dos meridianos se describe en los términos de un movimiento o postura particular, la más apropiada parece ser la de «empezar a correr» (fig. 19). Esta postura es como la de cuando se empieza una carrera. Cuando uno asume la postura de «preparados... ya» en la línea de partida, los meridianos de la vejiga y los riñones pueden sentirse como las líneas de tensión que se forman en todo el cuerpo.

### MERIDIANOS CONSTRICTOR DEL CORAZÓN Y TRIPLE CALENTADOR

Incluso entre los practicantes de la medicina oriental hay alguna confusión con respecto a lo que se supone representan estos dos meridianos. Podemos obtener una comprensión más precisa de ellos considerando cuidadosamente lo que los clásicos de la medicina china dicen sobre ellos. Estos meridianos pueden compararse con los del corazón y el intestino delgado, que pertenecen también a la «fase del fuego» de las cinco fases. Dicho de otro modo, la voluntad del órgano soberano, el corazón, se transmite a todo el cuerpo gracias al constrictor del corazón, mientras que los elementos nutritivos absorbidos por el intestino delgado son transportados a todo el cuerpo gracias al triple calentador. Mediante estos procesos, el cuerpo se integra y llena de vitalidad y es capaz de defenderse. Por tanto, es mejor entender al constrictor del corazón y al triple ca-

Fig. 20

----- Constrictor del corazón  
—— Triple calentador

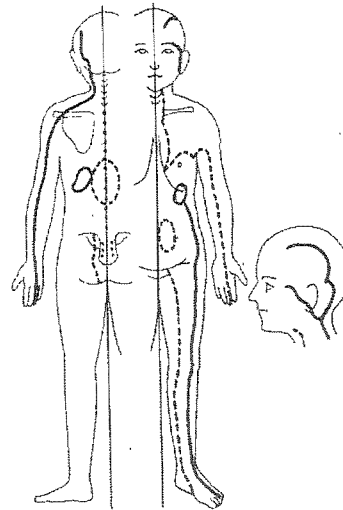


Fig. 21



lentador como meridianos implicados en la función de la circulación y la protección.

Algunos consideran al constrictor del corazón equivalente al pericardio, la membrana que cubre el corazón, pero si es cierto que el constrictor ayuda a la función coordinadora central del corazón, tal como han escrito los clásicos, habrá de vérselo relacionado con la función circulatoria central, que incluye al corazón, la aorta y a todas las venas y arterias importantes, por no mencionar a los conductos linfáticos.

El meridiano triple calentador, que forma una pareja yin-yang con el constrictor del corazón, se describe en los clásicos como «con una función pero sin forma». Por eso algunas personas llegan a la conclusión de que el triple calentador es sólo alguna función física que no está relacionada con ninguna estructura física, y por eso no consiguen reconocer su significado real. En contraste con el constrictor del corazón, relacio-

nado con la función circulatoria central, el triple calentador controla la circulación periférica y la fluencia linfática. Eso significa que el triple calentador está también estrechamente relacionado con la piel, las membranas mucosas y las membranas serosas, todas las cuales reciben sus suministros de las redes periféricas capilares y linfáticas.

En la medicina china tradicional, el cuerpo se divide en tres áreas, cada una de las cuales tiene su propio «calentador». Un «calentador» es una área de producción de calor (centro de actividad metabólica). Por tanto, el triple calentador es también una clasificación tradicional de la actividad metabólica (generación de calor) en los órganos localizados en las secciones superior, central e inferior del torso. En este sistema, la cavidad del pecho, la mitad superior de la cavidad abdominal (por encima del ombligo) y la mitad inferior están regidas respectivamente por los calentadores superior, medio e inferior. El triple calentador se compone por tanto de tres partes, cada una de las cuales tiene una función distinta.

El constrictor del corazón está estrechamente relacionado con las respuestas emocionales porque ayuda al corazón a cuidarse del trabajo real de la función circulatoria central. Esta no incluye sólo la función del corazón y el pericardio, sino también la actividad de los conductos linfáticos y los vasos sanguíneos mayores. El constrictor del corazón ejecuta la voluntad de éste y está implicado en la circulación de la sangre, que regula la distribución de los elementos nutritivos. Así, el constrictor del corazón puede inhibir o estimular el funcionamiento de todos los órganos.

Los desequilibrios en el meridiano constrictor del corazón se relacionan con el agotamiento por una concentración excesiva, por haber trabajado mucho tiempo en la misma posición, y asimismo se relaciona con la confusión de la cabeza. La persona que tiene este problema suele encontrar dificultad para relajarse, y la sangre le acude a la cabeza porque ésta está caliente, mientras las extremidades se quedan frías. A veces siente incomodidad en la región pilórica (el área que está encima del ombligo), pulsaciones rápidas, presión sanguínea anormal o pirosis (acedia). En los casos más graves se producen ataques de angina de pecho. Otros síntomas comunes son el insomnio, palpitaciones, falta de aliento y dolor fulgurante o una sensación de opresión en el pecho.

El triple calentador se relaciona con la mesenteria, asociada con el intestino delgado, que

cumple un papel vital en la asimilación. El triple calentador regula también la distribución real de los elementos nutritivos a las extremidades mediante su control de la circulación periférica. Los desequilibrios en el meridiano triple calentador se relacionan con una incapacidad para relacionarse bien con los demás, mostrándose uno abiertamente defensivo y con la guardia alta. Por esta causa esa persona suele estar tensa y rígida. Los antebrazos se ponen tensos y los puños están constantemente cerrados. Suele sentir la cabeza pesada, como si la tuviera cubierta por algo. Esa persona es muy sensible a los cambios del entorno y se ve adversamente afectada por las alteraciones en la temperatura y la humedad; además, suele tener una constitución alérgica. El revestimiento mucoso de la nariz y la garganta es hipersensible y los nódulos linfáticos se hinchan con facilidad. Contrae catarros constantemente que afectan a la nariz y la garganta. Además, tiene una sensación de opresión en el pecho y la pared abdominal, y la superficie cutánea suele ser hipersensible, con comezones y gran sensibilidad al dolor. Son comunes también el eccema y la urticaria. Con esta constitución se forman edemas fácilmente, y a veces son la causa de que sienta hinchados los brazos y la nuca.

En los clásicos chinos el constrictor del corazón es descrito como «un funcionario de palacio de quien se espera el placer y la alegría». El papel del constrictor del corazón que transmite las intenciones de éste o da expresión a las emociones queda por tanto puesto de relieve. En cambio, el triple calentador es descrito como «el funcionario que está a cargo de las obras hidráulicas». En China, históricamente, el control del agua de los ríos tenía una importancia primordial para el gobierno de la tierra, y similarmente el meridiano del triple calentador cumple el papel vital de regular el metabolismo del agua en el cuerpo. La función básica representada por los dos meridianos anteriores es la circulación del ki nutricio y el ki protector hacia las áreas central y periférica del cuerpo. Si describimos estos meridianos en términos de una postura, la de agacharse por el frío abrazándose uno mismo el cuerpo (para prevenir la pérdida de calor) y frotarse los brazos y las piernas para mantenerlos calientes es una buena ilustración de su función (fig. 21).

#### MERIDIANO DEL HIGADO Y LA VESICULA BILIAR

El meridiano del hígado (fig. 22) está claramente relacionado con este órgano, que es consi-

Fig. 22

----- Hígado  
—— Vesícula biliar

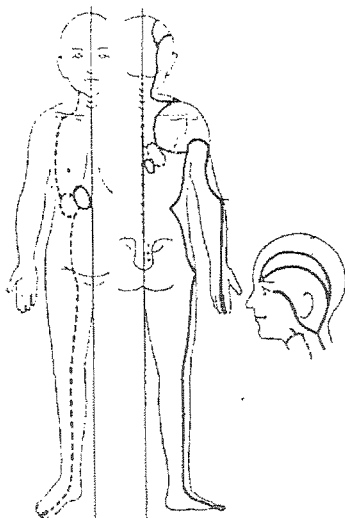


Fig. 23



derado como vital incluso por la medicina occidental. El de la vesícula biliar se asocia también con ese órgano. Sin embargo, el significado más amplio del meridiano de la vesícula biliar está relacionado más estrechamente con el concepto oriental de la «vesícula» como fuente de la fuerza y la resolución. Las funciones de la vesícula biliar, que incluyen el almacenamiento y la liberación de la bilis, forman parte natural de las múltiples funciones del meridiano de la vesícula. Pero en términos fisiológicos, la vesícula puede estar más estrechamente relacionada con la función del sistema endocrino. Los meridianos del hígado

do y la vesícula biliar comparten las funciones de almacenamiento y distribución, o la determinación de la distribución de la energía vital por su acción de almacenar y liberar sustancias esenciales.

El hígado actúa almacenando elementos nutritivos y asegurando el suministro vital de energía que necesita el cuerpo para permanecer activo. También aumenta el suministro de sangre y descompone y desintoxica las sustancias nocivas. La función primaria del hígado es la de mantener todo el vigor de un individuo. Los desequilibrios en su meridiano se relacionan con una pérdida de vitalidad, ataques repentinos de motivación seguidos de una fatiga extrema, mal genio y facilidad para que los ruidos resulten perturbadores. También se relacionan con los desequilibrios del hígado una caída emocional que sigue a una excitación, una gran sensibilidad emocional y la tendencia a elevar la voz. En cuanto a los síntomas físicos, los ojos pierden el brillo, todo toma un tono amarillento y se experimenta vértigo al estar de pie. Hay una inexplicable decaída de la actividad sexual y ocasionales ataques de fiebre, así como problemas de próstata y testículos. También hay síntomas de dolor en el sacro y el cóccix, hemorroides, tensión en los costados, sensación de presión en el hipocondrio derecho (el área que está debajo de las costillas), pérdida de apetito, náusea y dolor de cabeza.

La vesícula biliar controla la distribución de los elementos nutritivos por el cuerpo y también la cantidad y equilibrio de las enzimas digestivas (incluyendo la saliva, el jugo pancreático, las bilis y las enzimas intestinales), así como las hormonas del tiroides. La vesícula biliar es también el órgano relacionado con la toma de decisiones y decide la respuesta o el curso de acción. Los desequilibrios en el meridiano de la vesícula biliar se relacionan con la preocupación excesiva por los pequeños detalles, el miedo o la pérdida de sueño por no ser capaz de tomar una decisión. También en este caso los ojos trabajan en exceso y hay síntomas de tensión ocular, amarilleamiento de los ojos, acumulación de mucosidad en estos, emborronamiento de la visión y aumento de la presión ocular. Otra tendencia es a no disponer de tiempo suficiente para comer, por lo que la liberación de bilis es insuficiente, produciéndose estreñimiento o diarrea. La piel también amarillea, las articulaciones de brazos y piernas se vuelven rígidas, lo mismo que el cuerpo en general. Además, se presentan los síntomas siguientes: acedía, náusea ocasional por la mañana, distensión estomacal, tensión en los

hombros con un fuerte dolor ocasional en los costados (neuralgia costal), espasmos y dolor en el tracto biliar o estómago, hiperacidez, úlcera duodenal y tos acompañada de flema.

La condición de los meridianos del hígado y la vesícula biliar se considera tradicionalmente que se refleja en los ojos y las uñas, pero los síntomas de desequilibrio en estos meridianos suelen presentarse en los costados. Además, estos órganos se asocian con el iris y la visión, los tendones (especialmente el de Aquiles), los órganos y la respuesta sexual y con el movimiento de diversas articulaciones.

En los clásicos chinos se compara el hígado con «un general del ejército que decide la estrategia». Esto significa que, como un general de verdad, el hígado tiene mando sobre la forma en que se utiliza el suministro corporal de energía vital.

A la vesícula biliar se la compara con «el funcionario imparcial que toma las decisiones». Así, posiblemente, ejecuta la voluntad del general tomando las decisiones reales en la línea del frente. Aquí es importante la imparcialidad, pues de otro modo los objetivos originales podrían confundirse y la planificación y estrategia (del hígado) sería inútil.

Cuando las funciones del hígado y la vesícula biliar se describen en los términos de una postura, pueden compararse con aquella en la que uno mira en una dirección y decide ir en otra (fig. 23). Es lógico pensar que estos dos meridianos se relacionan con los costados del cuerpo. En consecuencia, la energía de estos meridianos entra en juego cuando el cuerpo se vuelve hacia cualquier lado, tal como sucede cuando tratamos de decidir en qué dirección vamos a ir.

## Capítulo 5

# EJERCICIOS BASICOS

### COMO PRACTICAR LOS EJERCICIOS BASICOS

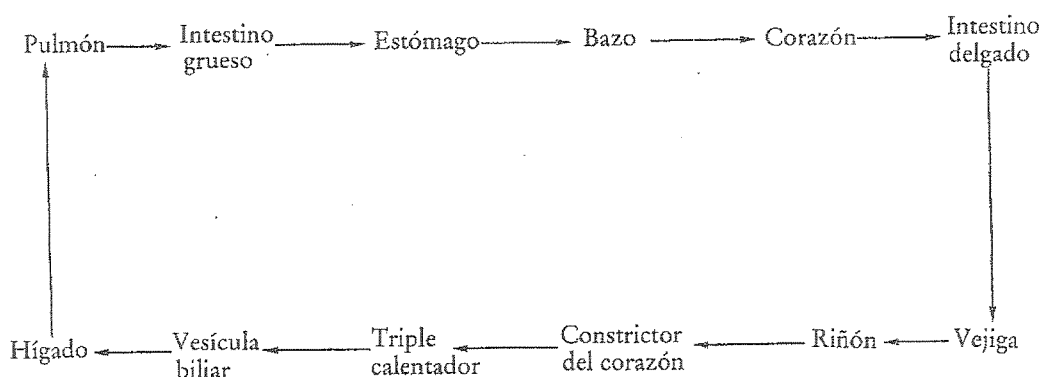
Mi objetivo principal en el desarrollo de los ejercicios con imágenes fue conseguir que la gente experimentara la esencia de lo que significa estar vivo, confirmando así personalmente los profundos conceptos de la medicina oriental. Para el que quiera tener una percepción de los aspectos teóricos que presentamos en el libro, la práctica diaria es indispensable. El momento del día en que se realicen los ejercicios importa muy poco en tanto en cuanto no se olvide y se incluya sin fallar en la rutina diaria. Si piensa que el mejor momento para hacer los ejercicios es antes de acostarse, tendrá que asegurarse de dejar tiempo para ellos porque, por muy beneficiosos que sean los ejercicios de imaginación, el simple conocimiento de cuáles son no le servirá de mucho. Si piensa que el mejor momento es cuando se levanta por la mañana, tendrá que levantarse con tiempo suficiente. Como los ejercicios básicos requieren muy poco tiempo, puede hacerlos nada más salir de la cama. Si prefiere hacerlos tras haber terminado algún otro trabajo, puede hacerlo así también. Pero si no elige un momento concreto para ello es probable que los olvide. Puede practicarlos entre diversos trabajos domésticos, o en los descansos del trabajo, pero lo que debe tener en cuenta es que necesitará algún espacio para sentarse y tumbarse en el suelo. También puede preferir hacerlos en casa nada más llegar del trabajo y antes de ponerse a hacer otra cosa. Lo importante es convertir los ejercicios básicos en una rutina y no olvidarlos. No necesita ningún dispositivo mecánico ni

equipamiento especial. Puede empezar y terminar los ejercicios en el momento que desee. Lo único que realmente hace falta es tomar la determinación de apartar un poco de tiempo todos los días para realizar los ejercicios.

La manera más fácil y rápida de empezarlos es comenzar con la respiración con imágenes en posición erguida. Póngase de pie, relajado, con los pies separados, algo más que los hombros, y coloque las manos sobre el abdomen inferior para sentir en él cómo respira. Tras respirar así durante aproximadamente un minuto, comience el ejercicio «A», estiramiento de los meridianos de los pulmones y el intestino grueso, y continúe con los seis ejercicios básicos (ver fig. 24). Después, tumbese de espaldas y termine con la respiración con imágenes (ejercicio «Z»). Lo único que necesita hacer tras terminar los ejercicios es tumbarse de espaldas y relajarse con los brazos y las piernas confortablemente extendidos. Experimentará una relajación total de la cabeza a los pies, y mantendrá su conciencia en la respiración y en cómo siente el cuerpo. Es esencial realizar al menos esa rutina mínima una vez al día sin falta.

Si no le presiona el tiempo y quiere obtener los beneficios máximos de los ejercicios básicos, puede incluir el estiramiento de los vasos de la concepción y gobernante (ejercicios «p» y «q») antes de empezar la secuencia de ejercicios desde «A» hasta «D». Esto le permitirá sincronizar mejor con la respiración y los movimientos mientras realice los ejercicios básicos. Además, el estiramiento del vaso de la concepción estimulará adicionalmente los seis meridianos del yin, y el estiramiento del vaso gobernante estimula los seis meridianos restantes del yang.

Fig. 24 Orden de los meridianos



Lo único que tiene que hacer es seguir las instrucciones y practicar los ejercicios básicos en el orden dado. Así se asegurará de obtener los resultados máximos incluso con la cantidad mínima de ejercicios diarios. Toda la secuencia de los ejercicios básicos puede hacerse en sólo cinco minutos, pero resultan más beneficiosos cuando se practican con mayor lentitud y atención. Lo mejor sería disponer de al menos diez minutos y realizar los ejercicios con lentitud.

En estos ejercicios con meridianos, en lugar de pasar por cada uno en rápida sucesión, es mejor tomarse un tiempo tras haber hecho cada posición de estiramiento con el fin de experimentar cómo se facilita la fluencia de energía en los meridianos concernidos y cómo se libera la tensión. Por tanto, debe tratar de experimentar tranquilamente la sensación que recorre los meridianos tras haber acabado un ejercicio y haber vuelto a la posición original. Es importante llegar a tener «sensación viva» de lo que son esos meridianos en su cuerpo, en lugar de considerarlos como algo que se representa diagramáticamente.

Con el fin de hacer todos los ejercicios suavemente en secuencia, deberá aprender a mover los brazos y las piernas colocándolos en posición para el ejercicio siguiente antes de empezar a levantar su centro de gravedad para efectuar el estiramiento. Preste la máxima atención a lo que sucede en el interior del cuerpo y no se preocupe excesivamente por la forma externa, pues si así lo hiciera todos sus esfuerzos se gastarían en mantener los brazos y las piernas en la posición adecuada, perdiéndose la sensación, más importante, del estiramiento de los meridianos. Mantenga siempre la atención en la respiración y sea sensi-

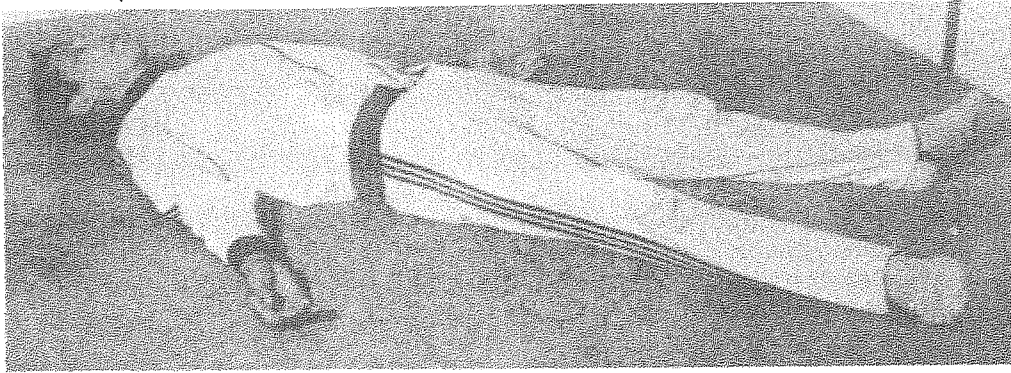
ble a la forma en que su cuerpo responde a cada ejercicio.

### EJERCICIOS «Z» E «I» (POSICIONES DE PARTIDA)

Para hacer estos ejercicios, primero debe tomar conciencia de su cuerpo y experimentar la respiración como «el aliento de su vida». Para conseguirlo, tumbese de espaldas y relájese completamente, empezando la respiración con imágenes tal como la explicamos antes (fig. 25). Simplemente, dirija la atención a las sensaciones que le produce estar en su cuerpo en este momento. Al principio es mejor cerrar los ojos para que no le distraigan los estímulos externos. Cuando se haya acostumbrado, totalmente relajado y quieto, con la atención concentrada en la respiración a través de su *hara*, ya no importará si los ojos están abiertos o cerrados. En yoga, el primer ejercicio se llama *shavasana*, o «la postura del cadáver».

Le recomiendo que se habitúe a relajarse totalmente con el ejercicio «Z» antes de dormirse por las noches. Los que tengan dificultad para dormirse pueden considerar esos momentos anteriores al sueño como un momento ideal para practicar el ejercicio «Z». Sea creativo en el desarrollo de una imagen mental que funciona mejor si se relaja completamente y respira lenta y profundamente a través del abdomen inferior. Cuando dé con la imagen mental correcta, el proceso de dormirse se convertirá en una experiencia muy agradable y le llevará con seguridad a un sueño profundo y gratificante.

Fig. 25



La postura debe ser la posición de principio y final de todos los ejercicios de imaginación. Puede incluso decirse que el objetivo último de los ejercicios de imaginación es ser capaz de realizar perfectamente el ejercicio «Z» (es decir, de relajarse totalmente). Por eso le recomiendo que termine siempre de este modo cualquier ejercicio que haga. Además, como «el final es siempre un nuevo principio», tiene sentido empezar y terminar todos los ejercicios de este modo. Haciéndolo así podrá comparar mejor cómo se siente al principio y al final del ejercicio y confirmar los cambios producidos.

Cuando comience los ejercicios básicos, haga el ejercicio «Z» al menos el tiempo necesario para completar varias respiraciones profundas y relajadas y después póngase de pie y siga respirando del mismo modo (figs. 26 y 27). Estando así de pie, podrá sentir cómo la energía del movimiento sube desde la planta de los pies. Ningún movimiento se puede hacer correctamente cuando los pies están inestables o cuando usted se halla ligeramente desequilibrado. Mientras los pies se hallen firmemente en contacto con el suelo, los movimientos de la parte superior del cuerpo se realizarán con gracia y facilidad. Aparte de la posición, si su pelvis es inestable durante la espiración de la respiración de imaginación, podrá perder el equilibrio al vaciar la respiración y relajar el abdomen. El profesor Michizo Noguchi dice que «nuestra cintura es nuestro segundo fundamento».

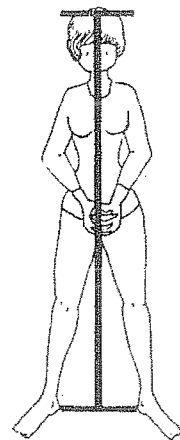
A lo que se refiere en este caso al hablar de «cintura» es el *hara*, el punto focal de la energía en el abdomen inferior, desde el que ki fluye y refluye con cada respiración. Una sensación de plenitud o peso debe extenderse desde el punto central que hay por debajo del ombligo hasta los pies, donde se apoya firmemente todo el cuerpo. Para estar realmente *erguido* en el ejercicio «I»,

no sólo debe poner los pies firmemente sobre el suelo, sino también el centro de su ki (el foco de su presencia física) deberá estar puesto en el centro del abdomen inferior. Si se vuelve demasiado consciente de los pies, «su ki se pondrá en marcha», por tomar prestada una expresión japonesa, y hará que se sienta inquieto. En consecuencia, le será difícil estar de pie en un sitio durante

Fig. 26



Fig. 27





mucho tiempo. Le resultará más sencillo mantener el equilibrio y la compostura estando con los pies abiertos a la altura de los hombros y sintiendo que la energía se asienta en su *hara*.

## EJERCICIOS «p» Y «q» (BASES DE LA CONCEPCION Y GOBERNADOR)

Hay doce caminos regulares para la circulación de ki en cada lado del cuerpo según el sistema de meridianos tradicional. Estos doce meridianos se agrupan en seis parejas yin-yang relacionadas con las funciones vitales básicas que antes explicamos. Además de los doce meridianos regulares, la medicina china tradicional tiene ocho meridianos adicionales que son caminos especiales de ki. El vaso de la concepción y el vaso gobernador son excepcionales entre los meridianos adicionales por el hecho de tener puntos \* independientes localizados en la línea central de la parte anterior y posterior del cuerpo. El rasgo más excepcional de estos dos meridianos es que regulan la fluencia de la energía en todos los meridianos regulares. Se dice que la concepción y el gobernador sirven, respectivamente, como reservas de ki en los meridianos yin y yang.

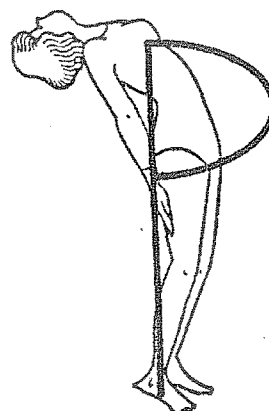
Dicho de otro modo, esto significa que hay seis meridianos adicionales (vasos) aparte de los doce regulares (seis parejas yin-yang). Por encima de estos meridianos hay dos adicionales de gran importancia, el vaso de la concepción y el vaso gobernador. Los ejercicios básicos deben comenzar con el estiramiento del vaso de la concepción yin y después del vaso gobernante yang. Puesto que el cuerpo está ya dispuesto para el movimiento, hallándose de pie después de la posición reclinada del ejercicio «I», puede decirse que la energía de su cuerpo ha pasado de un estado yin (pasivo) a uno yang (activo). No obstante, el hecho de estar de pie sólo ha creado posibilidades de movimiento. Nada se ha puesto todavía realmente en movimiento, y por tanto ki sigue hallándose básicamente inactivo. Para activar y extender su ki, imagínese el *hara* adelantándose mientras usted se inclina hacia atrás. Coloque las dos manos en la parte posterior de los muslos, de una forma relajada, para apoyarse mientras se inclina hacia atrás, dejando que la

\* Los puntos independientes son puntos de acupuntura que pertenecen primordialmente a un meridiano. Todos los meridianos regulares tienen puntos independientes, pero no suele suceder así con los meridianos adicionales. Los meridianos sin puntos independientes comparten puntos pertenecientes a otros meridianos.

Fig. 28



Fig. 29



cabeza caiga todo el tiempo hacia atrás (figs. 28 y 29).

Las líneas de tensión reducidas a lo largo de la línea central del abdomen forman el vaso de la concepción. Esta es la fluencia de ki que regula todos los meridianos yin. En un sentido, con el estiramiento del vaso de la concepción se abre usted al mundo exterior, y las influencias externas son recibidas sin resistencia. El vaso de la concepción es un meridiano que recorre la línea central por la parte anterior del cuerpo y tiene veinticuatro puntos independientes que comienzan en el perineo y terminan directamente en la mitad de la mandíbula inferior. Para nuestro propósito, sin embargo, es más fácil simplemente conseguir este meridiano como la línea de tensión producida cuando nos inclinamos hacia atrás empujando el vientre hacia adelante.

Tras inclinarnos hacia atrás para estirar el vaso de la concepción, imagine que está movien-



do el *hara*, el centro de su presencia física, hacia la espalda. Después, doble el cuerpo hacia adelante como si tratara de poner la cabeza entre las piernas y llegar con los dos brazos alrededor de los muslos (figs. 30 y 31). La línea de tensión que se forma en el centro de la espalda es el vaso gobernante. Este tiene veintiocho puntos independientes y comienza en la punta del extremo de la columna vertebral, subiendo y rodeando la parte superior de la cabeza para terminar en el punto medio de la mandíbula superior. La tensión a lo largo del vaso gobernante se deja sentir más poderosamente con la inspiración. Con la espiración, *ki* se libera y todo el cuerpo se relaja.

Al estirar el vaso de la concepción, el vientre se impulsa hacia el frente y el pecho se expande, con lo que se abre hacia el exterior y libera *ki*. Al estirar el vaso gobernante, se inclina hacia adelante por la cintura y pone las manos alrededor

de los muslos, con lo que tiene la cara oculta y la energía va hacia el interior. Estos dos ejercicios básicos representan las dos funciones más básicas de la vida, en las que la fuerza de *ki* es dirigida hacia el interior o hacia el exterior (es decir, atrayéndolo o liberándolo).

Estos ejercicios de meridianos no deberían ser considerados simplemente como una forma de estirar y flexibilizar los músculos y las articulaciones. En este contexto, el estiramiento no se refiere sólo a un alargamiento o tirón, sino que es más bien un acto de extensión o expansión que libera la energía latente en su interior. Estos ejercicios deben servir como forma de expresión física para liberar, mediante el acto del estiramiento, aquellas cosas que ha estado reteniendo en el interior. Estos ejercicios son una oportunidad para entrar en contacto con el cuerpo y dar expresión mediante el movimiento a su ser interior. Tras haber practicado la secuencia completa de ejercicios básicos tendrá una mejor idea de cómo deben hacerse estos dos primeros ejercicios y podrá reconocer claramente la sensación que se produce a lo largo de los meridianos.

Fig. 30

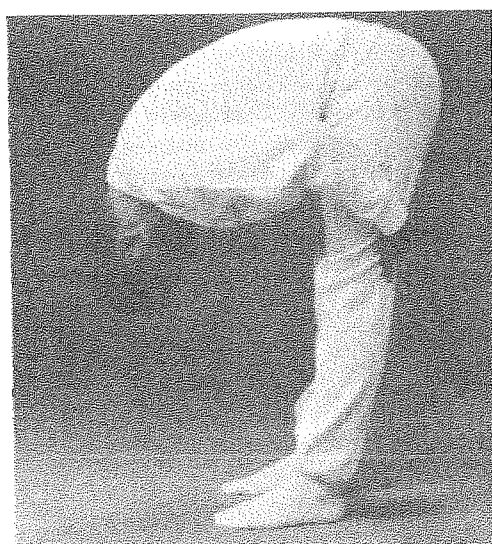
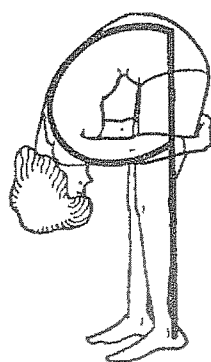


Fig. 31



### EJERCICIO «A» (MERIDIANOS DE LOS PULMONES E INTESTINO GRUESO)

Para estirar los meridianos de los pulmones e intestino grueso póngase erguido con los pies ligeramente separados, algo más que la anchura de los hombros. Las puntas de los dedos de los pies deben señalar naturalmente hacia el exterior. Ponga las manos tras la espalda con las palmas hacia atrás y únalas sujetándolas por los pulgares. Extienda los dedos de las manos de manera que señalen en las direcciones más opuestas. Mantenga las rodillas rectas y piense que el peso recae principalmente en la base de los dedos pequeños de los pies, inclinándose hacia adelante cuando espire. Estire ambos brazos sobre sí mismo, manteniendo rectos los codos (figs. 32-34). Cuando haya estirado el cuerpo hacia adelante, comience tranquilamente a inspirar. Se dejará sentir una línea de tensión o rigidez en la parte posterior de piernas, abdomen, en la espalda y en los brazos. En el ejercicio «A», la línea que produce una sensación de cosquilleo o distensión corresponde a los meridianos de los pulmones e intestino grueso. Esta sensación no debe ser consecuencia de haber utilizado la fuerza para estirar esas zonas. Cuando inspire y el cuerpo se llene de *ki*, lo que debe suceder es que sienta una línea de tensión que se desarrolla por el

curso de los meridianos. Esta línea de tensión o estiramiento se hará sentir como una especie de tirón muscular. Cuando trate de llevar los brazos hacia adelante por su propio esfuerzo, los músculos se ponen innecesariamente tensos y la línea real de tensión se vuelve indistinta y difícil de sentir. Imagine que es otra persona la que tira de sus brazos hacia adelante. Compare su postura con la de la foto. Si se pone alguna fuerza en un

Fig. 32

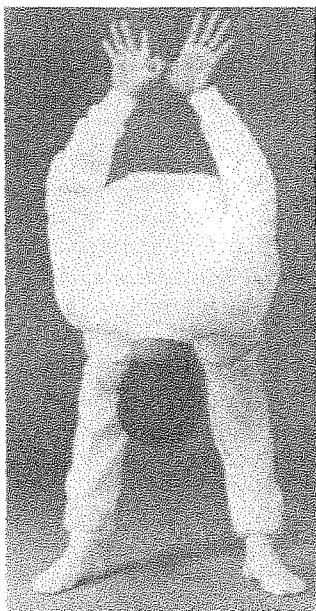


Fig. 33

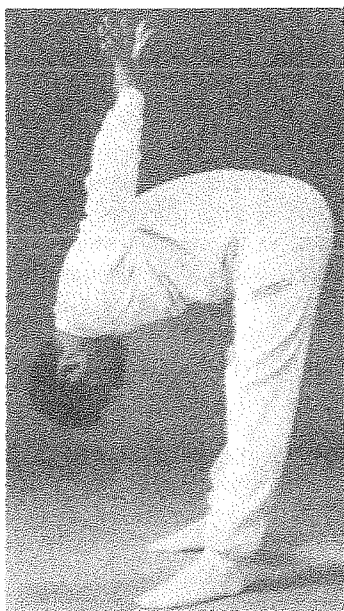
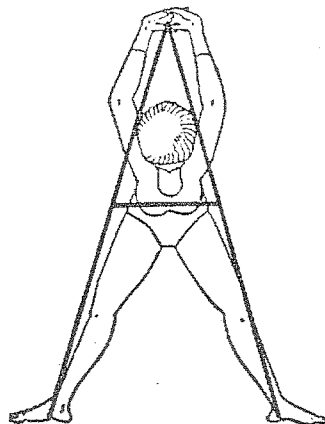


Fig. 34



área particular, no podrá sentir las líneas de los meridianos. Es importante que mantenga la imagen mental de la energía de ki fluyendo desde el punto central de su *hara* hacia los brazos y las piernas.

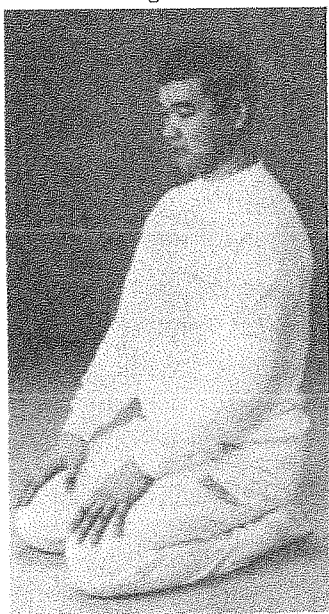
En los ejercicios convencionales se tiende a forzar un estiramiento o a añadir un bote en el movimiento para aumentar su alcance. Es cierto que sus miembros aumentarán en flexibilidad si puede soportar la incomodidad del estiramiento forzoso, pero la mejora de la flexibilidad conseguida de esta manera es producto sólo de la repetición. Debe entender que el estiramiento con el uso de la fuerza es exactamente lo opuesto de lo que se quiere conseguir con estos ejercicios de meridianos.

En los ejercicios de imaginería ha de desarrollar y saborear la sensación de un buen estiramiento, sin intentar forzarlo nunca. Cada respiración debe estirarse lenta y tranquilamente después de la inspiración, para que el estiramiento sea suave y relajado. En una posición estirada es difícil relajarse pensando sólo en soltar los músculos. Pero si imagina que ki está siendo liberado (como el aire de un globo que se filtra hacia el exterior), al estirar lentamente podrá sentir que se relaja con lentitud todo el cuerpo. Al inspirar, debe ser capaz de sentir las líneas de los meridianos expandiéndose todavía más después de haberse relajado completamente. Volverá a sentir la tensión desarrollarse en las mismas líneas. Después, vuelva a estirarse lentamente y sienta la relajación que se produce con la respiración siguiente. Repita esta respiración y relajación unas tres veces en la posición del ejercicio «A» y vuelva lentamente a la posición erguida.

## EJERCICIO «B» (MERIDIANOS DEL BAZO Y EL ESTÓMAGO)

Para estirar los meridianos del bazo y el estómago, debe sentarse primero en la posición *seiza* \* y luego inclinarse hacia atrás lentamente (figs. 35 y 36). Al inclinarse hacia la parte posterior, separe los pies, que tenía bajo las nalgas, para que éstas reposen sobre el suelo. Pero no es necesario forzarlas a que toquen el suelo porque en ese caso las rodillas se elevarían. Simplemente mantenga las piernas bajas a su lado junto a las caderas para que pueda mantener las rodillas juntas. Cuando la espalda y los hombros descansen sobre el suelo, estire ambos brazos por encima de la cabeza, entrelace los dedos y gire las palmas hacia la cabeza (figs. 37 y 38). A continuación inspire y espire todo el cuerpo extendiéndolo. De manera natural, ello hará que la espalda se eleve del suelo y las rodillas se separen; es algo absolutamente normal. Las líneas de tensión que se forman delante del cuerpo y a lo largo de la columna, así como a ambos lados de los brazos, corresponden a los meridianos del bazo y el estómago.

Fig. 35



\* *Seiza* es la posición de sentado tradicional en el Japón, en la que uno permanece erguido con las piernas dobladas bajo las caderas. Con el progreso de la occidentalización, cada vez es menos común en Japón el sentarse en *seiza*, pero sigue considerándose como la postura más formal e ideal.

Fig. 36

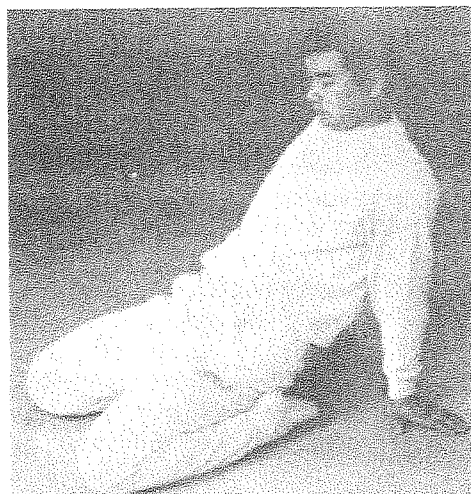


Fig. 37

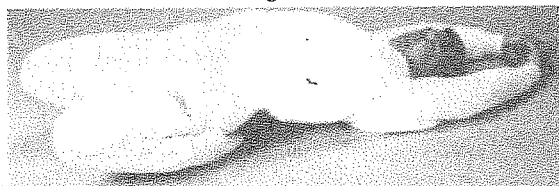
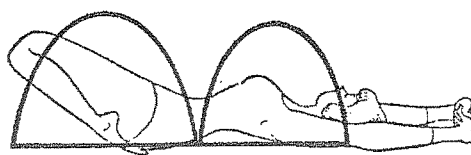


Fig. 38



Si deja que las rodillas se separen en este ejercicio, la espalda llegará al suelo con gran facilidad, pero entonces los meridianos no se habrán estirado completamente. Aunque no debe tratar de mantener las rodillas juntas causando una gran rigidez, sí debe intentar mantenerlas lo más juntas posible sin un esfuerzo indebido. Para que esto sea más fácil, separe los pies de debajo de las nalgas y mantenga la espalda y las caderas contra el suelo. Cuando haya hecho un buen estiramiento a lo largo de todo el cuerpo, estírese tranquilamente mientras se relaja del esfuerzo y sienta cómo se relaja todo el cuerpo.

En otros tipos de ejercicios de estiramiento, las partes que no son muy flexibles pueden estirarse a la fuerza. Aunque así estirará músculos y tendones, nunca sentirá la energía fluyendo por el cuerpo, ni aprenderá a liberar *ki* en los meri-

dianos y a relajar de esta manera las líneas de tensión. Es realmente muy difícil relajarse después de haber forzado un estiramiento hasta su límite máximo.

La mejor manera de liberar la tensión es llegar a tener la sensación de lo que es relajarse con una respiración con imágenes en la que *ki* se libera con cada espiración. Primero debe desarrollar una imagen clara de cómo se expande *ki* a partir de su *hara* mientras hace la respiración con imágenes en una posición reclinada. *Ki* debe llenar el abdomen inferior y expandirse hacia afuera, hacia los miembros, mientras inspira, y después debe fluir hacia el exterior mientras expira, dejándole una sensación de relajación completa. La tensión del cuerpo desaparecerá naturalmente mientras se estira con lentitud y suavidad teniendo en la mente esta imagen. Sentirá al hacerlo cómo se va soltando.

Lo importante de los ejercicios con imágenes es no forzar un estiramiento, dejando en cambio que éste se produzca poco a poco con cada espiración. Inspire después de cada espiración completa mientras permanece en la posición plenamente estirada a la que ha llegado como consecuencia de la liberación de *ki*. Al inspirar, volverá a sentir un aumento de la tensión en la misma línea que se relajó ligeramente con la última espiración. Ello se debe a que esos meridianos se llenan de *ki* al inspirar y así puede sentir la tensión que se va formando en esas líneas. Permanezca en esa posición y sienta las líneas de tensión tras tomar una inspiración profunda, estirando luego lentamente.

La medida en que sea capaz de relajarse con cada espiración dependerá totalmente de la profundidad y suavidad de su respiración. Es difícil discernir la diferencia sutil entre tensión y relajación en los meridianos cuando su respiración es tensa o desigual. Uno de los aspectos más importantes de los ejercicios con imágenes es relajar todo el cuerpo y experimentar la respiración tras terminar cada ejercicio. Aunque pueda pensar que se ha relajado completamente, a menudo queda una tensión residual que le impide dejarse ir y relajar completamente los músculos. Si fuera cierto que los músculos se contraen sólo por nuestro control consciente, podríamos relajarlos completamente a voluntad. La realidad, sin embargo, es que permanece mucha tensión incluso después de que hayamos tratado de relajarnos. El objetivo básico de los ejercicios con imágenes es llegar a sentir esa fuerza que está en nuestro interior y coordina los músculos por encima y más allá de nuestro control consciente.

## EJERCICIO «C» (MERIDIANOS DEL CORAZÓN E INTESTINO DELGADO)

Para estirar los meridianos del corazón y el intestino delgado, siéntese en el suelo, con las plantas de los pies juntas por delante, doblando ambas rodillas hacia los lados. Atraiga los pies hacia usted lo más que pueda cogiéndolos por alrededor de los dedos desde abajo (fig. 39). Después inclínese hacia el frente mientras expira, manteniendo los muslos lo más bajo posibles (figs. 40 y 41). Idealmente, debe tocar con la frente los dedos de los pies, y tanto los codos como las rodillas deben estar en contacto con el

Fig. 39

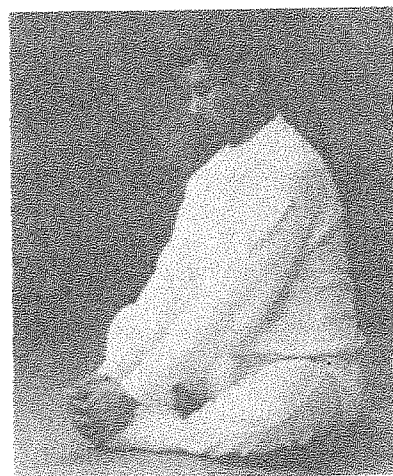


Fig. 40

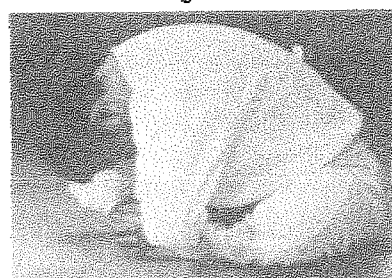
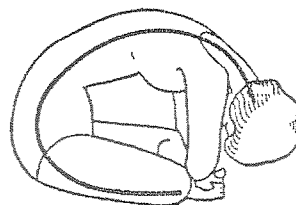


Fig. 41



suelo, pero no es necesario forzarse para conseguir esa posición. Es sólo un objetivo, y el forzar el estiramiento impedirá que se cumpla el propósito. Esta norma se aplica a todos los ejercicios de imaginiería.

El movimiento de doblarse hacia el frente llegará de manera natural a una detención en el lugar en que su cuerpo se haya estirado hasta el límite. Deténgase aquí e inspire para llenarse de ki, y su cuerpo comenzará a tensarse desde el *bara* hasta los miembros. Las líneas de tensión que se forman en esta posición son los meridianos del corazón y el intestino delgado. Estos ejercicios están pensados para estirar meridianos específicos en la mayor medida posible, de modo que cuando inspire pueda sentir que se están estirando los meridianos en toda su longitud.

Se pone mayor énfasis en conseguir la forma correcta en otros métodos de ejercicios, destinados a aumentar la circulación, haciendo trabajar los músculos y las articulaciones. En la gimnasia sueca, la atención se centra en aquellas partes implicadas, pues todos los movimientos se hacen ejercitando la voluntad. Los ejercicios con imágenes requieren también un centro consciente para poner el cuerpo en cada posición. Pero cuando se ha conseguido esa posición, el objetivo es dejarse ir, y respirar con imágenes, limitándose a observar lo que sucede en su cuerpo. Cuando inspira, la tensión aumenta naturalmente, y esa tensión es más pronunciada en determinadas líneas. A veces, esta sensación se extiende de un extremo del cuerpo al otro. Es muy importante que experimente los meridianos de este modo como algo distinto de los músculos y los nervios.

Puede sentir cómo comienza a relajarse la línea de tensión con la espiración. Es la sensación de relajación que acompaña a la liberación de ki. Después de cada espiración completa en la posición del estiramiento, inspire y sienta la tensión que vuelve a formarse una vez más a lo largo de los mismos meridianos. No es necesario preocuparse demasiado por alcanzar la posición ideal. Límitese a repetir varias veces seguidas esta rutina de respiración y estiramiento. Lo importante es que se relaje completamente y llegue al punto máximo de estiramiento con el final de cada espiración. Por mucho que trate de relajarse y trate de mantener sueltas determinadas partes del cuerpo, la tensión y la rigidez permanecerán a menudo en el cuello y los hombros. Cuando se le dice a una persona que relaje totalmente los hombros, lo más normal es que sienta más tensión en ellos por el simple hecho de haber toma-

do conciencia. El entrenamiento autogénico \* es una manera de aprender a relajarse intencionadamente por medio de la autosugestión. Sin embargo, con la práctica regular de los ejercicios de imaginiería puede adquirir automáticamente la capacidad de relajarse. Mientras siga practicando los ejercicios, cada día su posición se asemejará más a la forma deseada.

### EJERCICIO «D» (MERIDIANOS DEL RIÑÓN Y LA VEJIGA)

Para estirar los meridianos del riñón y la vejiga, siéntese con las piernas estiradas por delante. Aunque los talones deben estar juntos, no es necesario mantener unidos los dedos de los pies. Mantenga rectas las rodillas y trate de tener la parte posterior de las piernas en contacto con el suelo en la mayor medida posible. Después, doble hacia el frente la parte superior del cuerpo y extienda los brazos hacia los dedos de los pies (figs. 42 y 43). Invierta las palmas de las manos

Fig. 42

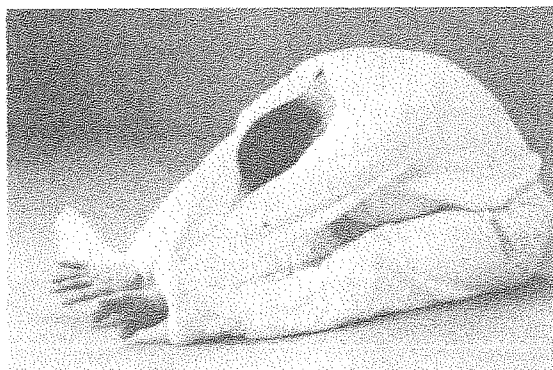
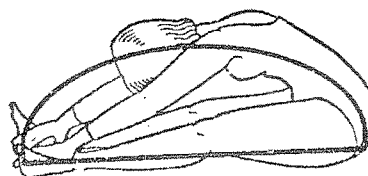


Fig. 43



\* El entrenamiento autogénico es un sistema terapéutico de autosugestión elaborado en los años 30 por el doctor J. H. Shultz, de Alemania. Es un sistema de autoentrenamiento que consiste en la repetición silenciosa de frases simples que tratan de regular el sistema nervioso autonómico equilibrando las funciones fisiológicas. Formas modificadas del entrenamiento autogénico se aplican ampliamente hoy en día para los trastornos relacionados con el estrés.



para que miren hacia el exterior, con lo que los pulgares estarán en la dirección de los talones.

Este estiramiento de los meridianos del riñón y la vejiga es muy similar al «ejercicio de tocarse la punta de los dedos», que es un buen indicador de la flexibilidad general, y se utiliza a menudo para comprobar la flexibilidad de la gente. No es prudente, sin embargo, considerar simplemente la flexibilidad como el indicador supremo de la juventud, sin entender realmente por qué la flexibilidad es realmente tan importante. Algunas personas tienen problemas para tocar los dedos de los pies con las manos y la cabeza se les queda lejos de las rodillas por tener la espalda demasiado rígida, y la acción de estiramiento sobre la parte posterior de las piernas les resulta demasiado incómoda. Con otros métodos, este estiramiento a veces se fuerza lanzando la cabeza hacia abajo en un movimiento de rebote, o pidiéndole a otra persona que empuje la espalda desde atrás. No hay ninguna necesidad de soportar el dolor de un estiramiento completo. Lógicamente, es mejor tener más flexibilidad, pero ser flexible no significa necesariamente ser saludable, y, además, no significa que la energía esté fluyendo bien por todos los meridianos. Incluso las personas flexibles tienen a menudo una tensión profundamente asentada. Cuando fuerza las articulaciones y los músculos rígidos obligándoles a estirarse, éstos se convierten en el centro de la atención. Aunque de esta forma pueda mejorarse en cierta medida la flexibilidad, inclina a esa persona a subestimar la obstrucción de ki o la dinámica subyacente que fue la causa primera de la tensión en los músculos y la rigidez en las articulaciones. Estirar las líneas de tensión lentamente, respirando y prestando atención a los cambios de la totalidad del cuerpo, es una forma más sensata de eliminar la tensión y aumentar la flexibilidad.

Inclínese hacia el frente lo más que pueda mientras expira en la posición antes descrita y luego tome una respiración profunda. Cuando ki comience a llenar el cuerpo, sentirá tensión desde la cintura hasta los pies y los dedos de éstos se moverán hacia atrás. La cabeza debe colgar por encima de las rodillas y los brazos estarán estirados hasta el límite. Con eso se formarán fuertes líneas de tensión empezando desde las manos y recorriendo los brazos hacia abajo y hacia atrás a través de las piernas llegando hasta los pies. Ese es el curso de los meridianos del riñón y la vejiga. Aunque estas líneas de tensión hacen que su cuerpo sea menos flexible, no es aconsejable que las estire demasiado. Cuando la

gente trata de hacer este estiramiento con demasiada fuerza pueden producirse calambres musculares en las piernas.

La línea de tensión se aliviará automáticamente cuando espire lenta y completamente. Podrá sentir que los brazos ya no pueden extenderse ni ligeramente con facilidad. Procure tener una sensación clara de cómo se efectúa este estiramiento conjuntamente con la relajación, pues el estiramiento de los meridianos del riñón y la vejiga, en particular, es uno de los estiramientos adicionales en los que la liberación de ki resulta muy evidente. Este mismo principio funciona con todos los demás ejercicios de imaginación y podrá ser capaz de sentir la diferencia cuando haya repetido el proceso dos o tres veces.

### **EJERCICIO «E» (MERIDIANOS CONSTRUCTOR DEL CORAZÓN Y TRIPLE CALENTADOR)**

La postura del ejercicio «E» para el estiramiento de los meridianos constructor del corazón y triple calentador es difícil para algunas personas, por lo que deberá encontrar la forma en que le sea más sencillo evitar ponerse tenso. La posición ideal para este ejercicio es la de loto del yoga y la meditación zen. En esta posición, las piernas están cruzadas y cada pie se coloca en el otro muslo. El «medio loto», postura en la que sólo un pie se coloca sobre el otro muslo, también es buena para este ejercicio. También puede hacerlo simplemente sentándose con las piernas cruzadas, sin poner ningún pie en el otro muslo. Cuanto más cerca estén las rodillas del suelo, mejor, pero no debe forzarlas. En realidad no importa que estén ligeramente levantadas del suelo, o que una rodilla esté más alta que la otra.

Después, cruce los brazos uno sobre otro y coja las rodillas opuestas (fig. 44). El brazo que hay en el mismo lado que la pierna más alta deberá estar por encima del otro brazo. Los que son diestros suelen poner el brazo izquierdo por encima del derecho, pero es mejor asumir primero la postura más sencilla. Después, dóblese lo más que pueda y utilice los brazos para tirar de usted hacia abajo, acercando la frente hacia el suelo (figs. 45 y 46). En lugar de mantener la espalda recta, dóblela hacia adelante y deje colgar la cabeza. Lleve el cuerpo hacia adelante, sintiendo la sensación de que tira de él hacia los pies.

Tras expirar completamente y doblarse lo más que pueda, tome una espiración profunda. Las líneas de tensión que se forman a lo largo de

Fig. 44

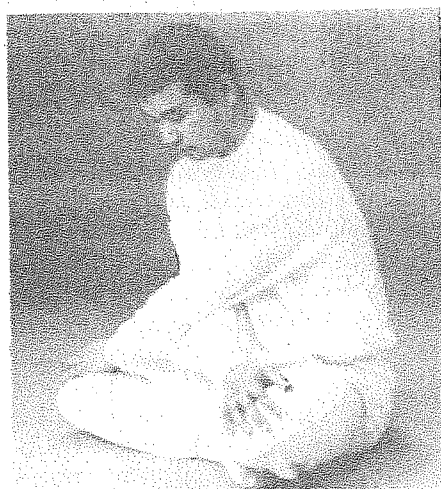
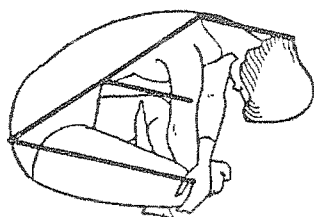


Fig. 45



Fig. 46



la espalda y por el exterior de los brazos y las piernas mientras inspira es el curso del meridiano triple calentador. Las líneas de tensión por el lado opuesto, por el interior, son las del meridiano constrictor del corazón. Cuando vuelva a espirar podrá sentir cómo se relajan esas líneas. Si repite esta secuencia tres o cuatro veces podrá hacerse una idea de lo que significa relajarse y estirarse.

## EJERCICIO «F» (MERIDIANOS DEL HIGADO Y LA VESÍCULA BILIAR)

Para estirar los meridianos del hígado y la vesícula biliar debe sentarse en el suelo con las dos piernas extendidas a los lados. Relájese y extiéndalas separándolas todo lo que pueda. Algunas personas pueden hacerlo formando casi una línea recta con las piernas, pero en la mayoría de los casos basta con que formen un ángulo obtuso. Lo importante es mantener las rodillas rectas, de manera que la parte posterior de las piernas toque el suelo. No debe extender las piernas más de lo que pueda hacerlo con facilidad.

Después, entrelace las manos por encima de la cabeza volviendo las palmas hacia arriba.

Fig. 47

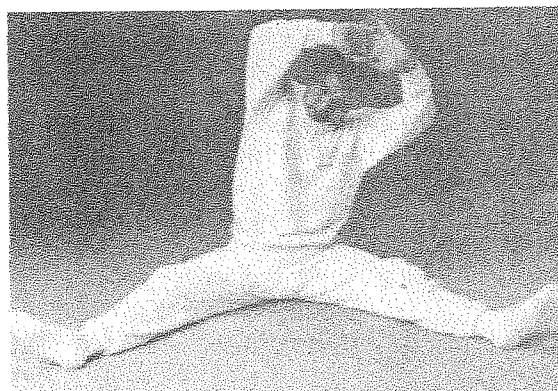


Fig. 48

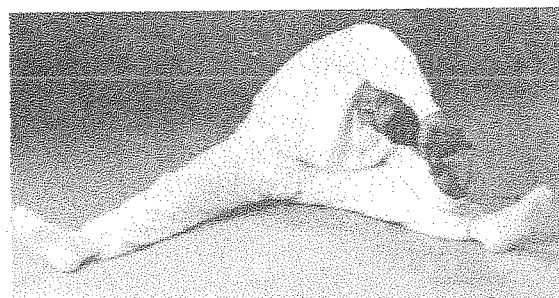
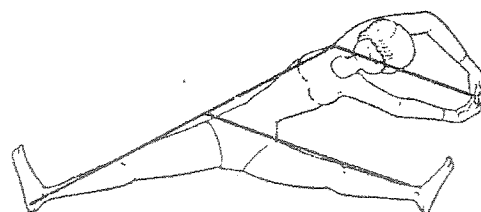


Fig. 49



Ponga rectos los codos y comience a inclinarse hacia un lado (fig. 47). Dóblese hacia un pie con el brazo del mismo lado cara abajo (figs. 48 y 49). Adelántese mientras se dobla hacia un lado. En lugar de girar el torso poniéndolo en la dirección en la que se está doblando, póngalo cara al frente y dóblelo por los lados. Tras doblarse lo más que pueda durante la espiración, inspire lentamente. Debe sentir la tensión que se forma por el exterior de la pierna que está inclinando, por el interior de la pierna opuesta y por el lado del cuerpo que está plenamente extendido, así como por la parte frontal del cuerpo por el lado que se está inclinando. Estas líneas se corresponden con los meridianos del hígado y la vesícula biliar. Cuando espire completamente, esta tensión se aliviará algo, pero aumentará con el estiramiento. Mientras toma otra respiración se formarán las mismas líneas de tensión. No debe doblarse hasta el punto de producirse dolor. Si está demasiado preocupado por doblarse, levantará del suelo la parte posterior de las piernas, perdiendo el efecto del estiramiento sobre los meridianos.

Sentir la línea de tensión que se forma a lo largo del cuerpo de esta manera es una forma de experimentar por sí mismo los meridianos. El liberar esta tensión con espiraciones lentas le dará la sensación de haber logrado una relajación total. Esta relajación no se produce cuando empieza a doblarse en la misma medida que cuando se relaja después de haber obtenido el estiramiento máximo. En lugar de forzar un estiramiento, espire hasta quedar completamente vacío. Cuando llegue a ese punto, déjese ir una última vez y libere todo su ki. De este modo, automáticamente, se relajará la línea de tensión y su cuerpo podrá estirarse un poco más. El efecto de la relajación y el estiramiento aumenta tras repetir unas tres veces esta secuencia de respiración y estiramiento. Cuando suceda así, vuelva lentamente a la posición de partida.

En el estiramiento de los meridianos del hígado y la vesícula biliar compruebe primero en qué dirección puede doblarse con más facilidad, y empiece por ese lado. (A la mayoría de las personas les es más fácil doblarse hacia el lado derecho). Tras practicar este ejercicio durante un período de tiempo, el brazo del lado hacia el que se está doblando comenzará a llegar a la rodilla. También podrá ir abriendo cada vez más las piernas, acercándolas a una línea recta. Sin embargo, el verdadero propósito de estos ejercicios no es el de alcanzar la flexibilidad de un gimnasta o una bailarina. El objetivo más importante es encontrar la mejor posición en la que pueda sentir la resistencia o la sensación de cosquilleo procedentes de la línea de tensión formada a lo largo de los meridianos. Aquí el primer objetivo es sentir cuál es realmente la relajación que se produce con la liberación de ki, permitiendo que se disipe la tensión.

Tras completar sucesivamente los seis ejercicios básicos de meridianos, relájese un rato tumbado de espaldas con los ojos cerrados (ejercicio «Z»). No abra demasiado los brazos y las piernas, manténgalos cómodamente separados. En yoga se da a esta posición el nombre de «el cadáver», lo que significa simplemente que se está totalmente separado del mundo exterior. Cuando lo haga, su mente comenzará a sintonizar con los acontecimientos internos del cuerpo. A lo largo de los meridianos podrá tener varias sensaciones, como de cosquilleo, a las que puede considerar como la fluencia de la energía. Estas sensaciones no surgen de la conciencia, sino que tienen su origen en el funcionamiento interior del cuerpo. Cuando tranquiliza la mente y se relaja completamente puede experimentar de verdad esta conciencia primordial de estar vivo que asciende desde su interior.



## Capítulo 6

# EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

### MOVERSE CON IMAGENES MENTALES

La práctica regular de los ejercicios básicos le permitirá desarrollar una conciencia de lo que significa realmente dejarse ir y relajarse. Dicho de otro modo, llegará a captar la esencia de los ejercicios de imaginación, que es espirar dejando que se relajen las líneas de tensión del cuerpo. De esta forma, el estiramiento se facilita mucho, aumentando la flexibilidad sin esfuerzo. El truco está en sentir primero plenamente la tensión de los meridianos, para relajarlo todo después con un ligero esfuerzo mientras espira, con el fin de conseguir un estiramiento completo. La repetición de este estiramiento completo tres veces por cada ejercicio suele ser suficiente para abrir los poros del cuerpo y calentarlo completamente, casi hasta el punto de hacerlo sudar. Aunque el aumento de la flexibilidad no será observable en un sólo día, será capaz de sentir que su cuerpo se vuelve más flexible de una semana a la siguiente. Esto se verá acompañado por un aumento del tiempo que es capaz de dejarse ir y relajarse durante el día. En lugar de considerar los ejercicios de imaginación como útiles sólo en los momentos en los que va a hacer ejercicio, aprenda a aplicarlos en sus actividades cotidianas.

El énfasis primordial de esta serie de ejercicios de imaginación, que tratan de complementar a los ejercicios básicos, está en aprender a moverse con una imagen mental. Las partes específicas del cuerpo se mencionan en la descripción de los movimientos de los ejercicios sólo por conveniencia. Sin embargo, cuando tenga la idea de lo que es el ejercicio, es importante que se mueva con una imagen mental del cuerpo como totali-

dad. Cuando andamos no pensamos en poner un pie delante del otro y oscilar los brazos. Es algo que sucede conjuntamente de manera natural, como un movimiento integrado y fluido, en cuanto somos capaces de visionar el acto total de caminar. Los ejercicios complementarios son especialmente útiles para las personas que tienen dificultad con algunos de los ejercicios básicos y están realizando un progreso lento, o no pueden aumentar su flexibilidad. Esta serie de ejercicios de imaginación puede utilizarse también eficazmente como ejercicios para «síntomas específicos», tal como explicaremos en un capítulo posterior. El introducir ejercicios complementarios entre los básicos le permitirá obtener resultados más tangibles, y además, de esta forma, los ejercicios de imaginación le resultarán todavía más interesantes.

### EJERCICIO «Y»: DESPEGAR (MERIDIANO DE LOS PULMONES Y EL INTESTINO GRUESO)

Extienda los dos brazos hacia arriba y hacia atrás con la imagen mental de extender unas grandes alas. Sobre la base de los dedos de un pie, extienda la otra pierna hacia atrás como si fuera el ala de cola (figs. 50 y 51). Después, con un movimiento de descenso súbito, baje los brazos y simultáneamente salte hacia el frente con ambos pies, o una los dos pies de cualquier otro modo. Desde esta posición (erguido con los pies unidos y los brazos bajados) lance los brazos hacia arriba y hacia afuera (extienda las alas de nuevo), y al mismo tiempo salte hacia adelante cayendo con

un pequeño bote sobre la base de los dedos del otro pie. Simultáneamente flexione la rodilla y eleve el otro pie por detrás. Repita esta secuencia hasta diez veces, imaginando que es un pájaro volando. No se olvide de respirar profundamente mientras realiza este ejercicio.

Comience con el ejercicio básico «A» y pase después al ejercicio «Y»; intente una vez más el ejercicio «A». Se sorprenderá de lo sencillo que le resulta ahora el estiramiento del ejercicio «A».

Fig. 50

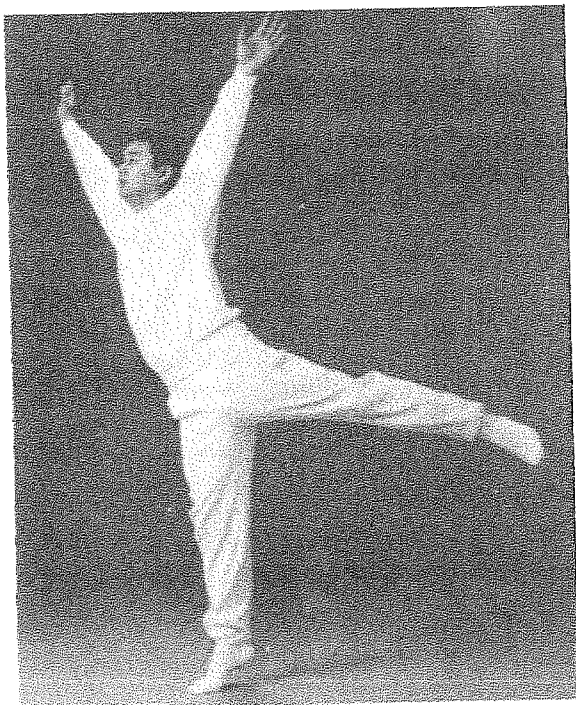
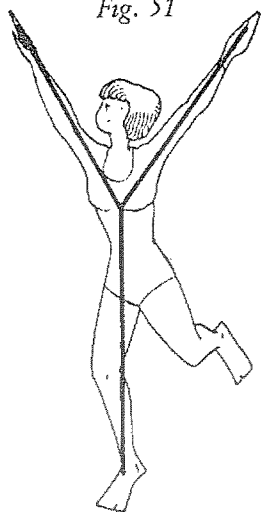


Fig. 51



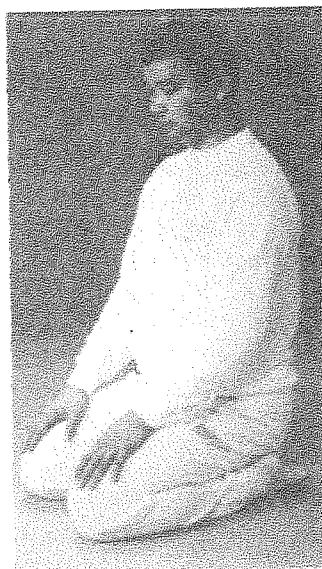
Si trata de estirar las líneas de tensión del cuerpo haciendo un esfuerzo de la voluntad, como en los métodos de ejercicio convencionales, una vez que alcanza el límite nota dolor y resistencia por mucho que trate de llegar más allá de ese punto. Cuanto más lo intente, menos bien le hace. Por esto muchas personas se sienten decepcionadas y desanimadas, pensando que su cuerpo no es flexible. Lo que hay que hacer es cambiar totalmente el enfoque y realizar movimientos grandes que impliquen a todo el cuerpo.

El ejercicio «Y» está especialmente pensado para estirar los meridianos de los pulmones y el intestino grueso, de manera que pueda liberarse espontáneamente la energía acumulada. Si puede, trate de dar ligeros saltos como si flotara hacia arriba. Una vez que se haya acostumbrado a este ejercicio, empezará a sentir como si realmente estuviera despegando. Eso le servirá para facilitar la fluencia de la energía de los meridianos de los pulmones y el intestino grueso, además de aliviar los síntomas físicos asociados con estos meridianos.

#### EJERCICIO «W»: ELEVACION DE RODILLA (MERIDIANOS DEL BAZO Y EL ESTOMAGO)

El ejercicio «W» es una manera eficaz de estirar los meridianos del estómago y el bazo. Realice primero el ejercicio básico «B» y después el

Fig. 52



«W»; vuelva entonces a practicar el «B». Ello producirá un efecto pronunciado en la mejora de su flexibilidad, y probablemente se sorprenderá de la rapidez con que su cuerpo puede adquirir más flexibilidad. Para hacer el ejercicio «W», eleve la mitad superior del cuerpo a la posición erguida desde la postura reclinada del ejercicio «B». Dicho de otro modo, siéntese con las piernas encogidas bajo las nalgas o dobladas a los lados (figs. 52 y 55). Lo principal es conseguir una posición cómoda como ésta. Después, coloque las manos sobre ambas rodillas y comience a

Fig. 55

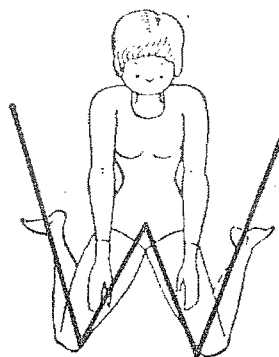
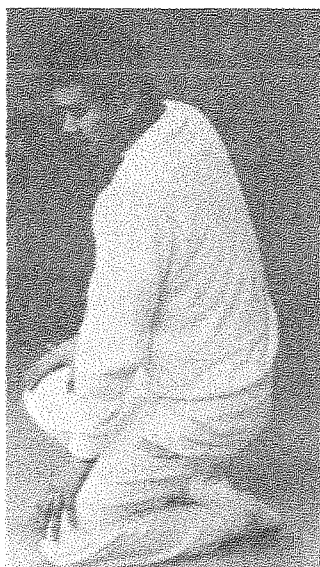


Fig. 53



Fig. 54



levantarlas y dejarlas caer alternativamente, como si estuviera tratando de andar (figs. 53 y 54). Cuando levante las rodillas observará que una le cuesta más trabajo que la otra. No trate de forzar más la rodilla difícil. Ponga en cambio el énfasis en levantar todo lo que pueda la pierna más flexible. Cuando deje caer cada pierna, presiónela con la mano para acercarla al suelo. El truco de este ejercicio es dar lentamente cada «paso de rodillas» y con la misma seguridad que si estuviera subiendo unas escaleras. Debe dar entre diez y catorce de estos «pasos». Así no sólo le será más fácil la inclinación hacia atrás del ejercicio «B», sino también el mantener unidas las rodillas y la espalda más cerca del suelo.

#### EJERCICIO «U»: BALANCIN (MERIDIANOS DEL CORAZON Y EL INTESTINO DELGADO)

El ejercicio «U» es una forma eficaz de estirar los meridianos del corazón y el intestino delgado. También sirve como medida preventiva contra el dolor en el área inferior de la espalda o contra «el deslizamiento de discos». Siéntese en el suelo de la misma manera que en el ejercicio básico «C» y una las plantas de los dos pies, flexionando las rodillas hacia los lados. Después, coloque las manos bajo las piernas por encima de los huesos exteriores de los tobillos de manera que éstos queden en las palmas de las manos y los codos descansen en el interior de los muslos (fig. 58). Si una rodilla está más alta que la otra, o una pierna más tensa y más difícil de presionar hacia el suelo, comience inclinándose en la dirección de la pierna más flexible, presionando hacia abajo el muslo con el codo (figs. 56 y 57). Después, vuelva a la posición erguida e inclínese hacia el otro lado (el más difícil), utilizando el

impulso de venir del lado contrario junto con una ligera presión del codo sobre el lado interior del muslo. Acuérdesse de no forzar el movimiento. Utilice su peso para presionar con el codo en

Fig. 56

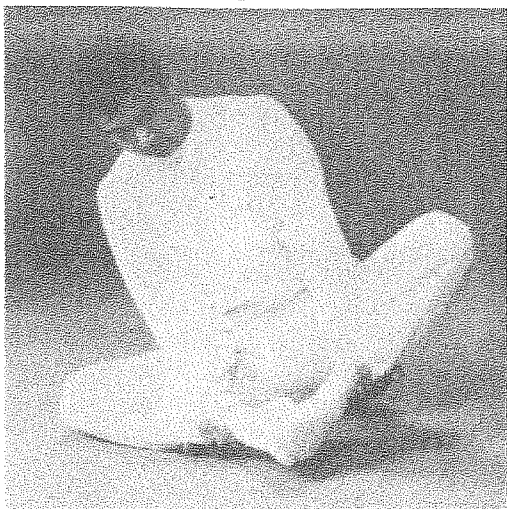


Fig. 57

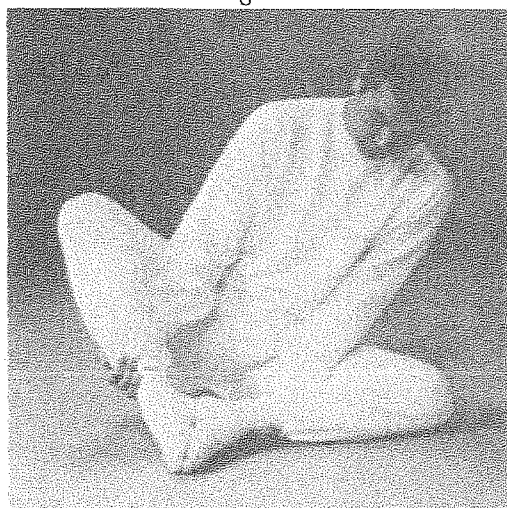
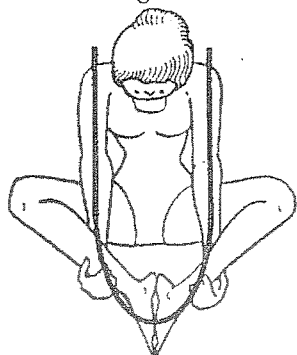


Fig. 58



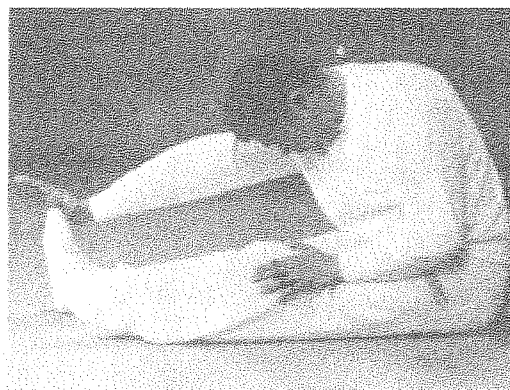
el lado más fácil, pero no presione tanto en el lado difícil.

El torso y la cabeza sirven como centro del «balancín» y empuje con las rodillas hacia abajo a cada lado alternativamente utilizando los codos. El truco está en utilizar toda la fuerza de su peso en el lado que baja más fácilmente, haciéndolo con mayor suavidad en el lado más tenso, pero ayudándose del rebote en esa dirección. Repita el ejercicio cinco o seis veces, y luego intente una vez más el ejercicio básico «C». Observará una clara mejoría en su flexibilidad.

#### EJERCICIO «T»: CAMINAR CON LA CADERA (MERIDIANOS DEL RIÑÓN Y LA VEJIGA)

El ejercicio básico «D», en el que se tocan las puntas de los pies, puede resultar difícil para muchas personas de hoy, llenas de tensión y estrés. Hay pocas personas, sin embargo, que puedan pasar en este ejercicio y con facilidad más allá de los dedos de los pies. El comprobar esto hace que muchas personas se decepcionen por su falta de flexibilidad. A veces, por esta causa algunas personas abandonan totalmente los ejercicios de estiramiento. Pero también están aquellas que, en un esfuerzo continuado por aumentar su flexibilidad, piden a otro que les empuje la espalda para que puedan llegar a los dedos de los pies. Aunque otra persona le obligue de este modo a volverse más flexible, los músculos suelen quedar tensos y doloridos. Además, con ese método puede tener calambres musculares. Por todas estas razones, son pocas las personas que perseveran mucho tiempo en la práctica de unos estiramientos tan forzados.

Fig. 59



La efectividad de los ejercicios de imaginiería en la mejora de la flexibilidad, por otra parte, se hace rápidamente evidente practicando el ejercicio «D». En los ejercicios de imaginiería, el estiramiento es relajante y gozoso. Con su práctica llegará a aprender que, en lugar de forzar un esti-

Fig. 60

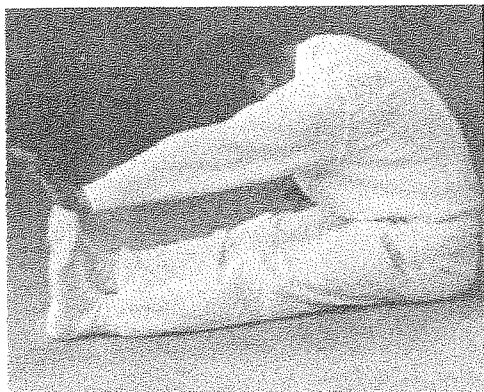
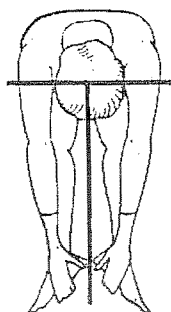


Fig. 61



ramiento, la relajación de las líneas de tensión conjuntamente con la espiración es una manera mucho mejor de aumentar la flexibilidad.

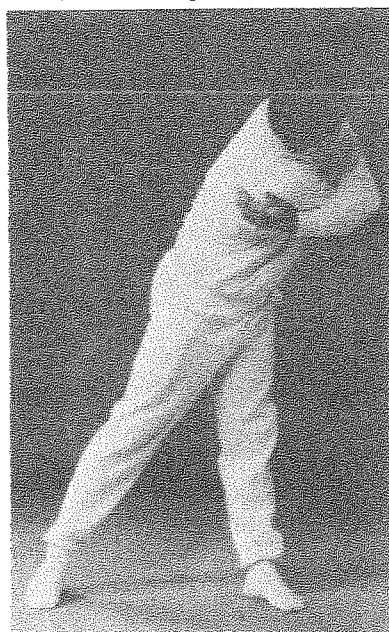
Para hacer el ejercicio «T», asuma la misma postura que en el ejercicio básico «D» (fig. 61). Después empuje cada pierna recta delante de la otra alternativamente. Dicho de otro modo, trate de avanzar con las caderas manteniendo rectas las piernas. Cuando adelanta un pie, impúlsese hacia el frente con el brazo del mismo lado, para moverse ligeramente hacia adelante de una manera coordinada (figs. 59 y 60). Después extienda los dedos de los pies del otro lado y alterne este movimiento rítmicamente con los lados derecho e izquierdo. Ponga énfasis en estirar el lado más flexible e impúlsese hacia el frente desde las caderas. Haga este ejercicio cinco o seis veces con cada lado y observará un notable incremento en la flexibilidad cuando intente el ejercicio «D».

## EJERCICIO «R»: EL GIRO DEL OSO (MERIDIANOS DEL CONSTRICTOR DEL CORAZON Y EL TRIPLE CALENTADOR)

No es infrecuente ver a un oso en el zoo recorriendo arriba y abajo la jaula mientras agita la cabeza de un lado a otro. Probablemente agita todo el cuerpo junto con la cabeza para compensar la falta de ejercicio. Los que tenga dificultades con el ejercicio básico «E» deben hacer el ejercicio «R». Para ello, póngase erguido con los pies algo más abiertos que la anchura de los hombros y coja con ambas manos los hombros opuestos. Para decidir qué brazo colocará sobre el otro, pruebe ambas posturas para ver cuál le resulta más sencilla. Después, cogiéndose los hombros por el lado más fácil, extienda los brazos por alrededor todo lo que pueda (figs. 62-64). La mitad superior del cuerpo debe estar inclinada hacia el frente y la cabeza doblada hacia adelante sin esfuerzo. Imagine que toda la mitad superior del cuerpo es el cuello del oso y agítela de un lado a otro. Comience estirando el lado que tiene el brazo por encima, girándolo plenamente en la dirección opuesta. Debe girar hasta el punto en el que el talón de la pierna opuesta empieza a levantarse del suelo. Presione el talón para que se mantenga en el suelo el mismo lugar.

Los constrictores del corazón y triple calentador se estiran en toda su longitud con este ejercicio. Hágalo más fácilmente cuando gire en la

Fig. 62





dirección opuesta. Simplemente oscile en la dirección opuesta sin utilizar mucha fuerza. Este es el lado que tiene mayor resistencia a este movimiento de giro, por lo que no debe forzar el estiramiento. Lo hará mejor utilizando más fuerza para oscilar en la dirección de menor resistencia, girando todo lo que pueda el cuerpo entero con un gran movimiento, y luego rebotando para girar en la otra dirección.

Fig. 63

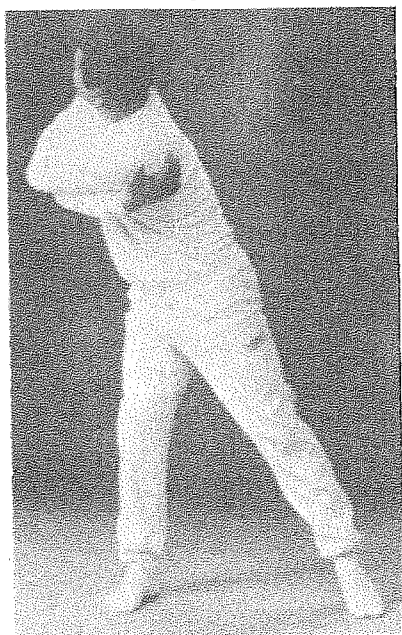


Fig. 64



Fig. 65

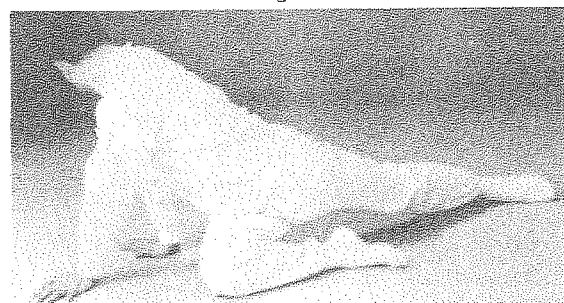


Fig. 66

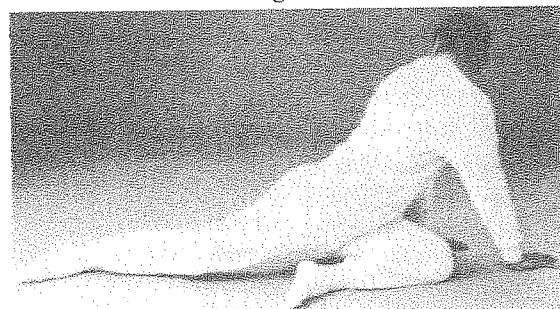
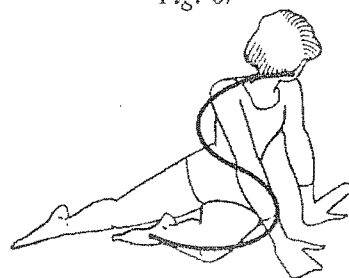


Fig. 67



### EJERCICIO «S»: MIRAR POR ENCIMA DEL HOMBRO (MERIDIANOS DEL HIGADO Y LA VESICULA BILIAR)

En el ejercicio básico «F», idealmente debería ser capaz de extender las piernas separándolas hasta que formen casi una línea recta. A menos que haya practicado esto desde una edad muy temprana, normalmente no podrá conseguirlo. Casi todas las personas tienen dificultad para doblar su cuerpo hacia un lado en este ejercicio hasta el punto de tocar la rodilla con la cabeza. Sin embargo, no hay motivo para pensar que no podrá estirarse tanto. El propósito del ejercicio «F» es sentir las líneas de tensión que se forman en los meridianos del hígado y la vesícula biliar, mientras trata de acercarse a la posición ideal, para luego espirar y liberar esa tensión. Cuando una persona es tan inflexible que no siente el menor efecto con el ejercicio «F», debe dejar de

practicarlo y, en tal caso, realizar el ejercicio «S».

Se parte desde la posición sentado del ejercicio «F», con las piernas lo más abiertas posible. Gire la parte superior del cuerpo en ambas direcciones para comprobar por qué lado se estira con mayor facilidad, torsionándose entonces en la dirección más sencilla para mirar hacia atrás. Coloque ambas manos por detrás de usted, en el lado hacia el que va a girar, sin llegar a cruzarlas.

Flexione también la rodilla de ese lado acercando ese pie hacia la horcadadura (figs. 65-67). Estire la pierna que está recta y trate de mantener lo más cerca posible del suelo el dedo gordo y el interior de ese pie. Deberá sentir tensión en las puntas de los dedos de pies y manos. Deberá sentir la tensión en el momento que da al cuerpo un giro completo mirando por detrás del hombro. Espire plenamente para liberar esa tensión y después

gire en la dirección opuesta, pero acordándose de hacerlo con suavidad. Practique este ejercicio tres veces por cada lado, consiguiendo cada vez un estiramiento completo. Después vuelva a intentar el ejercicio «F». Sin duda experimentará una importante mejoría en su capacidad de extender las piernas separadas inclinándose hacia ambos lados.

### EJERCICIO «Q»: CAIDA DE CABEZA (VASO GOBERNADOR)

Siga en la posición sentada del ejercicio «S», separando las piernas lo más que pueda sin dejar de estar cómodo. Mantenga las rodillas rectas y no extienda las piernas excesivamente. Entrelace las manos por detrás de la cabeza, juntando los dedos. Después, suavemente, empiece a dejar caer la cabeza (figs. 68 y 69). En lugar de tratar de doblar el torso hacia adelante, imagine simplemente que el peso de las manos por detrás de la cabeza hace que el cuerpo se incline naturalmente hacia el frente. Cuando trate de doblarse hacia

Fig. 68

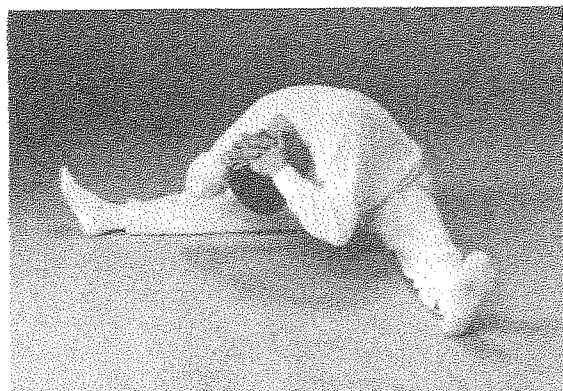


Fig. 69

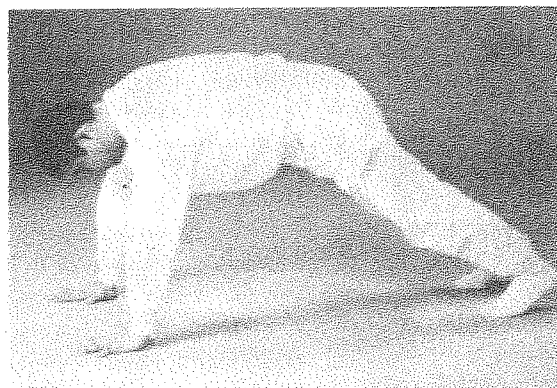


el frente con el torso, los músculos del cuerpo se tensarán, por lo que el estiramiento no será suave ni natural. Es mejor estirar el vaso gobernador de la columna vertebral dejando que los brazos tiren de la cabeza hacia abajo. Respire con énfasis, espirando lentamente. Relaje la tensión del cuerpo con cada espiración para que la cabeza caiga hacia el frente un poco más cada vez. Impulse la cabeza hacia abajo lo más que pueda sin producirse una tensión indebida. Espire y déjese ir una vez más hasta el punto más alejado del estiramiento, levantando después lentamente la cabeza y el cuerpo mientras inspira. Un estiramiento completo de esta manera es suficiente para mejorar la circulación de ki en el vaso gobernador.

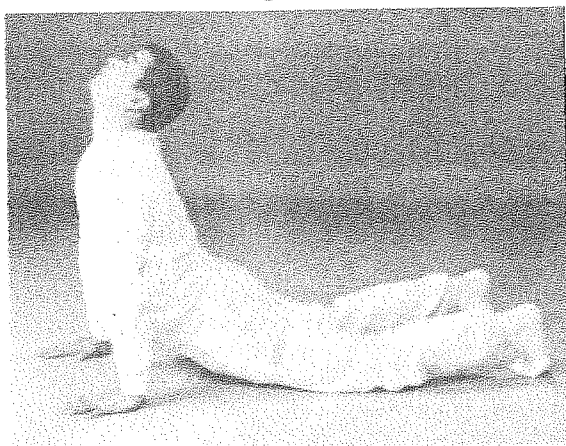
### EJERCICIO «P»: CAIDA DE VIENTRE (VASO DE LA CONCEPCION)

La posición de partida para el ejercicio «P» es una flexión de brazos. Sin embargo, a diferencia de la postura ideal para estas flexiones, en la que el cuerpo debe mantenerse recto, en el ejercicio «P» las caderas se elevan un poco de forma que el cuerpo queda ligeramente doblado (figs. 70 y 72). Esta posición resulta más fácil para la mayoría de las personas. Desde ahí, deje caer el vientre o baje el abdomen hasta el suelo (fig. 71). En lugar de doblar los brazos y descender como en la flexión de brazos, manténgalos rectos y relaje al mismo tiempo el resto del cuerpo. De esta forma, el vientre caerá hasta el suelo. Al mantener los hombros directamente sobre los brazos con los codos rectos, los brazos servirán de apoyo estable aunque sus músculos estén relajados. Imagine que tiene un peso de plomo en el vientre y que lo deja caer hasta el suelo. Debe

Fig. 70

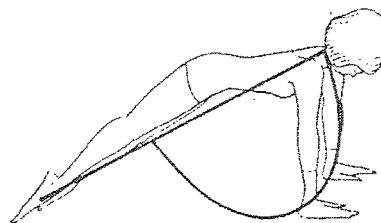


*Fig. 71*



caer lentamente, sobre todo si no está seguro del efecto de este rápido estiramiento sobre su espalda. Recuerde que debe dejarlo caer al espirar, re-

*Fig. 72*



lajando todo el cuerpo cuando haya conseguido la posición de estiramiento completo. Incline la cabeza hacia atrás y sienta al inspirar la tensión del vaso de la concepción en su línea central. Espire lenta y plenamente mientras se relaja, imaginando que el vientre se hunde en el suelo mientras tira de la cabeza hacia atrás.



## Capítulo 7

# EJERCICIOS DE TRABAJO

Los ejercicios de trabajo son más avanzados que los de meridianos presentados antes, y sus efectos son más pronunciados. Es importante emprender cada nueva serie de ejercicios con una renovada resolución. Si no lo hace así, no obtendrá de ellos todo lo que debería esperar. Lo que es más, sin los resultados anticipados, se cansaría de estos ejercicios y los abandonaría antes de que pudieran producir un efecto significativo. Todas estas explicaciones están limitadas por el lenguaje. La clave del éxito es la persistencia y el obtener una sensación corporal del aspecto esencial de cada ejercicio.

Reciben el nombre de ejercicios de trabajo porque es conveniente hacerlos durante el día en el trabajo. Pero como usualmente no es fácil encontrar en el lugar de trabajo un espacio de suelo para sentarse o tumbarse, se hacen en su mayor parte en posición erguida. Estos ejercicios están pensados para la mujer y el hombre que trabajan, así como para los adultos en general. Evidentemente, cualquiera puede hacerlos, pero hay que tener mucha práctica en los ejercicios de imaginación y para ello hay que haber hecho con regularidad los ejercicios básicos. En los ejercicios de trabajo entra en juego en cada ejercicio una fuerza sustancial en la fase de la «liberación de ki», o el acto de relajarse con el estiramiento. Por tanto, asegúrese de estar mental y físicamente preparado antes de iniciarse en los ejercicios de trabajo.

### EJERCICIO «X» (MERIDIANOS DE LOS PULMONES Y EL INTESTINO GRUESO)

Tanto el ejercicio básico «A» como el ejercicio complementario «Y» para el estiramiento de

los meridianos de los pulmones e intestino grueso se hacen en posición erguida. A este respecto, el ejercicio «X» es igual. De pie, con los pies separados a una distancia mayor que la anchura de los hombros y los brazos estirados hacia afuera por encima de la cabeza, formando con el cuerpo una X mayúscula. Coloque ambas manos en una viga o barra por encima de la cabeza, o en cualquier lado de una puerta (figs. 73 y 74). Inclínese entonces hacia el frente dejando sobresalir el *hara* (punto central) como si fuera el centro de una cometa a la que se ata una cuerda.

Al estar de pie sobre la punta de los pies, dejando sobresalir el vientre de este modo, sentirá bandas de tensión en el pecho, en los brazos y en la parte posterior de las piernas. En ese momento doble hacia atrás la cabeza estirándola completamente y después vuelva a la posición erguida normal y relájese. No debe estirarse hasta el punto de sentir dolor. Imagine que de la cuerda unida a su vientre tiran y sueltan alternativamente para que se levante la cometa en el cielo. La línea de tensión se relajará progresivamente mientras repite este ejercicio de estiramiento tres o cuatro veces con esta imagen mental, hasta el punto de que le parecerá que su *hara* sobresale hacia el frente de modo natural.

Además de una beneficiosa estimulación de los músculos y los tendones, se libera la energía acumulada que produce tensión en estas partes. En nuestra vida actual solemos trabajar con los brazos delante, y raras veces damos un gran bostezo o nos estiramos plenamente para expandir nuestro pecho. Hacer de pronto y sin preparación un gran estirado como el del ejercicio «X» puede producir a veces calambres, por lo que

debe tener cuidado y llegar lentamente al estiramiento completo.

Cuando esté bien preparado, inclínese hacia el frente con la sensación de que están tirando de

erguida. La clave de este ejercicio está en apoyar todo el peso en los brazos, dejando que el cuerpo caiga hacia adelante por su propio peso. No arquee el cuerpo hacia el frente haciendo un esfuerzo.

Fig. 73

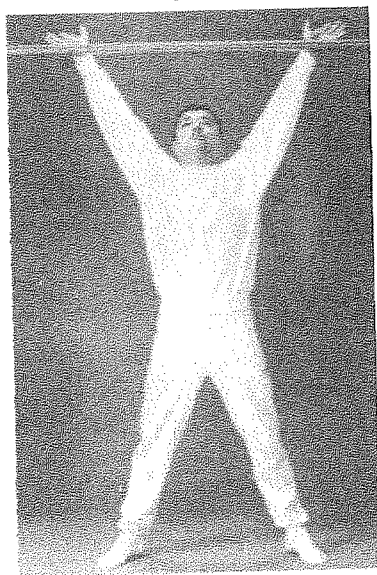
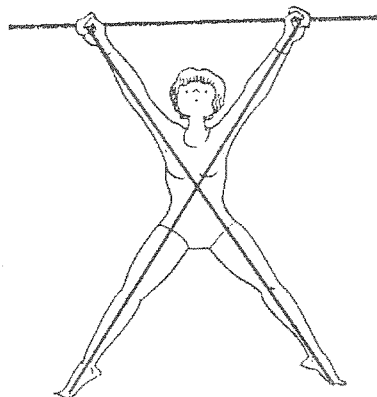


Fig. 74



su *hara*. En esta posición, tome una respiración profunda y después espire completamente, relajando todo el cuerpo (salvo los brazos). Imagine que tiran hacia el frente con una cuerda y deje que el cuerpo se arquee como si fuera una cometa que está recibiendo toda la fuerza del cuerpo. Tras permanecer plenamente estirado en esta posición un momento, vuelva a la posición

## EJERCICIO «O» (MERIDIANOS DEL BAZO Y EL ESTOMAGO)

Este ejercicio se llama «O» porque se forma un círculo con los brazos y las piernas. La imagen mental que hay que utilizar en este caso es la de «levantar alimento», que es una postura característica de los meridianos del bazo y el estómago (lea el capítulo 4). Este ejercicio se corresponde con el ejercicio básico «B», que estira los meridianos del bazo y el estómago. Aumenta el apetito y mejora la digestión y absorción de la comida.

Para empezar, debe estar de pie con las piernas separadas a una distancia algo menos que la anchura de los hombros. Dóblese entonces y coja por delante con firmeza los dos tobillos. Siéntese sin dejar de sujetar los tobillos y vuélvase a levantar con la intención de elevar lo que tenga en las manos (figs. 75-77). Como las manos están sujetando la parte inferior de la pierna, lo que sucede es una extensión de las rodillas cuando el torso se inclina hacia el frente. Sin embargo, no hay que pensar que este ejercicio es simplemente una flexión y estiramiento de las rodillas. Práctiquelo con un sentimiento de exuberancia, como si el objeto que tiene en las manos fuera un gran trozo de alimento que por fin ha conseguido coger. Cuando utilice toda su fuerza para levantar sus piernas de este modo, elevará los talones del suelo y quedará en equilibrio sobre las puntas de los pies.

Comience con varias elevaciones suaves para que pueda practicar la postura de estar sobre la punta de los pies manteniendo el equilibrio. Concéntrese en el *hara* y levántelo desde la pelvis; así evitará que su cuerpo caiga hacia el frente. Es perfectamente normal dar uno o varios pasos hacia adelante para mantener el equilibrio. Cuando haya cogido un poco de práctica, empiece a agacharse más al sentarse y respire con el *hara* antes de tirar hacia arriba con fuerza. Procure tirar hacia arriba de las piernas unas cinco veces sucesivas con toda la fuerza que pueda. Este ejercicio equivale como mínimo a una carrera por alrededor de la manzana. Los que piensen que no hacen suficiente ejercicio pueden practicarlo hasta diez veces.

Fig. 75

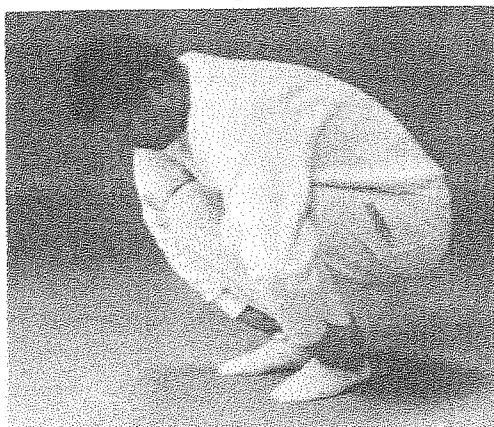


Fig. 76

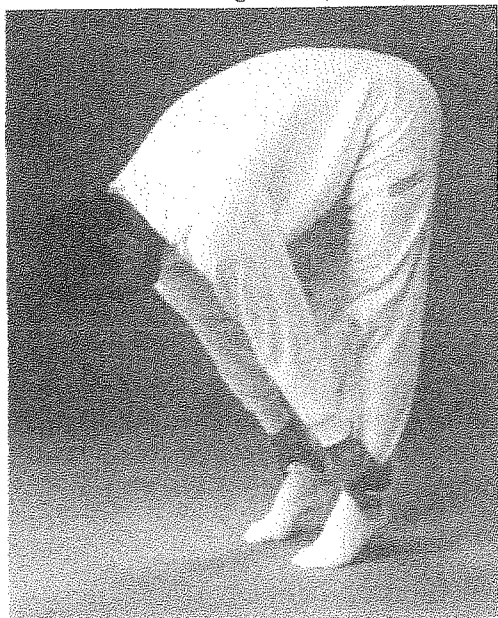
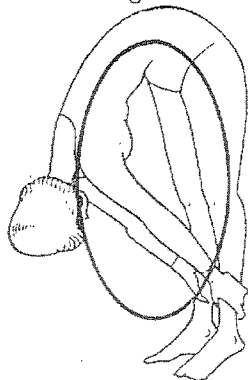


Fig. 77



Tiene que utilizar de verdad toda su fuerza para tratar de levantarse a sí mismo del suelo. Para la última elevación, tire de sí mismo con

toda la fuerza que pueda reunir. Primero tome una inspiración profunda en el *hara* e imagine que es un levantador de pesos que va a levantar una pesa enorme con un movimiento rápido y coordinado. Permanezca sobre las puntas de los pies varios segundos después de este último gran esfuerzo, espire y relájese. Vuelva a dejar caer los talones sobre el suelo, agáchese y vuelva a relajarse.

### EJERCICIO «K» (MERIDIANOS DEL CORAZÓN Y EL INTESTINO DELGADO)

El ejercicio básico «C» para el estiramiento de los meridianos del corazón y el intestino delgado se basa en la postura característica de una persona en contemplación. Estos mismos meridianos son los que se estiran en el ejercicio «K», con una postura bastante más dinámica que se parece bastante a la letra «K». Para hacer el ejercicio, busque una caja o silla pesadas. También puede hacerlo en la parte inferior de un tramo de escaleras. Para empezar, ponga la pierna más flexible en la silla o escalón (habitualmente suele ser la izquierda). Mantenga plana la planta del pie sobre la superficie superior. Extienda la otra pierna hacia atrás con el dedo gordo en dirección hacia el exterior, con lo que el interior del pie se acerca al suelo. Ponga las manos en la rodilla de la pierna elevada y gradualmente descienda las caderas (fig. 78). De esta manera estirará el interior de los muslos. Deje caer cada vez más el área pélvica para estirar la línea de los meridianos del corazón y el intestino delgado en el interior de la pierna. Es mejor hacer un estiramiento completo durante un breve período que dar un breve bote antes de volver a la posición. Cuando se utilizan las dos manos para empujar hacia adelante la rodilla mientras se descenden las caderas, la línea de tensión del interior de los muslos se puede sentir con mayor claridad. Al estirar los meridianos, lo importante es retener la imagen mental de estirar todo el cuerpo en lugar de sólo las piernas. De esta forma se minimiza la tensión de los músculos de las piernas y se sienten en todo el cuerpo las líneas de los meridianos.

Después, sujete la nuca con la mano del lado de la pierna levantada y eleve el codo todo lo que pueda (figs. 79 y 80). El meridiano del corazón en el brazo se estira elevando el codo hacia atrás todo lo que pueda. Extienda recto el otro brazo por detrás y gire hacia arriba el dedo meñique de modo que se forme una línea de tensión a lo largo del meridiano del intestino delgado que

Fig. 78

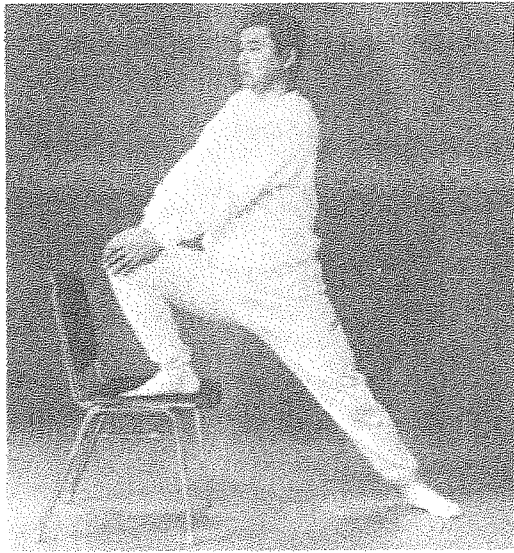


Fig. 79

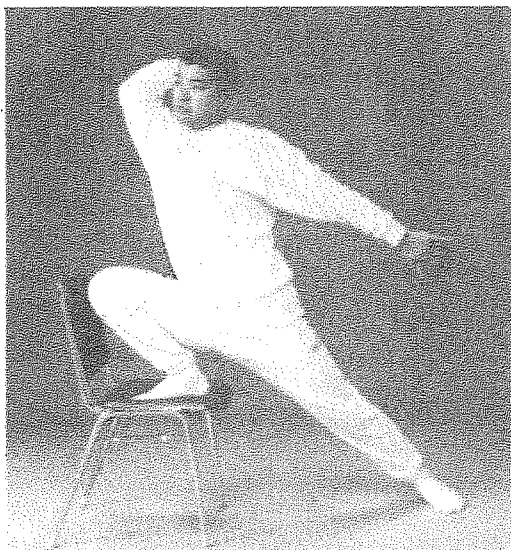
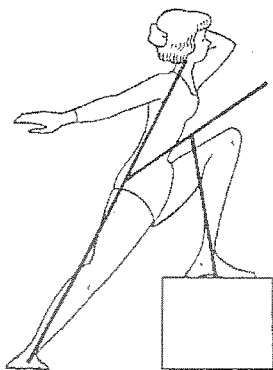


Fig. 80



corre en esta posición por la parte superior del brazo. Deje caer ahora las caderas como hizo en el ejercicio anterior para que la rodilla de la pierna levantada se adelante ligeramente. Sienta su peso en el *hara* y deje que su propio peso estire el cuerpo, experimentando el estiramiento a lo largo de los meridianos del corazón y el intestino delgado. Cuando, hallándose en esta posición, espire lentamente, la sensación de tensión comenzará a desaparecer. Esto significa que las líneas de tensión se han relajado algo, por lo que puede bajar aún más su centro de gravedad. Cuando tome una inspiración profunda en esta posición reaparecerán las líneas de tensión, por lo que tendrá que espirar lentamente de nuevo para volver a relajarlas. Tras repetir la inspiración profunda y la relajación unas tres veces, haga este mismo estiramiento poniendo la otra pierna en la silla. Al terminar, ambos lados tienen que encontrarse cómodos dejando que su respiración recupere la normalidad.

#### EJERCICIO «J» (MERIDIANOS DEL RIÑÓN Y LA VEJIGA)

El ejercicio «J» se corresponde con el ejercicio básico «D», que estira los meridianos del riñón y la vejiga. El estiramiento por arqueado hacia atrás no basta para liberar completamente la tensión y el estrés que se forman en la espalda tras un largo día de trabajo, sobre todo en el caso de los que trabajan inclinados en una mesa. El arqueado del cuerpo hacia atrás se facilita mucho después de realizar el ejercicio «J» con el fin de estirar suavemente las líneas de los meridianos del riñón y la vejiga que habían estado tensas todo el día. La postura asumida en este ejercicio se parece algo a una «J» invertida, razón por la cual le he dado ese nombre.

Póngase cómodamente de pie, con los pies separados a una distancia ligeramente menor a la anchura de los hombros. Relaje la parte superior del cuerpo y dóblese hacia adelante. Sujete las piernas con ambas manos. Lo mejor es que pueda llegar con ellas para rodear las pantorrillas, pero rodear los muslos es también aceptable. En lugar de tensionarse para inclinarse hacia el frente, utilice los brazos para tirar suavemente de la cabeza hacia las piernas. De esta forma, el cuerpo se doblará completa y naturalmente. Las incomodidades se producen cuando trata de flexionar el cuerpo entero utilizando la fuerza. Relájese una vez que haya doblado el cuerpo lo más que pueda sin dejar de sentirse cómodo. Cuando

sienta las líneas de tensión, relaje los brazos, asciendo un poco mientras inspira, y luego, lentamente, lleve la cabeza hacia las piernas mientras expira. Repita esta parte del ejercicio «J» unas cinco veces y sienta la línea de tensión que desciende por la espalda y las piernas. La práctica de este ejercicio le hará tomar conciencia de que los músculos de la espalda están tensos, y el ejercicio creará una fuerte línea de tensión que bajará por la parte posterior de ambas piernas. Sin embargo, no es necesario forzar el estiramiento para tratar de relajar estos músculos. No ser capaz de doblarse mucho no significa necesariamente que sus piernas estén indebidamente rígidas. Usualmente lo que dificulta la extensión completa es una obstrucción de la fluencia de ki en esas áreas.

Fig. 81

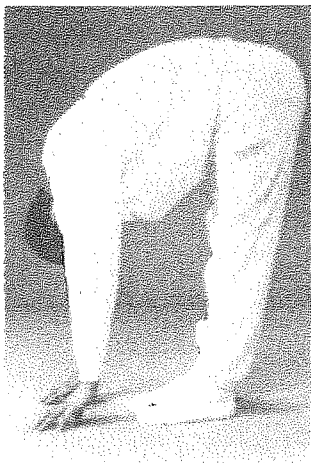
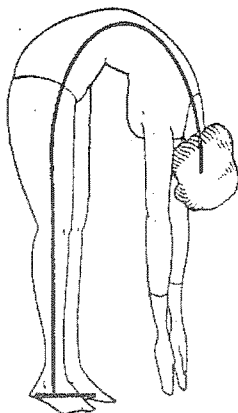


Fig. 82



Tras haberse doblado hacia el frente de este modo, utilizando los brazos, vuelva a la posición erguida. Lo importante de esta última parte del ejercicio «J» es simplemente permitir a la parte

superior del cuerpo que caiga hacia adelante desde la línea de la cintura. Normalmente, cuando una persona se dobla hacia el frente de este modo se estira con los brazos para llegar lo más lejos posible. Sin embargo, en esta fase final del ejercicio «J» debe mantener los brazos completamente relajados. Empiece con los brazos colgando sueltos a su lado y espire desde su *hara*. Lentamente, dóblese hacia adelante desde la cabeza, inclinándose mientras sucesivamente relaja el cuello, hombros y torso (figs. 81 y 82). Puede representar esta acción de doblarse hacia adelante como una muñeca hinchable deshinchándose. En lugar de tratar de doblarse hacia el frente, deje que la parte superior del cuerpo caiga empujada por la fuerza de la gravedad.

### EJERCICIO «G» (MERIDIANOS CONSTRUCTOR DEL CORAZON Y TRIPLE CALENTADOR)

El ejercicio «G» se corresponde con el ejercicio básico «E» para el estiramiento de los meridianos constrictor del corazón y triple calentador. Los que tengan dificultad para asumir la posición de loto \* observarán una notable mejoría tras la práctica de este ejercicio durante un cierto período. Como el efecto de estiramiento de este ejercicio es muy poderoso, tendrá que procurar hacerlo gradualmente.

Para hacer este ejercicio, apoye la espalda y las caderas en una pared, dejando que ésta soporte su peso. Es necesario que la superficie de la pared sea lisa. Ponga los dedos de los pies señalando hacia el exterior, doble las rodillas y déjese caer. Coloque un pie en el otro muslo, algo por encima de la rodilla, quedándose sobre un solo pie. Pruebe esta posición de las dos formas (erguido sobre cada uno de los pies) para descubrir cuál le resulta más sencilla. Haga entonces el ejercicio «G» por el lado que le sea más fácil. Asuma una postura estable apoyándose sobre una pierna mientras que la otra descansa sobre la rodilla doblada. Coloque las manos sobre cada rodilla y flexione un poco más la pierna en la que se apoya (figs. 83 y 85). Las caderas deben hundirse ligeramente contra la pared cuando flexiona más la rodilla. Además de estabilizar su posi-

\* La posición de loto completo, sentado con las piernas cruzadas, es la postura tradicional del yoga y el zen. La posición completa se asume cuando se coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo y se lleva el pie izquierdo sobre el derecho, para dejarlo reposar sobre el muslo derecho.



Fig. 83

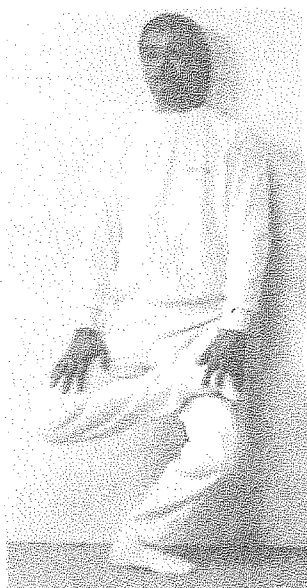
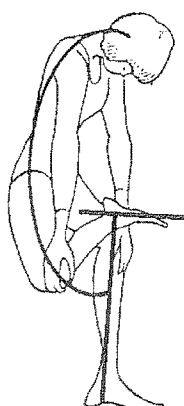


Fig. 84



Fig. 85



ción, las manos de cada rodilla sirven para extender las piernas y estirar el interior de los muslos aceptando el peso de la parte superior del cuerpo. No doble enseguida la rodilla de la pierna en la que se apoya. Deje deslizarse gradualmente las caderas y doble lentamente las rodillas hacia los lados para evitar un estiramiento repentino o excesivo. Si el estiramiento resulta excesivamente difícil, elévese un poco estirando la rodilla de la pierna de apoyo.

Cuando haya conseguido una posición estable de la forma que antes hemos mencionado, estará preparado para la parte final del ejercicio «G». Coja ambos hombros cruzando los brazos. El brazo del mismo lado de la pierna de apoyo debe ir por debajo. Doble la cabeza hacia adelante y enrosque un poco el cuerpo (fig. 84). La

imagen que viene a la mente en este ejercicio debe ser la de que se está retirando sobre sí mismo para invernarse. Inspire profundamente en esta posición y después espire lentamente, relajando todo el cuerpo tanto como pueda. El peso del cuerpo hará que la rodilla se flexione más y todo el cuerpo se hunda un poco más. Mantenga esta posición, tome otra inspiración profunda y espire lenta y completamente. Procure no llegar demasiado lejos porque podría perder el equilibrio o caer. Tras respirar y estirarse de esta manera unas tres veces, levántese a la posición de piernas y brazos inicial y haga el ejercicio «G» durante el mismo tiempo apoyándose en la otra pierna. Después, vuelva a la posición erguida inicial con una sensación de expansión, como si estuviera saliendo de la iveración.

### EJERCICIO «L» (MERIDIANOS DEL HIGADO Y LA VESICULA BILIAR)

El ejercicio «L» se corresponde con el ejercicio básico «F» para el estiramiento de los meridianos del hígado y la vesícula biliar. Este ejercicio aumenta la flexibilidad de las articulaciones y la elasticidad de los tendones en aquellos cuyo cuerpo se ha vuelto rígido e inflexible. El daño en los tendones suele ser el resultado de una mala circulación de ki en músculos y tendones, por lo que este ejercicio sirve para prevenir lesiones como torceduras y esguinces. El ejercicio «L» es especialmente recomendable como calentamiento para la práctica de deportes vigorosos.

En el ejercicio «L» se dobla una pierna mientras la otra queda extendida y recta hacia un costado. Bajando las caderas y extendiendo las piernas de este modo, con las manos colocadas por encima de las rodillas, se asume una postura que vemos a menudo en los ejercicios de precalentamiento que realizan los deportistas para estirar la parte posterior de la pierna (fig. 86). Sin embargo, el objetivo del ejercicio «L» no es simplemente el de estirar músculos y tendones, sino el de relajar la tensión de las líneas de los meridianos. Por tanto, no es necesario empujar la pierna recta para forzar el estiramiento. La postura del ejercicio «L» puede ser similar a la de otros ejercicios, pero se colocan las manos sobre las piernas para mantener el equilibrio. Baje lentamente las caderas hasta el talón levantado de la pierna flexionada. La pierna extendida se irá deslizando todo lo que pueda sin llegar a forzarla ni tensionarla, pero sin separar del suelo las puntas de los dedos. También en este ejercicio hay que practi-

Fig. 86

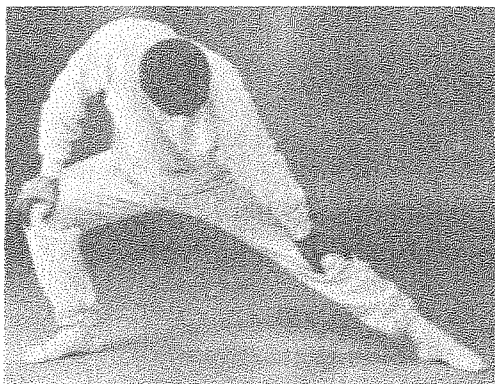
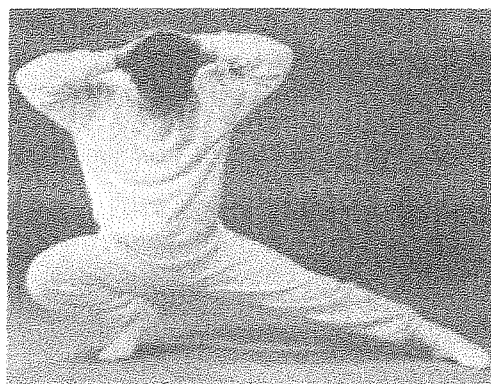


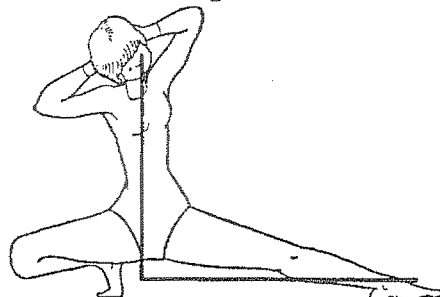
Fig. 87



car primero con la pierna que es más fácil de estirar. Estire después la pierna menos flexible. Recuerde que debe apoyarse con ambas manos colocadas por encima de las rodillas, para controlar el éestiramiento y evitar llegar demasiado lejos. Repita tres o cuatro veces con cada pierna este paso preliminar del ejercicio «L».

Cuando se halla acostumbrado a esta posición, coloque las dos manos detrás de la cabeza entrelazándolas con fuerza. Empice con la pierna más flexible; tal como hicimos en la primera parte del ejercicio. Procure no perder el equilibrio. Póngase de cara a la pierna extendida girando ligeramente en esa dirección la parte superior del cuerpo (figs. 87 y 88). La palma de la mano del lado de la pierna flexionada debe cubrir la nuca; mientras la otra palma se encuentra en un lado de la cabeza, de manera que el codo se estira en la dirección de la pierna extendida. Deslice un poco más el pie de la pierna extendida sin separar los dedos del suelo. Deje descansar las nalgas sobre el talón de la pierna flexionada. Idealmente, las nalgas deben descender lentamente sobre

Fig. 88



el talón mientras espira, pero no importa si no consigue bajarlas tanto. Cuando haya aprendido a relajar todo el cuerpo de manera rápida y total, las nalgas acabarán descansando sobre los talones suave y uniformemente sin que pierda usted el equilibrio. Pero perderá el equilibrio si hay tensión en el resto del cuerpo, por lo que debe relajarse y confiar en que el talón sostendrá el peso del cuerpo.





## Capítulo 8

# EJERCICIOS POR TIPOS

### EJERCICIOS DE IMAGINERIA POR TIPOS

En la medicina oriental, el tratamiento de la enfermedad es en gran medida un proceso intuitivo basado en principios filosóficos que buscan las causas básicas. Aunque dos personas tengan la misma enfermedad con síntomas idénticos, las diferencias individuales en la constitución de cada persona y la causa subyacente de la enfermedad son cuidadosamente analizadas para elegir el tratamiento más conveniente para cada individuo. Cuando la forma de tratamiento más apropiada se elige de esta manera, se pueden obtener resultados notables. La medicina herbal china, la acupuntura y el shiatsu son formas naturales y globales de tratamiento, y el rasgo más importante y básico de todos estos métodos es la «diferenciación de los síndromes» (diagnóstico del desequilibrio de meridianos) que se utiliza para decidir el tratamiento más eficaz para una persona.

En la «diferenciación de los síndromes», los signos y síntomas de un paciente en un momento dado indican el «vector» o la dirección en que está progresando su condición, y esa dirección es la que determina el tratamiento. Estos «vectores» pueden categorizarse en seis tipos de acuerdo con las seis funciones o tendencias básicas de la vida. Tal como dijimos antes, estas seis funciones son fundamentales para todas las formas de vida. Cada una de estas funciones básicas se desarrolla en parejas complementarias en el curso de la evolución, y cada una fue clasificada por los chinos en parejas yin y yang, sistematizándolas

en los doce meridianos. Cualquier desviación del equilibrio natural entre estas funciones esenciales, o cualquier acontecimiento indeseable para el funcionamiento normal de la vida, puede ser corregido con precisión y eficacia determinando el «síndrome» o tipo particular de desequilibrio de meridiano que tiene una persona en un determinado momento.

En contraste con el enfoque chino tradicional, en la medicina occidental la enfermedad es analizada sistemáticamente con datos científicos interesados primordialmente por los fenómenos manifiestos o por los efectos aparentes de una enfermedad. En la medicina occidental, la clasificación de las enfermedades lleva en mayor medida a un estudio científico, por cuanto que trata con fenómenos visibles o mensurables. Sin embargo, esta visión del proceso patológico tiende a fijarse en el tiempo con análisis sólo de los descubrimientos o síntomas clínicamente relevantes.

La «diferenciación de los síntomas» utilizada en la medicina china contiene un elemento dinámico de predicción del futuro e indica el tratamiento más conveniente en cada caso. Esta percepción deriva de la atenta observación de los cambios que se producen como consecuencia de las facultades curativas naturales que actúan en el cuerpo. La condición de un paciente se clasifica en un «síndrome» por el tipo de desequilibrio de la energía o meridiano que existe en ese momento. En este enfoque, la condición de una persona se rastrea desde el pasado hasta el presente para decidir la dirección o «vector» en el que su condición física está inclinada a progresar. Así, aunque dos personas parezcan tener un problema

idéntico, reciben tratamientos diferentes cuando sus condiciones físicas avanzan en direcciones distintas.

En un sentido similar, el resultado del mismo tratamiento o régimen de salud puede variar ampliamente de una persona a otra. Comúnmente, se afirma que los programas de ejercicios son igualmente eficaces para todos, por lo que a penas se tienen en cuenta las diferencias individuales. Sin embargo, los límites de esos enfoques «universales» son claramente evidentes cuando consideramos la cuestión de la nutrición. La dieta humana varía considerablemente según sea el clima y la localización geográfica. Si todas las dietas fueran iguales, además de no resultar convenientes para los diferentes gustos, el alimento no sería adecuado ni apropiadamente digerido en todos los casos. Lo importante, ya se trate de dieta o de ejercicio, es conseguir la variedad que más le convenga a uno. En los ejercicios de imaginaria es especialmente importante descubrir cuál es nuestro tipo para elegir los ejercicios que convienen a nuestra condición, en lugar de satisfacernos con un régimen estándar.

Una de las maneras más simples de clasificar a los seres humanos es por el género. Aunque los hombres y las mujeres son básicamente iguales, tienen diferencias inherentes. Es evidente que no todas las cosas pueden ser iguales para los hombres y las mujeres. Unos y otras se desarrollan físicamente de diversos modos aunque coman la misma dieta, y por ello, evidentemente, nuestro cuerpo utiliza la misma nutrición de diferentes modos. Esas diferencias se dan también en la manera en que se desarrollan nuestros cuerpos con el ejercicio. Cuando la mujer hace ejercicio, su cuerpo no se vuelve musculoso de la misma manera que el del hombre. El cuerpo de la mujer mantiene sus proporciones únicas aunque levante peso lo mismo que un hombre. La diferencia en el efecto de los mismos ejercicios, sin embargo, no es en realidad tan profunda. Una diferencia básica entre los sexos se refleja más en las actitudes y la motivación para el ejercicio. Generalmente, los hombres piensan en el ejercicio como un medio de mejorar su salud y ser más eficaces en el área de actividad elegida, mientras que la mujer tiende a considerar el ejercicio en los términos de su aspecto o atractivo personal. Naturalmente, estas actitudes son simplemente tendencias y no están prefijadas en ningún sexo.

Otra manera de clasificar a la gente es por los tipos de personalidad, y este agrupamiento no es específico del género. Pueden distinguirse tres tipos básicos por la disposición, o las orientacio-

nes físicas, emocionales e intelectuales. Estas orientaciones guardan también una relación con el motivo de cada persona para el ejercicio: los del primer tipo obtienen placer del trabajo y la conformación del cuerpo, los del segundo tipo derivan el placer de la autoexpresión mediante el movimiento del cuerpo, y los del tercer tipo encuentran satisfacción en seguir un plan y trabajar en pro de un objetivo. Estas orientaciones parecen derivar de disposiciones innatas. Dependiendo de qué tipo de persona está enseñando un sistema de ejercicios, la presentación difiere sustancialmente de acuerdo con sus disposiciones respectivas. Y el que uno persista en una instrucción dependerá en cierta medida de si puede relacionarse con la orientación básica del profesor.

Lo que tienen de especial los ejercicios de imaginaria es que cada persona puede elegir los ejercicios que más convienen a sus preferencias y tipo físico, además de planificarlos y ponerse objetivos personales. El objetivo principal de la práctica de los ejercicios de imaginaria es ser más saludable y atractivo logrando un equilibrio en las funciones de ki (meridianos), las cuales son esenciales para la vida. Por tanto, todos tenemos que elegir aquellos ejercicios que más convienen a nuestra situación y practicarlos para alcanzar un estado de salud equilibrado y natural. No es necesario realizar todos los ejercicios de una manera rutinaria. Puede saltarse aquellos ejercicios o movimientos que son extenuantes o difíciles para hacer sólo aquellos que son más fáciles y divertidos. Los ejercicios fáciles son con frecuencia los que le resultan más convenientes y beneficiosos.

Al practicar los seis ejercicios básicos, muchas personas encuentran unos ejercicios más difíciles que otros. Algunos son más difíciles porque hay una obstrucción de ki en los meridianos afectados. Dicho de otro modo, el cuerpo está «atrapado» en esos lugares. Ya he explicado que relajando y liberando a ki se mejora su circulación por todo el cuerpo. Si hace todos los ejercicios de los doce meridianos para descubrir cuáles le resultan más difíciles sabrá dónde su cuerpo tiende a quedarse «atrapado» y en qué medida está desequilibrado. Anotando sus síntomas o problemas físicos y comprobándolos con los síntomas asociados con cada meridiano podrá saber cuál es el que probablemente tendrá la mayor obstrucción de ki.

La razón de que en la medicina oriental se clasificaran los meridianos en doce tipos es que todas las variaciones de los procesos vitales pueden estar cubiertas por doce categorías. En el

principio de las cinco fases, todos los fenómenos se clasifican en cinco categorías, y éstas se subdividen en diez por el yin y el yang de cada fase. Esta clasificación trata de dividir las cosas por su esencia natural. La clasificación en seis categorías procede del principio de los tres yin-tres yang \*, que sigue los cambios que se producen con el tiempo. Las seis categorías de los tres yin-tres yang se dividieron en parejas de yin y yang para crear las doce categorías del sistema de meridianos. Esto, dicho de otro modo, significa que hay doce tipos básicos de transformaciones que sufre ki con el tiempo. Algunos sabrán ya que el calendario chino tradicional se compone de la combinación de los diez tallos y las doce ramas. Los diez tallos fueron concebidos por las relaciones espaciales de las cinco fases (este, oeste, norte, sur y centro), mientras que las doce ramas fueron ideadas para buscar relaciones temporales (doce meses del año). En el calendario chino, estos dos sistemas se combinan para expresar todos los tiempos, fechas, meses y años en los términos de las sesenta combinaciones de tallos y ramas. De acuerdo con la tradición, todas las actividades vitales del hombre están sometidas al ciclo de tiempo natural del yin y el yang; los que viven en armonía con este ciclo permanecen fuertes y robustos, y los que van en su contra mueren antes de tiempo.

## RESTAURAR UN EQUILIBRIO EN LA ENERGÍA

En los ejercicios básicos, el énfasis principal se pone en aprender a relajar las líneas de tensión para liberar con la respiración con imágenes la energía bloqueada. Los ejercicios complementarios tratan de promover una mayor relajación aliviando las obstrucciones de ki con el uso de la imaginación. El propósito de los ejercicios de trabajo es mejorar más todavía la circulación de ki.

\* El principio de los tres yin-tres yang es un sistema clasificatorio oriental tradicional en el que las enfermedades se dividen en seis fases básicas para poder rastrear así el progreso de una enfermedad. Con cada una de las fases se asocia una pareja de meridianos regulares:

|                                     |                  |
|-------------------------------------|------------------|
| Intestino delgado y vejiga          | — Gran yang      |
| Triple calentador y vesícula biliar | — Yang menor     |
| Intestino grueso y estómago         | — Yang brillante |
| Pulmón y bazo                       | — Gran yin       |
| Corazón y riñón                     | — Yin menor      |
| Constrictor del corazón e hígado    | — Yin absoluto   |

En los ejercicios por tipos explico cómo cambiar o restaurar el equilibrio de energía de una persona trabajando con kyo y jitsu, que pueden considerarse como el secreto de la medicina oriental.

En todos los ejercicios de imaginación es importante no forzar aquellos movimientos que son difíciles y evitar los estiramientos dolorosos. Muchos otros sistemas de ejercicios, incluyendo el yoga, ponen de relieve este mismo punto. Pero raras veces se instruye sobre la forma en que uno debe enfocar los ejercicios o estiramientos que resultan difíciles. Limitarse a realizar los ejercicios difíciles una y otra vez hasta que puedan hacerse correctamente es un proceso largo que exige gran paciencia. Muy a menudo la gente se impacienta, a veces abandonándolo todo.

En Japón se utiliza a menudo la frase *kibun-o-kaete*, que significa literalmente cambiar el propio ki (la actitud) o dirigir el propio ki (atención) en una dirección totalmente distinta. (En el uso cotidiano, esta frase significa un cambio de actitud.) Una obstrucción de ki, o una fijación en términos psicológicos, puede aliviarse redirigiendo a ki (atención) de una manera totalmente diferente y nueva. Sin embargo, tenemos una fuerte tendencia a preocuparnos sólo de aquellas cosas que exigen nuestra atención. Cuanto más se nos dice que no nos preocupemos por algo, más probable es que lo hagamos. Por lo que se refiere a los ejercicios de estiramiento, incluso cuando se nos dice que no forcemos las cosas y que nos olvidemos de los ejercicios que son difíciles, si un ejercicio particular nos causa algún problema nos suele molestar y emplearnos mucho tiempo en enfrentarnos a él.

Es como si a una persona insomne se le aconseja: «Cuando tengas problemas para dormirte, olvídate de tratar de dormir; límitate a relajarte y a aceptar las cosas tal como son.» Este tipo de consejo suele ser poco válido. Es la mente consciente del insomne la que quiere dormir, y sería también esa mente consciente la que trataría de olvidarse de dormir. En tanto en cuanto su mente permanezca fija en la cuestión de dormirse, su ki permanece atrapado. Por tanto, lo que hay que hacer con esa persona es enseñarle con precisión la forma de liberarse del ki que está atrapado. La manera más eficaz de redirigir el ki es hacer algo totalmente distinto. Por eso, precisamente, la gente suele buscar algún recreo después del trabajo. A veces, el simple hecho de no trabajar puede ser en sí una forma de recreo. Sin embargo, cuando nos vemos obligados a tomar parte en el recreo ya no es tal cosa en un sentido real. La manera de liberarnos de cualquier preo-

ocupación es dirigir nuestro ki (atención) hacia algo distinto de lo que nos está ocupando. La condición jitsu puede relacionarse con aquello que preocupa a una persona, mientras que aquello de lo que una persona no es consciente puede llamarse kyo.

El límite de la tensión (tensión muscular, incomodidad o una sensación oscura y pesada) producida por el estiramiento que resulta difícil se denomina jitsu en medicina oriental. El carácter chino para jitsu (実 : shi en chino) representa una casa que está llena en toda su capacidad. En la medicina tradicional, esto denota una condición de plenitud yang. Es fácil entender que el movimiento resultaría difícil en una casa llena. Las condiciones de jitsu son tratadas siempre con una técnica sha (瀉 : xie en chino). El sha, o métodos sedantes, sirve para «dispersar» o transferir energía de un lugar a otro. La manera más eficaz de transferir energía excesiva alejándola del jitsu consiste en alterar el equilibrio de ki por medio del tratamiento del kyo. El kyo, en contraste con el jitsu, es un área carente de energía en la que hay escasa restricción del movimiento. El carácter chino para kyo (虛 : xu en chino) representa un montículo que está hueco por el centro. Kyo, o la vaciedad, es algo que no resulta muy evidente, y por eso es difícil de encontrar. La cualidad de vaciedad de kyo no implica que no haya allí nada, sino más bien que es difícil de captar porque es difícil de ver y tocar. Se considera que kyo es la contrapartida yin de jitsu, que es una condición yang. El aspecto yin incluye todo lo que no se manifiesta como yang. Por tanto, kyo puede considerarse como el contrapunto que da lugar al jitsu. El objetivo primario de la medicina oriental es proporcionar un tratamiento ho (補 : bu en chino) a las condiciones de kyo. Una técnica ho es aquella que recoge o atrae a ki donde éste falta. Atraer energía hacia el kyo (tonificación) es la manera más eficaz de alterar el equilibrio energético y aliviar la condición jitsu. Ahí reside la maravilla y el misterio de la efectividad de la medicina china tradicional. Este gran principio es difícil de enseñar sin un ejemplo vivo, pero, sin embargo, trataré de transmitir su significado en las páginas siguientes.

El dogma básico de la medicina oriental es que «la insuficiencia de ki es kyo y un exceso de ki es jitsu». Tanto kyo como jitsu son consecuencia de la dinámica de ki en el cuerpo. Las categorías de kyo y jitsu se utilizan también para describir la condición global de una persona. La condición de ser débil y deficiente en energía física se considera como kyo, la de ser fuerte y

lleno de energía se considera como jitsu. Como jitsu significa una abundancia de energía, en general se considera como algo más deseable que kyo. Puesto que kyo es una insuficiencia de ky, que más que nada necesita ser repuesto, y jitsu una condición de hiperactividad que requiere sedación, ambas condiciones pueden considerarse como una desviación del equilibrio natural.

En las condiciones de kyo deben evitarse los tratamientos radicales y fuertemente estimulantes, pero suele haber poco peligro en tratar las condiciones de kyo en tanto en cuanto una ejerza una razonable precaución. Las personas con condiciones jitsu tienen mayor peligro de que les haga daño el exceso de algún remedio, pues son más proclives a la reacción excesiva. Kyo y jitsu pueden compararse también con diferencias de edad. Las personas más jóvenes tienen vitalidad para superar la mayoría de los problemas físicos, pero sus condiciones pueden fluctuar drásticamente. Por esa razón, en ocasiones su condición puede llegar demasiado lejos en la dirección equivocada. En cambio, las personas de más edad tardan mucho más tiempo en recuperarse de una enfermedad, pero usualmente su condición permanece estabilizada. Las personas de más edad enfermas necesitan un esfuerzo más paciente y menos espectacular para que recuperen su reserva de energía. En el caso de los jóvenes, la intervención médica puede ser más drástica, y esos tratamientos potentes dan a menudo buenos resultados. Eso se debe a que las personas más jóvenes generalmente tienen un exceso de energía que les permite resistir mejor los tratamientos invasores o radicales. Además, tienen capacidad para descansar y recuperarse con mayor rapidez.

En cualquier caso, kyo y jitsu, en lugar de ser principios absolutos, son conceptos relativos que en sí mismos no resultan ni buenos ni malos. Son muy similares al yin y el yang por cuanto que describen dos tendencias opuestas. La única diferencia es que kyo y jitsu describen la disponibilidad y condición funcional de ki, o la energía vital. En la teoría del estrés planteada por el doctor Hans Selye, este mismo fenómeno —la distorsión de ki en el proceso de la vida— se describe como resistencia frente a los factores estresantes. La distorsión de ki ocurre como respuesta al estrés de la resistencia a un estímulo adverso, pero el significado especial de kyo y jitsu está en la distinción de la aceptación pasiva del estímulo adverso y la resistencia activa frente a él. Kyo y jitsu son conceptos que captan bien la reacción, o la distorsión de ki, en sus aspectos positivos y

negativos, describiendo con más precisión la condición de los organismos vivos. Un ejemplo simple de esto es la fatiga. Supongamos que nos hemos fatigado tras trabajar duramente todo el día. La reacción física evidente es la de fatiga, que podemos sentir. La otra reacción es que la fatiga nos hace dormir bien por la noche para recuperar nuestra vitalidad.

Un área jitsu del cuerpo es más visible y fácil de encontrar porque está tensa y repleta de resistencia a cualquier fuerza que venga hacia ella. Por eso, al tacto, puede resultar rígida o dura. La persona que es tocada experimenta a menudo esto como una incomodidad o dolor. En contraste con ello, un área kyo carece de energía. Esta insuficiencia de ki no es claramente evidente, por lo que el área kyo resulta difícil de localizar. Algo que falta es difícil de localizar con un breve examen, pero resulta evidente cuando se examina la totalidad y se encuentra alguna pérdida.

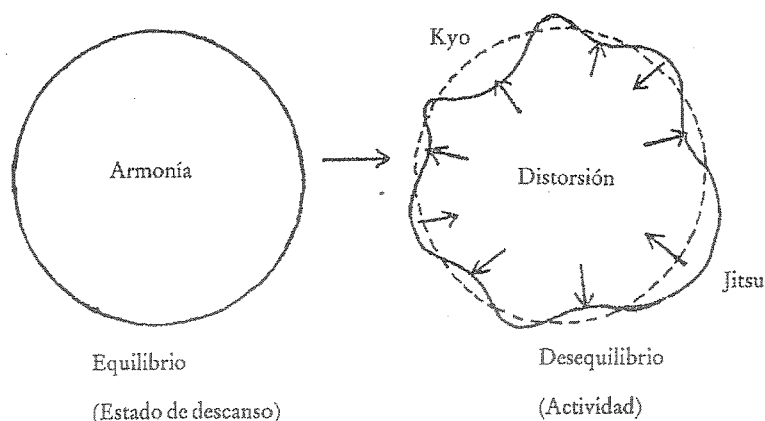
Las distorsiones o desequilibrios de ki consisten en aspectos kyo y jitsu, y mientras el jitsu, que está lleno y desbordante de energía, es más notable, en realidad es kyo lo que da a jitsu su energía. Cuando se manifiesta un rasgo jitsu, es señal de que existe un aspecto kyo en otro lugar. Las personas que presentan una fachada audaz están ocultando a menudo alguna debilidad. En japonés, la palabra *kyosei* (fuerza vacía) significa un «bluff» o una falsa exhibición de valor. La persona que tiene una fuerza real, generalmente no la exhibe. Nuestro estómago nos sirve de ejemplo de la dinámica de kyo. Cuando el estómago está vacío, las manos y la boca entran en acción para llenarlo. Cuando está lleno, las

manos y la boca abandonan su actividad y descansan. Si una persona quiere seguir comiendo después de estar llena, es indicio de que tiene una vaciedad en otra parte que ha de ser satisfecha.

Si jitsu (tensión) es resistencia a las fuerzas que desequilibran el cuerpo, también es energía que actúa para restablecer un estado de salud equilibrado. Por eso los desequilibrios pueden ser entendidos también como una fuerza destinada a restaurar la armonía o el equilibrio (fig. 89). Aprendiendo a identificar kyo y jitsu se encuentra la clave para restaurar la armonía. Sólo cuando sea plenamente consciente de los diversos desequilibrios y distorsiones de su cuerpo, será capaz de encontrar el modo de corregirlos. Una vez que reconozca los equilibrios, el modo más simple de restaurar un equilibrio de energía será reponer la deficiencia de ki en el área kyo. El jitsu, o condición evidente, existe para indicar la presencia de kyo. Hay que hacer algo con respecto a kyo antes de aliviar a jitsu. Puesto que jitsu, o el problema evidente, existe para significar la presencia de kyo, concentrarse en el jitsu para rectificar la situación significa que se impide a jitsu hacer su trabajo, y en consecuencia la resistencia aumenta y el síntoma se agrava.

El principio de tratamiento primario de la medicina oriental es kyo jitsu-ho sha (虚実補瀉: shu shi-bu xie en chino), que es el refuerzo de kyo y la dispersión de jitsu. La regla de los ejercicios de imaginación, en los que en lugar de forzar un movimiento se mueve uno siempre en la dirección más fácil, se fundamenta en este principio de equilibrar los aspectos kyo y jitsu de nuestro cuerpo. El cuerpo debe corregirse rápidamente si evitamos el dolor y trabajamos con la

Fig. 89



dinámica de nuestro sistema de energía, en lugar de ir contra ella. Aunque sea obligado un ajuste estructural para corregir una distorsión, el cuerpo se resiste de manera natural a esos estímulos intrusos, y la corrección no suele tener un efecto duradero.

La presencia de dolor y resistencia en un movimiento particular nos indica que el cuerpo no quiere moverse en esa dirección, y es inútil obligarle a ello. De todos modos, también es insatisfactorio el enfoque pasivo de dejar en paz el problema para que se cuide de sí mismo. El aspecto jitsu, que exhibe dolor y otros síntomas, nos está permitiendo saber que existe un aspecto kyo en otro lugar. El papel del aspecto jitsu sólo se cumple cuando el aspecto kyo es insuficiente en energía es tonificado (reforzado), aliviando así el dolor y los síntomas. Por tanto, aunque no debe utilizar la fuerza para realizar estiramientos y movimientos que le resulten difíciles, tendrá que dar pasos concretos para facilitar esos movimientos. Si no lo hace así, el aspecto jitsu, o la dificultad de movimiento, no podrá encontrar alivio a su papel de llamar la atención sobre la presencia de kyo.

Cuando se realiza el mismo movimiento a derecha y a izquierda, el lado más difícil es jitsu, por tanto la otra dirección, en la que el movimiento resulta más sencillo, se realiza repetidamente con la respiración con imágenes para atraer a ki hacia ese lado. Se hace así porque la dirección fácil está relacionada con el aspecto kyo, que es insuficiente en ki, y la repetición del movimiento en el lado más sencillo sirve para reponer a ki en ese lado. Tras hacerlo así, el movimiento del lado jitsu resulta claramente más sencillo. La facilitación de la condición jitsu es la prueba de que el kyo ha sido tonificado.

Cuando haga todos los ejercicios de tipos, encontrará que hay algunos más difíciles. Realizando toda la serie de ejercicios, el aspecto kyo quedará tonificado sin que usted se dé cuenta de ello, y en consecuencia cada ejercicio resultará más sencillo. Es siempre útil hacer primero los ejercicios básicos para tener una idea general de qué grupos de meridianos son kyo y cuáles son jitsu. Después, cuando haga los ejercicios de tipos, podrá reducirlos a unos cuantos que sean más difíciles para usted. Después podrá elegir otro ejercicio tipo que sea más sencillo y le permita relajarse y aumentar la flexibilidad. En lugar de tratar de mejorar su actuación en los ejercicios difíciles, busque uno de los fáciles que le sirva para relajar la tensión que está provocando la dificultad. Siempre hay un ejercicio que

funciona mejor para este fin, aunque pueda ser difícil encontrarlo al principio. Tómese el tiempo necesario y encuentre el ejercicio que facilita los estiramientos difíciles. Acabará aprendiendo a apreciar el efecto sorprendente que producen los ejercicios de tipos en el alivio de los síntomas jitsu.

## SER CONSCIENTE DE LOS DESEQUILIBRIOS

Todas las personas ven las cosas con una desviación particular. El ser humano automáticamente se coloca en el centro cuando juzga asuntos relativos, como el delante y el detrás, o el arriba y el abajo. El ser humano se convierte también en el estándar cuando juzga si el tamaño de las cosas es grande o pequeño. Incluso cuando no nos utilizamos como nivel, invariablemente imponemos nuestros niveles cuando juzgamos algo. Incluso las cualidades abstractas, como la salud, belleza y felicidad, las decidimos según nuestros propios niveles. Así sucede con todo individuo vivo, porque cada individuo tiene una conciencia que le coloca en el centro. Y como todos vemos las cosas desde diferentes puntos, nadie tiene realmente la perspectiva correcta en un sentido absoluto. Los individuos no tienen más elección que poseer una visión de las cosas desviada o distorsionada. Podemos considerar a la muerte como algo que iguala todas las cosas, mientras que la vida sólo existe con desequilibrio o distorsión. Podría decirse incluso que la vida es el acto mismo de crear distorsiones y desequilibrios.

Las seis orientaciones básicas de los procesos vitales de los animales (los doce meridianos en seis parejas yin-yang) son consecuencia de los desequilibrios creados por el movimiento. Sin embargo, en tanto en cuanto un organismo sea capaz de cambiar suavemente de un modo a otro, las funciones de la vida procederán de una manera normal y equilibrada. Aunque los desequilibrios son una parte necesaria de la vida, si nos fijamos en una posición de desequilibrio o permanecemos atascados en un modo, ello, acabará produciendo finalmente disfunciones, y la enfermedad resultante de la inhibición de otras funciones de ki. En el Lejano Oriente, los que muestran un poder coherente en todas las esferas de actividad sin unirse a ninguna cosa reciben el nombre de *shinjin* (persona auténtica). Son los sabios y místicos que, como las nubes flotantes y el agua que fluye, viven sin unirse a las cosas del mundo terreno.



Pero, para la persona ordinaria, estar viva significa tener desequilibrios, y esos desequilibrios siguen la pauta de las seis funciones básicas relacionadas con los meridianos. Idealmente, las funciones básicas deben equilibrarse una a otra, pero es difícil conseguir un equilibrio, especialmente en la sociedad actual marcada por la especialización en el trabajo. Además, la persona nace con ciertas tendencias que la predisponen a un desequilibrio particular. Así, hay varios niveles de desequilibrio en un individuo por sus características innatas, características adquiridas y por las condiciones resultantes del estilo de vida. Estos desequilibrios, finalmente, son causa de enfermedad en caso de que no se corrijan.

Teóricamente es posible identificar los diversos equilibrios, o el tipo de meridiano de una persona, devolviéndolos a una condición perfectamente equilibrada. Pero esto no es en realidad posible para la mayoría de las personas, porque la dinámica que causa los desequilibrios existe previamente. Aunque una persona aprenda el mejor ejercicio para la corrección de los desequilibrios, necesitará una gran paciencia, y tendrá muchos obstáculos para practicar el ejercicio del modo adecuado. El resultado probable será que una persona abandonará el ejercicio antes de dominarlo completamente. Todo es más natural, y la persona tendrá más probabilidades de éxito si el esfuerzo inicial es relativamente sencillo. Sin embargo, la gente siempre quiere que se le diga cuál es el ejercicio ideal, y entonces trata de imitar cualquier ejercicio que se afirme es el mejor. La cuestión es que no hay un ejercicio ideal para todos, y se necesita tiempo para encontrar y aprender correctamente el ejercicio que más conviene a nuestra condición especial.

En los ejercicios de imaginación zen, más que ofrecer una serie ideal de ejercicios para todos, el objetivo es enseñar a la gente a tomar conciencia de su propio desequilibrio, aprendiendo entre tanto los ejercicios más convenientes. Para ajustar su desequilibrio de ki, la clave está en encontrar el ejercicio más sencillo de realizar y el que hace que sienta más tensión en los meridianos. La tensión puede ser equivalente a una obstrucción de ki, y la causa primaria de la dificultad del movimiento no es que los músculos o articulaciones estén tirantes. El movimiento se facilitará cuando el ki obstruido sea liberado. Puede comenzar el proceso relajando la parte afectada lo mismo que mediante una espiración larga y completa. No hay necesidad de forzar sus músculos y tendones tensos. Una sensación mayor de salud y bienestar se producirá de manera natural

como consecuencia de haber aprendido a reconocer los desequilibrios en los términos de los meridianos, tomándose el tiempo necesario para liberar la tensión con regularidad. Ello le permitirá mantener de modo coherente un equilibrio en las funciones vitales básicas, gozando de una salud óptima.

### EJERCICIO «a» (MERIDIANO DE LOS PULMONES)

De pie, con las piernas separadas ligeramente más que la anchura de los hombros, y sosteniendo ambas manos detrás de la cabeza con los dedos entrelazados. Lleve los codos hacia atrás para abrir el pecho y mire ligeramente hacia arriba. La gente hace este gesto de ponerse las manos tras la cabeza y estirarse de manera natural tras estudiar o trabajar con intensidad. A veces puede hacer algo similar en una silla estirando las piernas, inclinándose sobre el respaldo y estirando los brazos por detrás con los codos flexionados. Puede imaginar este tipo de estiramiento mientras hace el ejercicio «a», pues es muy similar, salvo que el ejercicio se hace en posición erguida.

Después, vuélvase hacia ambos lados girando el cuerpo todo lo que pueda (figs. 90-92). Comparando el movimiento en ambas direcciones, descubrirá probablemente que uno de los lados es más difícil o está ligeramente más tenso. Tras haber decidido cuál es el lado más difícil, gire re-

Fig. 90



Fig. 91

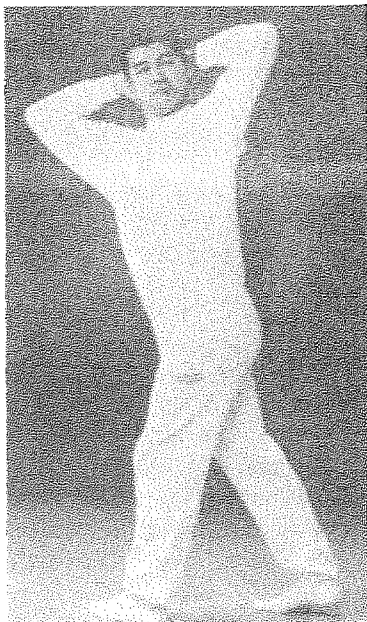
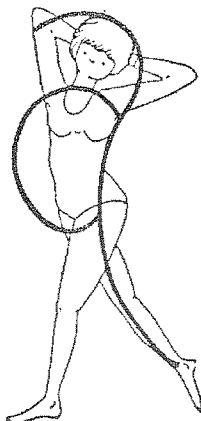


Fig. 92



después las piernas y todo el cuerpo hacia arriba, quedándose sobre las puntas de los pies (fig. 94). Estire también los brazos y gire las manos entrelazadas de manera que las palmas queden hacia arriba. Mire hacia arriba y extienda los brazos completamente.

Mantenga las manos entrelazadas dejando separados los pulgares para que los dedos índice reciban el mayor estiramiento. Realice este estiramiento hacia arriba mientras inspira. Tras estirarse completamente con la inspiración, espire y

Fig. 93

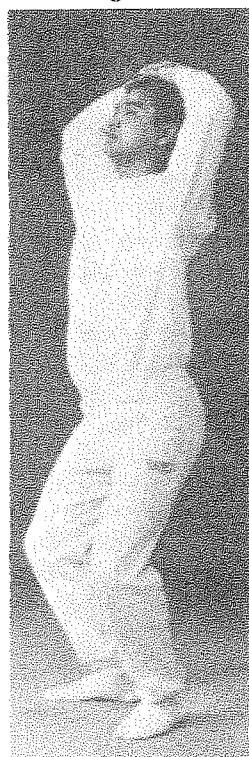
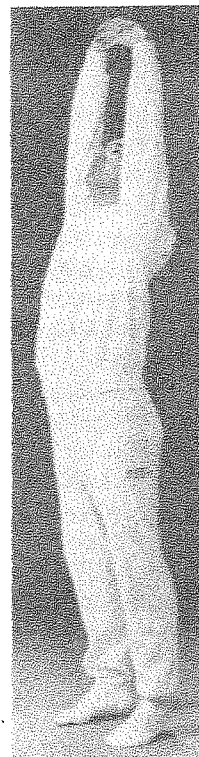


Fig. 94

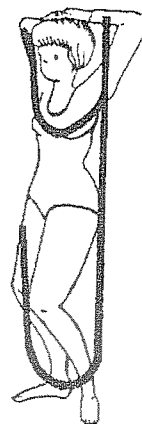


petidamente en la dirección más fácil. Comience arqueando la espalda en la dirección más fácil y luego gire la parte superior del cuerpo en esa dirección, lentamente, mientras inspira. Siga girando y quédese sobre el talón del pie de la dirección del giro. Póngase sobre los dedos del otro pie mientras sigue inspirando. Retenga la posición de giro máximo mientras espira profundamente y libera a ki. Trate de relajarse con el estiramiento. Todo el cuerpo se soltará ligeramente al espirar de este modo y llegará un poco más lejos de lo que pensaba era su límite de giro. Vuelva a espirar profundamente y relájese en el límite del giro, lo que le permitirá girar todavía más. Repita esta respiración con estiramiento unas cinco veces con cada lado. Luego haga la misma respiración y estiramiento unas tres veces en el lado más difícil, para soltarlo todavía más. Al girar en la dirección más difícil descubrirá que puede llevar el giro mucho más lejos.

### EJERCICIO «y» (MERIDIANO DEL INTESTINO GRUESO)

Tras terminar el ejercicio «a» ponga las manos entrelazadas en la parte superior trasera de la cabeza con las palmas hacia abajo. Una los talones y coloque los pies en direcciones opuestas. Flexione hasta la mitad las rodillas y póngase en una posición estable con las rodillas también señalando hacia el exterior (figs. 93 y 95). Estire

Fig. 95





libere ki. Se sentirá así más ligero y podrá estirarse todavía más. Luego, lentamente, baje sobre los talones y hunda ligeramente las caderas, flexionando las rodillas. Al mismo tiempo, vuelva a poner las manos entrelazadas sobre la cabeza.

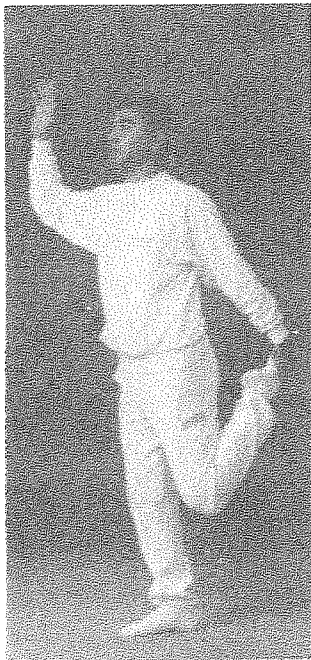
En este ejercicio no hay lado derecho e izquierdo, por tanto repita el mismo movimiento entre siete y diez veces para estirar y liberar ki en el meridiano del intestino grueso a lo largo de todo el cuerpo.

### **EJERCICIO «w» (MERIDIANO DEL ESTOMAGO)**

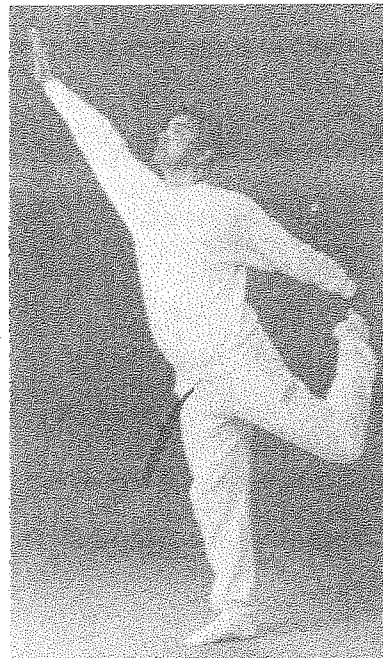
Erguido sobre un pie, flexione la otra pierna por detrás y coja la parte posterior del pie con la mano del mismo lado (fig. 96). Estire el brazo libre en la otra dirección. Al empezar, haga el ejercicio por ambos lados para determinar cuál es el que le resulta más sencillo. Inicie entonces el ejercicio «w» en el lado más fácil.

Mientras inspira lentamente, tire del pie elevado por atrás para estirar la pierna hasta el límite (figs. 97 y 98). La pierna de apoyo debe mantenerse recta. El brazo del mismo lado debe extenderse recto y hacia arriba, inclinando ligeramente hacia atrás los dedos meñique y anular. Tras inspirar profundamente y estirarse todo lo

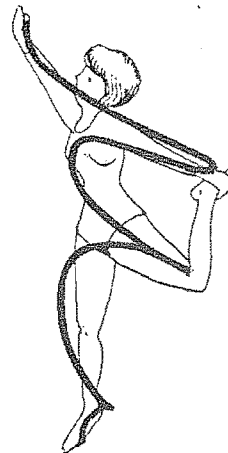
*Fig. 96*



*Fig. 97*



*Fig. 98*



que pueda en esta posición, espire y libere ki para llevar el estiramiento más lejos. Tras haber hecho el ejercicio unas cinco veces con cada lado, cambie de lado y empiece por estirar el más difícil. Observará que el estiramiento del lado difícil se facilita notablemente en comparación con su primer intento. Su equilibrio derecha-izquierda mejorará sustancialmente si pone énfasis en mover y estirar el lado más fácil y luego hace el mismo movimiento algunas veces más en el lado difícil.

### EJERCICIO «b» (MERIDIANO DEL BAZO)

Siéntese en el suelo con las dos piernas extendidas y rectas por delante y las dos manos en el suelo por detrás y hacia el lado de las caderas, para que los brazos sirvan de apoyo al cuerpo por detrás (fig. 99). La sensación es parecida a la de sentarse en un prado y relajarse. Los dedos deben estar separados y extendidos y los pies cómodamente separados. Desde esta posición, co-

Fig. 99

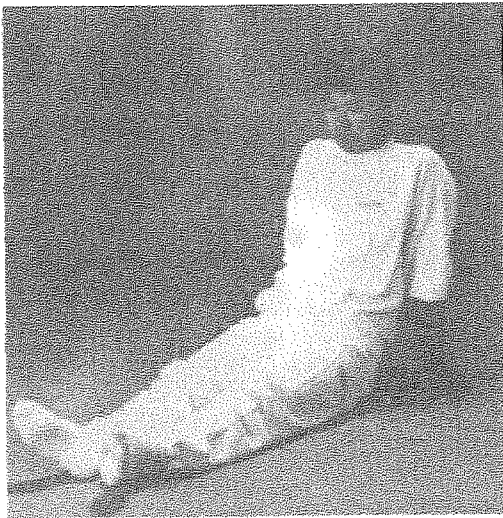


Fig. 100

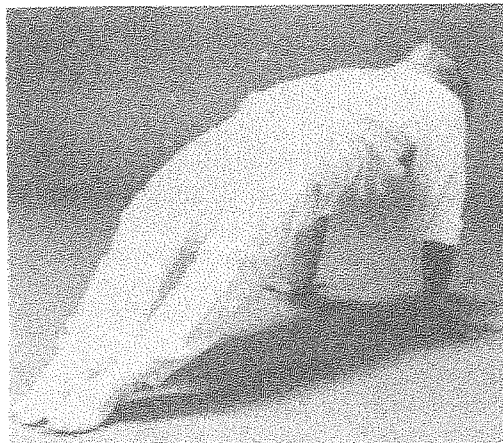
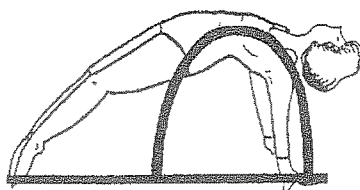


Fig. 101



mience a inspirar lentamente y sienta cómo se llena de ki, elevando el vientre todo lo que pueda (figs. 100 y 101). De manera natural, el abdomen se arqueará hacia arriba y la cabeza bajará. Arquee hacia arriba todo el cuerpo y estire los pies, pero manteniendo los dedos todo lo que pueda en contacto con el suelo.

Tras permanecer en esta posición con el vientre elevado lo más que pueda, espire lentamente. Sentirá que el cuerpo se relaja ligeramente con la espiración, por lo que puede utilizar esta posibilidad de arquear el cuerpo aún más. Será capaz de elevar el vientre un poco más. Esto estira y facilita la fluencia de ki por todo el meridiano del bazo. No hay movimiento de derecha o izquierda en este ejercicio, por lo que puede repetir el mismo estiramiento de siete a diez veces para facilitar la fluencia de ki en el meridiano del bazo.

### EJERCICIO «c» (MERIDIANO DEL CORAZON)

Para el ejercicio «c» es mejor que pueda asumir la posición de loto completo, es decir sentado con las piernas cruzadas, una encima de la otra, tal como se practica en el yoga y el zen. Si no puede conseguir esta posición, bastará con el medio loto, o incluso con cruzar las piernas. Ruedé hacia atrás desde la posición de sentado con las piernas cruzadas y consiguiendo el puntal de hombros (figs. 102-104). Sujete la espalda con ambas manos. Impulse la cintura hacia arriba manteniendo el equilibrio. La parte posterior de la cabeza, los hombros y el área superior de

Fig. 102

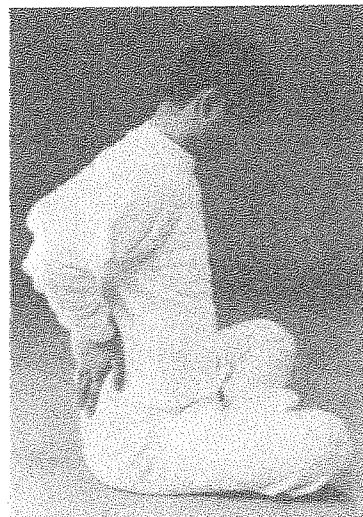


Fig. 103

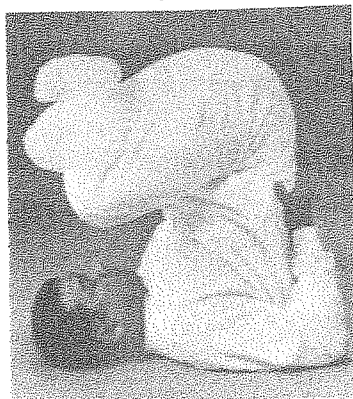
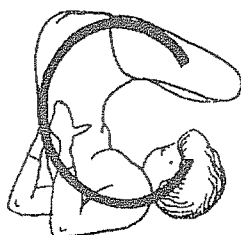


Fig. 104



los brazos se convierten en los fundamentos de este puntal de hombros, pero debe procurar no tensar el cuello.

Visto lateralmente, el cuerpo se curva hacia arriba de una manera que se asemeja a la letra «c». Con esta posición estira todo el meridiano del corazón. Si tiene las piernas en la posición de loto completo, ambas permanecerán juntas con las rodillas extendidas hacia los lados. Pero si sólo tiene las piernas cruzadas, deberá hacer un esfuerzo especial para mantenerlas juntas y extender las rodillas hacia los lados. En esta posición inspire profundamente, y, tras sentir la línea de tensión, espire completamente y libere ki. Así relajará todo el cuerpo y podrá enroscarlo aún más. Inspire y espire lentamente una vez más en la misma posición antes de quitar las manos de la parte posterior para regresar a la posición original. Cuando la respiración se vuelva tranquila y regular, regrese a la posición del puntal de hombros y comience el mismo estiramiento inspirando con profundidad. Gracias a la fuerza de la gravedad podrá lograr este estiramiento sin demasiado esfuerzo. Sin embargo, es un ejercicio difícil para algunas personas y existe la posibilidad de crear tensión en el cuello cuando se hace con demasiada rapidez o un número excesivo de veces. Cinco repeticiones del ejercicio bastan para mejorar la fluencia de ki en el meridiano del corazón.

## EJERCICIO «u» (MERIDIANO DEL INTESTINO DELGADO)

Comience el ejercicio «u» desde la misma posición de sentado con las piernas cruzadas del ejercicio «c» y lleve el pie izquierdo bajo la pierna derecha al lado derecho de ésta. Después, pase la pierna derecha por encima de la izquierda para que el pie derecho descansa cerca de la articulación de la cadera izquierda. De este modo, la rodilla derecha estará encima de la izquierda por delante de usted, y los pies se cruzarán a ambos lados. Eleve el brazo derecho con el codo flexionado y coloque la mano en la espalda, después lleve el brazo izquierdo por detrás y coja la mano derecha (figs. 105-107). Muchas personas no pueden tocarse las manos en este ejercicio cuan-

Fig. 105

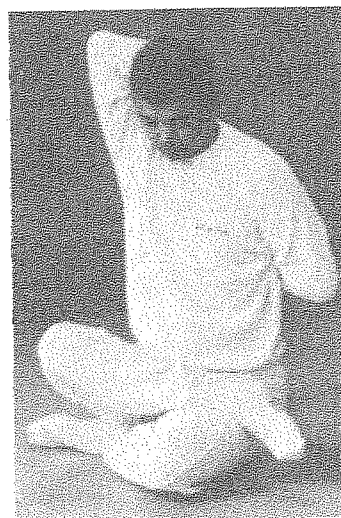


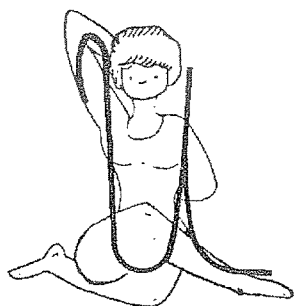
Fig. 106



do lo hacen por primera vez, pero puede intentar lo mismo invirtiendo la posición de los brazos y las piernas. Descubra cuál es el lado más sencillo para usted y comience el ejercicio «u» en la posición más fácil.

Arquee la espalda ligeramente para expandir el pecho y conseguir sujetarse mejor las manos con los dedos. La palma de la mano de arriba debe mirar hacia la espalda, mientras que la palma de la mano inferior mira hacia afuera. Inspire profundamente cuando haya logrado un estiramiento completo. Espire entonces completamente liberando ki en esta posición. Así relajará todo el cuerpo y podrá unir las manos todavía más. Repita unas cinco veces esta respiración y estiramiento. Después, realice la misma respiración en la dirección opuesta otras tres veces.

Fig. 107



El ejercicio «u» ha tomado forma de la postura yogui del «buey». Se dice que con esta posición se curan los dolores de cabeza y el insomnio, además de mejorarse la función sexual. Sin embargo, raras veces se ofrece una explicación de por qué sucede así. La razón de estos efectos es más comprensible para los que están familiarizados con los meridianos, porque resulta evidente que esta postura estira y mejora la circulación de ki en el meridiano del intestino delgado.

#### EJERCICIO «t» (MERIDIANO DE LA VEJIGA)

Siéntese con las piernas extendidas por delante y flexione hacia arriba las dos rodillas. Coja el exterior de cada pie y tire de ellos hacia usted, de forma que las rodillas se flexionen todavía más y se acerquen al pecho (figs. 108 y 110). Luego, mientras inspira lentamente, ponga rectas las rodillas y extienda las piernas (fig. 109). Siga cogiendo los pies con las manos tirando de la parte superior del cuerpo hacia adelante mientras estira las piernas. Es ideal que pueda estirar

Fig. 108

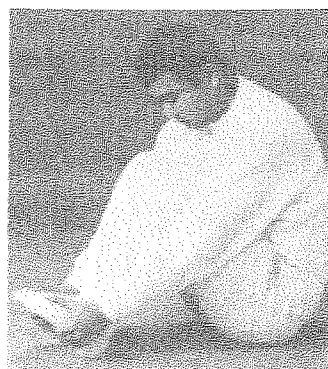


Fig. 109

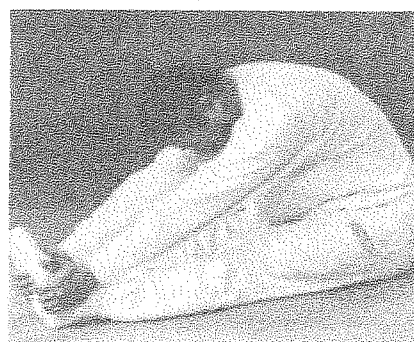
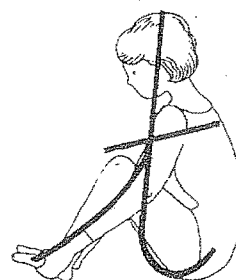


Fig. 110



completamente las piernas y pueda dejar la cabeza sobre las rodillas, pero no hay necesidad de forzar esta posición si siente una tensión excesiva en la espalda. Aunque sus rodillas permanezcan ligeramente flexionadas, extienda las piernas para doblarse hacia el frente lo más que pueda mientras sigue inspirando. Deténgase un momento en esta posición y después espire y libere la tensión generada en el meridiano de la vejiga. Sentirá que la rigidez y la tensión se relajan momentáneamente, y podrá flexionar el cuerpo hacia adelante un poco más. Regrese a la posición de partida levantando las rodillas hacia el pecho. Vuelva a estirarse mientras inspira y relájese estirándose nuevamente mientras espira. Repita esta secuencia hasta diez veces.

En esta edad moderna, tan llena de presiones y de estrés, muchas personas soportan una gran tensión en el meridiano de la vejiga, el cual recorre la parte posterior del cuerpo. No es fácil liberar esta tensión y relajarse. Sin embargo, con la práctica de los ejercicios de imaginación, como el «t», aprenderá a relajarse mental y físicamente. La clave está en aprender a liberar ki (relajarse con un estiramiento) mientras espira completamente teniendo una imagen mental clara de que suelta el cuerpo.

### EJERCICIO «d» (MERIDIANO DEL RIÑÓN)

Empezando desde la misma posición sentada que en el ejercicio «t», estire las piernas por delante. Ruede el cuerpo entonces hacia atrás levantando ambas piernas por encima de la cabeza, por lo que el cuerpo queda enroscado como una gamba (figs. 111 y 112). En lugar de pasar a esta posición rápidamente, tómese el tiempo necesario y quédese primero tumbado, elevando después las piernas por encima de la cabeza en un movimiento fluido. Si necesita apoyo para man-

Fig. 111

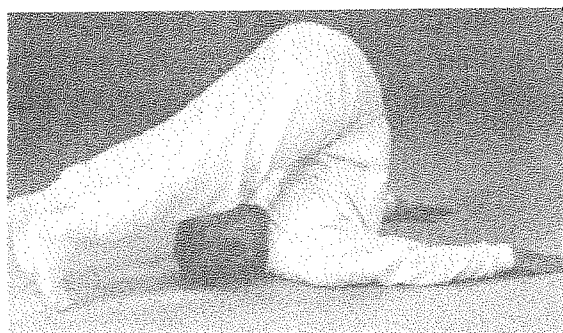
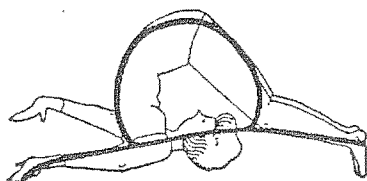


Fig. 112



tener las caderas en el aire, puede colocar las manos en la espalda. El peso de las piernas hará que pueda tocar el suelo con los dedos de los pies. Sin embargo, no es importante que los dedos toquen el suelo o no, por lo que no debe forzarse en este sentido. Los que consiguen tocar el suelo fácilmente con los dedos de los pies pue-

den mantener los brazos en el suelo para conservar el equilibrio. Cuando sienta la tensión en la espalda y las piernas, espire completamente y libere la tensión todo lo que pueda para soltarse un poco más. Después, vuelva a la posición original, sentado, y ruede otra vez hacia atrás para ocupar la mencionada posición. Notará que el cuerpo se ha vuelto más flexible y que con cada repetición el ejercicio se hace más fácil. Repita el ejercicio lentamente hasta diez veces.

En yoga se da a esta posición el nombre de el «arado» y se dice que mejora la función del tiroides, bazo, hígado y riñones, además de estimular el sistema nervioso y aumentar la vitalidad. En los términos de su efecto sobre los meridianos, esta postura es la que más estimula el meridiano de los riñones. A menudo, en yoga, la necesidad de mantener rectas las rodillas o de no doblar los dedos de los pies recibe un énfasis excesivo, pero en el ejercicio «d» no es necesario preocuparse por esos detalles. Límitese a respirar a través del *hara* y, en lugar de forzar el estiramiento, deje que éste se produzca por el peso de su cuerpo.

### EJERCICIO «e» (MERIDIANO CONSTRUCTOR DEL CORAZÓN)

De pie, con los pies abiertos, pero menos que la anchura del hombro, y con los dedos de los pies señalando hacia afuera todo lo que pueda. Los pies deben estar todo lo posible en línea recta, con los dedos en direcciones opuestas. Flexione las rodillas y agáchese un poco. Cójase las manos por detrás entrelazando los dedos y con las palmas mirando hacia arriba (fig. 112). Des-

Fig. 113





pués, mientras inspira lentamente, flexione las rodillas para agacharse todavía más, estirar los brazos y levantarlos por detrás (figs. 114 y 115). Como ha levantado los brazos por detrás, el cuerpo se inclinará hacia el frente, y la cabeza mirará hacia el suelo. Retenga momentáneamente la respiración después de haber alcanzado la posición más estirada y cómoda posible con los brazos elevados todo lo que pueda. Deberá sentir la tensión a lo largo del meridiano constrictor del corazón. Después, espire completamente y libere ki para poder agacharse todavía más y elevar los brazos más altos por detrás de la cabeza. No hay límite a la elevación de los brazos ni a lo que puede agacharse. Lo principal es que sienta la relación de la tensión dentro de los límites de su capacidad de estiramiento.

Fig. 114

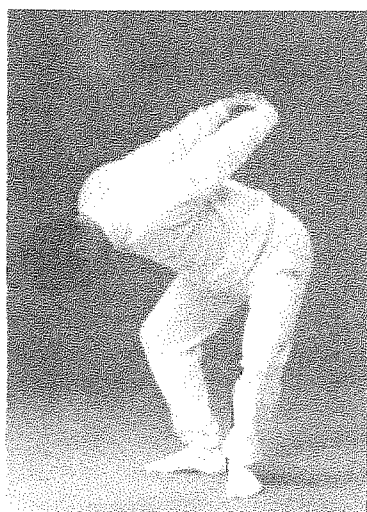
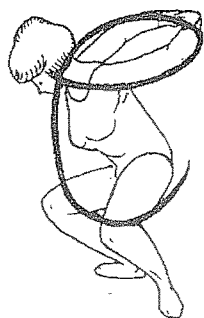


Fig. 115



El ejercicio «e» mejora la fluencia de ki en el meridiano constrictor del corazón. En contraste con el ejercicio básico «E», que es un estiramiento para el meridiano constrictor del corazón y el triple calentador, el ejercicio «e» está destinado

específicamente a estirar el constrictor del corazón. En la realización de este ejercicio puede utilizar diversas imágenes mentales, pero parece particularmente apropiada la de mirar un abismo desde el borde de un risco. O imagine simplemente que está colgado por detrás de una cuerda.

### EJERCICIO «r» (MERIDIANO TRIPLE CALENTADOR)

Erguido, con los pies algo más separados que la anchura de los hombros. Eleve ambas manos por encima de la cabeza y júntelas entrelazando los dedos, con las palmas hacia arriba. Dóblese entonces a la derecha o a la izquierda mientras gira ligeramente el cuerpo hacia atrás (figs. 116-118). Haciéndolo así, estirará por todo el costado del cuerpo el meridiano triple calentador.

Fig. 116

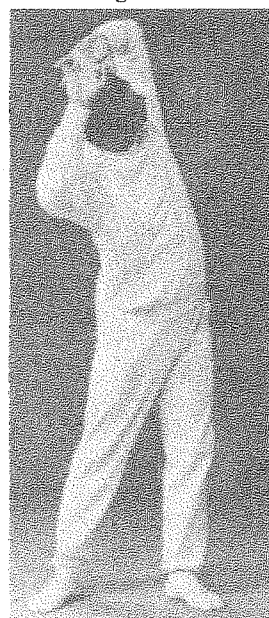


Fig. 117

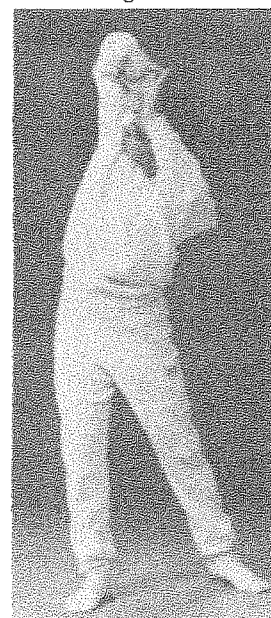
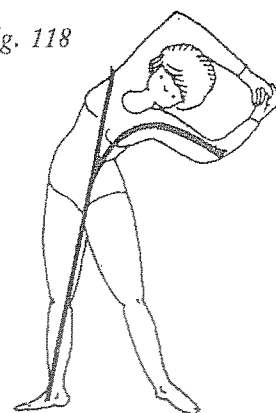


Fig. 118



Lo importante de este estiramiento es que lo sienta en la parte posterior del brazo hasta los hombros. Debe doblarse en una posición en la que este estiramiento se extienda hacia el lado del cuerpo de modo que pueda sentirlo por toda la parte exterior de la pierna. También debe doblar la cabeza en una posición que conecte con esta línea de tensión para relacionar en un lado del cuerpo todo el meridiano triple calentador. Si hace este movimiento utilizando sólo la voluntad consciente, los músculos terminarán siendo el foco principal de su atención y sólo podrá sentir determinadas áreas de tensión muscular. La sensación de «tensión» a lo largo del meridiano podrá sentirla siguiendo la sensación de los brazos y doblando y girando lentamente el cuerpo de una manera natural y coordinada. En cierto sentido, los ejercicios de imaginación son similares al tai chi, pues la sensación de ki no puede ser sentida o seguida a menos que los movimientos se hagan lentamente y al unísono.

Pruebe este estiramiento por ambos lados para ver cuál de ellos es más ágil. Comience flexionando el lado más sencillo y póngase en posición mientras toma una inspiración profunda. Cuando la tensión que recorre el meridiano llegue hasta la pierna, espire completamente y libere ki, flexionándose un poco más al relajarse el cuerpo. No fuerce este estiramiento adicional; límitese a dejar que se produzca. Repita el estiramiento unas cinco veces por el lado más fácil y luego doble el otro lado unas tres veces.

### EJERCICIO «S» (MERIDIANO DE LA VESÍCULA BILIAR)

Tumbese sobre un costado y apoye el torso con el brazo de abajo. Después, con la mano libre, coja la rodilla de la pierna de arriba. Eleve la pierna de arriba, recta, sujetándola con el brazo (figs. 119-121). Sin dejar de elevar la pierna, deslice la mano de apoyo desde la rodilla hacia el pie. Deberá estar de cara al pie elevado. El brazo de apoyo estará ligeramente delante de usted, con el antebrazo y la palma sobre el suelo, a modo de equilibrio.

Mientras levanta lentamente la pierna superior todo lo que pueda, sentirá una línea de tensión que se forma en el costado y en la parte exterior de la pierna. Es el meridiano de la vesícula biliar. Esta línea de tensión se dejará sentir más claramente cuando las piernas estén extendidas con la pelvis de cara a un costado, en lugar de hacia arriba en diagonal. También estirará el

Fig. 119

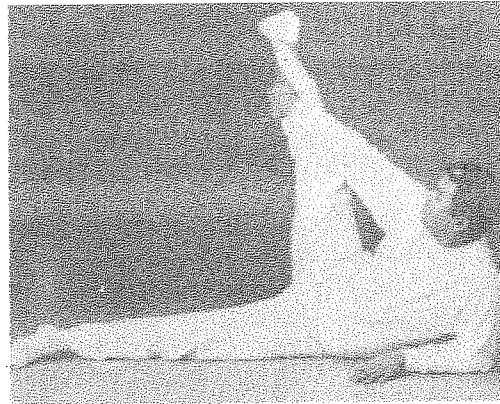


Fig. 120

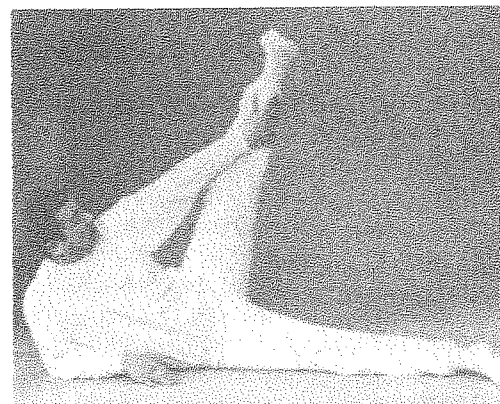
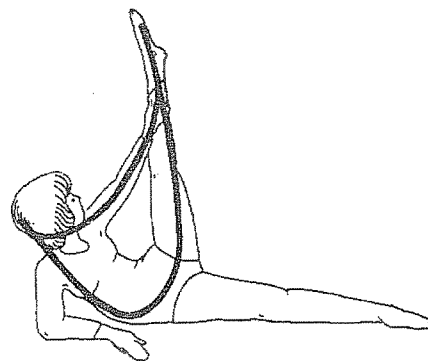


Fig. 121



brazo que sostiene la pierna cuando estire ésta. Para ello, dé la vuelta a la pierna elevada para cogerla lo más alto que pueda.

Determine qué pierna eleva o estira más fácilmente intentando el ejercicio por ambos lados. Empiece por el lado más flexible e inspire al elevar la pierna todo lo que pueda. Espire y libere ki, estirándose un poco más. Repita el ejercicio unas cinco veces y cambie luego al otro lado, repitiéndolo tres veces más.



## EJERCICIO «f» (MERIDIANO DEL HIGADO)

El ejercicio «f» se corresponde con la postura del triángulo del yoga. Empiece de pie, con las piernas bien separadas y los dedos hacia afuera. Levante los dos brazos a los costados, al nivel del hombro, con las palmas hacia abajo (fig. 122). Después doble una rodilla lentamente, inclínese hacia ese lado mientras inspira (figs. 123 y 124). Descienda para tocar los dedos de los pies del lado por el que se dobla. El brazo del otro lado se elevará en la dirección opuesta, señalando hacia arriba mientras el brazo que descende se acerca al suelo. Mientras se inclina hacia un lado, deberá seguir mirando hacia el frente. De este modo podrá sentir la tensión en el meridiano del hígado. Pruebe esta postura en ambos lados para comparar la cantidad de tensión y comience por el lado más fácil. Estírese hasta el límite mientras inspira, y después expire y deje que se relaje algo la tensión para poder descender todavía más en la misma dirección. Repita el ejercicio unas cinco veces en la dirección más fácil y otras tres en la dirección opuesta. Aunque comenzamos los movimientos en el lado más flexible o sencillo, el lado menos flexible también se ve afectado, por lo que es mucho más fácil moverse en la dirección difícil. Esto le permitirá tener una sensación de la manera en que el cuerpo está conectado. Es un error considerar el lado flexible como el bueno y el menos flexible como el malo. Cada uno de ellos juega un papel especial en el equilibrio general del cuerpo. La inflexibilidad es la consecuencia de las obstrucciones de ki. Cuando aprenda a liberar ki eficazmente podrá experimentar por sí mismo que la falta de flexibilidad se debe a menudo a causas que no están relacionadas con la condición de los músculos, tendones y articulaciones. Y podrá sentir ese pequeño estiramiento adicional que acompaña a la espiración incluso cuando se ha llegado al límite del estiramiento. Cada uno de los ejercicios de imaginación se repite varias veces, pero no para forzar más cada vez el estiramiento, sino para sentir la relajación producida con la liberación de ki. No cometa el error de repetir mecánicamente estos movimientos. Es más importante que sienta que se están produciendo cambios sutiles en el cuerpo con cada respiración mientras repite los movimientos.

Fig. 122

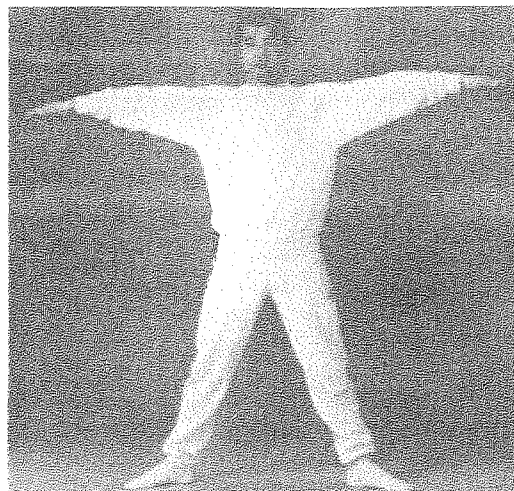


Fig. 123

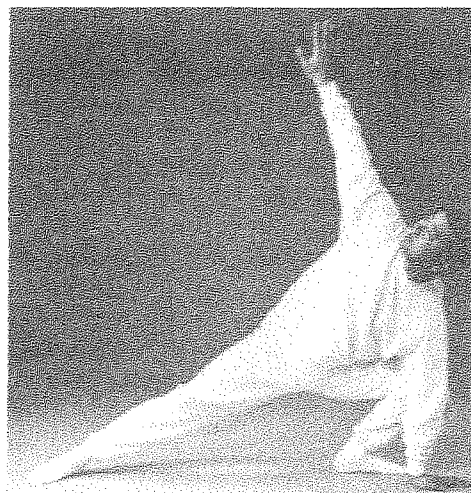
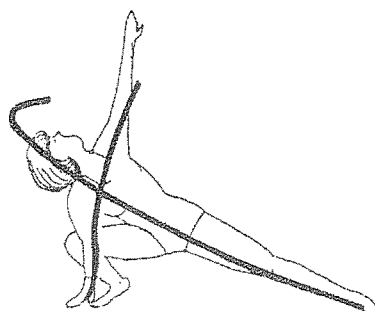


Fig. 124



## Capítulo 9

# EJERCICIOS DE IMAGINERIA PARA TENER UN MEJOR ASPECTO

### EL EJERCICIO Y EL ASPECTO

Los niveles de belleza o buen aspecto varían con los tiempos y la cultura, pero en su mayor parte las normas de belleza están basadas en el aspecto externo. Puede haber alguna variación, pero en general varios tipos de mujer se consideran como «bellezas» y todo lo que acerque el aspecto de una mujer a esos modelos se considera «embellecedor». Estos estereotipos del buen aspecto afectan también a los hombres. En el hombre, una constitución musculosa suele considerarse atractiva, pero esto procede de una época en la que la fuerza de una constitución musculosa tenía un valor funcional real. Aunque son muchos los regímenes de ejercicios y programas de belleza que hoy en día pueden acercar a las personas a algún modelo de belleza estereotipado, el efecto de esos programas suele conseguirse al tiempo que se ignora las necesidades y características exclusivas de cada individuo.

Hoy en día, en la ingeniería mecánica se considera imprudente desarrollar la forma externa antes de construir una máquina. El diseño más bello debe ser un producto de la construcción de una máquina que pueda realizar eficazmente su función. Las máquinas de alto rendimiento, como los coches de carreras, aviones y cohetes, son más hermosas cuando están construidas para funcionar a plena eficacia. Este enfoque en el diseño de las máquinas reafirma el trabajo de diseño de la naturaleza, que produce siempre la forma más conveniente para la ejecución de determinadas funciones. Podríamos dar a esto el

nombre de belleza natural. Entre las creaciones de la naturaleza, el cuerpo humano es una obra maestra, porque es el más conveniente para la amplia variedad de actividades que llevan a cabo los seres humanos. En la antigua Grecia la cultura estaba basada en la educación física, la cual tenía como objetivo el desarrollo de una forma humana perfecta y bien acabada. Actualmente nuestro concepto de belleza se limita principalmente a determinados rasgos superficiales; y parece ser que hemos perdido de vista la esencia de lo que constituye un buen aspecto. La salud, a la que podríamos considerar como un proceso de crecimiento integral en lo mental y en lo físico, es un requisito de la belleza real.

En este sentido, el hecho de hacer ejercicio con la finalidad de mejorar su aspecto no puede separarse del incremento de su capacidad física en todas las áreas de la vida. No resulta realmente beneficioso el ejercitar determinadas partes del cuerpo con la esperanza de construir los rasgos que nos gustaría tener. Los ejercicios pensados para acercar a una persona, en su aspecto externo, a algún modelo ideal, son de una valor cuestionable para la totalidad de la persona. La potencialidad de los seres humanos, tanto mental como física, varía mucho de una persona a otra. Si los ejercicios no resultan convenientes para la persona como totalidad, es posible que los efectos no sean profundos ni duraderos. Sólo las actividades realizadas como respuesta a una necesidad profunda encuentran un mayor cumplimiento en la vida que pueda producir cambios profundos y duraderos. Por esta razón, en lugar

de hacer ejercicio simplemente para mejorar su aspecto, es mejor trabajar para alcanzar el máximo nivel de efectividad personal en todas las áreas de la vida.

La medicina oriental, basada en el principio de nutrir la vida y en la aceptación de la diversidad, sostiene que la salud y la belleza, así como el cumplimiento en la vida, estriban en la mejora del proceso de la vida, único para cada individuo. Para conseguir esto con mayor eficacia, la persona ha de tomar conciencia de la orientación básica de los procesos de su vida, o del tipo vital al que pertenece. En lugar de ser una clasificación por rasgos superficiales, este tipo es una definición flexible de los desequilibrios que se producen por nuestras inclinaciones físicas y mentales. Por tanto, la mejora de la belleza o atractivo de una persona se basa en el hecho de que vaya en una dirección correcta todo el proceso mental y corporal.

Fui uno de los primeros en poner de relieve la necesidad de tratamientos de belleza basados en la perspectiva oriental de la vida. Desarrollé así el «shiatsu de la belleza», explicando sus efectos desde el punto de vista de los meridianos. Poco después, la medicina oriental comenzaba a recibir atención por su eficacia en los tratamientos de belleza. El enfoque globalizador de la medicina oriental, en la que se intenta tratar a la totalidad de la persona, resultó popularmente atractivo. Sin embargo, estos «tratamientos de belleza» consisten, en general, sólo en aplicar los tsubo o puntos de acupuntura en los masajes de belleza. Si alguien desea aplicar plenamente la medicina oriental para mejorar el aspecto, el tipo de una persona (el desequilibrio de los meridianos), que explica las diferencias individuales, deberá ser la consideración básica desde la cual comenzar. Los tipos, de acuerdo con los meridianos, son una representación de las tendencias esenciales de cada individuo, las cuales se relacionan con el entorno familiar y de trabajo tanto como con las actitudes y hábitos personales. Esos tipos son una clasificación de los desequilibrios en los meridianos que se producen en todos.

Idealmente, una persona debería estar totalmente equilibrada y tener una personalidad bien acabada, sin fallos de carácter. Una persona así podría llevar una vida placentera trabajando entusiásticamente en armonía con los demás. Aunque es posible visualizar ese estado ideal y esforzarse por vivir de acuerdo con él, aparte de que resulta muy difícil de mantener ese perfeccionismo, puede hacernos perder de vista algo que es esencial en nosotros. De la misma manera, aun-

que la belleza o el atractivo es una condición ideal que todos querríamos alcanzar, también es algo que es imposible de medir objetivamente.

## EL EXCESO DE PESO Y LOS TIPOS POR MERIDIANOS

El exceso de peso es con mucho una de las mayores preocupaciones en relación con la belleza y el aspecto. En el reino animal, una gran parte de la actividad se orienta a la búsqueda de alimento. El estar siempre ligeramente hambriento es la base de la agilidad, de la capacidad de respuesta y del aspecto hermoso de los animales en estado salvaje. En la sociedad civilizada ha disminuido la preocupación por el hambre, creándose en su lugar un entorno de excesiva indulgencia alimentaria y de exceso de ingestión calórica. Casi podríamos medir el progreso de una civilización por el número de individuos con exceso de peso. En realidad, la obesidad puede ser considerada como una de las mayores amenazas actuales a nuestra salud.

Hoy en día tener exceso de peso se cree que indica una falta de autocontrol, y en algunas empresas las personas con un peso excesivo se consideran inadecuadas para las posiciones de autoridad. El exceso de peso no afecta sólo a la condición física y al aspecto de una persona, sino que es también la causa de diversas enfermedades. Lo que, sin embargo, no es cierto en absoluto es que todos esos problemas físicos se resolverían si la persona con exceso de peso adelgazara.

Los criterios que permiten medir el exceso de peso se basan en el peso medio de las personas de una categoría de altura particular. Sin embargo, estos criterios no guardan una relación directa con la apariencia de una persona, con su facilidad y gracia de movimientos o con su sensación de bienestar. El principal problema que hay que enfrentar cuando resulta evidente que nuestro peso es excesivo es la condición desequilibrada de nuestra vida y, en consecuencia, la susceptibilidad a la enfermedad. Por tanto, el esfuerzo por controlar el propio peso debe ser idéntico al intento de restaurar el equilibrio en nuestra vida. Dicho de otro modo, es lo mismo que trabajar para aumentar el nivel de bienestar y salud.

La obesidad no puede considerarse como una enfermedad en sí misma, pero es una condición que lleva a numerosos problemas físicos, y en los casos extremos dificulta la realización de las actividades normales cotidianas. La causa de la obesidad puede explicarse simplemente como un exceso de calorías en la ingesta alimenticia que

excede con mucho al gasto de energía. El exceso de calorías se acumula gradualmente en el cuerpo en forma de grasa. En muchos casos, los individuos obesos ni siquiera son conscientes de que comen demasiado, y a menudo hacen mucho ejercicio. Pero aunque a una persona se le diga que coma menos y haga más ejercicio, no resulta fácil de hacer, sobre todo si esa persona no está convencida de que es esa la causa primera del problema. Además, la dieta puede reducir el nivel de energía, y hacer demasiado ejercicio puede tensionar el corazón, lo que resultaría peligroso.

El principio de los meridianos, en el que se basan los ejercicios de imaginación, es un concepto enraizado en la medicina oriental, y este sistema se asocia con los procesos básicos de la vida. Conseguir un estado equilibrado en este sistema de energía produce salud. El enfoque básico de la medicina oriental, que consiste en considerar los problemas físicos como desequilibrios en la circulación de la energía, se aplica también en el caso del exceso de peso. La solución está siempre en la recuperación del equilibrio energético. Las causas de la obesidad, tal como las identifica la medicina moderna, incluyen un desequilibrio en la ingesta y el gasto de calorías, las disfunciones orgánicas, los desequilibrios hormonales y las condiciones psicológicas. Aunque la validez de esas conclusiones racionales no pueda ser refutada, cuando llegamos al problema práctico de la reducción del peso, como esos diversos factores se presentan en combinaciones diferentes, resulta difícil decidir por dónde empezar.

En lugar de realizar un análisis científico, en la medicina oriental se averigua el tipo de desequilibrio desde una perspectiva global y se categorizan todas las condiciones físicas y psicológicas de acuerdo con los meridianos. La reducción del peso no se diferencia de la curación de una enfermedad, y la dieta no se separa de los factores psicológicos. Introducimos a continuación seis tipos básicos de obesidad, relacionados con las seis parejas de meridianos yin-yang, para que el lector pueda hacerse una idea de cuáles son los meridianos implicados, encontrando así la forma de obtener un mayor bienestar físico y mental.

#### TIPO A (MERIDIANOS DE LOS PULMONES Y EL INTESTINO GRUESO)

Este tipo de persona obesa se caracteriza por una falta de actividad respiratoria vigorosa. Las personas pertenecientes a este tipo tuvieron con frecuencia en sus años de juventud amigdalitis o

infecciones respiratorias recurrentes, y la debilidad de su sistema respiratorio es con frecuencia lo que les impide llevar a cabo una actividad física vigorosa. En otros casos, a esas personas no les gustan los deportes o han perdido el interés por ellos en una etapa temprana de la vida. En cualquier caso, tienen muy pocas oportunidades para ejercitarse y raramente pueden respirar en profundidad. Suelen ser personas muy tranquilas, de una tez pálida y una piel fina que suda muy poco. No les gusta realizar ningún trabajo físicamente exigente.

Los músculos de las personas de este tipo no están bien desarrollados. Su cuerpo tiene un aspecto general redondeado y la grasa se acumula en lugares que deberían estar delgados para que el movimiento fuera sencillo. Esas partes en las que durante el ejercicio debería quemarse la grasa se convierten en depósitos de la grasa acumulada.

Los ejercicios más importantes para las personas de este tipo son los que estimulan los meridianos de los pulmones y el intestino grueso. De esa manera se mejora la función respiratoria y se aumenta el deseo de hacer ejercicio. Además de los ejercicios de meridianos, el pasear con viveza, para llegar gradualmente a la práctica del «jogging», resultan recomendables.

#### TIPO B (MERIDIANOS DEL BAZO Y EL ESTOMAGO)

Las características de una persona perteneciente a este tipo de obesidad son la preocupación excesiva por los detalles, el ansia de alimentos sin que en realidad tenga hambre y el que nunca se siente satisfecho. Generalmente, esa persona pertenece al tipo nervioso que come demasiado rápido y hace muy poco ejercicio en relación con la cantidad de alimento consumido. Suele preferir los dulces y los alimentos con un alto contenido líquido. Estas personas tienden a eructar y liberar gas a menudo y suelen quejarse de tensión en el hombro, así como de dolor en la articulación de las rodillas. Suelen acumular grasa en el pecho, estómago y piernas, pero, a pesar de ello, la piel de los brazos y las piernas suele estar seca y áspera.

Las personas de este tipo suelen volverse diabéticas, pero, como raramente se trata de un caso de diabetes mellitus \*, las inyecciones de insuli-

\* La diabetes mellitus es un trastorno metabólico causado por una insuficiente secreción de insulina. Sus síntomas principales son el exceso de sed, hambre y orina, junto con la aparición de azúcar en sangre y orina.

na y las restricciones dietéticas sólo parecen servir para drenar su energía. Como este tipo de persona tiende a preocuparse por todo, el descubrir que es diabética sólo complica el problema. Por tanto, en lugar de imponer restricciones estrictas a la dieta, es mejor pedirle que reduzca la cantidad de alimento que ingiere y que mastique bien todo lo que come. La recuperación es mucho más rápida cuando las prácticas que acabamos de explicar se unen a un régimen saludable de ejercicios, especialmente los que estimulan los meridianos del bazo y el estómago.

#### TIPO C (MERIDIANOS DEL CORAZON Y EL INTESTINO DELGADO)

Los que pertenecen a este tipo de obesidad tiene muy poco autocontrol y su lista de sufrimientos es prolongada. Suelen ser tensos y mostrar una maneras formales. Las personas de este tipo siempre parecen estar atareadas. A menudo sienten un poco de fiebre en la cabeza y sudor en las palmas de las manos, con frío en la mitad inferior del cuerpo. También suelen sentir dolor en la parte inferior de la espalda, o pesadez en las piernas. Hay muchas personas así, especialmente entre las mujeres, las cuales suelen tener también problemas ginecológicos. Las mujeres de este tipo con irregularidades menstruales y tendencia a sentir frío suelen engordar en una etapa juvenil. Las mujeres de este tipo sin esos problemas suelen empezar a engordar después de la menopausia. Las personas de este tipo han de tener cuidado por su predisposición a los problemas cardíacos. La cintura se vuelve grande y fofa, y la distinción entre los muslos y el torso no resulta evidente porque las caderas y las piernas son igualmente grandes. Estas personas sufren también de gran tensión y rigidez entre el cuello y los hombros, y a menudo se quejan de dolor de cabeza o vértigo. El problema no resulta tan evidente cuando son jóvenes, pero en los últimos años empiezan a aparecer todo tipo de problemas físicos. Esto está relacionado con lo que la medicina oriental llama el «estancamiento de la sangre». Las personas pertenecientes a este tipo deben reducir su ingesta de frutas y hacer ejercicios que mejoren los meridianos del corazón y el intestino delgado.

#### TIPO D (MERIDIANOS DE LOS RIÑONES Y LA VEJIGA)

Las personas de este tipo suelen ser emocionalmente inestables y se ponen tensas y excitadas

por la cosa más pequeña. Con frecuencia son irritables y experimentan síntomas relacionados con disfunciones en el sistema nervioso autonómico, como insomnio y dolor de cabeza. Entre las personas de este tipo, los miembros inferiores y la parte inferior de la espalda se enfrían con facilidad y la micción tiende a ser más frecuente. A menudo los brazos y piernas parecen hinchados, aunque en realidad no haya verdaderamente hinchazón. Su piel tiende a ser oscura y a carecer de flexibilidad. Las personas de este tipo deben evitar cuidadosamente la hipertensión renal\*.

\* Este tipo de persona obesa suele tener una apariencia hinchada. Estas personas se preocupan por cosas muy pequeñas y, como carecen de motivación, se fatigan con facilidad, volviéndose letárgicas. Suelen sudar más en el rostro y las manos y tienden a retener líquido en el cuerpo. Si contraen un catarro, la congestión nasal y la tos persisten durante mucho tiempo. En esos momentos la hinchazón se vuelve más grave. Las personas de este tipo suelen sufrir de mala nutrición por causa de una dieta desequilibrada. En lugar de tomar una comida completa, suelen estar tomando bocaditos constantemente. Una persona así lo mejor que puede hacer es no comer nada entre comidas, reduciendo además su ingesta de líquidos. Los ejercicios más beneficiosos para este tipo de persona son los que estimulan los meridianos de los riñones y la vejiga.

#### TIPO E (MERIDIANOS CONSTRICTOR DEL CORAZON Y TRIPLE CALENTADOR)

Estas personas obesas tienen mala circulación y una piel sensible proclive a los problemas. Tienen tendencia a las alergias y contraen con frecuencia erupciones cutáneas o acné. También suelen tener cosquillas y son adversos al clima húmedo. Con gran facilidad se acatarran y contraen amigdalitis. Otros síntomas comunes experimentados por las personas de este grupo son la sensación de calor en la cabeza, junto con frío en las extremidades, pesadez de cabeza, falta de aliento, palpitos y fluctuación de la tensión sanguínea.

Las personas de este tipo suelen engordar sobre todo en la parte superior del cuerpo, te-

\* La hipertensión renal es la tensión alta producida por trastornos renales debidos a que el incremento de la retención de los líquidos produce un aumento en el volumen de la sangre y una subida en la presión de ésta.



niendo mayor volumen en cuello, hombros y brazos. Sin embargo, el aumento real de peso no suele ser grande. El estómago suele estar distendido más por causa de los gases que por la grasa. Suelen sentir una opresión en el pecho y carecen de coraje y perseverancia. Todo el cuerpo parece estar tenso e hinchado y a menudo carecen de resistencia, teniendo muchas dolencias en todo el cuerpo. Lo mejor para estas personas es que expulsen los líquidos del cuerpo por medio del sudor al menos una vez al día, así se volverán más ligeras cuando el cuerpo se haya desembarazado del exceso de materiales. Es importante que eviten los ejercicios repentinos y extenuantes y que no sigan dietas de choque. Para este tipo de persona obesa, los ejercicios más beneficiosos son los que estimulan los meridianos constrictor del corazón y triple calentador.

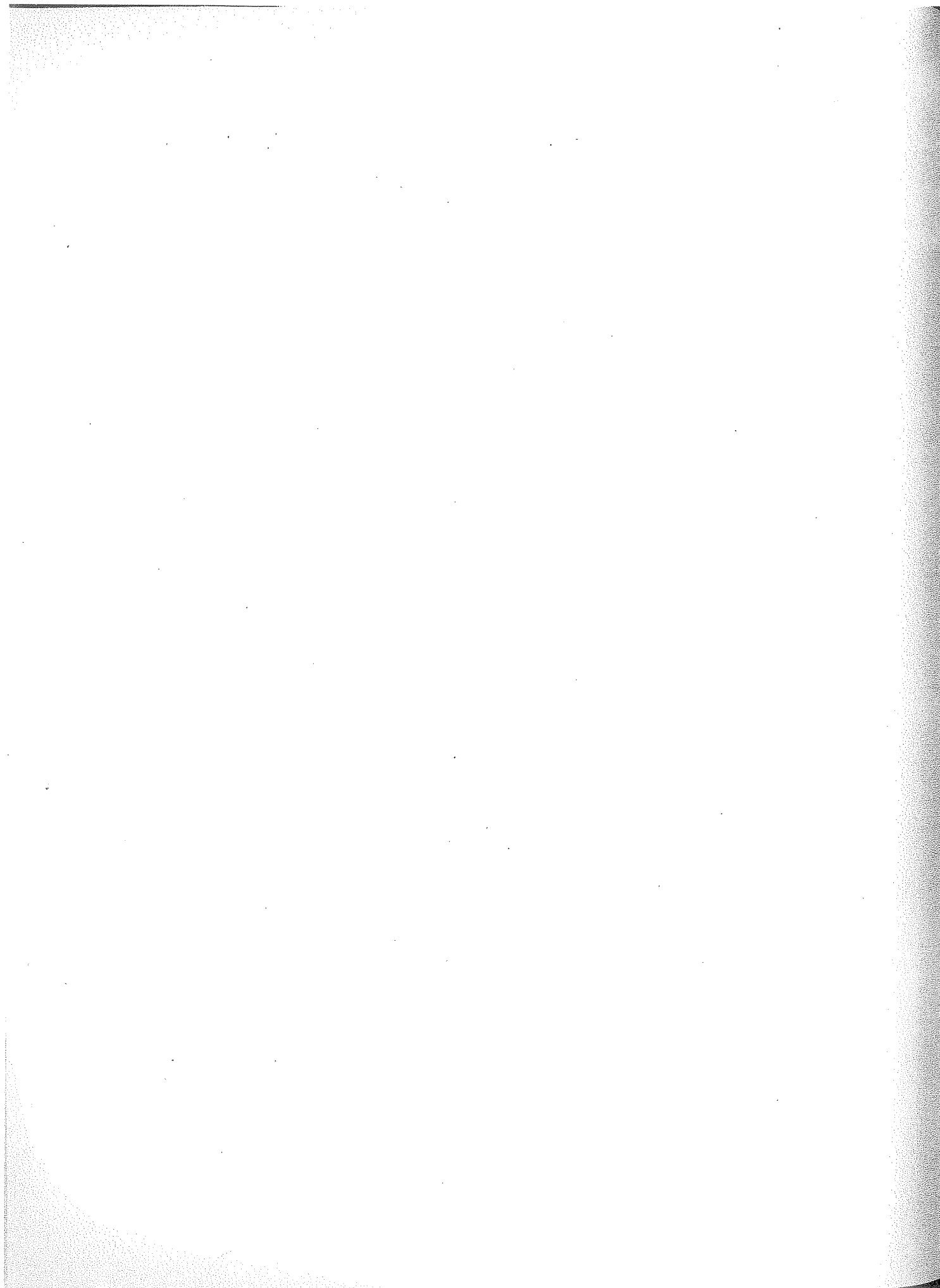
#### TIPO F (MERIDIANOS DEL HIGADO Y LA VESÍCULA BILIAR)

La persona con este tipo de obesidad suele tender a trabajar con gran energía y a comer y beber mucho. Esta persona puede dormirse fácilmente y descansar casi en cualquier situación. Su presión sanguínea suele ser alta. Cuando llega a una edad mediana, realiza menos trabajo que exija un esfuerzo físico y deja de practicar el deporte, por lo que sus posibilidades de hacer ejercicio disminuyen, aumentando en cambio las oportunidades para salir a comer y beber fuera de casa. Por esta causa, el estómago suele ser voluminoso, y en algunos casos el tamaño de la cintura sigue creciendo hasta llegar a un punto preocupante. Muchas personas de este tipo ocupan posiciones de responsabilidad y han empezado a sentir los efectos del envejecimiento. Este tipo de obesidad es común entre los hombres, pero se incluyen en este tipo muchas mujeres

profesionales. Estas personas suelen tener un cuello grueso y su exceso de actividad se suele relacionar con un crecimiento de la próstata o el tiroides.

El abdomen y el pecho es muy grande en estas personas, y la dieta no sólo no logra reducir el peso, sino que provoca el que sientan menos energía. Estas personas suelen tener que enfrentarse a una cantidad de estrés superior a la normal, sufriendo a menudo de tensión ocular. Estas personas raramente pierden mucho peso con una cantidad moderada de ejercicio, por lo que simplemente se resignan a ser obesas. Sin embargo, para que pierdan peso, la regularidad en el ejercicio es una necesidad absoluta. Estas personas deben reducir el consumo de carne y productos lácteos y realizar ejercicios que estimulen la función de los meridianos del hígado y la vesícula biliar.

Todos deseamos volvernos atractivamente delgados, o seguir siéndolo, y un gran número de personas realizan constantemente esfuerzos para perder peso o mantener la pérdida. Se anuncian muchos programas de pérdida de peso destinados a satisfacer esta demanda. Cada uno de los diversos métodos para perder peso tiene sus méritos y sus inconvenientes. Desde esta diferente perspectiva, esa variación significa que no es fácil permanecer delgado y que son muchas las personas que no consiguen adelgazar. Por esa razón es importante que mantenga su objetivo firmemente y que haga esfuerzos constantes evitando esperar impacientemente los resultados. Los ejercicios de imaginiería, además de producir beneficios reales en cuanto al adelgazamiento, son un enfoque globalizador que mejorará toda la capacidad funcional general del cuerpo. Por eso puede estar seguro de que su práctica regular, unida a las recomendaciones particulares para su tipo, producirán los mejores resultados generales.





## Capítulo 10

# EJERCICIOS EN POSICION RECLINADA

Uno de los problemas básicos de la mayoría de los programas de pérdida de peso es que el único objetivo consiste en adelgazar, prestando poca atención o ninguna al significado de esa pérdida. Estos métodos no prestan atención a la causa del problema e ignoran el hecho de que la pérdida de peso a veces puede ser nociva para la salud y el bienestar de una persona. Los ejercicios destinados a la pérdida de peso deben hacerse también, desde un punto de vista global, con movimientos pensados para equilibrar todo el cuerpo. En los ejercicios de imaginación zen, los que requieren un énfasis especial pueden ser decididos por cada persona con la idea de mejorar su equilibrio físico general. El realizar ejercicios cortados a la medida de las necesidades personales tiene una importancia especial cuando lo que se desea es simultáneamente perder peso y mejorar el aspecto. Debe aprender bien cada serie de ejercicios con meridianos, para después practicar regularmente una combinación de aquellos que más convienen a su estructura física. La siguiente serie de ejercicios fue pensada especialmente para los que se interesan por los ejercicios destinados a mejorar su aspecto, especialmente por lo que se refiere a la pérdida de peso.

Uno de los objetivos básicos de estos ejercicios es determinar a qué tipo de meridianos pertenece con el fin de entender mejor la razón de su actual condición física. Los seis tipos de obesidad son categorías generales que indican cuál de las seis funciones esenciales de la vida son la causa básica. Estas seis funciones utilizadas para distinguir los seis tipos de obesidad pueden subdividirse luego en aspectos yin y yang que se corresponden con los doce meridianos. Los ejerci-

cios en posición reclinada, lo mismo que los ejercicios por tipos, están relacionados con cada uno de los doce meridianos.

Tal como explicamos antes, la combinación kyo-jitsu de doce meridianos crea ciento veinte tipos posibles de desequilibrio de meridianos. El hacer ejercicio para tener mejor aspecto o para adelgazar, lo mismo que cuando se hace para mejorar la salud, resulta más eficaz cuando se determina previamente el desequilibrio de los meridianos y los ejercicios que resultan más convenientes se ejecutan con regularidad. Practicar la secuencia completa de ejercicios en posición reclinada resulta beneficioso en todos los casos, pero es mejor identificar el propio «tipo» o desequilibrio de meridianos para poner énfasis en los ejercicios personalmente más convenientes. Puede seguir haciendo la secuencia completa de ejercicios en posición reclinada tras haber decidido a qué «tipo» pertenece; simplemente, reduzca el número de repeticiones de los ejercicios que no son tan útiles para usted. No es necesario mejorar su actuación o trabajar con especial énfasis aquellos ejercicios que le resultan difíciles. Coloque en cambio su énfasis en hacer los ejercicios que le gustan y le resultan más relajados y placenteros. Si sigue practicando todos los ejercicios de una manera relajada empezará a observar que aquellos que le resultaban difíciles se vuelven más fáciles sin tener que hacer esfuerzos especiales.

Sin embargo, la práctica de tan sólo los ejercicios que le gustan raramente da buenos resultados. Para obtener los mejores resultados, debe hacer toda la secuencia de los ejercicios por tipos o de los ejercicios en posición reclinada, para

descubrir cuál es el desequilibrio de sus meridianos y producir así una mejora global en la circulación de ki. Primero debe encontrar la condición jitsu más superficial y evidente, que es la tensión, la incomodidad en el movimiento o la falta de flexibilidad. Después buscará el opuesto a la condición jitsu, o el aspecto kyo, que es lo que está oculto bajo la superficie y es la causa subyacente de la condición jitsu.

Una vez haya descubierto cuál es su tipo de obesidad, o haya decidido qué tipo de desequilibrio de meridianos tiene, deberá concentrarse en los ejercicios de meridianos más convenientes para su «tipo». Es un enfoque muy simple y eficaz para restaurar un equilibrio global y aumentar la salud y el bienestar. Al hacer los ejercicios concentrándose sólo en el movimiento de partes individuales, tendemos a incrementar nuestro desequilibrio, por lo que no obtenemos beneficios para la salud. Este principio se aplica también a nuestra dieta, pues incluso los llamados alimentos saludables pueden no serlo si los tomamos a expensas del equilibrio dietético. Una dieta vegetariana estricta con arroz integral puede ser buena para una persona en algunos casos, pero este tipo de dieta también puede producir un desequilibrio si se sigue con excesiva rigidez. Esto se debe a que las cosas realmente beneficiosas para la salud, en general, son placenteras, cómodas y mantienen un equilibrio integral.

Los ejercicios en posición reclinada están pensados para que se puedan hacer rápida y fácilmente en la cama o en el suelo. Como se pueden hacer incluso en la cama, no requieren preparación y el esfuerzo que exigen es mínimo. Los efectos que produce cada ejercicio, por lo que se refiere a la mejora del aspecto, se incluyen tras la explicación del ejercicio, de manera que los que deseen trabajar determinados rasgos puedan practicar más los efectos específicos. Si realiza esta secuencia de ejercicios antes de salir de la cama por la mañana, podrá empezar el día bien despierto y lleno de energía. Todos estos ejercicios pueden practicarse en orden inverso por la noche antes de dormirse para promover un sueño profundo y reparador.

Si imagina que se vuelve más saludable y atractivo, en un estado de ensoñación, a primera hora de la mañana, antes de despertarse plenamente, mejorará el efecto de estos ejercicios. La primera hora de la mañana es uno de los mejores momentos del día para el ejercicio porque nos permite tener un buen comienzo. Es ideal hacer ejercicio antes de iniciar nuestra actividad diaria

regular. De ese modo podremos averiguar dónde residen todavía las tensiones, al ver cuáles son los movimientos difíciles, y podremos relajar y estirar esas partes para empezar el día de una manera equilibrada y con una fluencia de energía libre.

En esta serie de ejercicios es mejor si descarta totalmente la idea de que está ejercitándose. Cuando haga ejercicios a primera hora de la mañana, lo ideal es que se vaya despertando lentamente, al tiempo que despierta la energía en su interior. Así sucede cuando mueve y estira el cuerpo en todas las direcciones. La manera ideal de hacer estos ejercicios antes de dormirse consiste en ir liberando gradualmente todo el estrés y la tensión del día y que vaya comprobando cómo se produce esto en su cuerpo. Una buena imagen mental es la de utilizar todos los movimientos atrayendo la conciencia desde el mundo exterior hacia sí mismo. Así se pondrá en contacto con todas las partes del cuerpo, y, tras relajar y liberar la tensión de cada parte, podrá entrar en un sueño profundo y reparador.

#### EJERCICIO «j» (MERIDIANO DEL INTESTINO GRUESO)

Cuando empiece a despertar, imagine que está a principios de primavera, cuando todo en la naturaleza comienza a vivir y los animales salen de su hibernación. El ejercicio «j» le da la posibilidad de expresar este movimiento incipiente de

Fig. 125

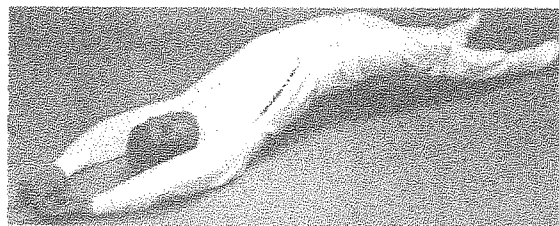
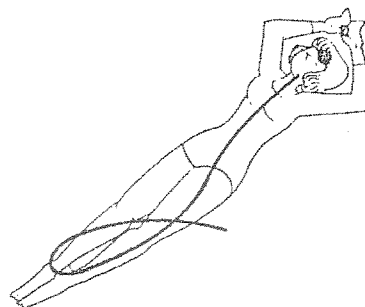


Fig. 126



la vida con un movimiento de retorcimiento de todo el cuerpo. Empiece presionando con los talones y hombros contra la cama o el suelo y agite el cuerpo ligeramente (figs. 125 y 126). Mantenga la cintura relajada y dóblela de una lado hacia el otro.

Cuando se haya habituado a este movimiento podrá aumentar el movimiento de la cintura y el resto del cuerpo se moverá sincronizadamente, como si fuera un pequeño animal tratando de salir de la madriguera. Comience con movimientos lentos de un lado al otro, dejando que la energía de su interior sea la que forme el movimiento. Podrá sentir también la energía dormida en su interior que se agita para recibir el día. Mientras está dormido, la energía del cuerpo se distribuye uniformemente, pero cuando comienza a despertar esta energía se reúne en determinadas áreas para iniciar así la actividad. Piense en este ejercicio como un movimiento destinado a despertar la energía que yace latente en su cuerpo.

#### EJERCICIO «i» (MERIDIANO DEL BAZO)

Al pasar el umbral de la vigilia, fije la atención en el cuerpo y sea consciente de los pies. Estirando el cuerpo lentamente, lleve los dedos de los pies hacia arriba de manera que el estiramiento se extienda por la parte posterior de las piernas y el cuerpo (figs. 127-129). Después, lentamente, extienda los pies y señale con los dedos hacia abajo, de manera que estire la parte frontal del cuerpo. Mantenga la imagen de que los pies están tirando del resto del cuerpo y forme luego

Fig. 127



Fig. 128

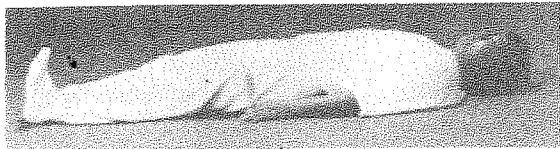


Fig. 129



con ellos grandes círculos, de manera que el movimiento llegue a todas las partes del cuerpo. Es importante que al principio no utilice demasiada fuerza. Comience lentamente y deje que la energía se forme poco a poco.

#### EJERCICIO «h» (MERIDIANO DE LOS PULMONES)

Cuando esté casi plenamente despierto tras haber realizado el ejercicio anterior, observará que ki todavía no ha llegado a las puntas de los pies. Para enviar ki allí, flexione una rodilla hacia arriba y después estire la pierna rápidamente, como si diera una patada (figs. 130-132). Este ejercicio no trata simplemente de doblar y estirar la pierna, por lo que no debe flexionar y estirar las rodillas mecánicamente. Lo importante es volver a poner la pierna en posición erguida, manteniendo las piernas sueltas, para que pueda sentir las vibraciones plenamente en ellas. Cuando la pierna se extiende, sobre todo por causa de la fuerza muscular, aunque pueda sentir el estira-

Fig. 130

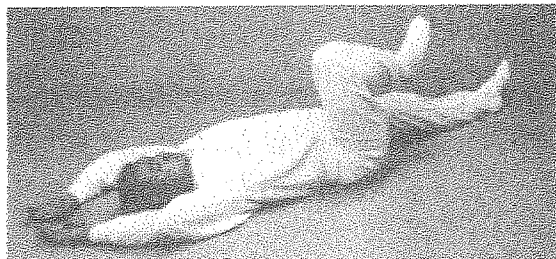


Fig. 131

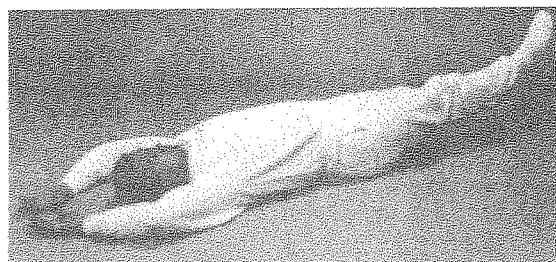
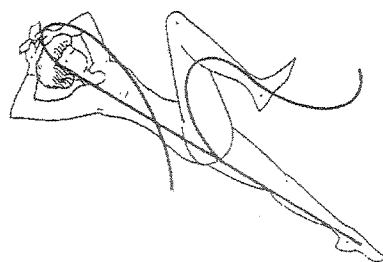


Fig. 132



miento en los músculos, no sentirá la sensación de vibración. Es importante detenerse y sentir la energía que recorre la pierna antes de flexionar y estirar la otra.

Tras mover alternativamente cuatro o cinco veces cada pierna, levante juntas las dos rodillas y estire las dos piernas simultáneamente. Esto se hace para estirar todo el cuerpo, de la cabeza a los pies, como si fuera un látigo. Llenará así de energía las piernas hasta la punta de los pies. Al principio no flexione demasiado la rodilla. Aproximadamente un ángulo de noventa grados es bueno para empezar, y luego, con la repetición de este movimiento, flexione cada vez más las rodillas. Así evitará tener calambres en los músculos de la pantorrilla.

#### Los efectos de los ejercicios «j», «i» y «h»

Los efectos principales de estos ejercicios son los de afirmar los miembros inferiores permitiendo así que adelgacen. Con estos ejercicios, se flexibilizan además los tobillos. Los meridianos de los pulmones y el intestino grueso están relacionados con la flexión y estiramiento de las piernas, y el meridiano del bazo lo está con el funcionamiento de las articulaciones de las rodillas.

Las mujeres que tengan problemas ginecológicos y otras dolencias suelen tener piernas no formadas que carecen de tono muscular, y, a veces, el grosor de las piernas parece ser el mismo de arriba a abajo. Las piernas son pesadas y el paso resulta innaturalmente pesado cuando caminan. Ejercitar las piernas tiene una importancia particular para estas mujeres y los ejercicios relacionados con la propia condición son el camino más corto para llegar a tener unas piernas saludables y de buen aspecto.

#### EJERCICIO «z» (MERIDIANO DEL ESTOMAGO)

Tras flexionar y estirar alternativamente las rodillas en el ejercicio «h» lleve éstas unidas hasta el pecho y sujételas por debajo (figs. 133 y 136). Enrosque el cuerpo y lleve de manera natural las rodillas hasta el pecho en lugar de utilizar la fuerza para flexionarlas. Al enroscar el cuerpo, sujetar las rodillas se convierte en un acto natural. No intente acercar las rodillas al pecho con los brazos. Simplemente sujételas durante un rato en esa posición de una manera relajada y luego suéltelas (figs. 134 y 135). Las piernas vol-

Fig. 133

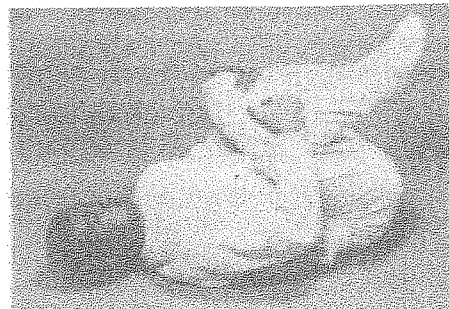


Fig. 134

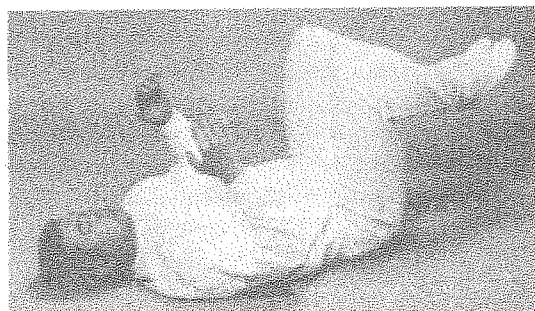


Fig. 135

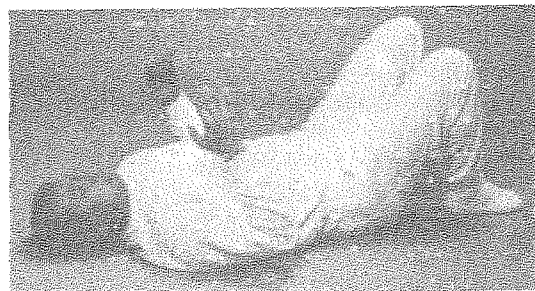
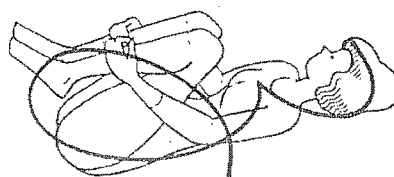


Fig. 136



verán de manera natural a la posición original, y los pies quedarán sobre el suelo con las rodillas flexionadas. No estire las rodillas.

El ejercicio «k» empieza desde esta posición. El ejercicio «z» debe hacerse una vez más al terminar el ejercicio «k». Cuando se realiza adecuadamente el ejercicio «k», se debe notar una mejora concreta en la flexibilidad al repetir el ejercicio «z». Realice siempre el ejercicio «z» antes y el «k» después, para que pueda comparar la diferencia.

### EJERCICIO «k» (MERIDIANO DEL TRIPLE CALENTADOR)

Eleve las rodillas hasta el pecho y coloque ambas manos detrás de las cabeza, relajando los codos de manera que queden sobre el suelo. Relájese brevemente en esta posición y luego baje las rodillas juntas hacia un lado, en la dirección en la que esté inclinado (figs. 137-139). Las rodillas deberán llegar al suelo sin esfuerzo. Cuando haya girado las rodillas hacia un lado, levántelas lentamente de nuevo y llévelas en la otra dirección. La acción de estiramiento sobre la cintura será más potente moviéndose hacia este lado, por lo que debe evitar el impulso de llevar las rodillas hacia el suelo utilizando la fuerza. No importa nada que las rodillas lleguen o no a tocar el suelo en ese lado.

Cuando este movimiento de giro se repite

Fig. 137

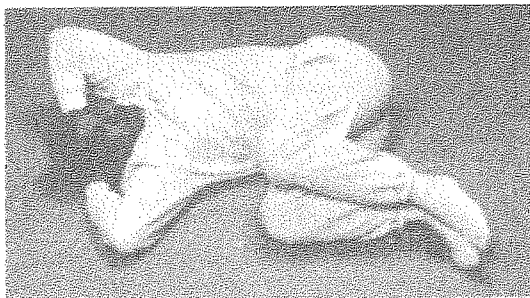


Fig. 138

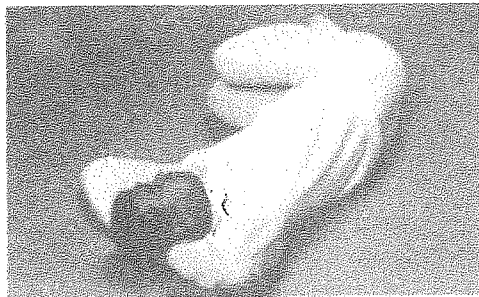
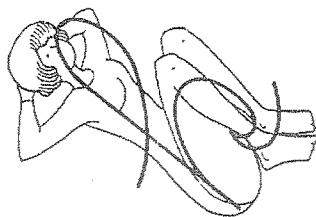


Fig. 139



unas tres veces en la dirección más fácil, las rodillas irán hacia el lado más difícil y se aproximarán al suelo con mayor facilidad. La acción de giro de la cintura aumentará con cada repetición, por lo que el estiramiento va ascendiendo hasta los hombros y los brazos. El objetivo de este ejercicio se habrá alcanzado cuando el movimiento de giro se extienda hasta los codos. Los efectos de este ejercicio pueden comprobarse repitiendo una vez más el ejercicio «z». Descubrirá que la cintura se ha vuelto mucho más flexible y que las rodillas llegan más lejos sin esfuerzo.

### Los efectos de los ejercicios «z» y «k»

Estos ejercicios no sólo actúan sobre la cintura, sino que además mejoran la circulación de ki a lo largo del meridiano del estómago, que va por la parte delantera del cuerpo, y el del triple calentador, que recorre el costado del cuerpo. La estimulación del ejercicio del estómago sirve para reducir el exceso de grasa y facilita el adecuado desarrollo muscular. La estimulación del meridiano triple calentador elimina la acumulación excesiva de líquidos bajo la piel y permite crear un mejor contorno corporal. Por tanto, estos ejercicios son eficaces para adelgazar el cuerpo llevándolo a los contornos naturales.

Estos ejercicios son también útiles como prevención contra el dolor en la parte inferior de la espalda, común en las personas que han llegado a una edad mediana, por el hecho de que raramente hacen un buen ejercicio con la cintura y en el área lumbar. Cuando el movimiento de la cintura no es fluido todos los movimientos del cuerpo se dificultan, y una tensión o carga repentina puede producir un «deslizamiento de disco» o una torcedura en el área lumbar. Quien tenga dolor en el área inferior de la espalda debe realizar estos ejercicios lenta y precavidamente. Los movimientos repentinos y forzados pueden agravar la condición. Lo importante para encontrar alivio es moverse primero en la dirección que resulte más fácil y luego intentarlo en la otra dirección sin forzar el movimiento.

### EJERCICIO «n» (MERIDIANO DEL CORAZON)

Mantenga las rodillas juntas y flexionadas tras hacer el ejercicio «k» y coloque ambos pies juntos sobre el suelo cerca de las caderas (fig. 140). Coloque después las manos detrás de la cintura y levante las caderas ayudándose con los



Fig. 140

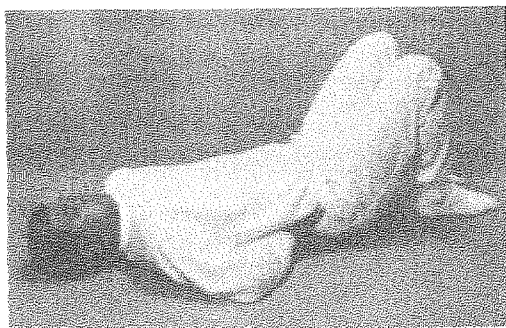


Fig. 141

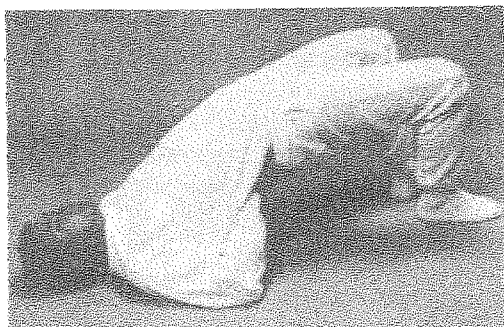
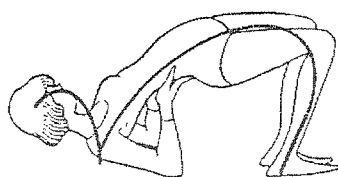


Fig. 142



brazos (figs. 141 y 142). En lugar de limitarse a tratar de elevar las caderas, es mejor tener la imagen de que mueve las rodillas hacia adelante, creando un estiramiento desde las rodillas hasta los hombros, de manera que el abdomen se extienda y las caderas se elevan automáticamente. Apoye la cintura en los codos y las manos.

Respire y quédese un momento en esta posición arqueada, relajándose a continuación y bajando las caderas hacia el suelo mientras espira. Las caderas no deben caer abruptamente hacia el suelo. Procure apoyar el peso de éstas en la parte inferior, erguida, de las piernas, con lo que el descenso será más suave. Después quédese tumbado de espaldas y coloque los brazos en un lado, relajando todos los músculos del cuerpo. A continuación, vuélvase a estirar del mismo modo desde las rodillas hasta los hombros, elevando las caderas del suelo y formando un arco. Inspire profundamente y sostenga la tensión del estiramiento un momento, mientras apoya la cintura

por debajo con los brazos. Después, expire y vuelva al suelo. Relaje todo el cuerpo y sienta su calor y ligereza. Este estiramiento debe repetirse cuatro o cinco veces.

### EJERCICIO «g» (MERIDIANO CONSTRUCTOR DEL CORAZON)

Las piernas que se mantenían en posición vertical durante el ejercicio «n» caen hacia los lados, pero manteniendo los pies juntos. Entrelace las manos sobre la cabeza con las palmas de cara a la parte superior de aquélla (figs. 143 y 145). Mantenga los codos en el suelo. Visualice entonces la energía entrando desde la parte posterior del *hara* (la región inferior de la espalda) y extendiéndose en todas las direcciones, arriba y abajo del cuerpo, para llegar a las puntas de los dedos de manos y pies. Mientras siente que esta energía le llena, extienda plenamente el cuerpo y estire los brazos y las piernas (fig. 144). Este ejercicio es más eficaz cuando los dedos de los pies están estirados al máximo de forma que llegan a tocar el suelo. Es importante, sin embargo, que no intente tocar el suelo con los dedos de los pies con excesiva fuerza, pues podría producir un calambre en los músculos de la pantorrilla. Es mejor realizar el estiramiento dos o tres veces y aumentarlo gradualmente.

Tras el estiramiento completo, cuando sienta que su cuerpo desborda de energía, haga una profunda espiración y relaje toda la tensión del cuerpo, llevando brazos y piernas a la posición original. La imagen mental que se utiliza aquí es la de la relajación que hace que los brazos y las piernas vuelvan de manera natural a su posición. Procure no convertir esto en un movimiento intencionado. Cuando haga el ejercicio correctamente sentirá todo el cuerpo ligero y expandido. Tenga conciencia del interior del cuerpo y compruebe si existe algún indicio de tensión permanente. Vuelva entonces a sentir la energía, entrando por detrás del *hara*, y haga otro estiramiento completo mientras la energía llena el cuerpo desde los dedos de la mano hasta los de los pies. Para obtener los mejores resultados repita este estiramiento cinco o seis veces.

### Los efectos de los ejercicios «n» y «g»

En particular, estos ejercicios mejoran la forma de los pechos en la mujer. Los pechos no tienen mayor forma o firmeza sólo por ejercitar el área del pecho. Los meridianos del corazón y constrictor del corazón los recorren y el estado

Fig. 143

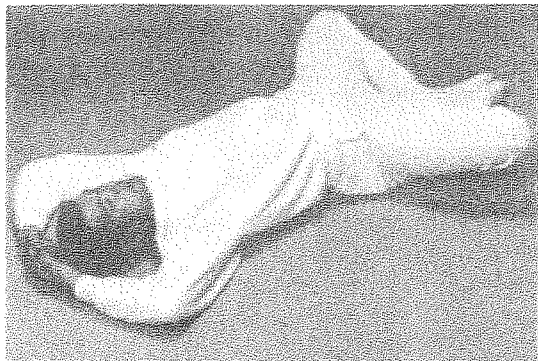


Fig. 144

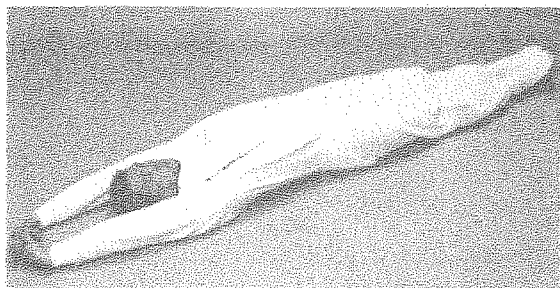


Fig. 145



funcional de estos meridianos está relacionado con la forma de los pechos. La activación de la función de esos meridianos hace que los pechos de una mujer tengan más forma y se equilibren con su figura total.

La insuficiente leche en los pechos está relacionada también con problemas de los meridianos del corazón o constrictor del corazón. A menudo, las madres poco dotadas para la lactancia, que son proclives a la ansiedad, tienen alguna distorsión en las vértebras torácicas superiores. Lógicamente, la corrección de esos problemas exige algún ajuste de columna, además de la práctica de los ejercicios que afectan directamente a los meridianos del área del pecho.

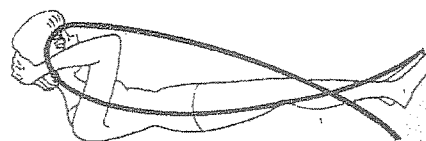
## EJERCICIO «d» (VASO DE LA CONCEPCION Y GOBERNADOR)

Mantenga las piernas extendidas tras el estiramiento del ejercicio «g». Entrelace las manos y colóquelas en la parte posterior de la cabeza, descansando los codos en el suelo. Si está en la cama al hacer este ejercicio, ponga alguna manta por debajo de la cintura. El peso adicional sobre la mitad inferior del cuerpo facilitará este ejercicio. Normalmente, cuando una persona realiza ejercicios para desarrollar los músculos abdominales pide a otro que le sujete los pies. Si no lo hace así, estos ejercicios resultan difíciles porque los pies tienden a levantarse del suelo. A muchas personas les gustaría hacer esos ejercicios con regularidad, pero abandonan la idea porque no tienen siempre a alguien que les sujete los pies y no conocen ninguna forma de mantener las piernas sobre el suelo por sí mismas. No se necesita nada especial para mantener bajos los pies. Lo único realmente necesario es poner una manta o cubierta de cama por encima de las piernas. Mantener las piernas en el suelo no es un problema si se coloca sobre ellas un pequeño peso adicional. Si realiza un esfuerzo repentino para elevar la mitad superior del cuerpo, los miembros inferiores se ponen tensos y tienden a levantarse. Pero basta un poco de peso adicional sobre las piernas para que se mantengan éstas en el suelo cuando levanta la parte superior del cuerpo, de manera suave, utilizando la imagen mental de servirse de los brazos para tirar lentamente de sí mismo hacia arriba (figs. 146 y 147). Por tanto, en lugar de utilizar la fuerza del rebote para hacer más veces el ejercicio, levante cada vez el cuerpo como si estuviera tirando de su cabeza hacia ade-

Fig. 146



Fig. 147





lante y hacia arriba. De esta manera, el nivel de tensión se mantiene bastante uniforme en todo el cuerpo. Así el área abdominal recibe una carga uniforme y se vuelve más firme.

Lo importante de este ejercicio es tirar de la cabeza hacia arriba sólo en la medida que le resulte cómodo y natural. No ganará nada si se esfuerza en conseguirlo. Repita este ejercicio al menos cinco o seis veces.

### EJERCICIO «H» (MERIDIANO DE LOS RIÑONES)

Para este ejercicio, quitar totalmente las mantas que cubrían las piernas. Túmbese de espaldas con los brazos extendidos hacia el lado y las piernas separadas. Eleve recta una pierna hasta la posición vertical. Descienda esa pierna hacia el lado lo más lateral que pueda (figs. 148 y 150). Lleve la pierna a la posición original e intente el mismo movimiento con la otra para ver por qué lado tiene más flexibilidad. Comience con la pierna más flexible y elévela. Bájela hasta el lado opuesto en ángulo recto, de modo que gire la cintura (fig. 149). Deberá tener extendidos los brazos hacia el exterior para que no se mueva demasiado la parte superior del cuerpo. Lleve luego de nuevo la pierna a la posición vertical y bájela hacia el otro lado. Repita el mismo movimiento tres o cuatro veces con el lado flexible. Después haga los mismos movimientos con la otra pierna. Notará una mejoría en el alcance del movimiento de esta pierna.

#### Los efectos del ejercicio «l» y «H»

El ejercicio «H» estimula el meridiano de los riñones y sirve para mejorar el tono muscular de la cintura y caderas. Como los ejercicios que ac-

Fig. 148

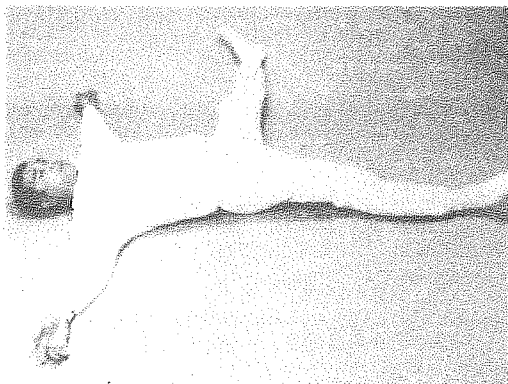


Fig. 149

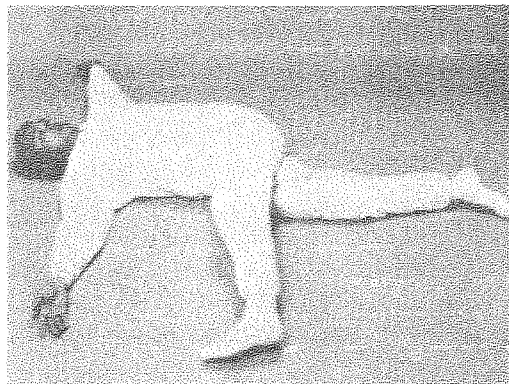
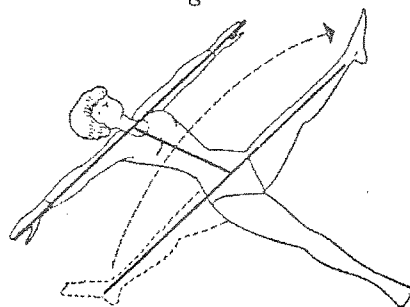


Fig. 150



túan sobre la cintura y las caderas no son beneficiosos por sí solos, el ejercicio «H» se empareja con el «l», que estira los vasos de la concepción y gobernador, para activar el ki en los lados yin (espalda) y yang (frontal) del cuerpo. El ejercicio «l» actúa sobre los músculos abdominales adelgazando la cintura, pero sus efectos no se limitan a la cintura y las caderas. En Oriente la región pélvica o de la cintura se considera como una parte vital del cuerpo, en la que ki se concentra para equilibrar e integrar las mitades superior e inferior del cuerpo. Si hace el ejercicio «H» mientras mantiene su atención en la respiración a través del *hara*, mejorará mucho la firmeza y delgadez de la cintura.

### EJERCICIO «x» (MERIDIANOS DEL HIGADO Y LA VESÍCULA BILIAR)

Tumbado boca abajo eleve la cabeza, colocando un brazo por debajo de la parte superior del pecho a modo de apoyo. Estire el otro brazo en ángulo recto. Levante y estire la pierna del lado opuesto al brazo extendido y apoye ésta flexionando la otra ligeramente (figs. 151-153). Así, cuando se extienda el brazo derecho, el izquierdo se dobla como apoyo a la parte superior

Fig. 151

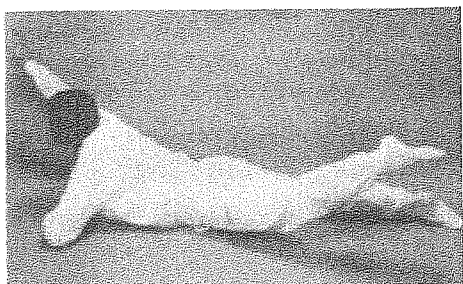


Fig. 152

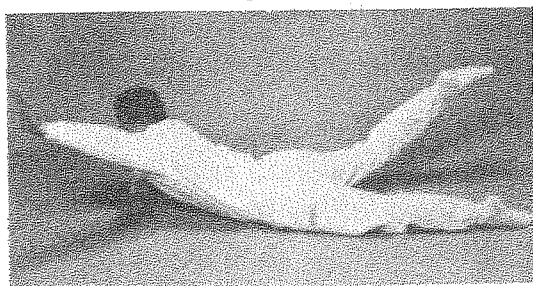
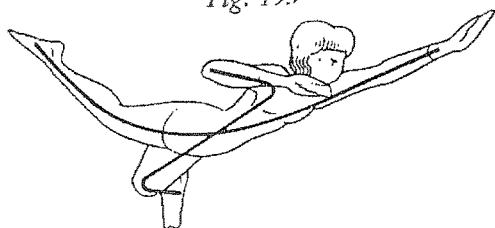


Fig. 153



del cuerpo, la pierna izquierda se estira hacia arriba y ligeramente hacia afuera, y la pierna derecha se mantiene en el suelo como apoyo de esa elevación. Esta postura se asemeja algo a la letra «x» en cursiva. La mejor imagen de este ejercicio es la de una tabla de surf sobre una ola: recta, rígida y flotando sobre el agua.

Cuando haya «cabalgado sobre la ola» con el brazo derecho y el pie izquierdo extendidos, pase al otro brazo y la otra pierna y estírelos hacia arriba y hacia afuera, después quédese en el suelo totalmente relajado y respire en profundidad por un momento. Estire alternativamente los brazos y las piernas tres o cuatro veces por cada lado y extienda la energía desde el interior del cuerpo hasta las puntas de los dedos de manos y pies.

### EJERCICIO «o» (MERIDIANO DE LA VEJIGA)

Tras terminar el ejercicio «x», permanezca sobre el estómago descansando la cabeza en el

suelo. Doble una de las rodillas tocando la nalga con el pie (figs. 154 y 155). No es probable que llegue fácilmente con el talón a la nalga, por lo que tendrá que dar algún impulso al pie. Así conseguirá alcanzarla. Aun en ese caso resulta difícil al principio, pero se facilita con la práctica. Tras hacer esto con un lado, estire la pierna y relájela completamente antes de pasar a otra y realizar el mismo ejercicio. Tras haberlo hecho con cada pierna unas tres veces hágalo con ambas al mismo tiempo.

Después doble los dos pies hacia las nalgas, extendiendo las manos por detrás para coger los tobillos desde el exterior. Después tire de ambas piernas para que la parte superior del cuerpo vaya hacia atrás y forme con el cuerpo un círculo (figs. 156 y 157). En esta parte del ejercicio «o», no sólo debe tirar de las piernas con las manos, sino que también debe mantener la tensión ejercida en las caderas y el pecho de una manera uniforme para formar un círculo con el cuerpo. Este ejercicio puede consistir simplemente en sujetar las piernas y arquear la espalda, pero en realidad necesita hacer algo más. Es importante dejar que la fuerza del estiramiento se extienda a las manos y los pies para que se levanten lo más posible por encima de las caderas.

Tras inhalar en profundidad y sostener la respiración en esta posición, deje que el cuerpo se relaje con una espiración lenta y que el círculo se deshaga. Mantenga las manos por detrás, sobre las piernas, y espire completamente. Después, mientras toma lentamente otra espiración, imagine que está llenando y expandiendo el pecho,

Fig. 154

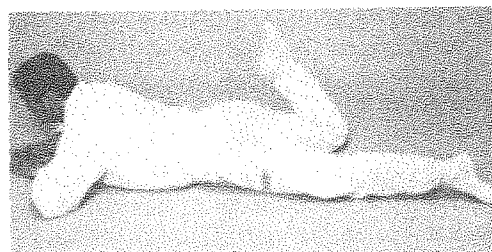


Fig. 155

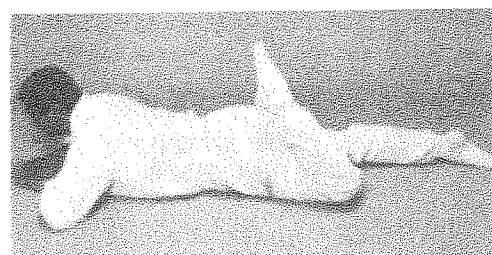


Fig. 156

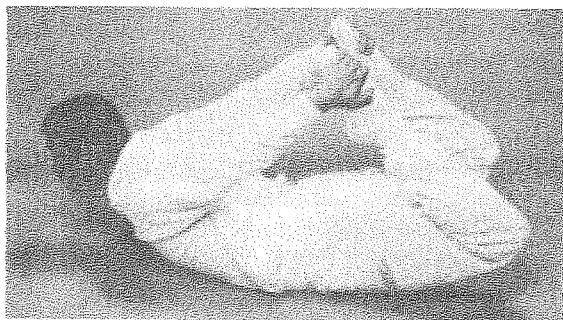
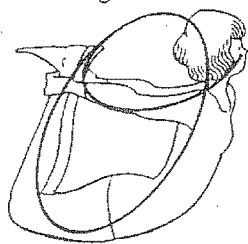


Fig. 157



caderas, brazos y piernas. De esta manera volverá a formar algo parecido a la letra «o». Repítalo unas cinco veces. La imagen mental de un trineo cayendo por una pendiente nevada puede serle de utilidad.

#### Los efectos de los ejercicios «x» y «o»

El ejercicio «x» estimula los meridianos del hígado y la vesícula biliar, que controlan el tono de los músculos y tendones, así como la condición de las articulaciones. El ejercicio «x» hace funcionar también los músculos de las caderas, junto con los de los brazos y las piernas, produciendo un buen efecto general que afirma las caderas. El ejercicio «o», además de estimular el meridiano de la vejiga que hay en la espalda, corrige la tendencia de la postura a inclinarse hacia el frente.

En la mujer, el tono de los músculos de las caderas se relaciona con la función de los ovarios y con el sistema reproductor en general. Mediante esta asociación, los ejercicios «x» y «o» mejoran también la función de las glándulas sexuales en la mujer y aumentan la respuesta sexual. Es innecesario decir que este efecto es un resultado natural del hecho de haber logrado una buena salud general.

#### EJERCICIO «m» (MERIDIANO DEL INTESTINO DELGADO)

Si practica estos ejercicios en la cama, cuando haya llegado al ejercicio «m» estará casi dispues-

Fig. 158

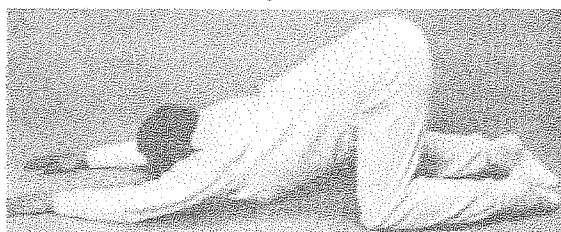
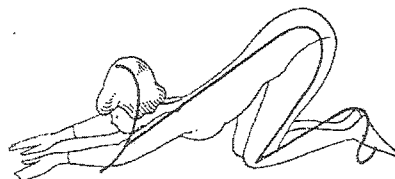


Fig. 159



to a levantarse y comenzar el día. Para este ejercicio lo mejor es imaginar un gato estirando el lomo de un modo relajado y placentero después de despertarse. Boca abajo, levante las rodillas bajo usted y póngase sobre ellas. Coloque las palmas de la mano sobre el suelo y toque también el suelo con los codos para empezar a elevar las caderas hacia atrás, bajando la cabeza y los hombros (figs. 158 y 159). Debe mantener los antebrazos en el suelo y tratar de estirar la espalda plenamente en un arco invertido, pues en otro caso el estiramiento no sería tan útil como lo es el bostezo para el gato. Por tanto, tras haber levantado lo más que pueda las nalgas, deberá tratar de moverlas hacia atrás en lugar de limitarse a elevarlas. Hundir los hombros y ponga la barbilla sobre el suelo mientras arquea la espalda, pues de esa forma el estiramiento será más completo. Cuando deje caer el vientre y ponga todo el peso del abdomen sobre las rodillas, sus caderas se levantarán de una manera natural. Tras respirar profundamente y relajarse unos momentos en esta posición, pase al ejercicio siguiente mientras espira lentamente.

#### EJERCICIO «v» (MERIDIANO DEL INTESTINO DELGADO)

En el ejercicio «v» debe asumir la postura opuesta a la del ejercicio «m». Eleve la cabeza y llévela hacia atrás mientras adelanta las caderas y descansa el peso de la parte superior del cuerpo sobre los brazos (figs. 160 y 161). Mantenga sobre el suelo el abdomen inferior y las piernas. Como el cuerpo, desde las piernas hacia arriba, va a arquearse hacia atrás, es importante que procure mantener sobre el suelo la parte inferior del

Fig. 160

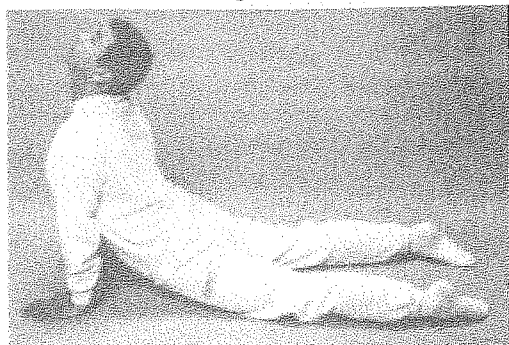
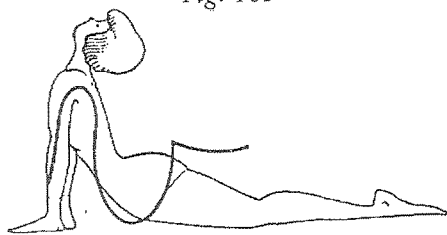


Fig. 161



abdomen. Los gatos hacen también un estiramiento similar a éste con las patas traseras extendidas por detrás. Para obtener un estiramiento máximo debe mirar hacia el techo por detrás lo más que pueda.

El ejercicio «v» es similar a la postura del yoga llamada cobra. Lo especial de este ejercicio es que se empareja con el «m», con lo que repite los movimientos de estiramiento de un gato que acaba de despertar.

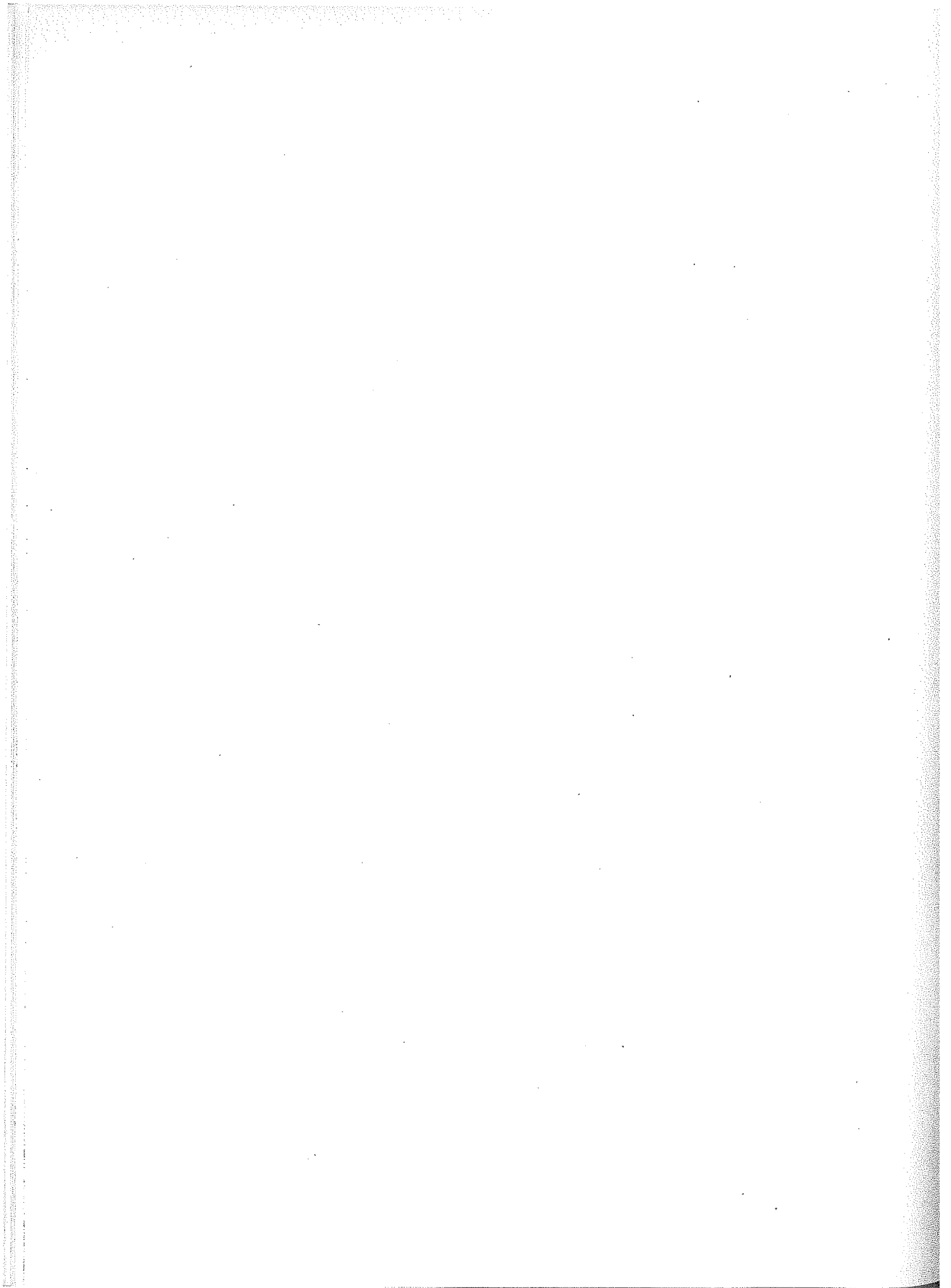
Tras inspirar profundamente en el ejercicio «v», vuelva a la posición del «m» mientras expira lentamente. En esta posición relájese todo lo que pueda. No pase de una posición a otra rápidamente o haciendo un esfuerzo. El paso rápido de una posición a otra no le permitirá un mejor estiramiento y va en contra de los principios de los

ejercicios de imaginación utilizar la fuerza en los estiramientos. El movimiento lento en sintonía con la respiración es esencial para sentir la fluencia de ki. El objetivo de estos ejercicios es guiar las funciones básicas de nuestro cuerpo hacia la salud y la belleza, sintonizando con el movimiento de ki en el interior del cuerpo. Así, el movimiento de ki causado por el ejercicio «m» se invierte en el ejercicio «v», y luego ki vuelve a ir hacia atrás en el movimiento del ejercicio «m». Haga estos dos ejercicios cuatro o cinco veces alternativamente y completará con ellos esta serie de ejercicios con meridianos en posición reclinada.

#### Los efectos de los ejercicios «m» y «v»

Ambos estimulan la función del meridiano del intestino delgado. También producen un fuerte efecto sobre los vasos gobernador y de la concepción y vuelven el cuerpo más flexible y relajado. Además, estos ejercicios actúan sobre los músculos abdominales eliminando el exceso de grasa.

Quizá parezca extraño que muchas personas con exceso de grasa tienen una escasa absorción de los alimentos en los intestinos, pero a menudo así suele suceder. La tendencia a comer en exceso suele relacionarse con una absorción incompleta en el intestino delgado. Eso hace que la persona así afectada desee comer más. Además, como la absorción es incompleta, hay menos energía y la persona no puede metabolizar completamente los elementos nutritivos que ha absorbido. La realización de los ejercicios «m» y «v» con regularidad, poniendo un énfasis especial en concentrarse en el abdomen inferior (ser consciente de la respiración a través del *hara*), permitirá una mejor circulación de ki por el abdomen inferior, y con ello mejorará la función del intestino delgado.



## Capítulo 11

# EJERCICIOS FINALES

### EJERCICIO «M» (AJUSTE DE CUELLO Y HOMBRO)

El ejercicio «M» está pensado para el ajuste general del cuello y los hombros. Puede hacerse después de los otros ejercicios o en cualquier momento del día. El énfasis del ejercicio «M» se pone en el cuello y, como los doce meridianos pasan por él, el ejercicio tiene un efecto relajante general.

El ejercicio «M» se practica en posición sentada. Para hacerlo, eleve o encoja lentamente los hombros lo más alto que pueda al tiempo que inspira (figs. 162 y 163). Así, la parte superior del cuerpo forma una «M». Tras elevar los dos hombros todo lo que pueda, déjelos caer al mismo tiempo mientras empieza a espirar. Es una buena manera de liberar la tensión en el cuello y los hombros. Repita el movimiento, junto con la respiración, unas tres veces.

Después, alternativamente, eleve cada hombro hacia la oreja correspondiente. Puede doblar la cabeza hacia el hombro levantado relajando el cuello y permitiendo que éste se incline hacia el hombro levantado (fig. 164). Tras hacer esto por ambos lados y descubrir cuál es el que le resulta más fácil, repita el mismo movimiento cuatro o cinco veces por el lado más fácil, dejando caer el hombro a la posición normal mientras comienza a espirar. Después repita el mismo movimiento por el lado más difícil otras dos o tres veces.

A continuación, alternativamente, gire la cabeza para mirar hacia atrás por encima de cada hombro, y en cada ocasión eleve el hombro de ese lado para tocar la barbilla (fig. 165). Mantenga los brazos relajados y deje caer el hombro en

Fig. 162

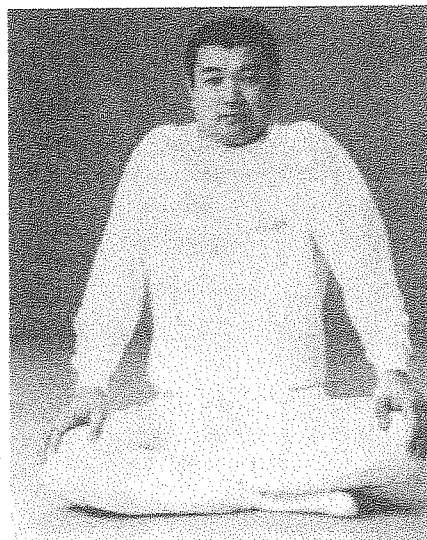
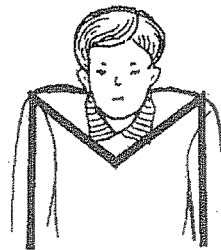


Fig. 163



cuanto comience a espirar. Realice este movimiento unas cinco veces por el lado fácil y tres veces por el difícil. Después repita los mismos movimientos, pero en esta ocasión, al tocar con un hombro la barbilla, levante y atrase el otro hombro en la dirección opuesta (fig. 166). Relaje



Fig. 164



Fig. 165

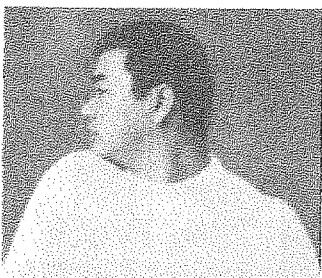


Fig. 166



los dos hombros y el cuello al mismo tiempo cuando comience a espirar. Hágalo hasta cinco veces por el lado fácil y tres veces por el difícil.

Como último movimiento de este ejercicio de ajuste general, espire mientras gira la cabeza hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Decida qué dirección le es más sencilla y gire el cuello en ella, manteniéndolo relajado y girando alrededor de los hombros con una larga espiración. Tras hacer el ejercicio en la dirección fácil cuatro veces, gire en la otra dirección unas tres veces.

### EJERCICIO «N» (PUNTAL)

El ejercicio «N» es un puntal. A muchas personas les resulta difícil. Sería mucho más fácil, sin embargo, si pudiera imaginarse que está colgado con los pies en el aire, como si estuviera colgado de los pies. Estar boca abajo es una posición natural para un feto y a la mayoría de los niños les encanta. Por eso no es difícil entender

que asumir la posición invertida de vez en cuando produzca un efecto saludable. El puntal del ejercicio «N» trata de ser sencillo y natural, si tenemos en cuenta que a los monos y a los niños les encanta estar boca abajo.

Arrodílese y coloque ambas manos en el suelo, poniendo sobre él la cabeza delante de las manos, con lo que los tres puntos de contacto forman un triángulo equilátero. Eleve las caderas lentamente, adelantándose hacia la cabeza hasta que el tronco esté en la posición vertical invertida (fig. 167). Trate de imaginar ahora que su cuerpo es un cohete. Imagine el cuerpo llenándose con combustible de cohete por medio del *hara* y que ese combustible empieza a llenar el

Fig. 167

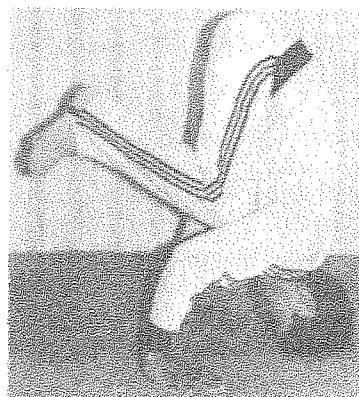


Fig. 168

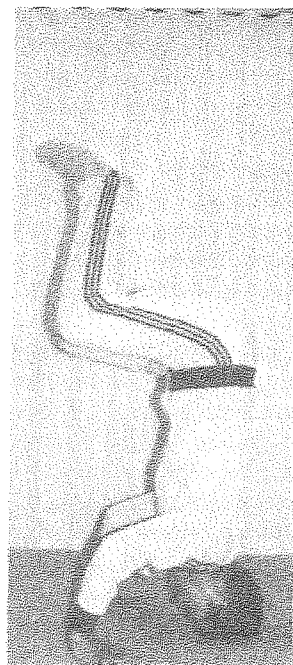




Fig. 169

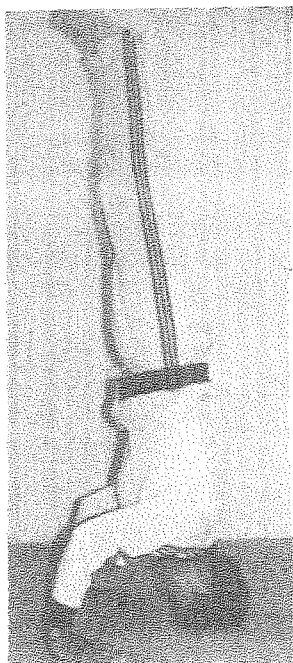
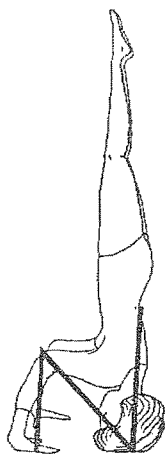


Fig. 170



cuerpo y a elevarlo por encima de la cabeza. Cuando el combustible llegue a los hombros, sus pies serán más ligeros. Después, suavemente, levante las rodillas hasta el nivel de la cintura (fig. 168). En lugar de llegar de pronto a esa posición, eleve las piernas lentamente y con seguridad, manteniendo al mismo tiempo el equilibrio. Mientras siga imaginando que el cuerpo se llena de combustible, comenzará a sentir las piernas cada vez más ligeras, por lo que podrá estirarlas con facilidad de manera que adopten una posición vertical (figs. 169 y 170). Cuando el cuerpo forme una línea recta, con los dedos de los pies estirados hacia arriba, imagine que el cohete es encendido desde el extremo mismo de la cabeza y que usted es lanzado al espacio. Mantenga la posición mientras le resulte cómoda y vuelva abajo lentamente.

### EJERCICIO «V» (FINALIZACION)

Hemos asignado letras del alfabeto a cada uno de los ejercicios de imaginación. Tratan, sobre todo, de servir como ayuda a la memoria y al mismo tiempo proporcionan una imagen mental básica de cada ejercicio. Aunque el uso de estas letras se ha estirado casi hasta el límite, todavía no he agotado todas las posibilidades. Utilicé sobre todo letras mayúsculas para los ejercicios básicos, complementarios y de trabajo. Sin em-

bargo, quedó fuera una letra importante de significado profundo. Un día se me ocurrió que tenía que reservarla para este momento especial. La letra es la «V», que representa la victoria. Hemos esperado a utilizarla para el último ejercicio, que es una celebración por haber completado los ejercicios de imaginación.

Fig. 171

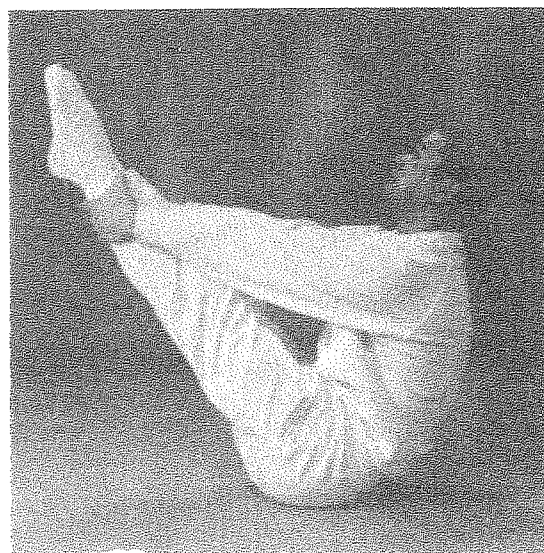
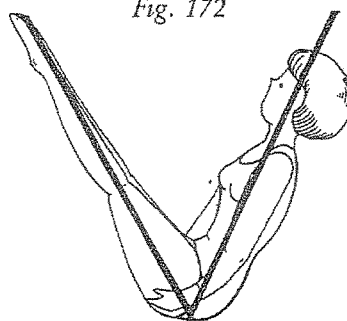


Fig. 172



Había un ejercicio que se presentaba como la elección natural para la letra «V». Me di cuenta de ello viendo un ejercicio gimnástico que es una exhibición de fuerza de los músculos abdominales. Sin embargo, la finalidad del ejercicio «V» es la de mantener tranquilamente el equilibrio. Sentado sobre el suelo, levante ambas piernas con las rodillas rectas e incline el torso hacia atrás para equilibrar las piernas (fig. 172).

Tranquilamente, saboree la victoria y la sensación de logro mientras hace este ejercicio. Su finalidad no es la de fortalecer los músculos abdominales. Por tanto puede levantar las piernas sosteniéndolas por detrás (fig. 171). De esa

forma se encontrará en equilibrio. Idealmente, las manos que sostienen las piernas tratan más de guardar el equilibrio que de elevar las piernas. Lo principal es que mantenga tranquilamente esta posición, respirando lentamente y con profundidad. Es importante que se relaje lo más posible. Respire con profundidad tres veces tras haber llegado a una posición estable y haber completado el ejercicio «V».

Tras finalizar este ejercicio, lo mejor es asumir la postura de cadáver del ejercicio «Z». Tal

como dije antes, la «Z» es la última letra del alfabeto y el ejercicio «Z» es lo más apropiado para poner fin a cualquier tipo de ejercicio. Túmbese sobre la espalda, mueva ligeramente el cuerpo, suéltelo y relájelo totalmente. La relajación total, como el sueño e incluso la muerte, es el primer paso para un nuevo principio. Para despertar renovado y refrescado debe practicar diariamente el arte de dejarse ir, aprendiendo a sentir la vaciedad en su interior y a hacer ejercicios con el fin de llenar ese vacío.

## Capítulo 12

# EJERCICIOS FAMILIARES

### EJERCICIO Y SHIATSU

Recientemente ha aumentado el interés por la relación entre la salud y el alineamiento de la postura. Muchos especialistas en temas de salud (especialmente los quiroprácticos) afirman que el mal alineamiento de la columna vertebral es causa de enfermedades, y algunos recomiendan incluso dispositivos para colgarse boca abajo y estirar la columna. Las estructuras ósea y muscular se consideran como factores primordiales para la determinación de la postura, y se dice que la condición de los nervios de la columna afectados por la postura influyen en la función de los órganos internos. El aumento del interés por el alineamiento estructural es, probablemente, una consecuencia de la proclividad de la medicina moderna, que ignora la cuestión general de la postura y el equilibrio estructural del cuerpo, concentrándose en cambio en la patología de órganos específicos y tejidos localizados.

Sin embargo, identificar supuestos desequilibrios en la estructura óseo-muscular y tratar de «corregir» esos desequilibrios estructurales requiere la aplicación de una determinada cantidad de fuerza a la parte «distorsionada» del cuerpo, en un intento de volver a alinear esa parte con el cuerpo. La consideración de la postura desde el punto de vista del alineamiento estructural y la búsqueda de signos externos de desequilibrio puede ser un modo de entender la salud y la enfermedad, pero no permite percibir el proceso vital de un organismo como una totalidad integrada. Las anomalías del cuerpo se pueden presentar como desequilibrios del sistema óseo-

muscular, pero usualmente son la consecuencia y no la causa. Queremos decir con esto que la postura no es sólo la función de las fuerzas físicas externas, por lo que, incluso aunque se aplique una fuerza para «corregir» un desequilibrio, el cuerpo reaccionará con seguridad a esto en cuanto que la totalidad y la estructura del cuerpo se verá afectada más que antes.

La medicina oriental considera el cuerpo como una totalidad integrada y no como la reunión de partes distintas. Ki existe en todos los seres vivos como la fuerza vital básica que sostiene todas las partes del cuerpo, manteniéndolas unidas en una totalidad. Es evidente que el esqueleto y los órganos internos no pueden existir el uno sin los otros, y del mismo modo un músculo no se puede mover con independencia del resto del cuerpo. Puesto que la circulación de ki controla todos los movimientos del cuerpo, todos los desequilibrios de la postura pueden ser considerados como desequilibrios o distorsiones de ki. Por tanto, uno de los aspectos importantes de la diagnosis de la medicina oriental es determinar qué desequilibrios existen en ki observando los desequilibrios de postura.

Es muy difícil reconocer los propios desequilibrios, pero con los ejercicios de imaginación podemos sentir las líneas de tensión a lo largo de los meridianos y las áreas sometidas a tensión, o también las obstrucciones en el flujo de ki. De cualquier modo, el desequilibrio general de postura es más fácil de detectar en otra persona que en uno mismo. Otra persona tiene más capacidad de examinarnos objetivamente como una totalidad, pudiendo así detectar desequilibrios evi-

dentes. Es útil, por ello, que consiga que alguien le ayude a identificar aquellos lugares en los que usted está físicamente desequilibrado. Recibir un masaje o shiatsu es una manera ideal de identificar desequilibrios funcionales, por ejemplo la presencia de una tensión excesiva o la carencia de tono muscular. Presentamos aquí una forma simplificada de shiatsu como ejercicios familiares, con la esperanza de que más personas aprendan y apliquen esta valiosa técnica para el beneficio mutuo de familiares y amigos.

La persona que da el shiatsu debe ser capaz de observar el cuerpo del sujeto como una totalidad. Presionándolo y moviéndolo de diversos modos, esa persona podrá sentir las líneas de tensión relacionadas directamente con los desequilibrios. Con la presión y los movimientos que él no provoca, el sujeto podrá sentir también dónde está la tensión. El principal propósito del shiatsu (ejercicios familiares) es que el sujeto tome conciencia de su tensión y desequilibrios físicos con el fin de aprender qué es lo que está alejándole de un buen alineamiento de postura.

En la mayoría de los ejercicios y manipulaciones, incluyendo algunos métodos del shiatsu, las partes que carecen de flexibilidad se estiran utilizando la fuerza, pero esos enfoques van en contra de la perspectiva global de la medicina oriental. Cuando se intenta «corregir» por la fuerza los desequilibrios percibidos, no sólo se da una reacción física contra esa fuerza, sino que además el sujeto experimenta dolor e incomodidad. La inflexibilidad y las líneas de tensión que inhiben la libertad de movimiento existen por causa de una obstrucción del flujo de ki. Cuando se limpian las partes en las que la circulación de ki se ve estorbada, esas partes se suavizan de manera natural. Si su objetivo es recuperar un equilibrio, deberá tratar de estimular la acción de ki para que fluya suavemente, en lugar de tratar de corregir la estructura física. Practicando los ejercicios familiares experimentará por sí mismo la efectividad de este enfoque.

Mediante la práctica de los ejercicios de imaginaria podrá experimentar el movimiento o tensión creados por ki en su cuerpo y podrá aplicar esta experiencia directamente a los ejercicios familiares. Sin embargo, a diferencia del conocimiento factual, las cosas que aprenda en este libro sobre ki no funcionarán a su satisfacción directamente. Así como se necesita practicar diariamente para aprender una nueva habilidad, se necesita una práctica regular antes de que lo que haya aprendido sobre los ejercicios de imaginaria se convierta realmente en parte de sí mismo.

La práctica de los ejercicios familiares, conjuntamente con los ejercicios de imaginaria, reforzará lo que haya aprendido sobre ki.

De este modo podrá entender por sí mismo cómo funciona el milagro de la vida en cada uno de nosotros y de qué manera el orden superior de la vida tiene cosas en común con todos los seres vivos de nuestro entorno. El mismo principio que nutre la vida dentro de cada individuo sirve también a la vida de toda la comunidad. Podemos sentir una profunda empatía por todos los seres vivos cuando personalmente experimentemos la naturaleza de la vida, en la que todos los individuos están conectados por medio de un orden de vida superior. Esta naturaleza de la vida puede ser experimentada más fácilmente cuando dos seres humanos trabajan conjuntamente como si fueran uno.

El marco de referencia básico que permite entender la naturaleza esencial de la vida es un conocimiento de sus funciones básicas o de los meridianos. Su conocimiento de trabajo de los meridianos aumentará espectacularmente con la práctica del shiatsu. Un rasgo importante de éste es el emparejamiento de una persona activa, que da el tratamiento, y una persona pasiva, que lo recibe; de esa forma, dos individuos trabajan como si fueran uno. En el ejercicio movemos el cuerpo para beneficiarnos, pero en el shiatsu lo movemos para beneficiar a otros. De ese modo se facilita la observación de las funciones básicas de la vida, o de los meridianos. El tomar conciencia de algo de sí mismo por medio de otro se acerca más a la auténtica naturaleza de la vida que cuando uno toma conciencia de algo propio por sí mismo.

Esta es probablemente la razón de que el do-in y el ankyo fueran considerados como una pareja en la antigua China. El do-in, que era un ejercicio para la salud, y el ankyo, que era una forma de masaje similar al shiatsu, se complementaban perfectamente el uno al otro. De una manera similar, en los ejercicios de imaginaria zen, la práctica de los ejercicios familiares es indispensable para adquirir la sensibilidad y la conciencia que permiten que los ejercicios de imaginaria sean significativos para todos. El tener salud o belleza no son objetivos duraderos en sí mismos. Más bien son la consecuencia natural de haber emprendido un camino de aprendizaje con el fin de experimentar más plenamente la vida. El objetivo último del shiatsu y de los ejercicios de imaginaria es el mismo: alcanzar una mayor conciencia de la verdadera naturaleza de la vida.

## CONSEJOS PARA LA PRACTICA DE LOS EJERCICIOS FAMILIARES

Los ejercicios de imaginación están pensados para mejorar la salud, y puede hacerlos uno mismo, a su propio paso, con un mínimo de esfuerzo, practicándolos en cualquier momento o lugar. El principio es muy simple, por lo que cualquiera puede aprender a hacer estos ejercicios sólo con practicarlos un poco. Cuando los ejercicios se hacen adecuadamente, los beneficios resultan evidentes enseguida. Sin embargo, algunas personas pueden cansarse de ellos antes de aprender cuál es el ritmo y el tiempo apropiados. Los ejercicios de imaginación son muy fáciles de hacer, pero pueden abandonarse con igual facilidad. Por eso, si es posible, es una buena idea practicar estos ejercicios regularmente con otra persona, para que así puedan estimularse mutuamente. De esa manera los ejercicios no sólo serán más placenteros, sino que además tendrá más posibilidades de seguir practicándolos con regularidad hasta que llegue a apreciar sus beneficios.

Si puede hacer ejercicio con otra persona tendrá más posibilidades, por tener más métodos, de conseguir una salud y un equilibrio mejores. Posiblemente ya habrá hecho antes, en la escuela o en otro lugar, ejercicios por parejas. Los ejercicios familiares introducidos en este capítulo son similares por varias razones a los ejercicios por parejas, pero hay una diferencia esencial. Al hacer ejercicio por parejas, lo habitual es que una persona ejecute la acción principal mientras que la otra se limita a ayudarlo. En el caso de los ejercicios familiares, una persona ayuda y la otra no hace nada. En realidad, como mejor funcionan es cuando el receptor se relaja completamente y no hace el mínimo esfuerzo. La persona que ayuda asume un papel activo y mueve el cuerpo de la persona receptora, de manera que ésta se ejercite pasivamente.

El emparejamiento de un sujeto pasivo con otra persona que mueve de diversas formas al sujeto puede dar la impresión de que los ejercicios familiares son una técnica manipuladora que una persona ejecuta sobre otra. Sin embargo, cuando estas manipulaciones se consideran como un ejercicio, el foco del estiramiento y el equilibrio de todas las partes del cuerpo, para aumentar la salud y el bienestar, es el sujeto pasivo y no el ayudante activo. Por tanto, el receptor, o el sujeto, es la persona importante sobre la que se centra la atención de los ejercicios familiares. En medicina, en general, se considera que el médico es el que realiza el principal papel de la asistencia

sanitaria. Sin embargo, en realidad, como la curación sólo puede producirse gracias a los poderes de recuperación del paciente, el papel apropiado de un médico es sólo el de ayudar al paciente en el proceso de recuperación. En la medicina oriental, idealmente, el paciente asume el papel principal y el terapeuta está allí sólo para ayudarlo. En cualquier situación terapéutica, la persona que ha perdido el control del cuerpo es la que debe recibir la atención principal. Esta relación terapéutica se aplica a los dos individuos que realizan conjuntamente los ejercicios familiares. Por eso, la persona que es foco de la atención recibe el nombre de sujeto, y el individuo que ayuda a esa persona se llama el ayudante.

La mayoría de las instrucciones de los ejercicios familiares se dirigen al ayudante, pues éste es el que realiza los diversos procedimientos. Debe realizar todos los procedimientos y movimientos tal como se explican, pero también ha de prestar una gran atención a la condición y respuesta física del sujeto, con el fin de seguir las indicaciones del cuerpo de éste y guiarlo hacia una salud y un equilibrio mejores. Cualquiera puede ser el sujeto de los ejercicios familiares, puesto que el sujeto da el control al ayudante, y no es necesario pensar ni realizar ningún esfuerzo. El punto clave de los ejercicios familiares es que el sujeto, que es quien está siendo ejercitado, no mueve su cuerpo por propia voluntad. Esto es similar por muchas razones a los ejercicios de imaginación, en los que, en lugar de querer que el cuerpo se mueva de una determinada forma, se da al cuerpo la oportunidad de que asuma una postura creada por una imagen mental. En los ejercicios familiares el sujeto tiene una oportunidad ideal para experimentar su cuerpo y observar los diversos cambios que se producen cuando lo mueve el ayudante.

En otros tipos de estiramientos por parejas una persona ayuda a otra a estirarse más de lo que ésta podría hacerlo a solas. La diferencia de los ejercicios familiares es que el sujeto se abandona al ayudante durante los estiramientos y la relajación. Esto es similar en algunos aspectos al «movimiento automático», en el que uno inicia un movimiento involuntariamente, perdiendo el control consciente del cuerpo. Este tipo de movimiento no lo inicia la mente, sino las necesidades del subconsciente. No obstante, a muchas personas les suele resultar muy difícil abandonarse de esa forma totalmente.

Un objetivo de los ejercicios familiares es que el ayudante induzca en el sujeto movimientos inconscientes o no intencionados. Por eso es im-

portante que el sujeto no trate de estirarse ni de ser activo en modo alguno. El ayudante debe evitar además pensar en qué forma quiere que el sujeto se mueva o estire. Ayudante y sujeto deben trabajar juntos en silencio, como si fueran uno solo, procurando no implicarse en pensamientos extraños. Ese estado de ausencia del ser, difícil de conseguir uno solo, puede lograrse con relativa facilidad cuando uno aprende a confiar completamente en otro abandonándose a él. Los movimientos que se hacen con un impulso mutuo serán tan originales y únicos como la relación. Lo único que ha de hacer el ayudante es observar hasta qué punto puede moverse el sujeto con comodidad, y luego ayudarlo a relajarse más completamente en esa posición. No tiene que forzarle nada ni hacerle soportar dolor.

La idea que sostenía el profesor Noguchi con respecto a los ejercicios por parejas en los que uno ayuda al otro, más que tratar de compensar las deficiencias del otro es que cada persona establezca una relación única en la que aparezca algo totalmente nuevo. Según el profesor Noguchi, esa relación no es fija ni unilateral, y las dos personas se unen como dos seres humanos para encontrar por medio del ejercicio una base común. Los papeles activo y pasivo son incidentales para la formación de esa relación.

Naturalmente, la asunción de papel pasivo del sujeto en los ejercicios familiares facilitará la experiencia de los diversos ejercicios. El objetivo más importante es que el sujeto aprenda a abandonarse completamente a los movimientos inducidos por el ayudante. Cuando el sujeto piensa que debe moverse deliberadamente, o conseguir algún objetivo con estos ejercicios, está estorbando los movimientos automáticos o involuntarios. Cuando el sujeto se ha acostumbrado a dejarlo todo al ayudante, llegará con facilidad a la comprensión de que lo que el cuerpo quiere sobre todo es moverse libremente con alegría y facilidad.

Cuando asuma el papel activo de ayudante, en lugar de pensar sólo en cómo quiere que se mueva el sujeto, preste atención a la inclinación del movimiento que tiene el cuerpo del sujeto, para trabajar conjuntamente con esas tendencias. El ayudante debe permanecer siempre abierto a los movimientos exteriores a los límites que originalmente tenía en mente.

Por tanto, el ejercicio por parejas, en el caso de los ejercicios familiares, no tiene sólo el propósito de mejorar la actuación de un ejercicio individual, o de ayudar a aquellos que todavía no son capaces de hacer por sí solos determinados

ejercicios. Los ejercicios familiares son una posibilidad de aprender movimientos que no son dictados por la propia mente y que se producen como consecuencia del esfuerzo cooperador de dos personas que se ofrecen una a otra mutuamente en una relación de confianza. Es un modo excelente de experimentar y entender el verdadero significado que hay tras los ejercicios de imagería zen, que es el de realizar movimientos que estén más allá de los límites de nuestra propia mente consciente.

En los ejercicios familiares no puede haber nunca una relación unilateral. Si ambas partes son saludables, el variado intercambio de los papeles de sujeto y ayudante permitirá a los dos aumentar su salud y forma física. Pero incluso aunque el sujeto no pueda cambiar de papel con el ayudante, este último se beneficiará experimentando la naturaleza de la vida por un estrecho contacto personal, y además aprenderá más cosas sobre el funcionamiento del cuerpo y podrá aplicarlas a su propio programa de adecuación física. Los ejercicios de imagería, el yoga y el tai chi se realizan por el propio beneficio, pero los ejercicios familiares se realizan para el beneficio de otros. Por otra parte, los puntos esenciales de los ejercicios de imagería, el yoga y el tai chi, se pueden aprender ayudando a otros a relajarse y moverse con mayor facilidad. Dicho de otro modo, como ayudante puede aprender a mover su cuerpo con mayor eficacia y facilidad gracias al trabajo conjunto realizado con el sujeto.

Al asumir el papel de sujeto aprenderá a ser más receptivo y a aceptar el movimiento iniciado por el ayudante. De esta manera desarrollará una sensibilidad a los cambios provocados por el estiramiento o la presión, ya sean cambios internos o externos, como los de postura y alineamiento corporal. Cuando hacemos ejercicio, nuestra mente consciente, que quiere hacer lo correcto, tiende a interferir con la imagen mental que tratamos de representar. Esa situación dificulta la experimentación de la dinámica de ki, que es la que realmente provoca el movimiento. Al trabajar por parejas, el ayudante inicia todos los movimientos, por lo que no es necesario que el sujeto piense o haga el menor esfuerzo. El cuerpo del sujeto se mueve y sufre cambios sin su intención consciente, aceptando las manipulaciones del ayudante.

Lo único que tiene que hacer un sujeto es aprender a recibir los movimientos como una totalidad. El cuerpo del sujeto debe recibir e integrar la manipulación como una totalidad absoluta.



ta. El cuerpo nunca se mueve o cambia sólo en una parte. Cuando recibimos una herida, por muy ligera que sea, el cuerpo responde siempre como totalidad. Esto no significa que toda estimulación se extienda de manera uniforme por el cuerpo. Deberá aprender a sentir cómo se transmiten los cambios físicos a través de diversos sistemas físicos interconectados con el fin de mantener un equilibrio general. Este sistema de transmisión forma los senderos que son los doce meridianos. La recepción de los ejercicios familiares como una totalidad le permitirá experimentar esos meridianos.

En este sentido, es mejor que el sujeto mantenga los ojos cerrados. Cuando los ojos están abiertos tendemos a prestar más atención a la parte que se presiona o mueve. El ayudante, a su vez, debe trabajar de tal modo que su movimiento pueda ser recibido como una totalidad. Es decir, debe evitar poner excesiva fuerza en una parte y tampoco debe preocuparse por la mano que realiza la manipulación. Cuando el cuerpo del ayudante se mueve como una totalidad, es capaz de conformarse exactamente a las necesidades del sujeto. De esta manera es posible que las dos personas que realizan los ejercicios familiares tengan una experiencia que vaya más allá de su ser individual, haciendo los ejercicios como si fueran una totalidad.

*Nota:* En las siguientes instrucciones de los ejercicios familiares, por conveniencia y para conformarme a las fotografías, nos referimos al sujeto como si fuera de género femenino y al ayudante como masculino.

### POSICION SENTADA

El sujeto se sienta en el suelo en una posición cómoda. Puede hacerlo con las piernas cruzadas, en la postura *seiza* o de cualquier otro modo. Lo único necesario es que sea capaz de relajarse y dejarlo todo al ayudante. Este se sienta detrás, a una distancia algo inferior a la longitud de los brazos, de modo que pueda colocar la palma de la mano sobre la espalda del sujeto con el brazo cómodamente flexionado. El ayudante puede asumir cualquier postura, sentado o arrodillado, con tal de que esté estable y pueda inclinarse ligeramente sobre el sujeto mientras trabaja.

### SINTONIZACION

El que al principio el ayudante ponga las manos tiene un significado profundo, pues da el tono de una confianza y cooperación completas

para el trabajo que va a realizarse. Hay un vínculo común de la vida que todos compartimos, con independencia de que seamos buenos amigos o nos acabemos de conocer. Es importante que experimentemos esta unicidad esencial de todos los seres concediéndonos un minuto para sintonizar con la energía vital de nuestro compañero de los ejercicios familiares.

Fig. 173



Para lograr esto, el ayudante coloca la mano que más utiliza sobre la columna del sujeto, entre los omoplatos (fig. 173). En lugar de presionar la espalda del sujeto con la mano, el ayudante desplaza un poco al sujeto apoyándose sobre ella ligeramente. Ella siente la mano de apoyo suave pero firme del ayudante en su espalda y se relaja dejándose caer hacia atrás. Ayudante y sujeto se inclinan el uno hacia el otro. Cuando de esta manera ambos sienten el calor del contacto del otro, se abren mutuamente y están preparados para trabajar en conjunto.

### EXTENSION DE ESPALDA

El ayudante coloca la mano izquierda sobre el hombro izquierdo del sujeto como para cubrirlo, y, manteniendo la mano derecha en la columna vertebral, se inclina sobre ella aplicando una presión firme. La mano izquierda contrarresta la presión de la mano derecha, por lo que el sujeto no se mueve. Tras una respiración, el ayudante relaja la mano derecha y la baja un poco sobre la columna, inclinándose algo más. El sujeto no se mueve, porque está contrarrestado por la presión del hombro, pero su columna se arquea ligeramente hacia adelante porque está recibiendo la presión. El movimiento de arqueamiento de la columna es mayor hacia la parte central de la espalda. El ayudante no debe utili-



zar la fuerza de los brazos para arquear la espalda del sujeto. Debe ser el peso del ayudante, al inclinarse sobre el sujeto, el que provoque un estiramiento relajado sin resistencia. El ayudante baja la mano por la espalda del sujeto en seis o siete pasos, presionando suavemente la columna. Este procedimiento se repite tres veces, empezando suavemente y aumentando gradualmente la presión.

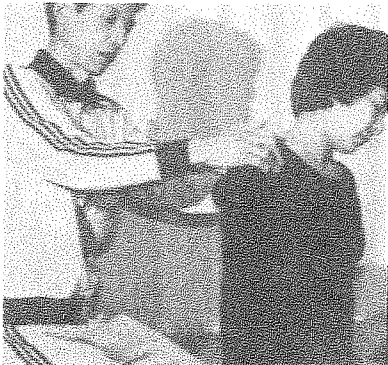
### RELAJACION DE ESPALDA

En la misma posición y con la misma colocación de las manos que en el ejercicio de extensión de espalda, el ayudante coloca la mano derecha en la parte superior de la espalda del sujeto, hacia la izquierda de su columna (fig. 174). Dirigiendo la mayor parte de la presión hacia el interior del omoplato, con la mano izquierda el ayudante tira hacia atrás del hombro izquierdo del sujeto. Como hay presión en la mano derecha, esto hará que el lado izquierdo de la espalda del sujeto se expanda y relaje. Tras presionar de esta forma durante una inspiración, el ayudante desliza hacia abajo la mano derecha, la mitad de su longitud, y vuelve a aplicar presión tirando hacia

Fig. 174



Fig. 175



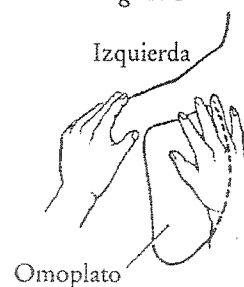
atrás de la mano izquierda. La presión se mantiene durante una respiración y luego la mano derecha baja a la posición siguiente para ir presionando sucesivamente la espalda. Al alcanzar el área de la cintura, el ayudante vuelve a empezar desde arriba para presionar la columna, esta vez tirando un poco más fuerte hacia atrás el hombro del sujeto.

Después, el ayudante aplica presión en el lado derecho de la columna, alternando las manos de apoyo y de presión (fig. 175). El lado derecho de la espalda del sujeto se presiona de la misma manera para expandir y relajar sucesivamente la espalda desde arriba hasta abajo. El ayudante deberá prestar atención al ejercicio para poner el énfasis en la mano que tira hacia atrás del hombro y no en la mano de la presión. Lo mejor es presionar sólo hasta un cierto punto para luego detenerse y dejar que el sujeto se relaje por sí sólo.

### RELAJACION DE HOMBROS

Este ejercicio se realiza con la misma colocación de las manos que el ejercicio anterior. El ayudante coloca la mano derecha sobre el omoplato izquierdo del sujeto, con el dedo meñique en el lado interior (fig. 176). Entonces el ayudante, con la mano izquierda, tira hacia atrás del hombro del sujeto. Este ejercicio se repite tres veces, cambiando la mano derecha desde arriba del omoplato hacia la parte central y luego hacia el área inferior. El hombro derecho del sujeto se relaja del mismo modo, invirtiendo la colocación de la mano.

Fig. 176



### RELAJACION DE BRAZOS

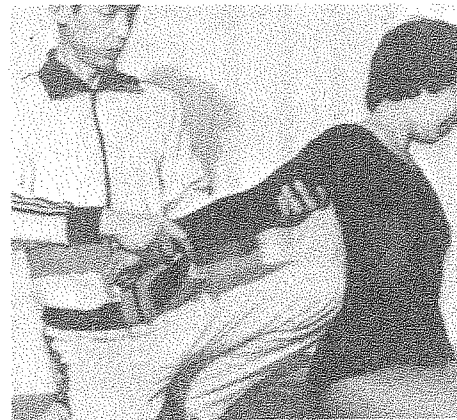
Para relajar el brazo izquierdo del sujeto, el ayudante coloca la mano derecha sobre el hombro izquierdo de aquél y utiliza su mano izquierda para estrujar el brazo por el exterior desde la

terminación del hombro hasta la muñeca (fig. 177). Tras cada estrujamiento, el ayudante baja la mano derecha para cubrir todo el brazo, de arriba abajo, relajándolo por el exterior. El movimiento de estrujamiento, en lugar de ser algo forzado, debe parecerse a un apretón firme y la presión ha de proceder de la totalidad del cuerpo del ayudante, no sólo de sus manos.

Después que el ayudante presiona el brazo del sujeto por el exterior hasta la muñeca, coge la muñeca con la mano izquierda y separa un poco el brazo del cuerpo, tras lo cual mueve la mano derecha por debajo de la axila. Entonces el ayudante aprieta el interior del brazo con la mano derecha, con una acción suave pero firme (fig. 178). Mientras hace esto, el ayudante puede utili-

zar la rodilla derecha como apoyo de la parte inferior de la espalda del sujeto por su lado izquierdo. Así tendrá un buen apoyo y sostendrá al sujeto mientras tira del brazo de ésta hacia atrás. El apoyar al sujeto, colocando una rodilla contra la parte inferior de la espalda, es particularmente importante para el siguiente ejercicio, el de rotación de brazo, que requiere un mayor apoyo. Relaje el brazo derecho del sujeto, por el exterior y el interior, exactamente del mismo modo, alternando la colocación de los brazos y la rodilla de apoyo (fig. 179).

*Fig. 179*



*Fig. 177*



*Fig. 178*



#### ROTACION DE BRAZO

(A) El ayudante sostiene el hombro izquierdo del sujeto con su mano derecha y sujeta la muñeca izquierda del sujeto con mano izquierda para hacer rotar el brazo hacia adelante y arriba. Tras llevar el brazo a la posición elevada, el ayudante lo estira hacia un lado mientras sigue tiran-

*Fig. 180*



do del brazo hacia atrás, con lo que el brazo queda estirado a unos 45 grados de la vertical (figs. 180-182). Se dejará sentir la resistencia cuando se tira hacia atrás del brazo hasta el límite en la gama de movimiento del hombro del sujeto. En este punto, el ayudante aplica una fuerza uniforme con ambas manos (la derecha empuja hacia adelante y la izquierda tira hacia atrás) para estirar el brazo del sujeto un poco más allá de su límite inicial.

Fig. 181

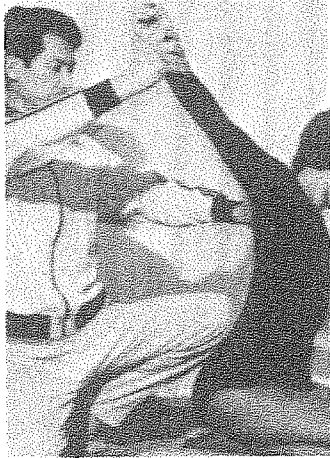
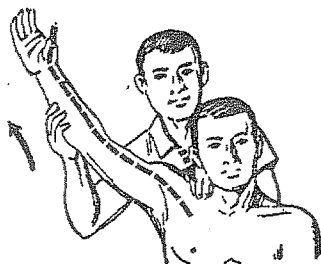


Fig. 182



Meridianos de los  
pulmones e intestino  
grueso

Lo más importante de este ejercicio es aplicar una presión uniforme para llevar el brazo algo más allá de la gama normal de movimiento. Aunque mover una articulación más allá de su gama normal con un movimiento de sacudida puede aumentar la flexibilidad, al forzar un estiramiento en músculos y tendones, rara vez esto permite liberar el bloqueo de ki, que es la causa primaria de la inflexibilidad. Cuando se tira del brazo hacia atrás, hasta su límite, con el ejercicio de rotación de brazo, se encuentra una resistencia natural de los músculos y tendones. La mejor ma-

nera de estirar más el brazo es hacer que el sujeto se relaje con una espiración y extienda todo el brazo, aplicando una fuerza uniforme con ambas manos.

Después que el ayudante estira el brazo del sujeto en la posición anterior, deja que baje el brazo de éste, doblándolo por el codo para que su mano se acerque al hombro. El ayudante prosigue el movimiento llevando hacia adelante y arriba de nuevo el brazo del sujeto hasta la posición extendida, repitiendo una vez más el mismo estiramiento.

(B) Cuando ha terminado el primer procedimiento del ejercicio de rotación de brazo, el ayudante deja caer como antes el brazo del sujeto y lo eleva hacia adelante, para ponerlo recto de modo que quede cerca de la oreja del sujeto (figs. 183-185). Después el ayudante lleva el brazo del sujeto hacia atrás, hasta su límite, sin una fuerza indebida, y estira el brazo recto y erguido hacia

Fig. 183



Fig. 184

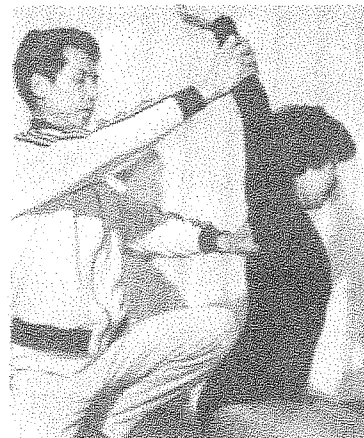
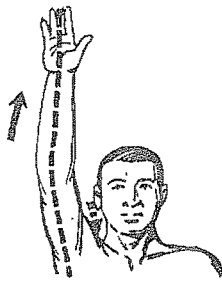


Fig. 185



Meridianos  
constrictor del  
corazón y triple  
calentador

atrás. Cuando el ayudante siente resistencia a este movimiento utiliza su peso y aplica una presión uniforme con ambas manos, para llevar el brazo del sujeto un poco más allá de su gama de movimiento. Durante el estiramiento, el sujeto se relaja respirando profundamente. Tras mantener el estiramiento durante una respiración, el ayudante deja que se relaje el brazo y lo hace girar hacia atrás, haciendo círculos por abajo y por alrededor de la parte frontal. El ayudante gira el brazo hacia atrás en la misma posición, repitiendo otra vez el estiramiento.

(C) El ayudante coloca la mano derecha en el hombro derecho del sujeto, en la base del cuello, y sujeta su brazo izquierdo por encima del codo con la mano izquierda (figs. 186-188). Entonces el ayudante hace rotar el brazo del sujeto hacia adelante, elevándolo hasta que toque su oreja, doblando el brazo por el codo para que el antebrazo quede por detrás de la cabeza. Después el ayudante presiona el codo hacia el otro hombro

Fig. 186



Fig. 187

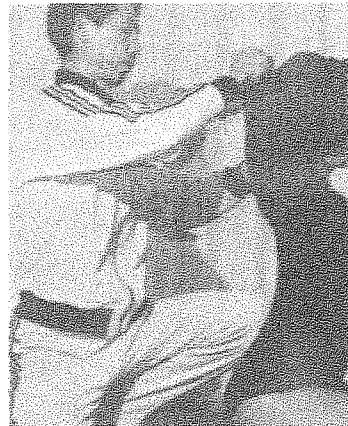
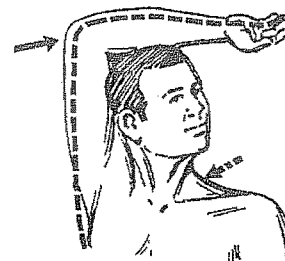


Fig. 188



Meridianos del corazón y  
el intestino delgado

y, cuando encuentra resistencia, mantiene una presión uniforme durante una respiración. Cuando el sujeto completa una larga espiración y libera ki, para producir relajación y un estiramiento mayor, el ayudante baja el brazo hasta su costado. El mismo estiramiento puede repetirse haciendo rotar el brazo por detrás en la posición original.

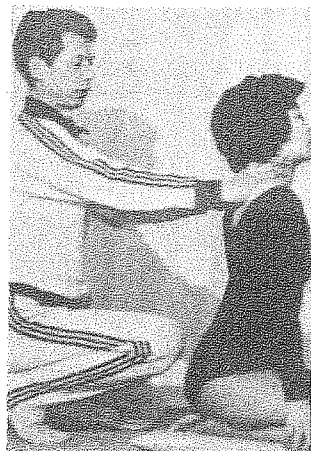
La secuencia de procedimientos (A, B y C) se realiza después con el brazo derecho, cambiando la colocación de la mano y la rodilla de apoyo sobre la espalda del sujeto. Lo mejor es realizar los ejercicios de relajación y rotación de brazos sucesivamente en el mismo brazo, pasando después al contrario.

## RELAJACION DE CUELLO

El ayudante sujeta el hombro izquierdo del sujeto con la mano izquierda y lo coge por la parte de atrás del cuello, aplicando presión con la mano derecha (fig. 189). La acción presionante debe ser uniforme, como en el ejercicio de relajación de brazos. El cuello se coge por tres lugares: al empezar, por debajo de la parte inferior poste-



Fig. 189



rior del cráneo; después, por el centro del cuello, y, finalmente, en la base del cuello. Este procedimiento se realiza dos veces sucesivamente y luego el ayudante mueve las manos para dar una presión en el cuello con la mano izquierda. Cada movimiento de estrujamiento debe durar aproximadamente media respiración. En lugar de utilizar sólo la fuerza de la punta de los dedos, el ayudante presiona con las palmas para que la presión sea más suave.

#### ROTACION DE CUELLO

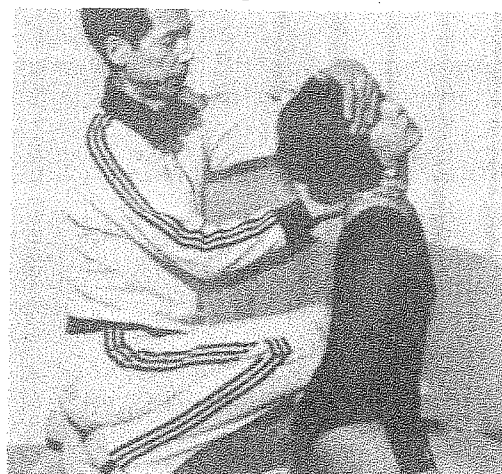
(A) El ayudante coge la parte posterior del cuello del sujeto con la mano derecha y coloca la mano izquierda, desde atrás, en la frente del sujeto. Inclina entonces la cabeza del sujeto hacia atrás y estira su cuello. El lado inferior de la muñeca derecha del ayudante (por el lado del dedo meñique) debe descansar en la séptima vértebra cervical\*.

(B) El ayudante rota la cabeza del sujeto hacia la derecha, de modo que gira por encima de la mano de apoyo del cuello cuando éste es estirado hacia atrás (fig. 190). Después de dos rotaciones, el ayudante invierte la dirección para hacer rotar la cabeza dos veces por el lado de la izquierda.

(C) Con la rodilla izquierda en tierra, el ayudante coloca el codo derecho sobre la rodilla derecha. Como la mano derecha está cogiendo el

\* Puede notarse la séptima vértebra cervical de la columna en la parte posterior del cuello. Es la única vértebra del cuello que puede localizarse fácilmente por detrás, pues es sobresaliente.

Fig. 190



cuello del sujeto, puede provocar presión bajo la parte posterior del cráneo del sujeto (fig. 191). Si el sujeto es muy alto, llevar su cabeza más hacia atrás de modo que se incline sobre la mano de apoyo. Entonces el ayudante puede elevar el talón del pie derecho para elevar algo más la cabeza del sujeto, extendiendo las vértebras cervicales. Tras mantener este estiramiento durante una respiración, el ayudante baja el talón y libera suavemente la presión sobre el sujeto.

Fig. 191



#### PRESA DE HOMBRO

El ayudante está de pie y coloca la rodilla derecha contra la espalda del sujeto, manteniendo retrasado el pie izquierdo (fig. 192). Los pulgares del ayudante están colocados sobre los hombros del sujeto, a ambos lados del cuello de éste, y los otros dedos caen por encima de los hom-

*Fig. 192*



bros, descansando sobre la clavícula. Cuando el cuerpo del sujeto está estable, el ayudante deja caer su peso sobre los hombros del sujeto. El ayudante puede ponerse incluso de puntillas siempre que sea capaz de mantener una presión uniforme. Tras presionar los hombros del sujeto durante una respiración completa, el ayudante mueve los pulgares hacia el centro de los hombros del sujeto, presionando de nuevo de la misma forma. Esa misma presión del pulgar vuelve a aplicarse hacia el otro extremo de los hombros del sujeto.

### ROTACION DE HOMBROS

En la misma posición que la del ejercicio de presión de hombros, el ayudante coge los dos hombros del sujeto. Los hace rotar hacia atrás empujando suavemente hacia el frente la espalda del sujeto con las rodillas, para expandir su pecho. El ayudante sigue rotando los hombros hacia atrás y hacia abajo, y después hacia adelante y hacia arriba. Esta rotación de los hombros se realiza unas tres veces para abrir el área del pecho.

### EXTENSION DE TORSO

Después del ejercicio anterior, el ayudante desliza las manos hacia abajo desde los hombros para coger los antebrazos del sujeto y elevarlos hacia el frente. Al levantar los brazos, el ayudante sube un poco sus manos, cogiendo al sujeto

por las muñecas y tirando de los brazos hacia arriba (fig. 193). Entonces el ayudante dobla la rodilla que apoya sobre el sujeto, tirando de los brazos de éste hacia atrás para estirar en esa dirección todo el cuerpo del sujeto (fig. 194). Mantiene esta posición en el límite del estiramiento durante una respiración completa, dejando luego que los brazos del sujeto bajen lentamente. El sujeto debe espirar completamente tras llegar a la

*Fig. 193*



*Fig. 194*



posición estirada, para liberar ki, permaneciendo lo más relajado posible.

## ROTACION DE DOS BRAZOS

Tras el ejercicio de extensión de torso, los dos codos del sujeto están doblados hacia los lados. El ayudante, sujetándole todavía por las muñecas, tira de ambos brazos hacia atrás con los codos flexionados (fig. 195). Con el fin de estirar completamente los músculos del pecho, el ayudante extiende hacia los lados los brazos del sujeto y tira de los codos de éste hacia atrás lo más posible. Los antebrazos del sujeto se mantienen verticales. Los dos codos se tiran hacia atrás por detrás del sujeto, llevando a cabo un estiramiento completo. El ayudante mantiene al sujeto en esta posición lo suficiente para que inspire y sienta la tensión que se forma en su pecho. Entonces el ayudante relaja el estiramiento y el sujeto espira totalmente, para liberar el ki que había retenido. El ayudante rota los brazos hacia el frente con los codos flexionados, y de nuevo tira lentamente de los brazos hacia arriba y hacia atrás, repitiendo el estiramiento para volver a expandir el pecho.

Fig. 195



En la lucha sumo hay un ritual según el cual los luchadores que van a entrar en el cuadrilátero se agachan y entrelazan sus manos en el borde del cuadrilátero. Deben agacharse con las dos piernas abiertas hacia los lados y doblar los bra-

zos de manera que los antebrazos queden verticales, con los codos por encima de las rodillas y las palmas mirando hacia afuera. Se produce una tensión momentánea, o una retención de ki, y después la tensión se libera dando una fuerte palmada. En muchas artes tradicionales hay representaciones de prácticas que, como ésta, son muy eficaces para liberar ki. El significado especial de la rotación de dos brazos es que la gente, ordinariamente, utiliza los brazos por delante y raramente los lleva hacia atrás para estirar los músculos del pecho. Este ejercicio compensa la tendencia de nuestro pecho a estar comprimido. De esta forma, el ejercicio facilita una respiración más profunda. La repetición del estiramiento anterior unas tres veces sirve para abrir el pecho y para eliminar rápidamente cualquier obstrucción de ki.

## EXTENSION DE LA COLUMNA

El sujeto asume la posición *seiza* tras el ejercicio de rotación de dos brazos y el ayudante sujeta los brazos del sujeto por delante, desde atrás, poniendo sus antebrazos bajo los brazos del sujeto. Después el ayudante se queda semia-gachado y se pone sobre las puntas de los dedos, colocando las rodillas en la parte más pequeña de la espalda del sujeto. Comienza entonces a inclinarse lentamente hacia atrás, tirando desde atrás de los hombros del sujeto. El ayudante apoya los talones en el suelo y se agacha totalmente mientras tira de la espalda del sujeto por encima de sus propias rodillas (fig. 196). Sigue inclinándose hacia atrás, extiende la columna y estira todo el cuerpo del sujeto, al dejarse caer hacia el suelo. Tras mantener esta posición durante una respiración, el ayudante, lentamente, vuelve a ponerse de pie y deja que bajen las caderas del sujeto con lo que éste puede volver a la posición original.

Es ésta una técnica avanzada cuya práctica se recomienda para los niños o los sujetos delgados, pues puede resultar muy dura para las personas en malas condiciones físicas. Cuando haya aprendido a mantener el equilibrio con los sujetos más jóvenes y pequeños, podrá intentarlo con sujetos más grandes y menos flexibles. Recuerde que no debe provocar un estiramiento excesivo más allá del límite, pues esto podría hacer más mal que bien. Una norma importante en este ejercicio es asegurarse de que usted y el sujeto son capaces de respirar profunda y rítmicamente durante el movimiento. De este modo estará seguro de que no está produciéndose una tensión excesiva ni a sí mismo ni al sujeto. La tensión y la



Fig. 196



retención de la respiración son contraproducentes para nuestros objetivos. Adecuadamente realizado, el ejercicio de extensión de la columna es un buen ejemplo de armonía en la respiración, la temporización y el equilibrio.

### POSICION LATERAL

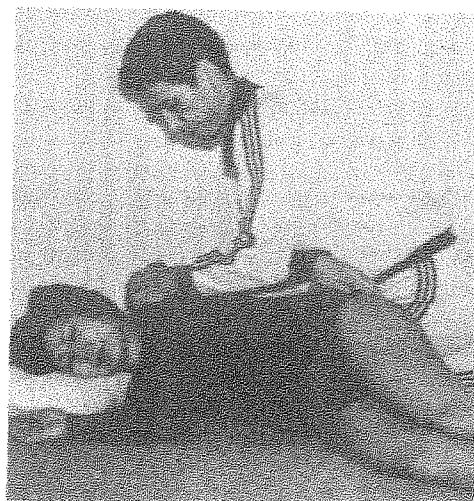
Tumbarse de lado es una manera agradable y cómoda de descansar brevemente. La posición lateral también es conveniente para eliminar la tensión con los ejercicios familiares. El único problema de la posición lateral es que la persona se halla en situación bastante inestable. Al aplicar presión o mover a una persona en posición lateral, el cuerpo de ésta suele ponerse tenso para no caer hacia delante o hacia atrás. Debe tenerse esto en cuenta, y el ayudante deberá haber previsto un apoyo firme. Si no lo hace así, el sujeto no podría relajarse. La ventaja de la posición lateral es que los miembros del lado superior pueden moverse libremente en toda la gama de movimientos. Así, la posición lateral resulta ideal para estirar completamente al sujeto y eliminar la tensión.

Al practicar los ejercicios familiares de la posición lateral, lo mejor es empezar con el lado izquierdo, puesto que la mayoría de las personas son diestras. El lado de la mano más utilizada suele ser el más tenso, por lo que hay que ejercitar primero el lado opuesto. Todos los ejercicios y estiramientos deben empezarse con el lado con menor tensión y mayor flexibilidad.

### ROTACION DE HOMBROS

El sujeto está en posición lateral y el ayudante se sienta detrás, de cara a la parte posterior de su cabeza. El ayudante coge con firmeza el hombro superior del sujeto por delante y por detrás con ambas manos (fig. 197). Sujetando su hombro con firmeza, el ayudante lo hace girar en la dirección de las agujas del reloj dos o tres veces, en un círculo tan grande como sea posible. Después hace girar el hombro en dirección contraria a las agujas del reloj dos o tres veces. Después mueve el hombro hacia arriba y hacia abajo (arriba es hacia la cabeza y abajo es hacia los pies) otras dos o tres veces. Estos movimientos se

Fig. 197



hacen lentamente para cubrir toda la gama direccional del hombro del sujeto.

El ejercicio de rotación de hombro se hace como preparación para el ejercicio siguiente, que es el de rotación de brazo. También se vuelve a realizar después de la rotación de brazo para ajustar la articulación del hombro. Cuando se realiza como preparación para el ejercicio siguiente, la rotación de hombro debe hacerse suavemente, para comprobar cuál es la gama de movimiento de la articulación del hombro, para localizar cualquier problema que pueda existir y para preparar la articulación y los músculos para el movimiento siguiente. Cuando la rotación del hombro se hace después de la del brazo, el objetivo es causar en el hombro una rotación llegando a los límites del movimiento. En este caso, en lugar de utilizar sólo las manos, el ayudante utiliza sus brazos y hombros para provocar el movimiento. De este modo se provoca en el hombro del sujeto una fuerza completa y uniforme en el límite del movimiento.

### ROTACION DE BRAZO

Un ejercicio de rotación de brazos similar se realiza en la posición sentada, pero, al hacer esta misma rotación en una posición distinta, el hombro se puede ajustar con más facilidad. Con el sujeto tumbado sobre su lado derecho, el ayudante le coge el brazo izquierdo por debajo de la muñeca, utilizando su mano izquierda. La mano derecha sirve de apoyo a la espalda del sujeto algo por encima del omoplato (cuatro dedos señalan hacia la cabeza del sujeto y el pulgar señala hacia la axila). Entonces el ayudante mueve el brazo del sujeto, por el exterior, hacia el frente, y luego lo lleva por encima de la cabeza, dejándolo paralelo con el suelo (fig. 198). Como no hay resistencia a la rotación por delante, el ayudante debe utilizar una fuerza mínima y mantener el brazo relajado para el estiramiento que se producirá cuando lleve el brazo del sujeto por detrás de la cabeza de éste. Cuando el brazo del sujeto rota por encima de su cabeza debe rozar la oreja. Un poco más atrás de este punto estará el límite del movimiento, que variará con cada individuo dependiendo de su flexibilidad y de la presencia o ausencia de problemas en los hombros. El estiramiento del brazo realizado de este modo se facilita si el ayudante empuja el cuerpo del sujeto hacia adelante con su mano de apoyo y aplica un suave tirón con la otra mano para tirar hacia atrás el brazo del sujeto, hasta su límite máximo de movimiento.

Fig. 198



Cuando se sujeta brevemente el brazo en la posición de total estiramiento, la resistencia que produjo el movimiento en esa dirección cesa y se produce una ligera relajación, que permite estirar un poco más el brazo. No es usual que una persona mueva el brazo hacia atrás hasta ese punto, pero al llevar la articulación del hombro hasta el límite se libera el ki bloqueado. Incluso ese nuevo límite puede extenderse ligeramente si se repite el mismo procedimiento dos o tres veces. Tras hacer el ejercicio, el sujeto deberá sentir los hombros más ligeros.

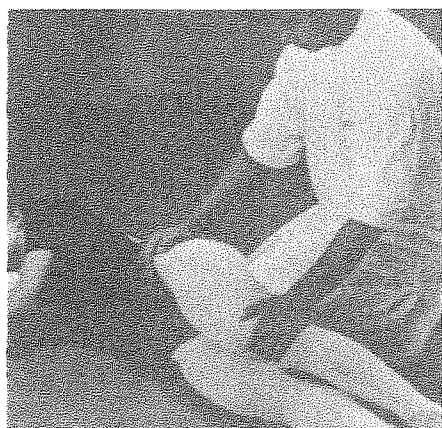
En la última rotación de brazo, el brazo del sujeto se lleva por detrás de la oreja para estirarlo hacia la parte posterior de la cabeza. Una vez que el brazo se encuentra en esta posición estirada, el ayudante coge el brazo del sujeto con su mano izquierda y utiliza la derecha para presionar suavemente en el lado interior del área superior del brazo del sujeto, extendiendo el límite del movimiento y expandiendo el área de la axila. En lugar de presionar hacia abajo con fuerza, el ayudante se limita a dejar que su propio peso estire el brazo del sujeto de una manera natural y sin esfuerzo. Antes de pasar al ejercicio siguiente, se vuelve a llevar el brazo hacia el lado del sujeto y se realiza algunas veces la anterior rotación de hombros para ajustar las articulaciones. Después, con las manos cubriendo todavía ambos lados del hombro del sujeto, el ayudante utiliza su peso para llevar hacia los pies el hombro de éste.

### ESTIRAMIENTO DE MUSLO

El ayudante coloca la mano derecha en la parte superior de la cadera del sujeto y pone su

mano izquierda en la parte inferior de la rodilla que está arriba. Entonces el ayudante coloca su rodilla izquierda sobre la nalga del sujeto y tira hacia atrás de la pierna, extendiendo la articulación de la cadera. Después, el ayudante pone la rodilla sobre la parte descendente de la misma nalga y tira hacia atrás con los dos brazos para efectuar otro estiramiento. El ayudante mueve la posición de su rodilla otras tres veces más para presionar hacia abajo la parte posterior del muslo del sujeto hasta la rodilla (fig. 199). Con el fin de facilitar el estiramiento, el ayudante sujeta la parte superior de la cadera del sujeto y lo sujeta también por delante de su rodilla. Poniéndose sobre la punta del pie izquierdo, el ayudante tendrá un mejor control de la presión ejercida con la rodilla. El otro pie no importa que esté o no de puntillas, en tanto en cuanto el sujeto reciba un apoyo uniforme.

*Fig. 199*



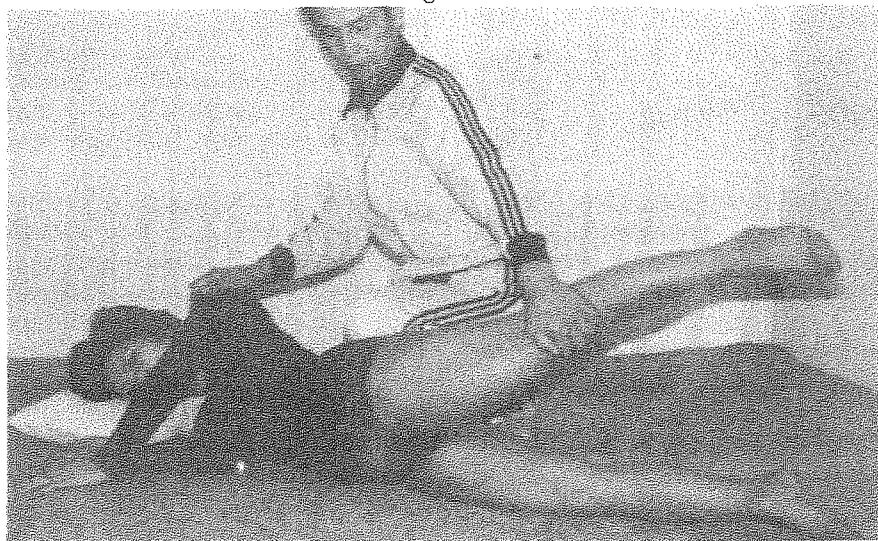
## ESTIRAMIENTO DE ESPALDA

El ayudante impulsa al sujeto hacia adelante poniéndole una mano en la cadera para inclinarle hacia el frente, y después coloca la rodilla izquierda contra la parte superior de la nalga del sujeto. Tira entonces hacia atrás de la rodilla del sujeto con la mano izquierda, aplicando presión con la rodilla izquierda, y estabilizando su posición sobre la nalga del sujeto. Después el ayudante mueve la mano derecha hasta el hombro izquierdo (el de arriba) y coloca la rodilla derecha contra la espalda del sujeto por debajo del omoplato izquierdo (fig. 200). El ayudante debe inclinar el cuerpo del sujeto hacia adelante hasta que casi se ponga boca a bajo, colocando sus rodillas sobre las nalgas.

Si el ayudante comienza a tirar del sujeto hacia atrás, hacia sí mismo, con ambos brazos, de modo que el estiramiento se inicia con el sujeto puesto ya en un posición erguida sobre su costado, el estiramiento de espalda no es completo. El estiramiento es más eficaz cuando el sujeto está casi boca abajo antes de iniciarse. De esta manera, todo el peso de las rodillas del ayudante se pone sobre la cadera y la espalda del sujeto.

En la última parte del ejercicio de estiramiento de espalda, el ayudante tira hacia atrás con ambos brazos para estirar la espalda del sujeto. Es mejor si el ayudante, en lugar de utilizar la fuerza de los brazos, se inclina hacia atrás con todo el cuerpo. De esta manera, el estiramiento será gradual y completo. Si el ayudante pone su énfasis en tirar hacia atrás del sujeto utilizando los brazos, creará tensión y resistencia, por lo que no será posible practicar un estiramiento

*Fig. 200*

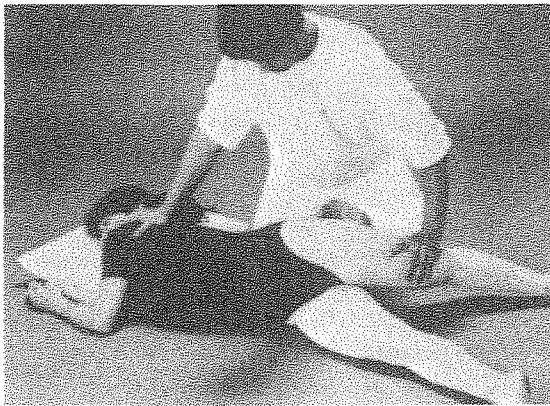


completo. En tal caso hay menos liberación de ki y la relajación es incompleta. En cambio, cuando el ayudante se inclina completamente hacia atrás forma parte del estiramiento y la relajación del sujeto. El mejor estiramiento se produce cuando el sujeto recibe un apoyo uniforme, en la posición de máximo estiramiento, en el peso corporal del ayudante (contrarresta el equilibrio). El ayudante sostiene esta posición estirada durante unas respiraciones para aumentar el estiramiento del sujeto.

#### ESTIRAMIENTO LATERAL

Al terminar el ejercicio de estiramiento de espalda, el ayudante, manteniendo la rodilla y la mano izquierdas en el mismo lugar, pone la rodilla derecha en el suelo y lleva la mano derecha hacia la parte posterior del hombro izquierdo del sujeto. El ayudante empuja el hombro del sujeto hacia la cabeza de éste, sin dejar de sujetar el muslo para conseguir un estiramiento completo por el costado del cuerpo (fig. 201). Tras conseguir un estiramiento completo, el ayudante impulsa el hombro del sujeto hacia el frente, hacia el suelo, de modo que la parte superior del cuerpo de éste está casi boca abajo. El cuerpo del sujeto gira porque la mitad inferior del cuerpo está

Fig. 201



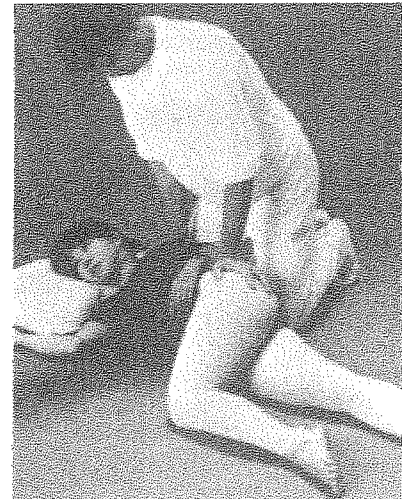
en una posición lateral, con la pierna superior estirada hacia atrás. Con este ejercicio de estiramiento se extiende completamente el meridiano de la vesícula biliar. Cuando el sujeto espira tras alcanzar el estiramiento, aumentará ligeramente el estiramiento del costado. Eso significa que se ha liberado la obstrucción de ki o la tensión del meridiano de la vesícula biliar.

#### GIRO DE COLUMNA

Tras hacer el ejercicio de estiramiento lateral, el ayudante toma la pierna izquierda del sujeto y

la lleva hacia el suelo. Coloca entonces la mano izquierda encima de la cadera del sujeto y la impulsa hacia adelante, al tiempo que tira del hombro del sujeto hacia atrás con la mano derecha (fig. 202). Con este ejercicio, el paciente gira en una dirección opuesta a la del último ejercicio. El ayudante, tras girar al sujeto hasta su límite natural, relaja la presión momentáneamente y después tira hacia atrás con una mano, empujando con la otra para obtener un giro completo final. Si el ayudante utiliza la fuerza de sus brazos para hacer girar al sujeto, creará en éste una resistencia y tensión innecesarias. El ejercicio de giro de columna se facilita mucho cuando el ayudante produce el giro utilizando el peso de su cuerpo.

Fig. 202



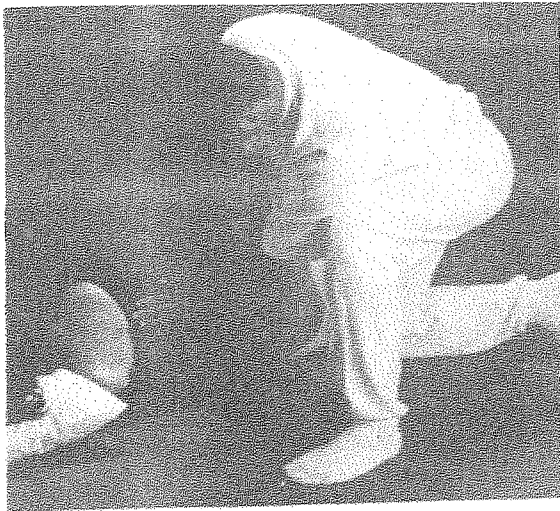
#### PRESA DE ESPALDA

El giro de columna es en realidad el último ejercicio en la posición lateral. La presa de espalda se repite después del último ejercicio en posición lateral para que esta secuencia de ejercicios termine de un modo suave. El ayudante coge el costado del sujeto con la mano derecha por debajo de la cintura, presionando sobre la columna con la mano izquierda, dos veces seguidas, desde la parte superior de la espalda hasta las caderas (fig. 203).

Tras completar toda la secuencia de ejercicios en un lado, se repite la misma secuencia con el sujeto tumbado sobre el otro costado. Todos los ejercicios se realizan exactamente igual, aunque para ello hay que invertir la colocación de los brazos y piernas.



Fig. 203



### POSICION BOCA ABAJO

Para algunas personas, tumbarse sobre el estómago es un modo natural y cómodo de dormir. Pero para la mayoría de las personas no es tan fácil relajarse totalmente en esta posición. Sin embargo, es la posición preferida para los tratamientos de masaje y shiatsu, pues el sujeto se siente más seguro. Sea como sea, el ayudante puede producir dolor e incomodidad si utiliza una fuerza excesiva, sobre todo en el caso de los sujetos que tienen dificultad para relajarse plenamente en esta posición. Es más probable que se produzcan problemas cuando el ayudante aplica la presión de una manera tensa y forzada que hace que el sujeto reaccione. La combinación de un sujeto tenso con la utilización de una fuerza excesiva puede incluso producir lesiones en las costillas y músculos pectorales. Cuando sucede esto, el dolor suele ser suave al principio, pero aumenta más tarde con la respiración profunda y el movimiento del brazo.

Es muy importante, por tanto, dejar de aplicar una fuerza concentrada en un área pequeña. El ayudante debe comprobar siempre primero la condición del sujeto para valorar la tensión que tiene y sus idiosincrasias físicas. La lesión que resulta a veces de las diversas manipulaciones, incluyendo aquí al shiatsu y a los tratamientos quiroprácticos, se suelen producir cuando el sujeto no está totalmente relajado. Es mucho más seguro trabajar con sujetos que ya hayan recibido algún tratamiento en la posición de sentados o de costado, pues la mayor parte de su tensión habrá desaparecido y podrá relajarse completamente

mientras se realiza el trabajo en la posición boca abajo. El mejor seguro contra la posibilidad de una lesión es que el sujeto esté tumbado totalmente relajado y trabajar con él de una manera lenta y deliberada. Otra manera de reducir el riesgo de lesión es que el sujeto se tumbe sobre un *futon* o una colchoneta delgada en lugar de hacerlo directamente sobre el suelo.

Es innecesario decir que ayudante y sujeto deben mantener una relación de confianza. En este sentido, el ayudante debe evitar hacer algún movimiento repentino o forzado. Cuando el ayudante se mueve de una manera relajada y natural, ayudando a facilitar la circulación de ki en el cuerpo del sujeto, las distorsiones físicas del cuerpo de éste tienden a ajustarse por sí solas. Cuando el sujeto no está totalmente relajado, la presión natural y uniforme del ayudante hará que aquél tome conciencia de las zonas donde se ha acumulado la tensión. La posición boca abajo es ideal para el ayudante, pues resulta más fácil utilizar el peso del cuerpo, en lugar de la potencia muscular, para presionar y estirar al sujeto. Cuando el ayudante utiliza las manos como si fueran pies para «caminar» sobre la espalda del sujeto, éste sentirá mucho menos los puntos de presión. De esta manera el sujeto siente la presión más como un peso producido por todo el cuerpo y el ayudante tendrá una sensación mejor del movimiento de ki. El ayudante debe aprender a moverse y trabajar desde su *hara* y llevar a sus manos el peso total del cuerpo.

### PRESA DE COLUMNA

La columna y su estructuras de apoyo son especialmente proclives a causar problemas en el hombre por su desarrollo evolutivo excepcional. Al asumir una postura erguida, el eje principal del movimiento físico se hizo perpendicular con la fuerza de la gravedad y, aunque esta posición era mejor para sostener la cabeza, aumentó la carga de la columna vertebral. Por eso el hombre es especialmente susceptible a la tensión y distorsión de la columna. Las distorsiones suelen ser consecuencia de una fatiga crónica o de un mal alineamiento de la postura, que deberá corregirse para mejorar la condición física. Hay personas que se quejan a veces de tener la espalda rígida. Generalmente, eso significa que tienen dificultades para girar por la cintura. Esta condición está causada por la obstrucción de ki en las diversas estructuras de apoyo que hay en las vértebras y alrededor de éstas, obstrucción que suele anteceder a las anomalías estructurales reales. El

alivio de esta perturbación de la energía a lo largo de la columna es la clave para recuperar la flexibilidad y el alineamiento saludable.

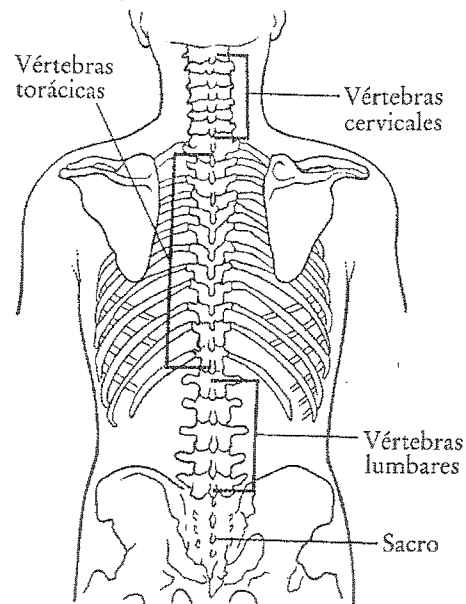
Para hacer el ejercicio de presa de columna, el sujeto se tumba sobre el estómago y el ayudante se arrodilla a su lado izquierdo de cara a su cabeza. Entonces, el ayudante coloca suavemente las dos manos en la espalda del sujeto (la izquierda encima de la derecha), de forma que la palma de la mano izquierda cubre las vértebras torácicas segunda y tercera y la palma de la mano derecha las vértebras torácicas séptima y octava (fig. 204). El ayudante se inclina entonces lentamente sobre el sujeto, colocando el peso de su cuerpo en las manos.

Fig. 204



El ayudante no debe presionar con fuerza sólo desde la parte superior de su cuerpo. Lo que debe hacer es mover su cintura hacia adelante para llevar el peso del cuerpo a sus manos, colocadas firmemente sobre la espalda del sujeto, de modo que se incline sobre éste sin esfuerzo. Tras presionar en la columna de este modo durante una respiración, el ayudante lleva la mayor parte de su peso a las rodillas para levantar las manos y deslizarlas un poco hacia abajo sin separarlas totalmente de la espalda. Después, el ayudante coloca el peso sobre la columna del sujeto con la palma superior sobre las vértebras torácicas catorce y quince y la palma inferior sobre las vértebras torácicas novena y décima.

Fig. 205 Columna vertebral



El ayudante aplica presión sucesivamente por la columna en la manera descrita, de modo que la palma izquierda y derecha caen respectivamente sobre las vértebras torácicas sexta y séptima y sobre las vértebras torácicas onceava y doceava, sobre las vértebras torácicas octava y novena y sobre las vértebras lumbares primera y segunda. Sobre las torácicas onceava y doceava y las lumbares cuarta y quinta, y finalmente sobre las vértebras lumbares y el sacro (ver fig. 205). La palma de cada mano debe cubrir los procesos \* espinosos de las vértebras mencionadas, aunque no se necesita una precisión total. Ambas manos deben deslizarse juntas hasta la nueva posición y la presión uniforme e igual debe producirse sobre toda la columna. Repetir la presa de columna dos o tres veces de arriba abajo.

El ayudante no debe estar moviéndose mientras va produciendo una presión en la columna. Debe evitar además los movimientos rítmicos rápidos. Todas las presas deben hacerse lenta y deliberadamente, como si las manos del ayudante fueran pies caminando sobre arena. Con cada presión, el ayudante debe examinar la forma de la columna que tiene debajo, sintiendo la condi-

\* Las vértebras de la columna vertebral tienen varias protuberancias óseas llamadas procesos, y uno de los procesos más grandes se extiende hacia atrás. Puede sentir éstos como pequeños bultos en mitad de la espalda e indican la posición y orientación de las vértebras.



ción de la espalda del sujeto. Antes de mover sus manos hacia la siguiente posición, deslizándolas hacia abajo, el ayudante debe moverse sobre las rodillas ligeramente hacia los pies del sujeto para utilizar todo su peso en la posición siguiente. Dicho de otro modo, el énfasis debe estar en la posición del ayudante y el movimiento de la mitad inferior de su cuerpo, y la colocación de las manos se decide cuando el ayudante ha llevado ya su peso hacia adelante. De esta forma la transferencia de peso sobre el sujeto será más suave.

El principio de la transferencia natural del peso del cuerpo lo vemos al caminar, cuando nuestra pelvis (centro de gravedad) primero va hacia el frente y luego sale un pie para aprovechar este impulso hacia adelante. Es muy raro que coloquemos un pie primero y luego llevemos el peso hacia adelante. Este principio es importante para todos los movimientos que implican una transferencia de peso corporal o un cambio en la propia dirección del movimiento. Si lo hace, se dará cuenta de que si trata de andar adelantando primero el pie y llevando luego su peso necesita más control y fuerza muscular. Adelantar primero el peso para dar después el paso requiere menos esfuerzo, porque entonces está trabajando en armonía con la ley de la gravedad y con el principio natural del movimiento.

### PRESA DE ESPALDA

En el ejercicio de presa de espalda, con el fin de mejorar el tono de los músculos de ambos lados de la columna, se presiona el lado de ésta de una forma similar a como se hizo con ella. El ayudante empieza por el lado izquierdo de la columna, colocando sus manos, una al lado de la otra, en la espalda del sujeto, en ángulo recto con la columna, y sostiene la presión de la palma durante una respiración completa (fig. 206). Es importante que el ayudante se incline sobre el sujeto, de manera que todos los músculos de su cuerpo se templen igualmente. Ello sirve para relajar uniformemente los músculos cercanos a la columna, especialmente en aquellos lugares en los que la columna no está bien alineada. Tras ejercer presión tres veces desde la base del cuello hasta la cadera, el ayudante pasa las palmas de las manos al lado derecho de la columna, repitiendo el mismo procedimiento (fig. 207). La mayoría de las personas son diestras y tienden a utilizar en exceso su brazo derecho. Eso suele crear una concentración excesiva de ki en ese lado. Por eso, tratar primero el lado izquierdo ayuda a restau-

Fig. 206



Fig. 207



rar el equilibrio de ki en los dos lados del cuerpo. Cuando una persona es zurda, lo mejor es tratar primero el lado derecho.

### AJUSTE DE COLUMNA

Cuando los músculos que rodean la columna están relajados, las distorsiones vertebrales se pueden ajustar de manera natural por medio del movimiento. Para inducir este autoajuste de la columna, el ayudante realiza el mismo procedimiento que en el anterior ejercicio de presa de columna. Pero aunque el ejercicio se realiza básicamente del mismo modo, el propósito de esos mismos movimientos es diferente ahora. Tanto el sujeto, que recibe la presión, como el ayudante, que la produce, deben ser capaces de detectar cambios sutiles en la flexibilidad de la columna. El ayudante presiona la columna dos veces del mismo modo que en el ejercicio de presa de columna (fig. 208). Después, el ayudante empieza

Fig. 208



de nuevo desde arriba con la misma posición de las manos, pero esta vez añade un ligero bote después de la presión. Es decir, que presiona la columna del mismo modo durante una respiración, pero después el ayudante produce un ligero rebote en ese mismo lugar. El ayudante no deja que sus manos dejen de estar en contacto con la espalda del sujeto, simplemente quita de pronto una parte de su peso y luego, con rapidez, vuelve a presionar el mismo lugar, llevando de nuevo su peso a las manos.

#### AJUSTE LUMBAR

El ayudante coloca las dos manos por alrededor de la parte posterior de la cintura del sujeto, con las puntas de los dedos señalando hacia los costados (fig. 209). Las manos del ayudante se colocan junto a la segunda y tercera vértebras lumbares y entonces deja su peso en las manos durante dos respiraciones completas, decidiendo qué lado de la espalda está más duro o más tenso.

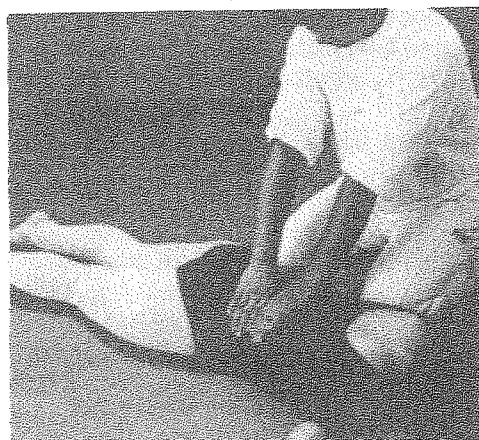
Fig. 209



El lado derecho suele ser el más duro, y esto se produce especialmente en las personas que tienen dolor en el área inferior de la espalda. A veces los dos lados de la espalda están igualmente endurecidos, pero lo más frecuente es que uno de los costados lo esté más. Cuando el lado más duro es el de la derecha de la cintura, el ayudante se queda sobre el lado izquierdo del sujeto, invirtiendo la posición si es al contrario.

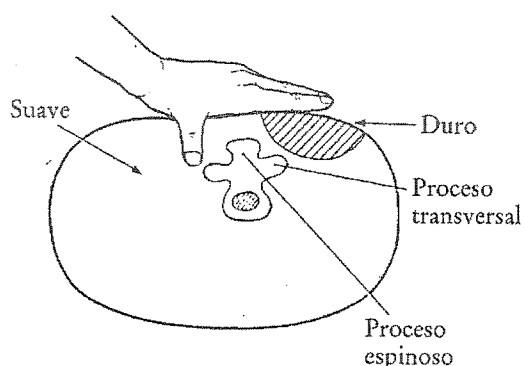
Después, el ayudante coloca ambas manos, una al lado de la otra, sobre la parte inferior de la columna y presiona con los dos pulgares sobre ese lado de la columna, apoyando los dedos restantes en el otro lado (fig. 210). De esta manera el ayudante trata de coger la columna poniendo su peso en las manos. Tras sujetar la columna de este modo durante una respiración, el ayudante las sube ligeramente por la columna lumbar y re-

Fig. 210



pite el mismo procedimiento. Lo repite también sobre la columna lumbar inferior un poco por debajo de la primera posición. El lado de la columna que parece más duro a los dedos del ayudante suele ser el lugar en el que existe una distorsión. El ayudante utiliza los pulgares para presionar en el lado opuesto de la columna distorsionada junto a los procesos transversales (fig. 211). El ayudante debe entonces llevar lentamente su peso hacia adelante, inclinándose sobre la punta de los dedos. Después de este ejercicio de ajuste lumbar, el ayudante vuelve a presionar los dos lados de la espalda del sujeto con ambas manos, para sentir que el ejercicio ha relajado o liberado la tensión de los músculos de la espalda.

Fig. 211



## PRESA DE PIERNA

El ayudante coloca la mano izquierda por encima del sacro y pone la mano derecha sobre la nalga izquierda del sujeto, dejando caer entonces su peso por encima (fig. 212). Después presiona la nalga derecha con la mano derecha del mismo modo para comparar el tono muscular y la sensibilidad de cada lado. Presiona sobre cada lado dos o tres veces para hacerse una buena idea de la diferencia.

A continuación, el ayudante mantiene en posición la mano izquierda de apoyo mientras utiliza la derecha para poner el peso sobre la parte posterior del muslo izquierdo, desde la parte inferior de las nalgas hasta la parte posterior de la rodilla. Aplica entonces presión con la mano derecha de la misma manera sobre la parte posterior del muslo derecho para comparar los dos lados (fig. 213). La secuencia anterior se repite dos o tres veces.

Después, el ayudante coloca la mano izquierda sobre la parte posterior del muslo izquierdo

Fig. 212

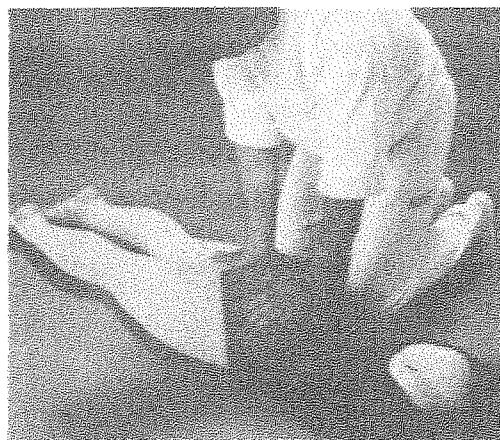


Fig. 213



del sujeto, cerca de la nalga, y utiliza la mano derecha para coger sucesivamente el músculo de la pantorrilla del sujeto desde la rodilla hasta el tobillo. Después, coge la pantorrilla derecha de la misma manera con la mano de apoyo también en el muslo derecho (fig. 214). Repite esto dos o tres veces para comparar cada lado.

Finalmente, el ayudante coloca las manos sobre ambas nalgas y presiona utilizando el peso de su cuerpo (fig. 215). El ayudante va bajando por las piernas presionando sucesivamente hasta llegar a los tobillos. El peso del ayudante debe distribuirse uniformemente sobre ambas manos. Esto es cierto, con independencia de que se utilice la mano izquierda para aplicar presión o para dar apoyo. Cuando presiona una pierna con la mano activa, olvidando la presión de la mano de apoyo. Esto no es lo mejor. Los mejores resultados se obtienen cuando el peso del ayudante se distribuye por igual sobre ambas manos.

Fig. 214

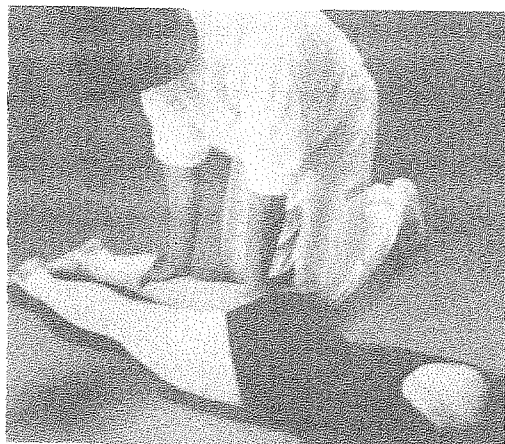
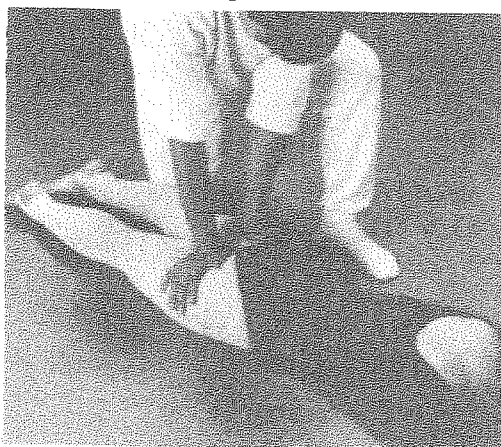


Fig. 215



Durante todo el ejercicio de presa de pierna, la condición de cada una debe compararse de arriba abajo, buscando áreas tensas o doloridas. En casi todos los casos encontrará algún desequilibrio o diferencia de tono muscular entre las dos piernas.

#### PRESA DE PIERNA FLEXIONADA

Cuando se compara la condición de cada pierna por atrás, muy a menudo la derecha es más sensible o está más tensa. Si es así, el ayudante empieza este ejercicio en la pierna derecha. Pero si es la izquierda la que parece más tensa, el ayudante empezará por ella. Cogiendo el tobillo del sujeto, el ayudante flexiona la rodilla de éste y levanta la pierna hacia arriba sobre el costado del sujeto. El alcance en el que la pierna se dobla hacia arriba se divide en tres posiciones básicas de la pierna, llamadas por conveniencia A, B y C (fig. 216). En la posición B, el muslo se halla en ángulo recto con el lado del cuerpo.

Fig. 216

A B C

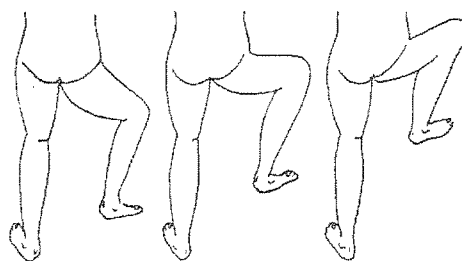


Fig. 217



El ayudante flexiona primero la pierna del sujeto hasta la posición A y coloca su mano izquierda en el muslo derecho del sujeto, presionando con el peso de su cuerpo y comprobando la flexibilidad y tensión de la pierna del sujeto desde la cadera hasta la rodilla (fig. 217). Vuelve a realizar la misma comprobación tras llevar la pierna a la posición B y, asimismo, tras flexionarla, a la posición C. Flexionando la pierna en las tres posiciones anteriores y presionándola cada vez, el ayudante encuentra la posición con la que la nalga se eleva más del suelo. (Esa suele ser la posición más incómoda para el sujeto.) Con la pierna del sujeto flexionada de este modo, el ayudante comprueba la existencia de tensión y áreas duras en la superficie superior de la pierna en esta posición.

Después, el ayudante extiende la pierna que se ha comprobado y flexiona la otra en las tres mismas posiciones. Con mucha frecuencia, la primera pierna examinada con la flexión, después del examen inicial realizado en el ejercicio de presa de pierna, es la que resulta más difícil de flexionar. De ello se deduce que la pierna comprobada en último lugar suele ser más fácil de flexionar, la nalga se eleva menos, la presión



hacia abajo es más sencilla y causa menor incomodidad.

Después, esta pierna más flexible se flexiona a las tres posiciones. En cada posición, el ayudante coloca una mano sobre la cadera a modo de apoyo, y la otra mano sobre el muslo, para presionar sucesivamente desde abajo de la nalga hasta encima de la rodilla (fig. 218). El ayudante deja su peso sobre las manos y después añade un ligero rebote. La parte superior de la pierna se presiona dos o tres veces de este modo en cada posición. Este procedimiento se realiza algunas veces más con la pierna flexionada en la misma posición en la que la otra pierna resultaba más tensa e inflexible. Después se estira la pierna y, para comprobar si ha habido mejoría, se flexiona la otra pierna hasta la posición previamente más difícil (fig. 219). El sujeto debe ser capaz de flexionar esa pierna con más facilidad, y el ayudante encontrará menos resistencia. Si el efecto relajante no es tan pronunciado, probablemente eso significa que el ayudante estaba preocupado por la mano de la presión y olvidó colocar el peso

uniforme y rítmicamente sobre ambas manos. En este caso, el ayudante debe repetir el mismo procedimiento prestando más atención a la utilización de todo su cuerpo de un modo equilibrado.

#### PRESA DE PIERNA

Se repite el mismo procedimiento de la última parte del ejercicio de presa de pierna, utilizando ambas manos para presionar simultáneamente hacia abajo la parte posterior de ambas piernas. La finalidad de este ejercicio es percibir los cambios producidos por el anterior ejercicio de presa de pierna flexionada. Habitualmente, el ayudante observará menos diferencia en el tono muscular de las piernas derecha e izquierda, y el sujeto deberá sentir también más simetría y equilibrio entre las piernas derecha e izquierda. Tras presionar la pierna hasta los tobillos, el ayudante cierra los puños de ambas manos y los coloca sobre los arcos de los pies del sujeto. El ayudante deja recaer su peso sobre los puños durante dos respiraciones completas, completando así esta secuencia de ejercicios familiares en posición boca abajo.

Fig. 218

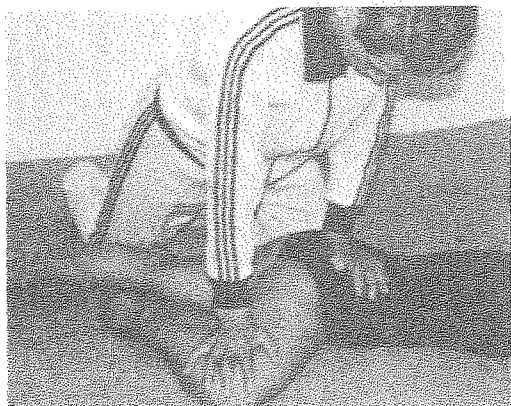
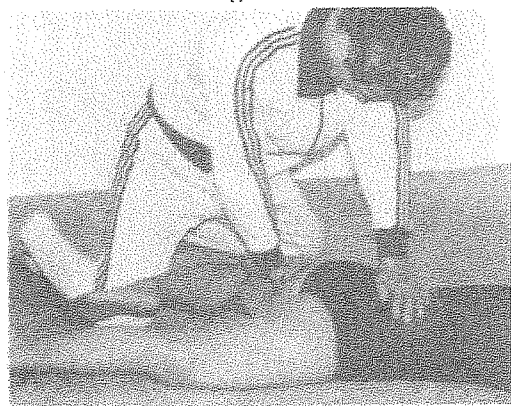


Fig. 219



#### POSICION CARA ARRIBA

Al tumbarnos de espaldas debemos ser capaces de relajarnos completamente. Para asumir la posición boca arriba de los ejercicios familiares, los brazos deben estar extendidos hacia los lados con las palmas mirando hacia arriba y los pies separados con una anchura similar a la de los hombros. Es exactamente igual que en el ejercicio «Z», o «postura del cadáver» del yoga, que ya presentamos. Conseguir esta posición puede parecer fácil, pues lo único que tiene que hacer una persona es tumbarse como si estuviera muerta. Sin embargo, relajarse completamente no es tan fácil como parece. Puede pensar usted: «¿Cómo va a ser tan difícil tumbarse boca arriba?» Sin embargo, asumiendo esta posición antes y después de los ejercicios de imaginación o familiares, se sorprenderá por la diferencia que puede sentir relajándose en esta posición antes y después de los ejercicios. Se dará cuenta entonces de que la tensión, de la que habitualmente no es consciente, está presente en todas las partes del cuerpo. Por eso es importante practicar con regularidad la relajación en esta posición, para aprender a relajarse completamente. Cuando haya llegado a ese estado de gran relajación tras el ejercicio, deberá tratar de relajarse aún más haciendo la respi-

ración con imágenes. Cuando aprenda a dejarse ir totalmente, relajándose de verdad, a veces el cuerpo le parecerá que está flotando varios metros por encima del suelo.

### MASAJE DE ABDOMEN

El sujeto se tumba boca arriba para relajarse totalmente en esa posición, y el ayudante se arroja a su derecha. El ayudante inicia los ejercicios familiares en la posición boca arriba masajeando alternativamente el centro del abdomen del sujeto con cada mano, para atraer hacia abajo a ki (fig. 220). Se contrarresta así la tendencia general de ki a elevarse por el cuerpo, quedando atrapado en la boca del estómago. Después, el ayudante coloca las manos directamente bajo la caja torácica, de forma que la base de las palmas quedan a los lados y los dedos se superponen en

la boca del estómago. Aplicando una presión uniforme, el ayudante lleva lentamente las manos hacia abajo por el abdomen del sujeto sin aliviar la presión. Al llegar al abdomen inferior, el ayudante deja las manos en el *hara* del sujeto durante una respiración completa. Al masajear el abdomen hacia abajo, el ayudante, en lugar de limitarse a frotar la superficie del abdomen, debe utilizar la cantidad adecuada de presión y concentración para atraer hacia abajo la energía que hay en el interior del abdomen (fig. 221). Sin embargo, debe procurar no presionar con excesiva fuerza el abdomen del sujeto. Se masajea el abdomen hacia abajo de este modo dos o tres veces.

### PRESA DE MUSLO

El ayudante mantiene la mano izquierda sobre el *hara* del sujeto y utiliza la mano derecha para presionar en el área que hay debajo de la pelvis, en donde la pierna derecha contacta con el

Fig. 220

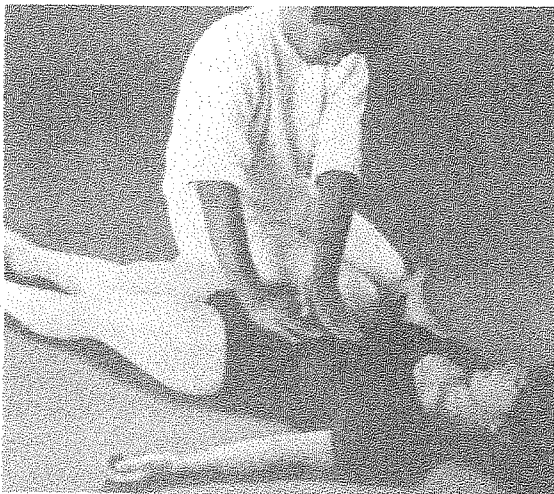


Fig. 222

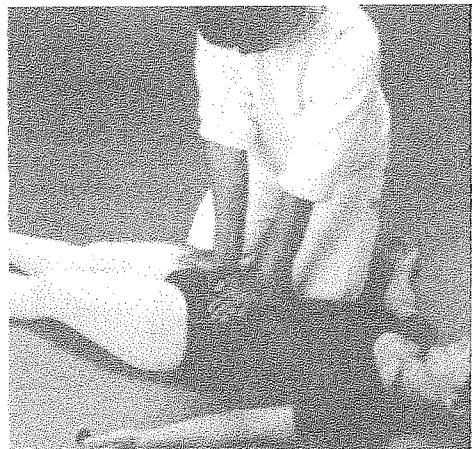


Fig. 221

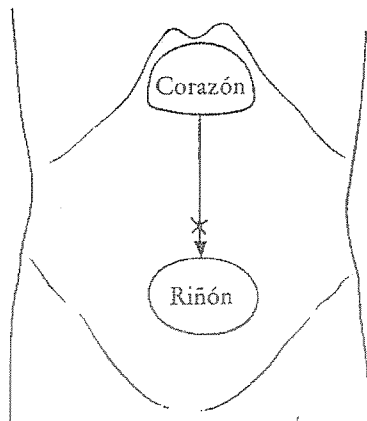
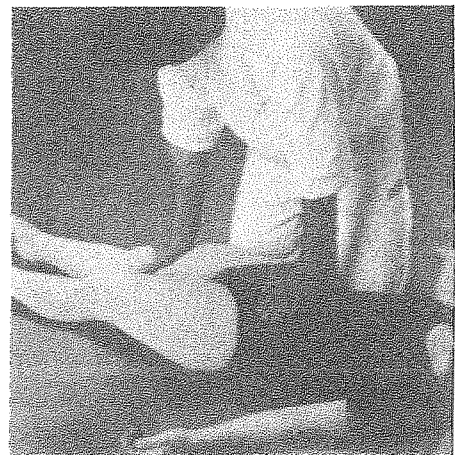


Fig. 223





cuerpo. Con la intención de guiar al ki recogido en el abdomen inferior por la pierna hacia abajo, el ayudante aplica sucesivamente presión desde la parte superior del muslo hasta la rodilla con la mano derecha (figs. 222 y 223). El ayudante debe procurar colocar su peso sobre ambas manos al realizar la presión. Manteniendo la mano izquierda sobre el *hara* del sujeto, el ayudante vuelve a repetir este mismo procedimiento desde la parte más alta del muslo. Después aplicará presión sobre el muslo izquierdo dos veces, de arriba abajo.

#### ESTIRAMIENTO DEL INTERIOR DE LA PIERNA

El ayudante mantiene la mano izquierda en el *hara* del sujeto y utiliza la mano derecha para flexionar la rodilla izquierda hacia afuera en un ángulo inferior a 90 grados. Coloca la mano sobre la rodilla flexionada y presiona hacia abajo ligeramente para comprobar la flexibilidad. El ayudante cambia el ángulo de la rodilla flexionada para descubrir en qué lugar de la pierna hay mayor resistencia a la presión contra el suelo. Después realiza la misma operación en la pierna opuesta para comparar su flexibilidad. Con gran frecuencia, la pierna que parecía más dura en el anterior ejercicio de presa de muslo es la menos flexible en este ejercicio, y es probable que el sujeto experimente incomodidad con ella. Los siguientes ejercicios de estiramiento de pierna deben realizarse primero con aquella que sea más flexible.

Manteniendo la mano izquierda sobre el *hara* del sujeto, el ayudante flexiona la rodilla en el mismo ángulo que en la otra pierna provocaba la mayor tensión e inflexibilidad. Después presiona desde la parte superior de ese muslo hasta

Fig. 225



la rodilla, en cinco o seis pasos, para estirar la pierna en esa posición (figs. 224 y 225). El ayudante debe evitar utilizar la fuerza, poniendo su peso uniformemente sobre ambas manos de modo que la mano izquierda apoye plenamente la acción de estiramiento de la mano derecha. Esta presión y estiramiento del interior del muslo se repite dos o tres veces.

#### ESTIRAMIENTO EXTERIOR DE LA PIERNA

El ayudante, que sigue sujetando el *hara* del sujeto con la mano izquierda, utiliza la mano derecha para levantar la rodilla flexionada hacia el lado y la lleva hacia el interior colocándola sobre la otra pierna. Por tanto, el lado exterior de esa pierna queda hacia arriba. Entonces el ayudante presiona hacia abajo la pierna flexionada sucesivamente desde abajo de la cadera hasta la rodilla en cinco o seis pasos, con el fin de presionar y estirar el exterior de la pierna (fig. 226). Este ejerci-

Fig. 224

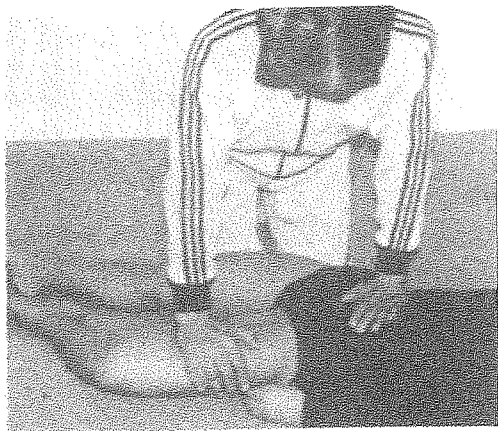
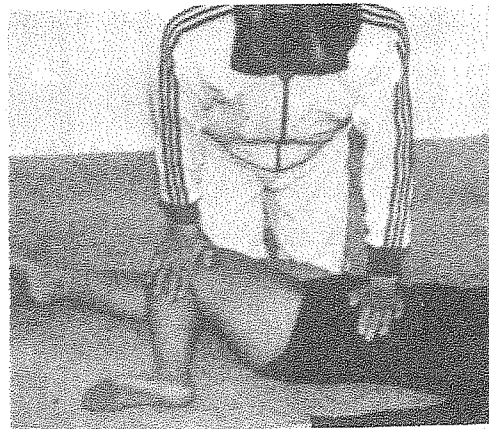


Fig. 226



cio se hace unas tres veces. La flexibilidad de la pierna debe aumentar con cada repetición.

La flexibilidad de la pierna ante la presión hacia abajo variará de acuerdo con el ángulo en que se ha doblado la rodilla. Al hacer este ejercicio es mejor estirar primero la pierna flexionada y doblar la otra sobre la pierna recta para encontrar el ángulo menos flexible de la otra pierna. Después se alternan las piernas, doblando de nuevo la primera en el mismo ángulo que el menos flexible de la otra pierna, estirada en la misma posición. Esto servirá para relajar la otra pierna y aumentar su flexibilidad. No es muy útil forzar la pierna para estirla en una posición en la que no sea flexible. Lo mejor es estirar primero la otra pierna en la misma posición. De esta manera, la pierna menos flexible se relajará automáticamente, mejorando la circulación de ki. De este modo puede obtenerse una mejora inmediata y apreciable de la flexibilidad con una cantidad mínima de dolor y tensión.

#### ESTIRAMIENTO DE LA PARTE POSTERIOR DE LA PIERNA

El ayudante dobla la rodilla más flexible del sujeto hacia su pecho, mientras mantiene su propia mano izquierda en el *hara* del sujeto. Se inclina después sobre éste y utiliza la base de la mano derecha para presionar en la parte posterior del muslo, desde detrás de las rodillas hasta la nalga (fig. 227). El ayudante utiliza el peso de su cuerpo para dar una presión uniforme sobre la parte posterior del muslo, de modo que su mano de apoyo presiona en la parte inferior del abdomen del sujeto. Si al ayudante le resulta difícil coger la pierna del sujeto sólo con la mano de la presión, puede aplicar presión en la parte posterior de la pierna con la rodilla. Para ello se arrodillará junto a la pierna del sujeto que está flexionada y

levantará la rodilla para tirar hacia él de la pierna del sujeto (fig. 228). Más que presionar con la rodilla, el ayudante tira de la pierna del sujeto hacia su rodilla levantada poniendo la mano izquierda en la rodilla del sujeto.

Fig. 228



#### ESTIRAMIENTO FRONTAL DE LA PIERNA

El ayudante, manteniendo levantada la pierna flexionada del sujeto, le coge el pie con una mano y la rodilla con la otra, flexionándole la rodilla de modo que el pie le quede bajo la nalga. Si este estiramiento es demasiado difícil para el sujeto, el ayudante puede doblarle la pierna hacia el lado, de forma que el pie le quede junto a la nalga con la punta de los dedos señalando hacia afuera. Con el fin de aumentar el estiramiento de la pier-

Fig. 227

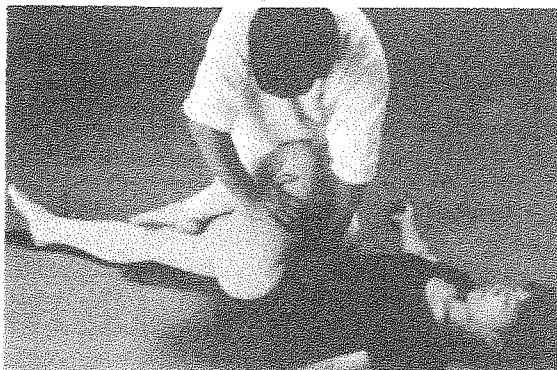
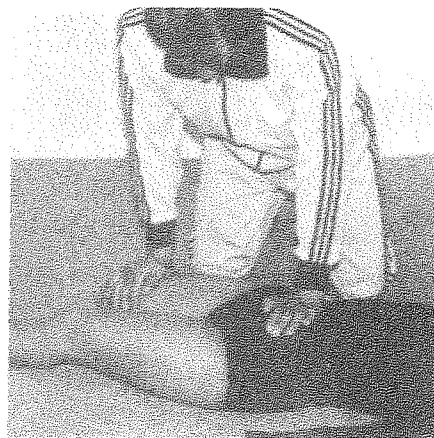


Fig. 229



na que se ha flexionado de este modo, el ayudante deja caer su peso sobre la pierna del sujeto colocándole una mano en el *hara* y la otra en la rodilla. Después, suavemente, el ayudante presiona la parte frontal del muslo, desde la pelvis hasta la rodilla (figs. 229 y 230).

Tras completar la secuencia de estiramiento de las partes interior, exterior, trasera y frontal de la pierna dos o tres veces respectivamente en la pierna más flexible, el ayudante pasa a la pierna menos flexible y repite rápidamente toda la secuencia una vez para comprobar si la flexibilidad ha aumentado.

Fig. 230

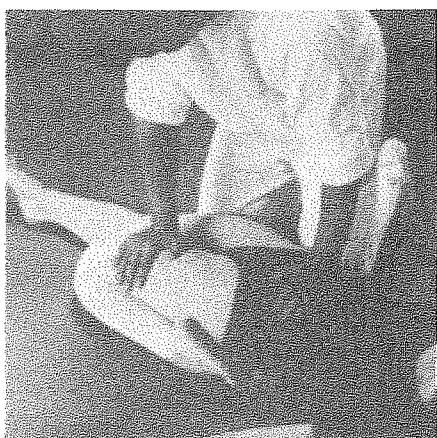


Fig. 231

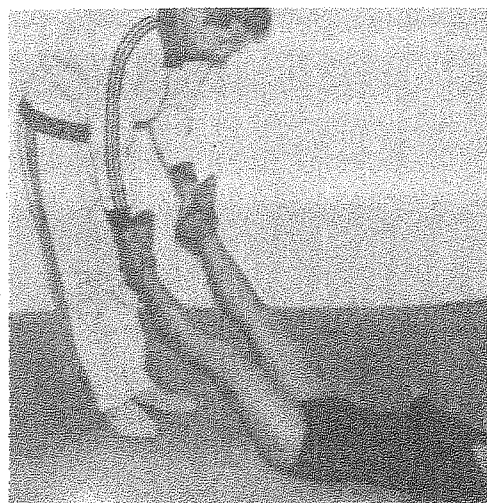


Fig. 232



## PREPARACION PARA EL GIRO LUMBAR

El ayudante se coloca a los pies del sujeto y le levanta las piernas sujetando cada pie por el exterior (fig. 231). Luego agita vivamente las piernas del sujeto hacia arriba y hacia abajo alternativamente. Después agita hacia arriba y hacia abajo las dos piernas simultáneamente, de manera que el movimiento llega hasta los hombros del sujeto. Después, el ayudante coloca sobre sus propias rodillas la planta de los pies del sujeto y le coge las piernas por el exterior mientras camina hacia el frente con pasos pequeños flexionando hacia el pecho las rodillas del sujeto. Cuando las haya doblado todo lo posible, el ayudante las presiona hacia abajo para comprobar la flexibilidad de la cintura (fig. 232). El ayudante podrá determinar la flexibilidad del sujeto por la proximidad de las rodillas con respecto al pecho. El ayudante utiliza su peso para presionar suavemente las rodillas. Aunque pueda haber una resistencia inicial al movimiento, ésta se reducirá gradualmente con la presión. El ayudante debe

evitar utilizar una fuerza excesiva, utilizando su peso corporal para efectuar el estiramiento suavemente.

## GIRO LUMBAR

El ayudante compara la flexibilidad de cada pierna presionando las piernas del sujeto contra su pecho. Suele darse alguna diferencia de altura entre las piernas derecha e izquierda, aunque la diferencia sea ligera. Primero el ayudante gira ambas rodillas hacia el lado de la rodilla más baja (fig. 233). Después compara este movimiento con el mismo en la otra dirección. Resulta más sencillo bajar las rodillas en la dirección de la pierna menos flexible. Al girar las rodillas en la otra dirección, éstas no llegarán al suelo con tanta facilidad, y el sujeto tendrá más incomodi-

Fig. 233



dad. El ayudante gira las piernas hacia el lado más difícil todo lo que pueda, manteniendo una mano en la rodilla de arriba para girarla hacia el otro lado mientras presiona la parte frontal del hombro del sujeto del mismo lado. El ayudante utiliza el peso de su cuerpo para mantener el hombro en contacto con el suelo y presiona suavemente las rodillas en la otra dirección, para que no haya tensión excesiva. De esta manera, el ayudante y el sujeto pueden ver el alcance del movimiento por el lado más difícil.

Después, el ayudante mueve las rodillas del sujeto hacia arriba y luego las baja en la otra dirección, cambiando la colocación de las manos para mover las piernas (fig. 234). Este giro será más sencillo que el primero, y las rodillas llegarán más cerca del suelo. El ayudante presiona la rodilla y el hombro del sujeto tres o cuatro veces en este lado utilizando su propio peso. Esto sirve para aumentar la flexibilidad de la cintura por ese lado. Después el ayudante cambia de nuevo la

Fig. 234



colocación de las manos para elevar las piernas y bajarlas en la dirección menos flexible. Esta vez deberá darse una mejoría perceptible de la flexibilidad. El ayudante vuelve a subir las piernas del sujeto presionando las piernas de éste sobre su pecho (fig. 235). También en este movimiento deberá haber aumentado la flexibilidad.

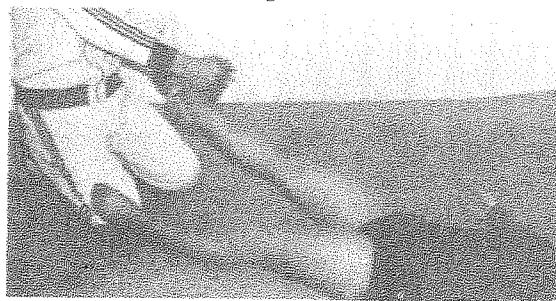
Fig. 235



#### EJERCICIO DE TOBILLOS

El ayudante estira las dos piernas del sujeto y se arrodilla a sus pies. Coloca entonces una rodilla contra uno de los pies del sujeto y le sujeta el otro pie con ambas manos. (Como norma general, se ejercita primero el pie de la pierna más flexible.) Después el ayudante tira y estira un pie mientras empuja la planta del otro pie con una rodilla. Sujetando el talón con la mano izquierda y los dedos con la derecha, el ayudante trabaja la articulación del tobillo doblando el pie hacia adelante y hacia atrás, hacia el interior y el exterior y rotándolo en ambas direcciones (fig. 236). Tras ejercitar un pie, lo posa y apoya la rodilla en la planta, cogiendo el otro pie para repetir el mismo ejercicio.

Fig. 236





## AJUSTE DE HOMBRO

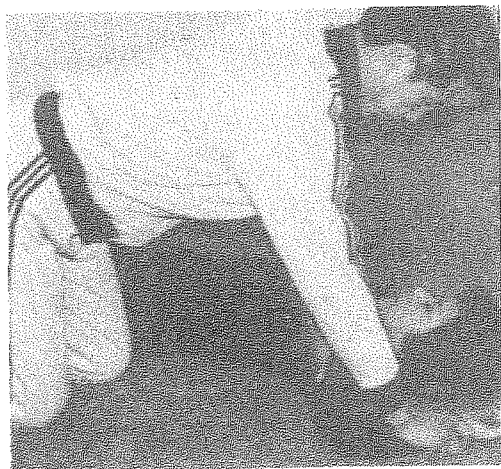
El ayudante empieza observando atentamente los hombros del sujeto, para ver si están nivelados sobre el suelo y si lo están de manera uniforme. Lo habitual es que haya por lo menos una diferencia ligera entre los hombros. El ayudante se arrodilla a la derecha del sujeto y presiona ambos hombros utilizando su peso. Sentirá que uno de los lados está más rígido y ofrece mayor resistencia a la presión.

El ayudante se pasa entonces al lado del sujeto cuyo hombro esté más relajado o más libre de tensión (puede ser el lado izquierdo, por lo que las explicaciones siguientes están pensadas para ejercitar ese brazo.) El ayudante se arrodilla al lado izquierdo del sujeto y le coge la parte superior del hombro izquierdo con la mano izquierda, proporcionándole apoyo, utilizando la derecha para coger y presionar sucesivamente desde arriba del brazo hasta la muñeca (fig. 237).

Fig. 237



Fig. 238



Después, el ayudante toma la muñeca del sujeto con la mano derecha y le flexiona el codo de forma que el antebrazo quede vertical con el suelo. Levanta entonces el codo del suelo y lleva la parte superior del brazo hacia su cabeza, empujando el antebrazo hacia el suelo de manera que la palma de la mano quede hacia arriba (fig. 238). Desliza entonces el brazo hasta la posición original y vuelve a poner el antebrazo vertical. Eleva de nuevo el antebrazo y el codo para repetir el mismo movimiento y rotar el hombro unas tres veces.

Después el ayudante vuelve a bajar el antebrazo, que estaba en posición vertical, dejándolo en dirección hacia los dedos de los pies. Manteniendo la parte superior del brazo en ángulo recto con el cuerpo del sujeto, el ayudante flexiona la muñeca hacia la axila (fig. 239). Este debe hacer que el codo y el hombro se muevan hacia la cabeza del sujeto. Tras alcanzar el límite del movimiento, el ayudante eleva el antebrazo a la posición vertical original con el codo flexionado. Este movimiento se repite unas tres veces.

Fig. 239



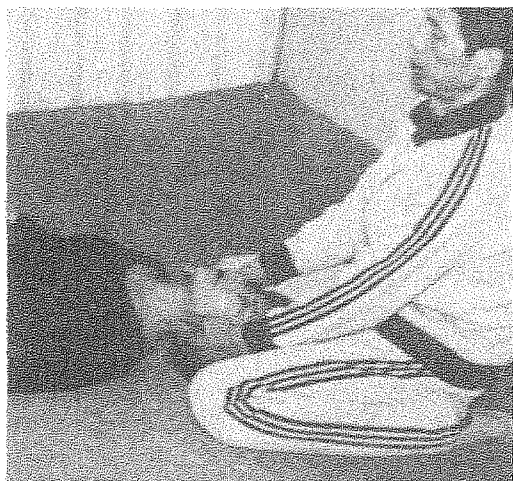
Es importante que se aplique una presión uniforme sobre el hombro con la mano izquierda mientras se hace el ejercicio de ajuste de hombro. Se realiza con el otro brazo la misma secuencia de presionar el brazo hacia abajo con los movimientos especiales del brazo. Estos movimientos resultarán un poco más sencillos en el otro brazo. Tras completar el ajuste de hombros por ambos lados, presionarlos sobre el suelo para comparar la diferencia entre los lados derecho e izquierdo. La diferencia debe haberse reducido considerablemente, y ambos hombros estarán mucho más relajados.

## AJUSTE DE CUELLO

El ayudante se sienta a la cabeza del sujeto de cara a sus pies. Coloca las dos manos bajo la ca-

beza del sujeto, levantándola, y presionando el cuello a ambos lados de las vértebras cervicales de abajo a arriba. El ayudante toma nota de los lugares que a lo largo de las vértebras están especialmente tensos o son sensibles y compara los lados derecho e izquierdo de las mismas vértebras para buscar áreas de tensión o endurecidas. Podrá ver que es más difícil girar el cuello en la dirección opuesta, o moverlo en una dirección que estire el área tensa o sensible. Tras hacerse una idea de cuál es el lado que tiene más tensión, el ayudante sujeta la nuca por debajo del cráneo y estira el cuello (fig. 240). En lugar de tirar sólo con los brazos, el ayudante se estira hacia atrás utilizando el peso del cuerpo.

*Fig. 240*



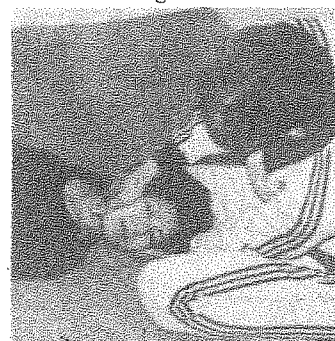
Después, el ayudante coloca los dedos en la nuca del sujeto (especialmente donde haya tensión o sensibilidad) y apoya la nuca con las palmas de las manos y los pulgares. Entonces gira el cuello en la dirección más difícil para ver hasta dónde llega, girándolo después hacia el lado más sencillo, repetidamente, hasta tres veces (figs. 241 y 242).

Lo principal de este ejercicio es girar el cuello lo más que se pueda hacia el lado más fácil, tras pasando luego un poco ese límite. Sin embargo, hay que tener mucho cuidado, pues si utiliza demasiada fuerza puede provocar una lesión. Después, se gira el cuello hacia el lado más difícil. El alcance del movimiento deberá haber aumentado notablemente. Siga flexionando el cuello lateralmente hacia ambos hombros aplicando el mismo principio (fig. 243). La cabeza se dobla repetidamente hacia el lado más sencillo, añadiendo un poco de flexión adicional una vez haya llegado al límite.

*Fig. 241*



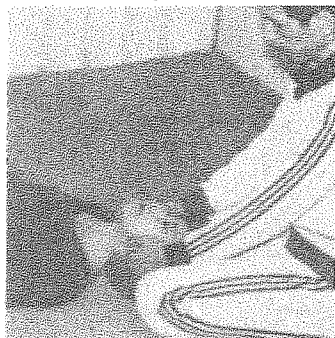
*Fig. 242*



*Fig. 243*



*Fig. 244*



Este ejercicio de ajuste de cuello se termina sujetando la cabeza del sujeto por debajo del cráneo y volviendo a tirar y extender el cuello una vez más (fig. 244).



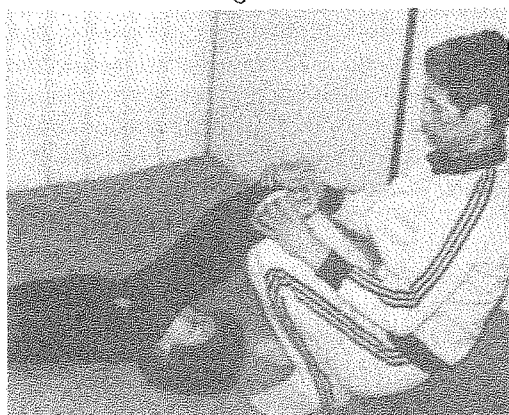
## ESTIRAMIENTO DE LOS BRAZOS

El ayudante se agacha a la cabeza del sujeto cogiendo ambas muñecas y tirando de ellas por encima de sus rodillas (fig. 245). Luego se inclina hacia atrás, en esta posición, para estirar los brazos del sujeto (fig. 246).

*Fig. 245*



*Fig. 246*



Después, el ayudante se pone de pie sin dejar de sujetar las muñecas del sujeto y vuelve a estirar sus brazos, inclinándose ligeramente hacia atrás en la posición erguida (fig. 247). Luego hace circular los brazos del sujeto hacia ambos lados moviendo alternativamente las manos del sujeto hacia abajo, junto a su cabeza, y llevándolas hacia arriba por encima de la cabeza. El ayudante forma círculos con los brazos de tal modo que con cada rotación abra el pecho del sujeto. Esta rotación de ambos brazos se repite unas tres veces sucesivamente. El ayudante pone fin a la rotación de brazo presionando los brazos del sujeto hacia el suelo junto a sus hombros (fig. 248).

Luego el ayudante se pone de pie junto a la cabeza del sujeto y tira de ambos brazos hacia

*Fig. 247*



*Fig. 248*



arriba, levantándole los hombros ligeramente del suelo. Después, alternativamente, tira de un brazo mientras deja el otro un poco abajo para producir un movimiento de sacudida de un lado a otro. Hace esto unas cuatro veces hacia atrás y hacia adelante.

Finalmente, el ayudante estira los brazos del sujeto por encima de la cabeza de éste, de modo que el estiramiento llegue hasta sus pies. Tras mantener este estiramiento durante una respiración, el ayudante sigue tirando de los dos brazos mientras camina por el lado derecho del sujeto (fig. 249). Pone fin al ejercicio colocando los brazos en el suelo, con las palmas hacia abajo, junto a los costados.

*Fig. 249*



### ELEVACION DE CINTURA

El ayudante se arrodilla junto al sujeto, de cara a su cabeza, y pone ambas manos por alrededor de su cintura, de modo que los dedos se toquen por detrás de la espalda del sujeto. Después lo levanta suavemente a ambos lados de la columna con los dedos, aplicando presión con el peso del sujeto sobre sus manos. Comienza presionando la espalda del sujeto en ambos lados de la séptima vértebra torácica y trabaja hacia abajo en varias partes, terminando junto a la tercera vértebra lumbar.

Tras presionar a lo largo del lado de la columna, el ayudante baja un poco más, por alrededor de la cintura del sujeto, entrelazando sus

dedos y sujetándolo firmemente por la parte inferior de la espalda. El ayudante, manteniendo sus codos lo más cerca posible, se pone de pie lentamente. Levantando al sujeto de este modo, arqueará su espalda y la elevará, pero las nalgas deberán permanecer en el suelo (fig. 250). Antes de ponerse de pie y levantarlo, el ayudante se

*Fig. 250*



queda en una posición semiagachada para ejecutar la elevación poniendo rectas sus piernas. Este método de elevación se conforma a la norma de que todos los objetos pesados deben ser levantados con las piernas, no con los brazos y la espalda. Si el ayudante mantiene la parte superior de su cuerpo relajada y levanta lentamente al sujeto por la cintura al estirar sus piernas, podrá levantar al sujeto con mayor facilidad. Tras elevar al sujeto por la espalda y mantenerlo en una posición arqueada durante dos respiraciones, lo vuelve a dejar suavemente sobre el suelo. Al terminar el último ejercicio, el ayudante se sienta junto al sujeto y suavemente coloca las dos manos sobre el abdomen inferior de éste, colocando ambas manos en ángulo recto. El ayudante cierra los ojos para armonizar su respiración con la del sujeto y éste se relaja completamente para volver a hacer el ejercicio «Z» lo mismo que lo hizo al principio. Una secuencia de ejercicios familiares debe terminar siempre con el ayudante y el sujeto realizando simultáneamente una respiración con imágenes.

## Capítulo 13

# EQUILIBRIO DE KI SEGUN LOS TIPOS

### TRABAJAR CON KI

Hasta el momento se ha elaborado una gran variedad de sistemas de ejercicios, y cada método parece poner de relieve aspectos diferentes, enfatizando su enfoque especial del movimiento. Más recientemente se ha producido un cambio en la popularidad, desde los ejercicios destinados a desarrollar la fuerza muscular y la capacidad física hacia otros que tratan de ajustar el equilibrio físico y mejorar el aspecto y la salud. Crece el interés con respecto a la cuestión de lo que es realmente un ejercicio apropiado. Hasta ahora no existe un acuerdo real con respecto a una definición del ejercicio y de cuáles son mejores para la salud. Tras largos años de estudio y práctica de la medicina oriental, estoy convencido de que los meridianos representan una red de energía vital esencial, o ki, que relacionan todos los procesos de la vida y sirven de principio unificador de toda la actividad, incluyendo el ejercicio. Resulta razonable pensar que el ejercicio se halla íntimamente relacionado con la circulación de ki, puesto que el movimiento es una función innata de toda la vida animal. Por ello, todas las teorías o enfoques del ejercicio pueden entenderse en los términos de la dinámica de ki o de la función de los meridianos. He descubierto, además, que mediante el ejercicio es posible obtener una percepción más profunda del verdadero significado de los meridianos.

El mantenerse erguido sobre las dos piernas puede considerarse como el fundamento de toda la conducta y la actividad humana. Un prominente antropólogo japonés, el doctor Kinji Ima-

nishi \*, afirmaba que «fue realmente inevitable que el hombre se pusiera de pie». El hombre es capaz de soportar el peso comparativamente grande de su cabeza sólo porque su postura básica es la de estar de pie o sentado. Además, nuestras opciones en los términos del movimiento físico aumentaron al asumir una postura erguida, y por tener una columna vertebral que sirve de haz vertical que apoya todos los órganos. El profesor Michizo Noguchi sugiere que el hombre abrió nuevas posibilidades a su desarrollo al ponerse de pie, liberando las manos para otros usos. También dijo el profesor esta frase paradójica: «Podemos realizar movimientos ligeros gracias a que nuestros cuerpos están contrarrestados por la fuerza de la gravedad.» Podría decirse que toda la vida en la Tierra se vive en relación con la fuerza de la gravedad o como reacción a ella. Esta perspectiva de una condición básica de la vida ilumina las palabras de mi respetado predecesor: «No existe vida donde no existe también la carga de la muerte.» Mantenerse erguido es trabajar en contra de la gravedad, y si esta resistencia a la fuerza de la gravedad se define como la fuerza de la vida, podríamos decir que los que gastan el potencial mínimo de esfuerzo en sostener una postura vertical tienen un mayor potencial para dirigir sus energías vitales hacia otra actividad.

\* El doctor Kinji Imanishi, profesor emérito de la Universidad de Kyoto, es un antropólogo y primatólogo japonés distinguido por su investigación de los monos japoneses. En Japón ha recibido muchos honores, incluyendo la Orden del Mérito Cultural.

Las seis funciones, u orientaciones de la fuerza vital, esenciales están representadas por seis posturas características, cada una de las cuales se relaciona con una pareja de meridianos yin-yang. Cuanto menos esfuerzo se gasta en cada tipo de actividad vital básica representada por estas posturas, más posibilidades se tiene de expandir y mejorar cada uno de esos aspectos de la actividad vital. Por eso, aprender a relajarse mental y físicamente es un requisito previo para encontrar cumplimiento en la vida. Todos los ejercicios con meridianos de este libro están pensados para eliminar el estrés y la tensión que nos impiden relajarnos plenamente. Puesto que los seis ejercicios básicos cubren todas las funciones vitales esenciales, cada uno de ellos, en conjunción con una de las seis parejas de meridianos yin-yang, deberíamos considerarlos suficientes para equilibrar el funcionamiento de ki. Sin embargo, como los seres humanos estamos tan desarrollados como forma de vida, es posible que nuestras funciones vitales esenciales no se equilibren automáticamente ni funcionen como una totalidad. Los desequilibrios de nuestra mente y cuerpo pueden evitar que el funcionamiento de ki equilibre todas las funciones esenciales.

La razón del sistema de seis zang (órganos yin) y seis fu (órganos yang) se concibió en la medicina china junto con los doce meridianos para proporcionar un «tratamiento de meridianos» específico para la mejor sintonía con el funcionamiento de ki. Sólo hay seis funciones vitales esenciales, pero cada uno de los componentes yin-yang representados por un meridiano se refieren a un aspecto diferente de una función vital esencial. Separar un aspecto de una función vital básica nos permite modificar y facilitar el funcionamiento de ki de una manera más específica y eficaz. Aunque los meridianos son aspectos diferentes de las funciones vitales esenciales, tenemos que recordar que están estrechamente interrelacionados. El ki (funciones) de todos los meridianos se funde actuando como una unidad. Esto significa que todos los meridianos están interrelacionados y que la actividad de uno afecta a la de todos los demás.

Por esta razón, incluso cuando una persona no experimentada trata de mejorar el equilibrio de ki en el cuerpo, en tanto en cuanto trabaje con ki y no afecte adversamente a un componente estructural, pueden esperarse resultados positivos. Esa es la razón de que la diagnosis incorrecta de un paciente no sea una gran preocupación de la medicina oriental. Ocurre de un modo muy distinto en la medicina occidental, en donde un

error de diagnóstico y un tratamiento equivocado pueden tener graves consecuencias. El tratamiento de la medicina oriental no es tan drástico ni tiene tantos riesgos como el de la occidental. En Oriente todas las enfermedades se han curado tradicionalmente con una intervención mínima, ya sea utilizando hierbas o agujas o mediante manipulación. Por eso el objetivo primordial de un tratamiento de meridianos es llevar a cabo un ajuste del equilibrio energético.

## **DESARROLLAR UNA CONCIENCIA DE LOS TIPOS**

Todas las formas de vida poseen dos características opuestas: la de tener un marco de referencia funcional común y la de tener unos rasgos totalmente únicos. Un terapeuta de la medicina oriental debe ser sensible a las indicaciones y cambios sutiles de cada paciente, pues los rasgos comunes de los desequilibrios de las funciones vitales esenciales (desequilibrios de meridianos) han de ser categorizados para que el tratamiento sea eficaz. No se trata ya de distinguir con precisión cuál es el meridiano más desequilibrado, pues siempre hay varias posibilidades.

Trabajar con sólo seis ejercicios básicos para determinar cuál es el meridiano más excesivo o deficitario resulta difícil, pues la condición de la contrapartida del yin-yang puede enmascarar el desequilibrio del meridiano. Sin embargo, la facilidad o dificultad para realizar un ejercicio básico puede servir de indicador general de una condición kyo o jitsu en uno de los meridianos de la pareja. Juzgar la condición kyo o jitsu de un meridiano particular resulta más fácil cuando se hace uno de los ejercicios de tipos, pero tendrá que seguir prestando una gran atención para detectar diferencias sutiles. Para obtener un cuadro más preciso de los desequilibrios, habrá de observar también las diferencias entre los movimientos del lado derecho e izquierdo. Con el fin de percibir las diferencias sutiles, es muy importante que preste toda la atención posible cuando haga los ejercicios con imágenes.

Los fenómenos básicos de la vida y sus diversas funciones se producen en gran parte en la esfera relativa de la percepción subjetiva. Y esto es algo que sólo pueden experimentar los individuos directamente implicados. Además, es casi imposible detectar desequilibrios de meridianos con ejercicios que ponen de relieve sólo la forma externa y los fenómenos mensurables. En cuanto tenga una experiencia y desarrolle un sentido de

lo que significan los tipos o los desequilibrios de meridianos, comenzará a percibir diferencias sutiles en los movimientos de los demás, aunque éstos no sean conscientes de ese hecho. Si desarrolla su percepción subjetiva hasta un punto en el que pueda sentir diferencias que normalmente pasan desapercibidas, habrá conseguido la clave para utilizar los ejercicios con el fin de equilibrar a ki. El efecto del mismo ejercicio o movimiento suele variar de acuerdo con quien sea el que lo enseña, pues la experiencia y conciencia del maestro es un factor importante.

En los ejercicios con imágenes, la facilidad o la dificultad del movimiento se designan respectivamente como kyo y jitsu. El movimiento jitsu suele ser más evidente, pues produce más dolor o incomodidad e indica cuáles son las zonas inflexibles. El meridiano jitsu (función vital hiperactiva) está más evidentemente distorsionado por la acumulación de un exceso de ki. La causa raíz del desequilibrio (kyo) y su manifestación evidente (jitsu) se encuentran siempre en dos funciones diferentes entre las seis funciones vitales esenciales. Ello se debe a que la causa y el efecto de una distorsión nunca aparecen en el mismo lugar al mismo tiempo. Cuando un meridiano es kyo, el meridiano que es jitsu está siempre entre los otros diez meridianos que no están asociados con la misma función vital. Dicho de otro modo, los meridianos que están en una relación yin-yang no pueden ser al mismo tiempo los más kyo y los más jitsu. Esto significa que hay 120 posibles combinaciones de kyo y de jitsu, o de desequilibrios de meridianos, que son los tipos de meridianos determinados por los más kyo y los más jitsu del cuerpo.

Cuando todas las funciones vitales esenciales están equilibradas, ki circula libremente por el interior del cuerpo. En este caso, visto desde el exterior, el cuerpo parece hallarse en descanso. Por otra parte, cuando hay un movimiento o actividad visibles, es indicativo de que ki se está dirigiendo hacia algún lugar. En la vida, la actividad se origina de algún aspecto en el que ki está ausente. Así, toda la actividad tiene su origen en una condición kyo que a su vez crea una condición jitsu correspondiente. Cuando de una manera natural el estado de actividad vuelve a un estado de equilibrio o descanso, esa situación recibe el nombre de equilibrio dinámico, el cual es también una característica especial de la vida. Cuando el desequilibrio de ki (kyo y jitsu) producido por la actividad no puede regresar a un estado equilibrado de descanso, por cualquier razón, ello se manifiesta primero como incomo-

dad, luego como distorsión y disfunción, y finalmente como enfermedad. Por muy grande que sea un desequilibrio, siempre contiene la capacidad de regresar a un estado equilibrado. Por tanto, aunque sólo podamos reconocer el tipo de desequilibrio proporcionando un pequeño ímpetu a ese potencial de recuperación, el cuerpo es capaz de regresar por sí solo al estado de salud. Llamamos a esto el poder curativo natural o innato, y está cerca del equilibrio dinámico, en cuanto que una de las características especiales de la vida.

La mejor manera de proporcionar ímpetu para la superación es conseguir que ki se mueva hacia el meridiano kyo en el que está ausente. Moviendo ki para aliviar su insuficiencia y mejorar la condición de kyo, la circulación de ki por todo el cuerpo se vuelve fluida y se equilibra por sí sola. Por tanto, lo principal es encontrar el aspecto kyo. El aspecto jitsu es fácil de detectar incluso cuando sólo se mira una parte del cuerpo, pero el aspecto kyo ya resulta más difícil, a menos que se observe la totalidad del cuerpo. Cuando algo está claramente presente, basta con verificarlo de diversos modos para tener la prueba de que está realmente allí. Sin embargo, cuando se trata de verificar algo que falta hay que mirar en todas partes y comprobar todas las posibilidades, cubriendo la totalidad de los ángulos posibles. Esta analogía se aplica al descubrimiento del aspecto kyo.

Por otra parte, el fenómeno de jitsu afecta sólo a ciertas partes del cuerpo y atrae nuestra atención sobre la condición de esas zonas. Condiciones como los desequilibrios, los síntomas físicos y la dificultad de movimiento suelen ser muy evidentes. Estas condiciones pueden servir como sugerencias para determinar el tipo o desequilibrio de meridianos de una persona. Dicho de otro modo, el aspecto jitsu se puede utilizar como una pista para buscar la causa subyacente, que es el aspecto kyo. La importancia de tratar primero el meridiano kyo se pone de relieve repetidamente en los clásicos de la medicina china. Con el fin de mover a ki y restaurar el equilibrio, hay que aprender primero cómo detectar el meridiano o aspecto kyo.

Pero, puesto que es tan difícil encontrar el aspecto kyo, ¿cómo saber cuándo lo ha encontrado? Puede estar seguro de que un determinado aspecto es kyo porque, prestando atención a este aspecto (ki), se produce un efecto positivo en la condición jitsu. La razón de que un movimiento difícil pueda facilitarse después de un movimiento en la dirección opuesta, es que el movimiento



más sencillo dirige a ki hacia el aspecto kyo. Cuando movemos algo hacia la derecha y la izquierda y una dirección es jitsu (más difícil), la otra dirección es siempre kyo (más fácil). En los términos de los seis ejercicios básicos, si hay uno que resulta particularmente difícil (jitsu), uno de los cinco restantes se dará siempre con gran facilidad (kyo). Cuando hablamos en los términos de los doce meridianos, en cuanto se ha descubierto el meridiano más jitsu podemos estar seguros de que uno de los otros meridianos (salvo el que está en una relación yin-yang) es kyo. El meridiano se puede verificar comprobando si su tratamiento sirve para corregir la condición jitsu.

## EL SIGNIFICADO DEL VACIO

La razón de que la meditación sea una parte tan importante del yoga y del budismo zen es que su propósito es conseguir que la gente experimente el vacío universal, la fuerza más poderosa que hay detrás de la vida. Lao Tsu, el gran sabio de la filosofía taoísta, afirmó: «Todo lo que existe empieza de la nada y sale del vacío.» La enseñanza básica del taoísmo es que uno debe comprender la importancia del vacío o el no ser y aspirar a la no acción, que significa que hay que dejar que la naturaleza siga su curso. No tenemos ningún modo de comprender el significado profundo de estas verdades filosóficas y enigmáticas sólo con oírlas. Una de las cosas mejores de los ejercicios con imágenes es que somos capaces, mediante la experiencia de los meridianos, de hacernos una idea de lo que puede significar el vacío y tener la sensación de las verdades profundas contenidas en esta filosofía oriental.

Algunas personas pueden considerar que esta filosofía de la no acción es sólo una ideología de la pasividad, según la cual una persona no hace nada o vacila para actuar; pero esa opinión es errónea. La intención real que hay tras esta filosofía es la de que la gente comprenda que en la vaciedad está el poder que lo controla todo. La medicina de hoy pretende que la gente crea que si no fuera por el papel activo de los médicos nuestra vida estaría en peligro e incluso se vería amenazada la supervivencia de la humanidad. Sin embargo, el poder que realiza toda la curación es la fuerza curativa natural que habita en todos. En la mayoría de los casos la enfermedad se cura mejor si se deja a la naturaleza que haga su trabajo. A menudo esta idea se malinterpreta pensando que significa que todas las enfermedades deben curarse dejando a solas al paciente. Lo que

significa realmente el hecho de dejar que la naturaleza realice la curación es que hay que estimular el ki del paciente, que está preocupado mental y físicamente por esta enfermedad, para que vuelva a circular de manera libre y natural. Por eso es tan importante desentrañar el vacío que es la causa de toda enfermedad. El propósito de tratar los meridianos es el de trabajar con el kyo (vacío) para aliviar la preocupación por el jitsu (exceso). He tratado de explicar lo que es Kyo realmente, pero, tal como dijo Lao Tsu: «La manera en que puede contarse no es el modo permanente.» Por tanto, las características de kyo que he subrayado, lejos de cubrir todo aspecto, son sólo una pequeña parte de lo que kyo puede ser. Sin embargo, puesto que ya he elaborado en el capítulo 4 una lista con diversas manifestaciones de kyo, junto con la función de los meridianos, tendrá ya alguna idea de los signos físicos con los que puede presentarse kyo. Los síntomas que se manifiestan como el aspecto jitsu son fáciles de identificar y muy tangibles, desde un punto de vista tanto objetivo como subjetivo. En el caso de kyo, las funciones controladas por el meridiano implican decadencia, y los síntomas se asemejan a los que puede presentar una condición jitsu. Sin embargo, aunque los síntomas puedan ser similares a los de una condición jitsu, no son tan evidentes, pues el papel primordial del aspecto kyo es el de retirarse al fondo como causa del trastorno o problema físico.

Con el fin de ayudarle a identificar el meridiano kyo, elaboraré una lista con las tendencias y condiciones que con más frecuencia se ven en el caso de kyo en cada uno de los doce meridianos. Sin embargo, no debe preocuparse excesivamente por estas definiciones de las condiciones kyo. Al fin y al cabo, los rasgos primordiales del aspecto kyo están ocultos y son difíciles de localizar, pues actúan tras la escena. Estas descripciones no son más que un vislumbre pasajero de lo que sucede en la raíz. La verdad entera está en tener un sentido real de la presencia del aspecto kyo, descubriendo sus secretos.

Las cosas de la vida que sobresalen y atraen la atención y por las que en consecuencia es fácil preocuparse, raramente tienen el poder esencial que motiva las cosas. La esencia real de la vida sólo puede encontrarse en lo que está oculto bajo la superficie. Es ese poder misterioso que está presente en todos los aspectos de la vida, pero que es difícil de encontrar. Sin embargo, ese poder nos da constantemente sugerencias y vislumbres de sí mismo para que podamos tener conciencia de su presencia. Mediante la práctica



de los ejercicios con imágenes podemos llegar a experimentar este poder inefable que a todos nos anima. Estoy seguro de que mediante los ejercicios de imaginación zen podrá llegar a una con-

ciencia nueva de que este vacío es algo que invade todos los aspectos de la vida y que seguramente tiene la clave del misterio de la vida, dándole su significado.

## KYO EN EL MERIDIANO DE LOS PULMONES

|   |   |
|---|---|
| <b>CAUSA:</b>   | Uno se aísla y se cierra, por lo que el intercambio de ki con el entorno queda perturbado.  |
| <b>ASPECTO MENTAL:</b>  | Se preocupa por las causas que hacen que el pecho esté bloqueado, estado emocional especialmente ansioso e hipersensible, preocupación por haber aceptado demasiado trabajo, excesiva ansiedad por pequeños detalles, incapacidad de relajarse y respirar profundamente, falta de espíritu y motivación, agotamiento y letargia.  |
| <b>ASPECTO FÍSICO:</b>  | Cargado de hombros, respiración superficial, dificultad para respirar, incomodidad al estar de espaldas, susceptibilidad a los catarros y la tos, especialmente cuando la parte superior del cuerpo ha estado expuesta al viento o el frío, enfriamiento con dolor entre los omoplatos, tendencia al lagrimeo, tez pálida, piel seca, falta de resistencia, fatiga extrema. |
| <b>Síntomas jitsu de otros meridianos con kyo en el meridiano de los pulmones</b> |   |
| <b>Estómago:</b>  | Tendencia a los catarros prolongados, tos y fatiga en las piernas, constricción en el pecho, falta de energía.  |
| <b>Bazo:</b>  | La preocupación produce pesadez en el pecho, respiración superficial y estancamiento de los alimentos en el tracto digestivo superior.  |
| <b>Corazón:</b>   | Colapso emocional, tensión continua que lleva a una sensación de opresión creciente en el pecho.  |
| <b>Intestino delgado:</b>   | Fatiga en manos y brazos que produce rigidez en los hombros, diarrea como consecuencia de un catarro, enfermedad respiratoria, mala digestión y absorción de los elementos nutritivos.  |
| <b>Vejiga:</b>  | Pérdida de sueño por tos, enfriamiento de la mitad superior del cuerpo, fatiga producida por hipertensión, exceso de trabajo mental y físico.   |
| <b>Riñones:</b>   | Dificultad respiratoria, tos y flema que produce tensión en el pecho, prolongada exposición al viento.  |
| <b>Constrictor del corazón:</b>   | Vértigo por causa de hipertensión, exceso de trabajo mental y físico.   |
| <b>Triple calentador:</b>   | Sensación de pesadez en la cabeza con congestión de la sangre, tendencia a los resfriados.  |
| <b>Vesícula biliar:</b>   | Falta de vigor por fatiga y rigidez en los hombros.   |
| <b>Higado:</b>  | Falta de resistencia por exceso de trabajo, flemas espesas.   |

## KYO EN EL MERIDIANO DEL INTESTINO GRUESO

|  |   |
|--|---|
| <b>CAUSA:</b>  | Falta de iniciativa y de apertura a los demás.  |
| <b>ASPECTO MENTAL:</b>   | Problemas con las relaciones personales y falta de amigos en los que confiar, incapacidad para expresarse adecuadamente ante los demás, pérdida de motivación tras una decepción, depende de los demás en lugar de tomar iniciativas.   |
| <b>ASPECTO FÍSICO:</b>   | Proclive a la congestión nasal y los catarros secos, hipersensibilidad en el tracto respiratorio superior, que tendencia a hacer muy poco ejercicio, no respira en profundidad, tendencia a la diarrea, sobre todo cuando come alimentos difíciles de digerir, enfriamiento en abdomen inferior y extremidades, falta de resistencia, dolor en brazos y manos (especialmente en alineamiento con el pulgar), tez clara. |
| <b>Síntomas jitsu de otros meridianos con kyo en el meridiano del intestino grueso</b> |   |
| <b>Estómago:</b>   | Frío durante el sueño, pesadez en el estómago por el frío, muy poco ejercicio para la cantidad de alimentos consumidos, diarrea, empiema.   |
| <b>Bazo:</b>   | Boca seca y pegajosa, hombros congelados, sueño ligero.   |
| <b>Corazón:</b>  | Impaciente y al mismo tiempo incapaz de actuar, dolor en la parte inferior de la espalda, fatiga mental, un shock repentino resulta difícilmente soportable.  |
| <b>Intestino delgado:</b>  | Endurecimiento de las arterias por cuya causa las piernas están anémicas, piel hipersensible, mala digestión, dolor en los codos.   |
| <b>Vejiga:</b>   | Inquietud por una tensión continua, diarrea nerviosa, enfriamiento de las piernas.  |
| <b>Riñones:</b>  | Estreñimiento por falta de ejercicio, fatiga de los riñones por mala excreción, diarrea por causas nerviosas.   |
| <b>Constrictor del corazón:</b>  | Enfriamiento de las extremidades con calentura en la cabeza, tendencia a los palpitos.  |
| <b>Triple calentador:</b>  | Enfriamientos prolongados, hinchazón de las encías, incapacidad de abrir del todo la boca.  |

## Ejercicios de imaginería zen

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <i>Vesícula biliar:</i> | Tensión ocular por el uso excesivo de las manos, dolor en el área inferior de la espalda por enfriamiento, comer en exceso e indigestión. |
| <i>Hígado:</i>          | Tendencia al estreñimiento, sacudidas en los dedos, eccema, hemorroides, rinitis alérgica.  |

### KYO EN EL MERIDIANO DEL ESTOMAGO

|  |   |
|--|---|
| <b>CAUSA:</b>  | Es incapaz de aceptar las cosas tal como son y tiene dificultades para adaptarse a un entorno nuevo.  |
| <b>ASPECTO MENTAL:</b>   | Tendencia a meditar las cosas y permitirse lamentaciones vanas, el apetito está influido por el tipo de alimento o por el estado de ánimo, come con la mente preocupada por otras cosas, hábitos alimenticios irregulares y una gran variación en la cantidad consumida, deseo de tumbarse nada más terminar una comida, preocupado siempre por la condición del estómago, la piel facial carece de tono, expresión facial vacía.   |
| <b>ASPECTO FISICO:</b>   | Problemas de estómago o pérdida de apetito relacionados con la preocupación, enfriamiento del área abdominal, tirantez en los hombros, tensión y dolor en mitad de la espalda, exceso de bostezos, tendencia a piernas gruesas y pesadas, inflexibilidad en las articulaciones de muñecas y tobillos, dolor en las articulaciones, tendencia a la congestión nasal y tos ligera, enfriamiento en la parte frontal inferior del cuerpo, sintiendo frío en las rodillas, falta de grasa corporal, falta de ácidos estomacales, lo que causa anemia, estómago débil y perezoso, falta de fuerza en los músculos abdominales, por lo que el área del estómago parece deprimida. |
| <b>Síntomas jitsu de otros meridianos con kyo en el meridiano del estómago</b> |   |
| <i>Pulmones:</i>   | Falta de apetito o poco apetito por tos, incapacidad de inspirar profundamente.   |
| <i>Intestino grueso:</i>   | Ingestión excesiva de bebidas frías, mal apetito y agotamiento completo.  |
| <i>Corazón:</i>  | Inquietud y tendencia a comer en exceso, sensación de obstrucción en el plexo solar.  |
| <i>Intestino delgado:</i>  | Fatiga en piernas y área inferior de la espalda, rigidez en los hombros y poco apetito.   |
| <i>Vejiga:</i>   | Gastritis o diarrea por causas nerviosas, irritabilidad y escasa disposición.   |
| <i>Riñones:</i>  | Boca pegajosa y con sabor amargo, náusea después de haber comido en exceso.   |
| <i>Constrictor del corazón:</i>  | Mala digestión y tendencia a los palpitos, sensación de pesadez en el estómago después de haber comido.   |
| <i>Triple calentador:</i>  | Gastritis por comer en exceso, dolores de estómago provocados por enfriamiento.   |
| <i>Vesícula biliar:</i>  | Sensación general de fatiga y laxitud, rigidez en los hombros, indigestión y distensión del estómago.   |
| <i>Hígado:</i>   | Comer y beber en exceso, envenenamiento por los alimentos, gastritis como efecto secundario de la medicación.   |

### KYO EN EL MERIDIANO DEL BAZO

|  |  |
|--|--|
| <b>CAUSA:</b>  | No mastica y digiere las cosas suficientemente, carece de perseverancia para asimilar completamente las cosas.   |
| <b>ASPECTO MENTAL:</b>   | Tendencia a preocuparse por todo salvo por uno mismo, obsesión por los detalles y preocupación excesiva, inquietud y ansiedad, inclinación a interferir en el trabajo de los demás, incapacidad para «desahogarse» y tendencia a mantener las cosas en el interior, uso excesivo de la mente y escaso uso del cuerpo, tendencia al olvido, dificultad para llevar las cosas a su final, comer en exceso o mordisquear constantemente, comer con demasiada rapidez sin sentirse nunca lleno, siempre somnoliento.   |
| <b>ASPECTO FISICO:</b>   | Mala salivación y tendencia a que la boca quede pegajosa, sabor amargo en la boca, sed excesiva, preferencia por la abundancia de líquidos con una comida, preferencia por los alimentos con alto contenido líquido, falta de jugos digestivos que causa anemia, escasa discriminación del gusto, coloración facial marrón oscura, falta de ejercicio, tendencia a que se enfríe la parte delantera de las piernas, un nudo endurecido alrededor del ombligo, excesiva flatulencia, color poco saludable de las encías, tensión por la espalda, físico rollizo con exceso de grasa corporal, la piel de las manos y los pies rugosa, grietas en los talones. |
| <b>Síntomas jitsu de otros meridianos con kyo en el meridiano del bazo</b> |  |
| <i>Pulmones:</i>   | Escaso sentido del olfato con congestión nasal, efusividad.  |
| <i>Intestino grueso:</i>   | Dolor en los brazos, estreñimiento por causa de la mala digestión, sensación de pesadez en piernas después de haberse enfriado, pensar en exceso.  |
| <i>Corazón:</i>  | Sentir una limitación relacionada con el exceso de trabajo, tensión en la garganta, impaciencia, hombros rígidos.  |
| <i>Intestino delgado:</i>  | Dolor en la parte inferior de la espalda por tensión excesiva durante el parto, apetito voraz, dolor en los talones.   |

## Equilibrio de ki según los tipos

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <i>Vejiga:</i>                  | Inquietud, exceso de alimentos, hinchazón en las rodillas, congestión nasal.  |
| <i>Riñones:</i>                 | Diabetes, comer en exceso y preferencia por los dulces, pensar demasiado.   |
| <i>Constrictor del corazón:</i> | Espalda redondeada, gran ansiedad sin posibilidad de liberación.  |
| <i>Triple calentador:</i>       | Falta de ácidos estomacales que produce anemia, el pensar demasiado perturba el sueño.  |
| <i>Vesícula biliar:</i>         | Dificultad para dormirse y sueño intranquilo, tendencia a meditar excesivamente las cosas y a comer demasiado, falta de decisión, artritis en las rodillas. |
| <i>Hígado:</i>                  | Tendencia a pensamientos unilaterales, ingestión excesiva de azúcar, consumo excesivo de alcohol.   |

### KYO EN EL MERIDIANO DEL CORAZON

|   |   |
|---|---|
| <b>CAUSA:</b>   | Uno se siente inestable en el propio centro, lo que hace que dé respuestas inapropiadas al entorno.   |
| <b>ASPECTO MENTAL:</b>  | Agotamiento emocional tras alguna crisis, tensión excesiva, ansiedad o tensión nerviosa prolongadas, tendencia al exceso de sensibilidad y la neurosis, ansiedad y preocupación que afectan al apetito, inquietud e incapacidad de calmarse, olvidadizo, tendencia a ser paranoide, inquietud, se sorprende fácilmente o es muy tímido, tensión en la lengua que produce tartamudeo, mala concentración.  |
| <b>ASPECTO FISICO:</b>  | Sensación de tensión o constricción en el plexo solar, espalda redondeada que produce debilidad de los músculos del abdomen, tendencia a los palpitos, fuerte tensión en la pared abdominal y sensación de opresión en el plexo solar cuando se lo oprime, nervios estomacales, la lengua está revestida por una gruesa capa, tiene la sensación de que hay algo atrapado en la garganta, rigidez en las manos, palmas sudorosas, tendencia a cansarse con facilidad, molestias y enrojecimiento en el rabillo del ojo. |
| <b>Síntomas jitsu de otros meridianos con kyo en el meridiano del corazón</b> |   |
| <i>Pulmones:</i>  | Sensación de bloqueo en el plexo solar o constricción en el pecho, congestión nasal.  |
| <i>Intestino grueso:</i>  | Bajo espíritu, sensación de arrastrar las piernas tras una gran decepción.  |
| <i>Estómago:</i>  | Sensación de pesadez en el estómago, pérdida de apetito por shock, sueño inquieto.  |
| <i>Bazo:</i>  | Timidez y vacilación, apetito irregular, falta de ejercicio.  |
| <i>Vejiga:</i>  | Fatiga causada por la tensión constante, sensación de tener algo atrapado en la garganta.   |
| <i>Riñones:</i>   | Fatiga tras una gran decepción, ansiedad prolongada, pérdida de motivación.   |
| <i>Constrictor del corazón:</i>   | Dolor de cabeza relacionado con una preocupación excesiva, sudor frío en el rostro.   |
| <i>Triple calentador:</i>   | Siente la cabeza poco clara (neblinosa), pesadez en todo el cuerpo.   |
| <i>Vesícula biliar:</i>   | Tensión de los nervios por excesiva concentración, calor en la cabeza y sensación de irritabilidad.   |
| <i>Hígado:</i>  | Sensación de tensión e incomodidad en la mitad superior del cuerpo, irritación ocular.  |

### KYO EN EL MERIDIANO DEL INTESTINO DELGADO

|   |   |
|---|---|
| <b>CAUSA:</b>   | Falta confianza para decidirse, tendencia a la timidez y el aislamiento.  |
| <b>ASPECTO MENTAL:</b>  | Se preocupa demasiado por los detalles, gran paciencia, retiene los sentimientos, reprime la pena profunda, estropea los nervios por concentrarse demasiado, ansiedad y preocupación excesivas, fuerte deseo de no ser superado, tendencia a la introversión, forma de ser difícil, trauma psicológico.   |
| <b>ASPECTO FISICO:</b>  | Mal funcionamiento intestinal que produce delgadez, carne suelta, mala absorción de los elementos nutritivos que produce anemia y falta de energía, estreñimiento o diarrea debidos a una mala digestión, frío en piernas y cintura junto con calor en el rostro, debilidad en la mitad superior del cuerpo que produce una sensación de pesadez desde la cintura hacia abajo, fatiga y molestias en el área inferior de la espalda que produce pesadez en las piernas, estancamiento de la sangre, apendicitis o problemas derivados de una operación de apéndice, susceptibilidad al envenenamiento alimentario, rigidez y tensión en la nuca, hombros rígidos con dolor de cabeza tipo migraña, ruidos en los oídos, falta de audición, dismenorrea y problemas ginecológicos. |
| <b>Síntomas jitsu de otros meridianos con kyo en el meridiano del intestino delgado</b> |   |
| <i>Pulmones:</i>  | Fatiga mental junto con pesadez en caderas y piernas, pérdida de espíritu.  |
| <i>Intestino grueso:</i>  | Problemas ginecológicos que se acompañan de enfriamiento de caderas y piernas, congestión en el abdomen inferior por el shock.  |
| <i>Estómago:</i>  | Apetito irregular e ingestión de dulces excesiva, disfunción de los ovarios, rigidez en el hombro.  |
| <i>Bazo:</i>  | Problema digestivos provocados por la preocupación excesiva, enfriamiento de la espalda, excesivos gases.   |
| <i>Vejiga:</i>  | Trabaja en exceso, estado de shock, autotoxemia.  |
| <i>Riñones:</i>   | Fatiga permanente desde el parto, dolor en el área inferior de la espalda, sometido a tensión.  |

### Ejercicios de imaginación zen

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <i>Constrictor del corazón:</i> | Fatiga general, tendencia a los palpitos, rigidez en la espalda o dolor en su área inferior. |
| <i>Triple calentador:</i>       | Falta de ejercicio, ruido en los oídos, enfermedad de Ménière, extenuación por esfuerzo.     |
| <i>Vesícula biliar:</i>         | Falta de resistencia, tensión ocular, artritis.  |
| <i>Hígado:</i>                  | Úlcera duodenal, manchas oscuras en la piel, claudicación intermitente *.                    |

\* La claudicación intermitente es una forma de cojera causada por endurecimiento de las arterias de las piernas. No hay dolor ni incomodidad cuando las piernas están descansando, pero nada más empezar a caminar el dolor se intensifica, hasta que es imposible seguir andando.

### KYO EN EL MERIDIANO DE LA VEJIGA

|  |  |
|--|--|
| <b>CAUSA:</b>  | Todo el cuerpo está desequilibrado y, aunque uno siente la necesidad de hacer algo, no tiene fuerza para actuar.   |
| <b>ASPECTO MENTAL:</b>   | Fatiga tras largos períodos de estrés, irritación por cosas pequeñas, se siente confuso fácilmente, tendencia a reaccionar excesivamente, ansiedad y miedo que producen sudor frío, ansiedad e inquietud, inestabilidad mental, tendencia neurótica, dolencias de males generales.   |
| <b>ASPECTO FÍSICO:</b>   | Congestión nasal, incomodidad en la base de la nariz, pesadez en la cabeza, dolor en el área inferior de la espalda, palpitos, sudoración profusa, vértigo, distensión del estómago, ciática o dolor en la espalda, hipersensibilidad al frío, enfriamiento del abdomen inferior a las piernas, dolor y pesadez en las piernas, dificultad para doblarse hacia atrás, cosquilleo, disfunciones en el útero o la vejiga, orina frecuente o escasa, micción con goteo, mala excreción urinaria que hace que el cuerpo se hinche ligeramente. |
| <b>Síntomas jitsu de otros meridianos con kyo en el meridiano de la vejiga</b> |  |
| <i>Pulmones:</i>   | Incapacidad para expresar los pensamientos, suspiros, tensión en los pulgares, bronquitis.   |
| <i>Intestino grueso:</i>   | Sensación de distensión en el abdomen inferior asociada con tensión nerviosa, ciática.   |
| <i>Estómago:</i>   | Debilidad del estómago por nerviosismo, enfriamiento de las extremidades, pesadez en el estómago.  |
| <i>Bazo:</i>   | Mal apetito por pensar demasiado, mala digestión por enfriamiento, neurosis.   |
| <i>Corazón:</i>  | Insomnio por shock o estrés excesivo, nerviosismo o irritabilidad que producen una mala absorción de los elementos nutritivos.   |
| <i>Intestino delgado:</i>  | Impaciencia, exceso de trabajo, fatiga tras el shock, débil función de los intestinos.   |
| <i>Constrictor del corazón:</i>  | Calor en las manos y plantas de los pies por desequilibrio circulatorio, dolor en la espalda y caderas, tensión ocular, tendencia al lagrimeo.   |
| <i>Triple calentador:</i>  | Enfriamiento que produce distensión del abdomen inferior, hinchazón general, descarga uterina, disfunción del sistema nervioso autónomo.   |
| <i>Vesícula biliar:</i>  | Neuralgia en los costados, constante preocupación y sensibilidad excesiva, tensión ocular.   |
| <i>Hígado:</i>   | Fatiga extrema, fiebre, hemorroides, calambres en el tendón de Aquiles.  |

### KYO EN EL MERIDIANO DE LOS RIÑONES

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>CAUSA:</b>          | Tendencia a hacer demasiadas veces las cosas y a llegar a un estado de agotamiento total por exceso de trabajo.   |
| <b>ASPECTO MENTAL:</b> | Ansiedad constante o sensación de vaciedad, falta de perseverancia y motivación, se siente confundido fácilmente y temeroso de la cosa más pequeña, falta de compostura, inquietud, estrés continuo en casa o en el trabajo, para el que no hay escapatoria, falta de determinación e impulso.  |
| <b>ASPECTO FÍSICO:</b> | Tez oscura que carece de brillo, piel falta de flexibilidad, sensación de frío que se extiende desde el abdomen inferior y las caderas por las piernas, orina frecuente o escasa, exceso de trabajo y pérdida de sueño durante largos períodos, pesadez del cuerpo con fatiga, mal aliento, deficiencias hormonales, excesiva actividad sexual, pérdida del impulso sexual e impotencia, huesos débiles y quebradizos, tendencia a resbalar y caer, tensión y dureza en el área de la cintura, tensión en el músculo recto abdominal *. |

\* El músculo recto abdominal es la banda muscular vertical que se extiende por el centro del abdomen desde las costillas hasta el hueso púbico.

| Síntomas jitsu de otros meridianos con kyo en el meridiano de los riñones |  |
|---|--|
| <i>Pulmones:</i>  | Enfisema pulmonar, abundancia de flemas, enfriamiento de la parte superior del cuerpo.                                     |
| <i>Intestino grueso:</i>  | Rigidez y tensión en las piernas por enfriamiento, calambres en las piernas por la tensión en la espalda.                  |
| <i>Estómago:</i>  | Calor en la cabeza, excesiva sensibilidad al frío, hiperacidez, gastritis debida al exceso de trabajo, comer en exceso.    |
| <i>Bazo:</i>  | Boca seca por la mala salivación, dolor en la parte inferior de la espalda, grietas en los talones.                        |
| <i>Corazón:</i>   | Insomnio a pesar de la fatiga física, dolores de cabeza.   |
| <i>Intestino delgado:</i>   | Fatiga tras el parto, o estancamiento de la sangre en el abdomen inferior.   |
| <i>Constrictor del corazón:</i>   | Tensión alta o baja, angina de pecho, hinchazón de brazos y piernas, exceso de trabajo.                                    |
| <i>Triple calentador:</i>   | Amigdalitis, calor en la cabeza, demasiada sensibilidad al frío, constitución alérgica, susceptibilidad a las infecciones. |
| <i>Vesícula biliar:</i>   | Dificultad para dormirse, sueño inquieto, hinchazón del rostro y las extremidades, náuseas.                                |
| <i>Hígado:</i>  | Abuso de las drogas, mordeduras de insectos, trastornos hepáticos.   |

## KYO EN EL MERIDIANO CONSTRICTOR DEL CORAZON

| <b>CAUSA:</b>  | La función circulatoria se reduce y se coloca una carga excesiva en el corazón, por la mala postura o por trabajar en una posición demasiado tiempo.  |
|--|---|
| <b>ASPECTO MENTAL:</b>   | Gran impaciencia sin capacidad para actuar, agotamiento total, dormir con inquietud soñando en exceso, ansiedad provocada por dificultades respiratorias, se siente confuso repetidamente por cosas pequeñas, gran shock que casi parece producir un ataque cardíaco.   |
| <b>ASPECTO FISICO:</b>   | Tendencia a la hinchazón de la garganta, sensación de obstrucción en el pecho, por lo que es difícil inspirar, dolores en el pecho, problemas cardíacos, palpitos, escasez de aliento, tendencia a cansarse con facilidad e incapacidad para el ejercicio vigoroso, presión sanguínea anormal y fluctuante, hinchazón y enfriamiento de las extremidades, tendencia a las úlceras gástricas y duodenales, acedia, músculos pectorales y del esternón blandos. |
| Síntomas jitsu de otros meridianos con kyo en el meridiano constrictor del corazón |   |
| <i>Pulmones:</i>   | Asma cardíaco, entumecimiento de los dedos de los pies, pesadez en los hombros, espalda y pecho.  |
| <i>Intestino grueso:</i>   | Calor en la cabeza y frío en las piernas, gran tensión desde el cuello hasta los omoplatos, enfriamiento durante el sueño.  |
| <i>Estómago:</i>   | Mala digestión por el exceso de trabajo, tensión alta.  |
| <i>Bazo:</i>   | Agotamiento por el exceso de trabajo mental, gastroptosis.  |
| <i>Corazón:</i>  | Fatiga debida a la inquietud, ruidos en los oídos, calor en la cabeza y palpitos.   |
| <i>Intestino delgado:</i>  | Fatiga debida a la ansiedad, infarto cerebral, palpitos.  |
| <i>Vejiga:</i>   | Tensión alta por el estrés, úlcera pilórica, respiración fatigosa.  |
| <i>Riñones:</i>  | Exceso de trabajo y agotamiento de los nervios, tensión en los hombros, pesadez en el pecho.  |
| <i>Vesícula biliar:</i>  | Enfermedad de Basedow, dureza en los antebrazos, acedia, dolor en la espalda y hombros.   |
| <i>Hígado:</i>   | Vértigo al estar de pie, sensación general de cansancio.  |

## KYO EN EL MERIDIANO TRIPLE CALENTADOR

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>CAUSA:</b>          | Excesiva protección en casa, por lo que se sale al mundo sin estar preparado. Tendencia a la mala adaptación, excesivas precauciones, tenso, difícil de tratar, no tiene suficientes oportunidades para liberarse de la tensión nerviosa.   |
| <b>ASPECTO MENTAL:</b> | Tendencia a llevar una carga mental o a ser demasiado ansioso, preocupación excesiva por asuntos triviales en las relaciones con los demás, tendencia a desorganización del pensamiento por causa de la fatiga, sensación de estar aturdido.  |
| <b>ASPECTO FISICO:</b> | Piel hipersensible y debilidad en la membrana mucosa y el sistema linfático, tendencia a las reacciones alérgicas en las amígdalas, nariz y garganta, catarros frecuentes que tardan mucho tiempo en desaparecer, dolor de cabeza, ruidos en los oídos, vértigo, tensión ocular, calentura de cabeza, excesiva incomodidad con los cambios de temperatura y humedad, sensación de constricción en el pecho, tensión en las paredes abdominales, cosquilleo extremo, inflamación del peritoneo que produce dolor y calambres abdominales, mal alineamiento de las vértebras cervicales, tensión en el cuello, entumecimiento desde el cuello hasta la parte posterior de los brazos. |

| Síntomas jitsu de esos meridianos con kyo en el meridiano triple calentador |   |
|---|---|
| <i>Pulmones:</i>  | Dolores de pecho con catarro, pleuresía.  |
| <i>Intestino grueso:</i>  | Catarro común, vértigo, fatiga en brazos y mitad inferior del cuerpo.   |
| <i>Estómago:</i>  | Gastritis aguda, falta de ejercicio, sensación de cansancio por comer en exceso.  |
| <i>Bazo:</i>  | Se siente mal después de comer, pesadez en la cabeza por la ansiedad excesiva.  |
| <i>Corazón:</i>   | Calentura de cabeza y enfriamiento de las extremidades, sensación de laxitud general, fatiga o tensión en la parte posterior de los ojos. |
| <i>Intestino delgado:</i>   | Apendicitis, ruidos en los oídos, tensión en los hombros por falta de ejercicio.  |
| <i>Vejiga:</i>  | Constitución alérgica, entumecimiento en brazos y piernas, micción frecuente.   |
| <i>Riñones:</i>   | Falta de sueño o sueño inquieto, proclividad a la hemorragia nasal, visión borrosa.   |
| <i>Vesícula biliar:</i>   | Tendencia a los catarros prolongados, sabor amargo en la boca, náusea, tensión ocular.  |
| <i>Hígado:</i>  | Hipersensibilidad del peritoneo y la pared abdominal que produce diarreas frecuentes, tendencia al cosquilleo, rinitis.                   |

## KYO EN EL MERIDIANO DE LA VESÍCULA BILIAR

| <b>CAUSA:</b>  | Indecisión sobre dónde se puede concentrar la energía cuando se realiza algo y tendencia a vacilar con respecto a la dirección que se puede tomar. Tras grandes decepciones, se ha perdido el vigor.  |
|--|---|
| <b>ASPECTO MENTAL:</b>   | Fatiga tras una situación emocional continuada, fatiga por haber sido presionado para tomar una decisión, estrés prolongado, fatiga por tener que tratar con muchos detalles, agotamiento emocional tras una gran decepción, tendencia a los nervios y la inquietud, nervios agotados, pérdida de la fuerza de voluntad, baja motivación por causa de la fatiga.  |
| <b>ASPECTO FÍSICO:</b>   | Distribución desigual de los elementos nutritivos en el cuerpo, síntomas de fatiga en áreas específicas, especialmente en los ojos, fatiga por el uso excesivo de los ojos, mucosidad ocular y visión borrosa, deterioro de la visión, dolor de cabeza por causa de la tensión ocular, bilis insuficiente y mala digestión de las grasas, lo que produce estreñimiento, diarrea o heces descoloridas, tendencia anémica, tez amarillenta, tendencia a engordar fácilmente incluso aunque se reduzca el contenido graso de los alimentos, aversión por los alimentos grasos, preferencia por los alimentos con sabores suaves, hiperacidez, rigidez y dolor en las articulaciones. |
| Síntomas jitsu de otros meridianos con kyo en el meridiano de la vesícula biliar |   |
| <i>Pulmones:</i>   | Dolor de tirón en los pulgares, rigidez en los músculos del pecho, flemas.  |
| <i>Intestino grueso:</i>   | Mala eliminación y estancamiento fecal, tendencia a cansarse con facilidad, ojos inyectados en sangre.  |
| <i>Estómago:</i>   | Masticación insuficiente, falta de sueño, visión borrosa, mareo en los viajes en coche.   |
| <i>Bazo:</i>   | Mala secreción de las enzimas digestivas, tendencia a las erupciones cutáneas, estomatitis.   |
| <i>Corazón:</i>  | Tensión nerviosa, dificultad para dormirse, vértigo.  |
| <i>Intestino delgado:</i>  | Esfuerzos más allá de la propia capacidad, función intestinal débil, tendencia a cansarse fácilmente, condición alérgica.   |
| <i>Vejiga:</i>   | Exceso de trabajo, úlcera duodenal, espasmos en los conductos biliares, ictericia.  |
| <i>Riñones:</i>  | Tos con flema, rigidez en espalda y hombros, tensión ocular.  |
| <i>Constrictor del corazón:</i>  | Obesidad, enfermedad de Basedow, pálpitos, tendencia a irritarse y preocuparse.   |
| <i>Triple calentador:</i>  | Susceptibilidad a los catarros, distensión del abdomen, sabor amargo en la boca, sueño inquieto, náuseas, flema.  |

## KYO EN EL MERIDIANO DEL HIGADO

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>CAUSA:</b>          | Pérdida de la resistencia, por lo que, aunque se esté motivado, no hay suficiente energía para persistir. Se reduce la reserva de elementos nutritivos del cuerpo y disminuye la función de desintoxicación.  |
| <b>ASPECTO MENTAL:</b> | Falta de perseverancia y tendencia al aburrimiento, impaciencia e irritabilidad, tendencia a estar al borde de un ataque nervioso, poco temperamento y liberación explosiva repentina de las emociones, irritación fácil ante los ruidos, preocupaciones innecesarias.  |
| <b>ASPECTO FÍSICO:</b> | Articulaciones débiles, sensación de que se mueven las articulaciones al realizar movimientos vigorosos, agotamiento total, tendencia a períodos de vértigo o a resbalar y caer, dureza en el tendón de Aquiles, las cosas parecen amarillentas, tendencia al envenenamiento por alimentos con náusea y vómitos, incapacidad para engordar, fiebre baja muy permanente, fiebre alta de causas desconocidas, rigidez en los músculos, por lo que los movimientos se vuelven difíciles, impotencia y falta de impulso sexual. |



*Equilibrio de ki según los tipos*

| Síntomas jitsu de esos meridianos con kyo en el meridiano del hígado |  |
|--|--|
| <i>Pulmones:</i>   | Tendencia al estreñimiento, rigidez en espalda y hombros, asma.  |
| <i>Intestino grueso:</i>   | Tendencia al estreñimiento, calenturas en la cabeza, energía contenida, piernas cansadas y pesadas.                    |
| <i>Estómago:</i>   | Trastornos hepáticos, pérdida de apetito, falta de motivación para trabajar.   |
| <i>Bazo:</i>   | Tez oscura que carece de brillo, fatiga y pesadez en todo el cuerpo, pérdida del impulso sexual.                       |
| <i>Corazón:</i>  | Estado de agotamiento total tras una excitación emocional.   |
| <i>Intestino delgado:</i>  | Síntomas de úlcera duodenal, claudicación intermitente, manchas faciales.  |
| <i>Vejiga:</i>   | Dificultad en la micción, tensión nerviosa, impotencia, síntomas de envenenamiento.                                    |
| <i>Riñones:</i>  | Excesivo consumo de alcohol, pérdida de impulso por esfuerzo excesivo, hipertrofia prostática.                         |
| <i>Constrictor del corazón:</i>                                      | Inquietud e incapacidad para relajarse, nerviosismo en las relaciones personales, fuertes palpitos.                    |
| <i>Triple calentador:</i>  | Rinitis, estomatitis, hipersensibilidad del peritoneo, cosquilleo, tendencia a la diarrea después de haberse enfriado. |



## Capítulo 14

# TRABAJO CON PROBLEMAS FÍSICOS ESPECÍFICOS

### TRATAR LA CAUSA BÁSICA

Entre la diversidad de métodos que se utilizan hoy para mejorar el estado de salud, un rasgo que casi todos tienen en común es el poner el énfasis en cómo enfrentarse a los problemas físicos o síntomas actuales. Este es el enfoque básico de la medicina occidental, el de analizar descubrimientos cuantificables para determinar la «causa» de la enfermedad y administrar así tratamientos destinados en gran parte al alivio de los síntomas. Una de las características de la enfermedad de los seres humanos es que cuando la causa de un síntoma se puede verificar objetivamente, la causa real queda oscurecida. Tratar de predecir el progreso de la enfermedad de alguien basándose sólo en lo que es evidente en un momento equivale a ignorar el historial personal hasta ese punto. En algún momento del cuadro global, nuestra condición presente contiene siempre algo del pasado, que es lo que la produjo.

Los síntomas sólo se presentan como resultado de las distorsiones o desequilibrios de nuestro ser completo. Ninguna enfermedad aparece de pronto, como si viniera de ninguna parte, sin causa. La enfermedad es un resultado inevitable de los desequilibrios en la vida de un individuo, desequilibrios que se originaron en el pasado. En realidad la enfermedad es un producto de una fuerza que está actuando para curarla. Por eso, sólo si vemos a la persona enferma como una totalidad podremos identificar los desequilibrios mentales y físicos que dieron lugar al problema.

Es un enfoque mal dirigido el que sólo trata los síntomas aparentes de una enfermedad.

Asimismo, es un error suponer que sólo porque dos personas tienen síntomas similares su enfermedad se puede categorizar como igual, y por tanto tratarse del mismo modo. Tradicionalmente, en la medicina oriental se ha puesto el énfasis en el factor yin (kyo), el cual está detrás del factor yang (jitsu), más evidente. Aunque el factor yang aparente (síntoma jitsu) sea idéntico para dos personas, su significado resultará totalmente distinto si se considera desde una perspectiva global, pensando en el factor yin (causa) que dio lugar al problema.

Como ilustración de este punto, supongamos que en un test tres personas han recibido una puntuación del 80 por 100. Si sólo se tuviera en cuenta la situación presente, podría considerarse que las tres personas están al mismo nivel. Pero si esas puntuaciones idénticas las consideramos desde una perspectiva más amplia, nos enteraremos de que una persona solía tener un 100 por 100, la segunda persona un 60 y la tercera un 80. En tal caso, el significado de esa puntuación del 80 por 100 se vuelve claramente distinto. De acuerdo con ello, el modo en que tratamos la misma puntuación de 80 deberá ser distinto para cada persona. A veces puede parecer más fácil y práctico considerar sólo los últimos resultados del test, pues representan una valoración objetiva que todo el mundo puede entender. Sin embargo, aunque es más difícil juzgar todo lo que está trabajando una persona, si está siendo perezhosa o tratando de mejorar, es mejor para ésta

que consideremos su actuación como una totalidad. El cuadro total con respecto a por qué una persona se comportó de ese modo, es a menudo difícil de ver y hay que buscar profundamente los factores ocultos. Sin embargo, sólo mediante este proceso puede entenderse la razón auténtica de la puntuación de una persona. Y sólo entonces se puede utilizar mejor la puntuación para ayudar a esa persona.

El enfoque diagnóstico de la medicina oriental se puede comparar con la contemplación del significado de muchas pinturas en una base individual. Esto se diferencia totalmente del tratamiento de los síntomas, que es como clasificar los cuadros sistemáticamente por el asunto. Aunque el personaje central de dos cuadros sea idéntico, el significado y el impacto de ese mismo personaje variará considerablemente por causa del fondo del cuadro. Si clasificamos los cuadros sólo por el tema principal, el importantísimo escenario o fondo pasará desapercibido. Es necesario por tanto aplicar nuestra intuición para juzgar el significado de cada cuadro, examinando el fondo tanto como el tema. En este proceso nuestro punto de vista subjetivo se convierte en un factor importante, pero la percepción subjetiva es siempre importante cuando deseamos obtener de nuestra experiencia algo de valor.

Por tanto, para entender y apreciar realmente una situación dada, tenemos que ser capaces de ver lo que está bajo la apariencia de la superficie. Bajo todo lo que se ve hay siempre factores decisivos que son invisibles. Eso significa que, para verlos, debemos apartar nuestra atención de los aspectos obvios, considerando la situación como una totalidad. El aspecto jitsu, o el problema obvio, es claramente evidente, porque sobresale, atrayendo hacia él nuestra atención. En los términos de la condición kyo y jitsu de los meridianos, el síntoma o problema evidente suele manifestarse en el meridiano jitsu. El meridiano kyo o deficiente es siempre uno de los otros, y no el que está en pareja yin-yang con el jitsu. Puede haber varios meridianos kyo entre las diez posibilidades, pero en particular es un meridiano kyo el que está haciendo que jitsu se manifieste como un problema. El meridiano que es más kyo es también el más profundo y el más difícil de localizar. Por eso debemos examinar la situación como una totalidad para llegar a identificar el meridiano que es más kyo. Sabrá cuándo lo ha encontrado (la causa básica) porque al trabajar sobre él afectará positivamente al aspecto jitsu y comenzará a resolverse el problema.

Trabajar con el aspecto kyo produce un efecto notable, aliviando el problema jitsu. Cuando sólo se considera el aspecto jitsu, se pueden tener dudas de si se es capaz o no de resolver el problema o el síntoma, pues éste parece demasiado grande. Pero el problema sólo parece insuperable porque el ki, o la atención, ha quedado absorbido en ese aspecto. Cuando el ki que está preocupado se lanza en otra dirección, los síntomas que parecían presentar un problema tan difícil comienzan a desaparecer. El trabajo con el aspecto kyo (el vacío o la causa básica) resuelve automáticamente el problema. Como la vaciedad no tiene forma puede reabsorber la manifestación jitsu en la nada. Una norma fundamental del principio yin-yang es que el yin sostiene al yang. Lo único que ha sucedido con la desaparición de los síntomas es que el yin (kyo) y el yang (jitsu) se han equilibrado mutuamente.

Este profundo concepto no debe quedarse simplemente como una teoría. Carece de significado si no lo ponemos en práctica. Por tanto, cuando haga ejercicios con imágenes, encuentre primero aquel que le resulta más difícil de hacer (jitsu) y busque luego otro que sea el más fácil (kyo). Si haciendo el ejercicio más fácil se produce una mejoría en la ejecución del más difícil, o se alivia un síntoma jitsu, estará reforzando eficazmente el ki del meridiano kyo. Practique diversos ejercicios con imágenes y trate de entender de un modo práctico lo que está en la raíz de su problema. Cuando el ejercicio no es eficaz o los efectos no son claros, siga mirando el kyo más profundo, que es engañoso por naturaleza. Desarrolle su capacidad intuitiva para identificar el aspecto kyo que es la causa.

La superación de los problemas emocionales o físicos es importantísima para el individuo que tiene esos problemas. Además, en realidad es muy poco lo que los otros pueden hacer para ayudarle, hasta que esa persona decida trabajar sobre su problema. El proceso de búsqueda del aspecto kyo, o la causa básica, es una empresa muy personal y subjetiva. Se deduce de ello que la persona que tiene el problema debe ser la primera en buscar la causa subyacente y encontrar una solución que trabaje para él. Las diferencias individuales han sido siempre importantes en la medicina oriental, que trata de obtener un cuadro total de los pacientes, llegando a los detalles de su vida cotidiana. Este enfoque permite a un practicante identificar la causa básica y elegir el mejor tratamiento para cada individuo. De modo muy semejante, los ejercicios con imágenes le permiten encontrar aquellos más conve-

nientes para usted. Sus propios sentimientos y sensaciones, que experimentará al mover el cuerpo, le servirán de ayuda. Como no hay dos cosas en la vida que sean exactamente iguales, el mismo ejercicio lo experimentará de un modo distinto cada individuo. Todas las personas se mueven de acuerdo con su equilibrio y ritmo interior, por lo que incluso la ejecución de la misma serie de movimientos será diferente de una persona a otra. Siendo así, debemos trabajar para aumentar la conciencia de nuestro cuerpo, buscando el vacío o causa básica que es la clave de nuestra vida. De esa manera podremos producir en todo nuestro ser un cambio más profundo y duradero.

## **TRASTORNOS DEL SISTEMA MUSCULOESQUELETAL**

### **TENSION EN CUELLO Y HOMBROS (HOMBROS RIGIDOS)**

La mayoría de las personas no consideran que la rigidez de hombros sea un problema físico real, por lo que raramente le prestan una atención seria. En Japón, los médicos se limitan a apaciguar a los pacientes con esas dolencias dándoles tranquilizantes, inyecciones de vitaminas en el hombro o tracción sobre el cuello. Incluso en el caso de los practicantes de la acupuntura y el shiatsu, muchos de ellos se concentran principalmente en el tratamiento del área del cuello y los hombros. Algunas personas afirman que esos tratamientos son innecesarios si se hace suficiente ejercicio. Con independencia de cuál sea el caso, la causa real de la tensión en el cuello y el hombro raramente se considera al tratar el problema.

Las causas de tensión en el cuello y los hombros son muchas. A veces la produce el trabajo, y a veces sólo una conversación desagradable puede hacer que sus hombros se pongan rígidos. Hay personas que parecen llevar sobre los hombros el peso de las cargas de la vida. Otras personas, por la edad o el uso excesivo de los brazos, tienen lo que se llama «hombros congelados». No se pueden tratar del mismo modo todos los casos de rigidez de hombros, pues la causa raíz puede ser muy distinta. Todos los meridianos que pasan por los hombros suben por el cuello y bajan por los brazos, cintura y piernas. Utilizando los ejercicios con imágenes para ajustar los desequilibrios de estos meridianos, que cubren la longitud del cuerpo, se produce un efecto especial sobre el alivio de la tensión de hombros.

La rigidez de hombros suele presentarse como jitsu del meridiano de la vesícula biliar cuando la tensión se da sobre todo en el lado derecho, o como jitsu del meridiano del estómago cuando se da en el lado izquierdo. También son comunes los casos de jitsu del meridiano del intestino delgado o del meridiano de la vejiga. En cuanto a los meridianos kyo, la rigidez de hombros suele estar causada por el kyo del intestino grueso, el intestino delgado, el corazón, el triple calentador o el constrictor del corazón. En todos los casos es importante identificar los meridianos implicados en la tensión del cuello y los hombros. Los ejercicios básicos y los complementarios son un modo eficaz de equilibrar los meridianos de todo el cuerpo. También es eficaz para el alivio de los síntomas de rigidez en cuello y hombros la práctica de los ejercicios «M» y «N» nada más haber terminado los ejercicios de tipo apropiados.

### **CERVICO-BRAQUIALGIA**

Antiguamente, la cervico-braquialgia, condición de dolor intenso desde el cuello hasta el brazo, solía presentarse en personas de más de 50 años y se asociaba con unos «hombros congelados». Recientemente ha aumentado el número de personas jóvenes que tienen esta condición, especialmente en relación con ocupaciones como la fabricación de llaves, el mecanografiado y el dibujo. Muchos japoneses se someten a sesiones de acupuntura o shiatsu para aliviar esas condiciones. Hace poco, un médico japonés afirmó que el ejercicio era mucho más eficaz que esos tratamientos. Sea como sea, muchas personas con esta condición suelen preocuparse por el síntoma del dolor desde el cuello hasta los brazos y olvidan considerar el resto del cuerpo. No es extraño que los síntomas de un lado del cuerpo desaparezcan, para presentarse después en el otro lado. El mejor enfoque para el tratamiento de la cervico-braquialgia es trabajar el meridiano kyo.

Por tanto, si ha hecho poco ejercicio o suele sentirse frío, trabaje el meridiano del intestino grueso. En los casos que se acompañen de indigestión, trabaje el meridiano del bazo. Si hay algún problema dental deberá tratar los meridianos del estómago y el intestino delgado. En los casos de shock o tensión mental, trabaje el meridiano del corazón, y si ha trabajado en exceso o ha permanecido en la misma posición durante mucho tiempo pruebe el meridiano constrictor del corazón. En la mayoría de los casos de cervico-braquialgia hay un ligero desplazamiento de

la articulación del hombro, que se mueve en dirección del meridiano kyo. El dolor suele presentarse en el otro lado, en el meridiano jitsu. Si sólo trata el lado que tiene los síntomas, en el mejor de los casos sólo obtendrá un alivio temporal. Debe evitar los movimientos forzados en el lado dolorido. Lo que debe hacer es ejercitar el lado que carece de síntomas. Trabaje para aliviar la tensión en el meridiano kyo estirándose todo lo que pueda en la dirección más sencilla y liberando ki al espirar.

#### TENOSINOVITIS (INFLAMACION DE LA CUBIERTA DEL TENDON)

La tenosinovitis suele presentarse en la muñeca y los dedos, especialmente el pulgar, produciendo dificultades de movimiento. A veces es causa de la condición llamada «dedo de gatillo» \*, y usualmente sólo con mover la mano se produce dolor. La mayoría de los tratamientos se concentran en la parte afectada. En los casos graves se realiza una operación. La causa de esta condición suele ser distorsiones en las articulaciones de la muñeca, codo, hombros y cuellos. A veces incluso está causada por el mal alineamiento de las vértebras torácicas. Esta es la razón de que los ejercicios con imágenes que equilibran los meridianos de todo el cuerpo puedan ser considerados muy eficaces. La tenosinovitis es muy a menudo la consecuencia de un mal uso, o un uso excesivo, de los dedos, unido al kyo de los meridianos de los pulmones, intestino grueso, bazo, estómago, corazón, intestino delgado, constrictor del corazón o triple calentador. Es importante realizar los ejercicios más convenientes para equilibrar los meridianos afectados en cada individuo.

#### INFLAMACIÓN DE LA ARTICULACION DE LA RODILLA

La mayor parte de los problemas de rodilla que no implican una lesión están causados por el kyo del meridiano del bazo. Se asocian con el kyo de este meridiano la tendencia a comer deprisa, a no masticar bien los alimentos y a pensar demasiado. Otras tendencias de las personas con kyo del meridiano del bazo incluyen falta de

ejercicio y estar sentado y hablando durante largos períodos. El meridiano jitsu, que aparece junto con el kyo del meridiano del bazo, varía de acuerdo con los síntomas. Cuando a una persona le es imposible ponerse en la postura *seiza*, el meridiano de la vesícula biliar es jitsu. Cuando sucede así, se produce dolor al sentarse o levantarse. Si el meridiano es jitsu en el triple calentador suele acumularse agua en las rodillas. En el caso de jitsu del meridiano del intestino delgado, el dolor irradia desde las caderas hasta las rodillas.

En todos los casos, una persona no debe hacer un movimiento forzado en la rodilla dolorida. Sin embargo, no se debe dejar de mover la rodilla porque duela. Es también importante utilizar la rodilla mala siempre que esto sea posible sin que produzca dolor. Se puede ayudar a la rodilla utilizando los brazos para que la mayor parte del peso caiga sobre la rodilla buena. Son muy convenientes para este caso los ejercicios con imágenes que no impongan una carga sobre las rodillas. No es necesario forzar ningún movimiento que aumente el dolor de las rodillas. A menudo, la razón primaria de que la rodilla se halle en tan malas condiciones es la rigidez de las articulaciones de los tobillos y caderas. Por tanto, debe concentrarse en ejercitar esas articulaciones. Haga rotaciones de los tobillos, ayudándose con la mano mientras está sentado con las piernas cruzadas. También son muy eficaces los estiramientos de pierna de los ejercicios familiares. El ejercitamiento de los tobillos facilitará el movimiento de las otras articulaciones.

#### DOLOR EN EL AREA INFERIOR DE LA ESPALDA

En los entornos de estilo occidental parece darse una gran tendencia a estos dolores, pues la gente se sienta en sillas y lleva zapatos todo el día. La incidencia de estos dolores está aumentando en Japón conforme su estilo de vida se va occidentalizando. Este dolor puede relacionarse también con la utilización de coches y otras formas de transporte desde una edad temprana, por lo que no se desarrolla una fuerza suficiente en las piernas y la pelvis. Como en un entorno occidental la rodilla no suele doblarse plenamente, los músculos que van desde las rodillas hasta las caderas, y que son la base de la mitad superior del cuerpo, se fatigan fácilmente.

Comúnmente, el dolor en la zona inferior de la espalda suele estar causado por el kyo de los meridianos del corazón o intestino delgado.

\* Un dedo de gatillo es aquel que se ve afectado por una momentánea detención espasmódica del movimiento, durante la flexión, seguido por una sacudida que tiende a poner el dedo en su lugar. Está causado por la inflamación de la cubierta del tendón o por la formación en éste de un nódulo.



Aunque este dolor sea grave puede hacerse el ejercicio básico «C» y el ejercicio complementario «U». Los ejercicios familiares de estiramiento del interior de las piernas en posición boca arriba, y la presa y ajuste de la región lumbar y las piernas en la posición boca abajo, son buenos para estos dolores. Cuando el dolor se haya aliviado algo, puede intentar también el «giro lumbar». Los ejercicios familiares de estiramiento de la parte posterior e interior de la pierna son buenos para el kyo de los meridianos de los riñones, constrictor del corazón e intestino grueso. Por tanto, los estiramientos y presas a lo largo de estos meridianos son buenos siempre que no causen dolor. Recuerde trabajar siempre por el lado que le produce menos dolor e incomodidad. Cuando haga ejercicios a solas, empiece siempre primero por el movimiento más fácil.

Los ejercicios con imágenes incluyen muchos movimientos que actúan sobre la mitad inferior del cuerpo, y al hacerlos es esencial concentrarse en el *hara*. Para la prevención de este dolor de espalda es importante practicar la respiración con imágenes y centrar el ki en su *hara*. Los casos agudos de dolor de espalda, a los que a veces se les denomina «deslizamiento de disco», suelen producirse cuando una persona realiza un movimiento descoordinado con los brazos y las piernas sin haberse centrado en el *hara*. Tenga esto en cuenta cuando practique esos ejercicios.

## ARTRITIS

La artritis reumatoide es muy difícil de curar cuando llega a la fase crónica. Si las articulaciones no se mueven por causa del dolor, la deformación de las articulaciones avanza con más rapidez y la recuperación se hace imposible. De modo similar al dolor en el área inferior de la espalda, la artritis está causada principalmente por el kyo de los meridianos del corazón o el intestino delgado. Los síntomas de dolor en las articulaciones aparecen con el jitsu del meridiano de la vesícula biliar. Para trabajar con la artritis, lo importante es ejercitar las articulaciones que no estén afectadas, para mejorar así la circulación, purificar la sangre y nutrir los tejidos. Es importantísimo mantener la esperanza y perseverar sin abandonar. Todo el cuerpo se tensa cuando se pone el énfasis en ejercitar las articulaciones afectadas. La mejor manera de hacerlo es concentrarse en aquellos ejercicios con imágenes en los que se relaja todo el cuerpo. Haga todos estos ejercicios moviéndose primero en la dirección más fácil.

## TRASTORNOS DEL SISTEMA DIGESTIVO

### INDIGESTION

Hoy en día, muchas personas sufren de indigestión por hábitos de vida poco saludables, como trabajar en exceso y quedarse levantados hasta muy tarde, así como por la falta de moderación en la comida y bebida. Aunque se haga algún intento de equilibrar la situación tomando medicamentos para la indigestión, es inevitable que si se lleva un estilo de vida poco saludable acabe teniendo graves trastornos gastrointestinales. Lo único que hace la medicación es suprimir los síntomas temporalmente, pues no pueden mejorar las funciones digestivas. El uso habitual de medicamentos, como antiácidos, puede ser incluso nocivo para su salud. El elemento de estrés —la causa primordial de la enfermedad en la edad moderna— produce un tremendo impacto en la digestión.

En la condición con kyo del estómago y jitsu del intestino delgado, la función de los intestinos se ve muy dañada por el estrés o el exceso de trabajo. En casos como éstos, en lugar de tomar medicinas, haga ejercicios para estimular la función digestiva, pues le será mucho más beneficioso. En el caso de un kyo del bazo y un jitsu del intestino delgado, la mala absorción de los intestinos puede producir un ansia innatural de alimentos. Ese apetito anormal suele preceder a los problemas estomacales, por lo que debe tener cuidado. En el caso de un kyo del intestino delgado con un jitsu del estómago, la persona suele estar muy ansiosa, debilitándosele la función intestinal. En este caso, lo mejor es relajarse y recuperarse de la fatiga. Las variedades más ligeras y descansadas de los ejercicios con imágenes, como los ejercicios en posición reclinada, son las ideales para este caso.

La indigestión está causada por una falta de ejercicio en condiciones como las del kyo del triple calentador con jitsu del intestino delgado, kyo del intestino grueso con jitsu del intestino delgado, y kyo del estómago con jitsu del intestino grueso. En estos casos es necesario hacer ejercicio, sobre todo con las piernas. Cuando la condición es de kyo del estómago y jitsu de la vejiga, la indigestión suele estar producida por causas nerviosas. En el caso de kyo del estómago y jitsu de los riñones el beber demasiado alcohol, la falta de sueño o el exceso de trabajo suelen ser las causas. La combinación y énfasis de los ejercicios para la indigestión varían de acuerdo con

cada condición. Es importante buscar las causas en los términos de desequilibrios en los meridianos, haciendo ejercicios que concuerden con las necesidades individuales.

### ESTREÑIMIENTO

La tendencia al estreñimiento puede considerarse un resultado inevitable de la dieta moderna, consistente sobre todo en alimentos procesados fácilmente digeribles y bajos en contenido de fibra, unido todo ello a una falta de ejercicio. El comer alimentos blandos y fácilmente digeribles produce también la costumbre de tragarse la comida. En los países occidentales se utilizan demasiados laxantes, tendencia que está aumentando también en Japón. Mientras que la cantidad de trabajo físico suele ser mínima, el excesivo trabajo de nuestra facultad mental es muy común. Evidentemente, hacer un poco de ejercicio los fines de semana no basta para rectificar este constante desequilibrio entre el uso de nuestra mente y el de nuestro cuerpo. La mejor solución a este problema consiste en incorporar a nuestra rutina diaria un régimen de ejercicios, practicando los ejercicios con imágenes que tratan la causa básica (el desequilibrio) de nuestra condición.

El estreñimiento suele deberse a una masticación insuficiente en el caso de kyo del bazo y jitsu del intestino grueso. En el caso de kyo del intestino grueso y jitsu de la vesícula biliar, la causa más frecuente es la deficiencia de la excreción biliar. Similarmente, el kyo del intestino grueso con el jitsu del triple calentador se relaciona con el estreñimiento por causas nerviosas, o por enfriamiento. El kyo del intestino grueso con jitsu del intestino delgado se relaciona con indigestión y también con estreñimiento. En el caso de kyo del intestino delgado con jitsu del intestino grueso el estreñimiento se relaciona con un factor psicológico o con la incapacidad de expresar los sentimientos.

### HEMORROIDES

Los casos de estreñimiento suelen complicarse por la congestión de la sangre alrededor del ano, lo que causa hemorroides. Los ejercicios que mejoran el movimiento intestinal suelen ser útiles para los casos de hemorroides. Esta condición suele controlarse si se trata el meridiano del intestino grueso.

Cuando el meridiano de la vejiga es kyo, las causas probables son el enfriamiento o la falta de ejercicio. En otros casos los hemorroides se relacionan con el estrés de la sociedad moderna, y

pueden estar producidos por la ansiedad relacionada con el kyo del meridiano del corazón o con el exceso de pensamientos, que se asocia con el kyo del meridiano del bazo. Si es esto último lo que sucede, puede hacer de vez en cuando el ejercicio básico «D» y el ejercicio de trabajo «O» para contrarrestar la tendencia al exceso de trabajo del cerebro.

### TRASTORNOS DEL SISTEMA CIRCULATORIO

#### HIPERTENSION

Algunas personas se preocupan demasiado cuando se les dice que su tensión es ligeramente alta. Incluso hay algunas que toman medicamentos para reducir su tensión sanguínea sin que en realidad necesiten hacerlo. Tienen miedo de complicaciones mayores y se preocupan por los resultados cada vez que se les toma la tensión. Es poco probable que las personas con este tipo de temperamento lleguen a curarse de su hipertensión. En muchos casos es mejor tratar esas tendencias neuróticas con psicoterapia. Aunque es cierto que las apoplejías y otras complicaciones se producen con más frecuencia en las personas aquejadas de hipertensión, la realidad es que el total de pacientes con hipertensión que sufren una apoplejía es inferior al 10 por 100. La hipertensión suele presentarse en las personas que no hacen suficiente ejercicio. Por tanto, es una buena idea realizar ejercicios cardiovasculares, como un «jogging» ligero. Sin embargo, antes de practicar el «jogging», es mejor hacer algunos ejercicios con imágenes para relajar y equilibrar todo el cuerpo.

Los ejercicios con imágenes que estimulan los meridianos constrictor del corazón y el triple calentador son los más beneficiosos para las personas con mala circulación periférica y sudoración escasa. En ese caso se recomienda realizar diariamente ejercicio suficiente para sudar un poco. Sólo en cuestión de semanas, la mejoría será importante. La falta de sueño (jitsu de los riñones) y la tensión nerviosa (jitsu de la vejiga) se relacionan también con la hipertensión. El practicar el ejercicio «M» para reducir la tensión alrededor del cuello y los hombros suele bastar para aliviar diversos síntomas asociados con la hipertensión. Además, el ejercicio de todas las otras articulaciones del cuerpo, como las de los tobillos, cintura y muñecas, estimulará los puntos principales de constreñimiento de la circulación, permitiendo así al corazón funcionar con mayor suavidad, lo que reducirá la presión sanguínea.

## ANGINA DE PECHO

Antiguamente, la más mortal de las enfermedades japonesas era la apoplejía. Recientemente, sin embargo, ha aumentado mucho la tasa de mortalidad de las enfermedades del corazón, al igual que en los países occidentales. Sucede a veces que el «jogging», hecho para practicar algún ejercicio, se convierte en la causa directa de la muerte. Cuando se lleva una vida con una actividad física relativamente escasa, no es aconsejable colocar sobre el corazón una carga repentina. Incluso ejercicios que normalmente son beneficiosos pueden resultar peligrosos si se practican en exceso sin una preparación adecuada.

Si desea tener un corazón más fuerte, no debe pensar sólo en los términos del fortalecimiento del sistema cardiovascular central. El dolor cardíaco es una señal de que se ha debilitado la función del sistema circulatorio en todo el cuerpo. Debe encontrar por tanto las causas subyacentes para tratarlas primero. En la angina de pecho se produce una sensación repentina de fuerte presión y dolor en el área del corazón. Junto con este «ataque al corazón» se suele experimentar miedo a la muerte. Sin embargo, normalmente, la angina de pecho es un simple espasmo de las arterias coronarias, y raramente es mortal. Las causas de la angina de pecho están muy a menudo en un trauma emocional o en un exceso de trabajo mental y físico. La angina de pecho se produce repetidamente cuando hay un desplazamiento de las vértebras, y por tanto es importante ajustar el alineamiento de la columna vertebral. Las personas que se quejan de una respiración fatigosa y de una sensación de estreñimiento en el pecho con frecuencia tienen vértebras desplazadas en áreas relacionadas con los meridianos del corazón (vértebras torácicas cuarta, quinta y sexta), constrictor del corazón (vértebras torácicas séptima, octava y novena) o intestino delgado (vértebras lumbares primera y segunda). El ajuste del alineamiento de la columna, con los ejercicios familiares, es una manera muy eficaz de corregir este problema. Haciendo los ejercicios de ajuste de columna con regularidad, y realizando otros ejercicios con imágenes que estiren la columna, se impedirá el inicio de ataques cardíacos más graves.

## HIPOTENSION

Tradicionalmente, en Oriente se da el nombre «enfermedad de la mañana» a la dificultad de levantarse por las mañanas y tener una sensación neblinosa en la cabeza por las tardes, problema

típico entre las mujeres. Esta condición se veía a menudo en las damas de la corte, y probablemente era una condición anémica resultante de su vida excesivamente abrigada. En la edad moderna, la presión baja suele ser también un problema en las mujeres que se preocupan por su figura y hacen demasiada dieta, o en los funcionarios que no se preocupan demasiado de sí mismos. La hipotensión está causada también por una mala función digestiva. Las personas con esta condición deben trabajar particularmente para corregir el kyo de los meridianos del estómago o triple calentador, utilizando para ello los ejercicios con imágenes. Resultan también muy recomendables los ejercicios en posición reclinada, pues mejoran tanto la figura como la función digestiva.

## TRASTORNOS DEL SISTEMA RESPIRATORIO

### EL CATARRO COMUN

En Extremo Oriente hay una frase que dice: «El catarro común es la fuente de todas las enfermedades.» Probablemente dicen eso porque cuando el cuerpo pierde su equilibrio y vitalidad suele dar su primer aviso en la forma de un catarro, por lo que si hacemos caso de este aviso y cuidamos de nuestro cuerpo podemos prevenir todo tipo de complicaciones. También es posible que la razón de esa frase sea que el inicio de muchas enfermedades graves muestra los mismos síntomas que el catarro. Sea como sea, no es prudente deshacerse simplemente de los síntomas tomando alguna medicina para el catarro. La utilización de medicinas para reprimir los síntomas de un catarro podría ser incluso el primer paso para polucionar el cuerpo con medicamentos.

En el inicio de un catarro suele ser muy frecuente la condición de un kyo del triple calentador con un jitsu del intestino grueso. En este caso, los síntomas comienzan en el curso del meridiano del intestino grueso, en la nariz y la garganta. La espalda y los hombros pueden ponerse muy tensos. A veces se da también una sensación de frío desde el abdomen inferior que desciende por las piernas. Eso significa que la función de la circulación periférica en la piel y las membranas mucosas del meridiano triple calentador ha declinado tanto que una persona no es capaz de ajustarse a las temperaturas externas. La importancia que tiene mantener el equilibrio del meridiano triple calentador es comprensible, pues la pérdida de sueño, la ansiedad y la inestabilidad

mental (jitsu de los meridianos de los riñones o vejiga con kyo del meridiano triple calentador) pueden producir un catarro. Hasta las empresas farmacéuticas ponen de relieve la importancia de mantenerse caliente y descansar adecuadamente.

El remedio de toda la vida consistente en sudar un catarro suele ser muy eficaz en las primeras fases. Cuando en una habitación caliente se practica una secuencia completa de ejercicios con imágenes, suele bastar para inducir la sudoración. Hay que hacer aquellos ejercicios que sean más agotadores para que resulten más eficaces. Sin embargo, con otros tipos de ejercicio, como el «jogging», tendrá que gastar mucha más energía antes de empezar a sudar. Esto se debe a que los movimientos de la mayoría de esos ejercicios trabajan principalmente los músculos. Los ejercicios con imágenes se centran en el trabajo con ki, lo que estimula el sistema nervioso parasimpático, responsable del ajuste del entorno interior en relación con el exterior. Esto sirve para mejorar la circulación periférica y abrir los poros, lo que facilita la sudoración. La buena circulación periférica es básica para la salud, y el ejercicio que la promueve es también muy eficaz para curar los catarros. Incluso puede decirse que cualquier método eficaz contra un catarro es también eficaz contra «todo tipo de enfermedades».

Cuando un catarro permanece un tiempo afectando a los bronquios, lo más común es que se dé una condición de kyo del intestino grueso con jitsu del triple calentador. Cuando la inflamación del tracto respiratorio empeora, esta condición suele transformarse en un kyo de los pulmones con jitsu del triple calentador. Cuando un catarro se prolonga, los meridianos del intestino grueso o triple calentador se vuelven kyo y los de los riñones o vejiga se vuelven jitsu. Los síntomas de un catarro se pueden aliviar haciendo ejercicios acordes con su tipo de meridianos, trabajando así el catarro en cada una de sus fases. Más que cualquier otra enfermedad, un catarro exige un descanso profundo y completo. Sin embargo, sin abandonar el descanso puede hacer algunos ejercicios a intervalos apropiados, ayunando así al ajuste de su cuerpo; de este modo vencerá al catarro mucho antes.

## TOS

Las tos que suele acompañar a un catarro puede convertirse en una molestia real, pero si tratamos de suprimirla podemos empeorar las cosas. La inflamación del revestimiento mucoso

de los bronquios es una condición típica de jitsu del triple calentador. Como en este caso los meridianos del intestino grueso o la vejiga suelen ser kyo, el ki del meridiano kyo se refuerza. A veces se contrae una tos ligera que no desaparece. Suele estar causada por el kyo del meridiano del estómago y no por un catarro. Cuando hay un crecimiento de las amígdalas, el jitsu del meridiano del intestino grueso o del triple calentador pueden considerarse como una posibilidad, lo mismo que un kyo de los meridianos de los riñones o intestino delgado. Cuando hay una cantidad excesiva de flemas, el meridiano de la vesícula biliar suele ser jitsu. Sin embargo, en todos los casos es necesario trabajar primero el meridiano kyo.

## PROBLEMAS EN LOS SENOS NASALES

Las personas con estos problemas, además de tener que respirar por la boca por la congestión nasal crónica, suelen tener una sensación de pesadez en la cabeza. Esto produce una memoria neblinosa, una sensación de tristeza y monotonía y una pérdida de motivación para el trabajo o el estudio. El tratamiento de un especialista en oídos, nariz y garganta sólo es eficaz durante un breve tiempo, y a menudo se necesita una operación para solucionar el problema básico. Sin embargo, decidirse a someterse a esa operación es un asunto difícil, pues el problema suele reproducirse incluso después de la operación. Hasta un especialista suele tener problemas para curar esta condición cuando la pus se acumula en los senos nasales, produciendo una disminución del sentido del olfato, así como una susceptibilidad al dolor de garganta, causada por el hecho de tener que respirar siempre por la boca. Podemos considerar esto como una oportunidad para mejorar la condición de todo el cuerpo mediante la práctica de los ejercicios con imágenes. Cuando el problema de los senos nasales se haya aliviado, el paciente descubrirá que ha cambiado toda su perspectiva ante la vida.

Entre las personas con problemas en los senos nasales la condición más común es la de kyo del intestino grueso con jitsu del estómago. Estas personas suelen comer excesivamente, a pesar de que su función estomacal está debilitada, y no suelen hacer mucho ejercicio, sobre todo con las piernas. Los pacientes de constitución alérgica suelen pertenecer al grupo de kyo del intestino grueso y jitsu del hígado, y una mala dieta con una ingesta excesiva de carnes y huevos suele ser el problema. Otro tipo de pro-

clividad a los problemas de sinusitis es el kyo del bazo con jitsu de la vejiga, y las personas de este tipo son nerviosas y ansiosas, teniendo la costumbre de mordisquear alimentos constantemente. El factor común en la mayoría de los problemas de sinusitis es una falta de ejercicio de todo el cuerpo. Al no hacer ejercicio se crea un círculo vicioso, por la dificultad para respirar. Practicando la respiración con imágenes en la que se inspira lentamente y se espira totalmente a través de la boca, es más fácil hacer ejercicios destinados a todo el cuerpo.

## ASMA

El asma es una condición caracterizada por una respiración laboriosa y silbante. En el caso del asma cardíaco, la causa es la falta de oxígeno debida a la mala circulación. En el asma bronquial, la causa es una condición alérgica o hipersensibilidad de los revestimientos bronquiales. Cuando se producen ataques esporádicos de asma, el asmático prefiere estar sentado en lugar de tumbado, porque así se facilita la respiración. Tras un período de respiración silbante y fatigosa suele producirse un ataque de tos seca, expectorando flemas espesas. Después el ataque remite y el asmático vuelve a sentirse bien. Como un asmático puede llevar una vida normal, si exceptuamos los ataques ocasionales de asma, la mayoría de los tratamientos médicos consisten en intentos de detener esos ataques. Sin embargo, ese alivio es usualmente sólo temporal y los ataques suelen recurrir a pesar del tratamiento médico. Además, la toxicidad de los medicamentos presenta un problema adicional. La causa raíz del asma está en una dieta que tienda a volver más ácida la sangre de una persona, o en otros casos a un entorno extremadamente estresante. Por eso son muy eficaces los ejercicios con imágenes, pues estiran y relajan todo el cuerpo.

La condición más común del asma es la de kyo de los pulmones con jitsu de la vejiga. En este caso suele haber una distorsión entre la primera y la tercera vértebras torácicas. También esta distorsión necesita ser corregida. En los casos en los que haya muchas flemas, es probable una condición de kyo de la vesícula biliar con jitsu del triple calentador. Los que tienen una constitución acidótica son frecuentemente del tipo de kyo de la vesícula biliar y jitsu de los riñones. Los ataques de asma de este tipo se relacionan con la tensión mental o el exceso de trabajo. Los asmáticos que ingieren una dieta desequilibrada suelen tener un kyo del intestino

delgado con un jitsu de la vesícula biliar. En todos los casos, el mejor remedio es hacer ejercicios con imágenes apropiados con regularidad entre los ataques. Los ejercicios con imágenes son beneficiosos para las personas asmáticas a pesar de que a veces no resulten recomendables otros tipos de ejercicio que consuman demasiada energía.

## TRASTORNOS DEL SISTEMA NERVIOSO

### NEURALGIA

La neuralgia es un ataque de dolor agudo que irradia a lo largo del curso de uno o más nervios y puede distinguirse del reumatismo o la artritis porque se produce con independencia de que el paciente se mueva o no. Como el remojarse en un manantial caliente y mejorar la circulación reduce el dolor, es tradicional que los pacientes de neuralgia japoneses pasen las vacaciones en algún balneario con manantiales calientes. La efectividad de este remedio está profundamente relacionada con el hecho de que con este modo la gente se relaja y refresca. La neuralgia suele producirse en personas con gran tensión nerviosa, que tienen por ello los nervios al borde de un ataque. La causa suele ser el exceso de trabajo, el enfriamiento o un catarro. Los pacientes de neuralgia suelen vivir con miedo al dolor, y como reacción defensiva retienen mucha tensión en el cuerpo. Hay otros modos de mejorar la circulación además de los manantiales calientes. Es muy eficaz ejercitar todo el cuerpo de una manera relajada. La práctica de los ejercicios con imágenes sirve para suavizar el cuerpo endurecido por el estrés y la tensión.

La ciática es un tipo de neuralgia que afecta a las caderas y a la parte trasera de las piernas, y suele estar causada por un deslizamiento discal. En este caso con frecuencia se da un kyo del meridiano del intestino delgado y un jitsu del meridiano de la vejiga. Cuando la ciática está causada por una distorsión en la articulación de las caderas, el kyo de los riñones con el jitsu del intestino grueso suele ser la condición más común. La pierna dolorida es jitsu, pues muestra el síntoma, y la que no tiene dolor es kyo. El énfasis del tratamiento debe colocarse en el refuerzo de ki en el lado kyo. El ejercicio básico «C» suele ser útil para corregir las distorsiones de las vértebras lumbares.

El dolor de neuralgia intercostal aparece generalmente a lo largo de los meridianos de la ve-



sícula biliar y triple calentador (los meridianos jitsu). En este caso, las vértebras torácicas suelen estar mal alineadas. A menudo estas distorsiones están provocadas por la ansiedad (kyo del corazón), el exceso de trabajo (kyo constrictor del corazón) o por enfriamiento (kyo de la vejiga). La neuralgia del trigémino suele asociarse con un kyo del bazo cuando hay gran preocupación (jitsu de la vesícula biliar) o cuando hay problemas dentales (jitsu del intestino grueso). La neuralgia occipital tiende también a proceder del exceso de trabajo y la exposición al frío (kyo de la vesícula biliar con jitsu de la vejiga). En cualquier caso, estas condiciones se remedian mejor con la práctica de los ejercicios con imágenes convenientes para cada tipo.

### PARALISIS

Básicamente, hay dos tipos de parálisis: la que está producida por perturbaciones del sistema nervioso central, como en el caso de una apoplejía o polio, y la que implica sólo a algunos nervios periféricos manteniéndose el control de los músculos. Antigamente no había ningún modo de tratar los casos de parálisis, salvo el masaje de la parte afectada, pero recientemente se ha desarrollado una terapia física y ha avanzado notablemente el tratamiento de la parálisis. El intento de restaurar la enervación en la zona paralizada mediante el ejercicio repetido consume, sin embargo, demasiado tiempo y es ineficaz en muchos casos. En lugar de trabajar sólo la parte paralizada, el enfoque global de los ejercicios con imágenes resulta más eficaz. La persona paralizada puede concentrarse en ejercicios que haga con facilidad, y así podrá trabajar en la relajación y liberación de ki en la parte afectada.

Generalmente, en los casos de parálisis está implicado el meridiano triple calentador. La parálisis facial, que procede de la exposición al frío, suele ser una condición de kyo del estómago con jitsu del triple calentador. La parálisis resultante de una lesión por hiperflexión (latigazo) puede ser kyo del triple calentador y jitsu del intestino delgado. En otros casos, la parálisis en el brazo debida a un desplazamiento de las vértebras cervicales es probable que esté causada por una condición kyo del triple calentador y jitsu de la vesícula biliar. Sea como sea, la parálisis es muy difícil de cuidar mientras ki siga bloqueado y estancado en un área. Al ejercer el cuerpo en el lado mejor, se estimula también el lado opuesto. La mejor idea es trabajar para restaurar el equilibrio global, lo que debe facilitar la recuperación de la parte afectada.

### INSOMNIO

Es normal acumular muchos desequilibrios, mentales y físicos, en nuestras horas de vigilia. Puede recuperarse el equilibrio con una cantidad apropiada de ejercicio y descanso. El insomnio se produce cuando la mente se vuelve excesivamente activa y una persona está preocupada por un determinado problema, ya sea éste físico o mental. No sirve de nada tener esos problemas en nuestra mente cuando no podemos hacer nada al respecto. También es inútil preocuparse por la pérdida de sueño, pues eso no ayuda nunca a dormirse.

Hablando en términos generales, las personas insomnes tienen una tensión excesiva (jitsu) en los meridianos de los riñones y la vejiga. Las personas que han trabajado duramente con la mente y no pueden calmarse suelen tener kyo de la vejiga y jitsu del bazo. Los que sueñan en exceso y tienen dificultad para contraer un sueño profundo suelen tener kyo del estómago y jitsu de la vejiga. La condición de Kyo del corazón y jitsu de la vejiga es común entre los que tienen dificultades para dormirse. Cuando la ansiedad es la causa principal del insomnio, es probable que la condición sea kyo del corazón y jitsu de los riñones. Pero cuando el problema está en exceso de pensamientos, el meridiano del estómago o el del bazo están desequilibrados. Es normal un kyo del corazón y un jitsu del estómago cuando las dificultades para dormirse provienen de un estómago perturbado. Asimismo, es común el kyo del bazo y el jitsu de la vesícula biliar cuando se tienen dificultades para dormirse y después para permanecer dormido.

En todos los casos, lo mejor que puede hacerse es relajarse. Podrá conseguir esto realizando ejercicios lentos acompañados por una respiración profunda. Los ejercicios en posición reclinada son ideales para este propósito, pues le permiten relajarse gradualmente por fases. Por sí sola, la respiración por imágenes, si se practica una y otra vez, de forma lenta y relajada, es suficiente en la mayoría de los casos para producir un sueño profundo.

### TRASTORNOS METABOLICOS Y HORMONALES

#### DIABETES

La diabetes es una enfermedad caracterizada por altos niveles de azúcar en sangre y orina. Suele producir gran sed, aumento de la orina y



una ingesta excesiva de alimentos, especialmente dulces. Otros síntomas son una laxitud general, pérdida de impulso sexual, comezón, neuralgia y entumecimiento de las extremidades. Además, puede terminar produciendo pérdida de peso, deterioro de la visión y otras complicaciones graves causadas por la reducción general de la resistencia. En muchos casos se informa al paciente de que tiene diabetes en cuanto se detecta azúcar en su sangre. Sin embargo, la administración de insulina y la repentina restricción de ingesta de azúcares y féculas suele drenar la vitalidad.

El azúcar suele aparecer en la orina con un kyo del bazo, y esa persona suele pesar en exceso, tener ansia de alimentos dulces y enriquecidos, y comer demasiado, aparte de no hacer bastante ejercicio y preocuparse excesivamente. Generalmente, la diabetes está relacionada con un kyo del bazo, y a menos que estas personas corrijan sus hábitos de vida y practiquen la moderación, el problema se convertirá en una auténtica amenaza adquirida. El jitsu de los riñones o la vejiga suele aparecer con un kyo del bazo en aquellas personas con tensión nerviosa y acidosis. El jitsu del hígado o la vesícula biliar, con kyo del bazo, suele estar relacionado con una dieta enriquecida y una excesiva ingesta calórica. La falta de ejercicio suele ser el problema de los que tienen jitsu de los meridianos triple calentador, intestino delgado o intestino grueso. Para obtener los mejores resultados deberán elegirse los ejercicios más convenientes para cada caso.

## GOTA

La gota se caracteriza por cantidades excesivas de ácido úrico en sangre y depósitos de cristales de ácido úrico en las articulaciones. En otro tiempo se la consideró como «la enfermedad de los emperadores», pues era común entre la realeza tomar una dieta excesiva. En tiempos modernos, esta enfermedad está empezando a aumentar entre los pueblos más ricos de Occidente. En Japón se ha hecho más común después de la Segunda Guerra Mundial por la occidentalización de la dieta. Es más frecuente entre los hombres de mediana edad. A mitad de una noche, una persona experimenta de pronto un fuerte dolor en las articulaciones de los dedos gordos de los pies. Es una condición difícil de tratar, porque el dolor desaparece por sí sólo en una semana, pero, cuando uno piensa que ya se ha librado del problema, éste vuelve a presentarse. La articulación que conecta el dedo gordo con el pie se hincha y se vuelve rojiza y morada. Esto se produce

también con frecuencia en el tobillo y el tendón de Aquiles. Típicamente es una condición kyo del bazo y jitsu del hígado, pero también es común el jitsu de los meridianos de los riñones y la vejiga. Los pacientes de gota deberían remediar su falta de ejercicio haciendo ejercicios de imaginación convenientes para su tipo individual. Además, deben corregir la dieta y los hábitos alimenticios para restaurar un equilibrio general en el cuerpo.

## ENFERMEDAD DE BASEDOW

Es éste un caso de hipertiroidismo, que se produce con frecuencia en las mujeres jóvenes, en el cual la hiperactividad del tiroides produce palpitos, ojos voluminosos y una gran hinchazón en la garganta. Además de estos síntomas principales, suelen presentarse temblores en los párpados y puntas de los dedos, excitación nerviosa, insomnio y pérdida de peso. Estos síntomas se asemejan a las reacciones emocionales de sorpresa y miedo, y podríamos decir que son expresión típica de la inseguridad emocional. Los pacientes de esta enfermedad suelen ser tipos sombríos y serios, con una actitud defensiva en la vida que provoca constantemente gran tensión. Esta enfermedad está también relacionada con distorsiones de las vértebras cervicales y torácicas. Las distorsiones de las vértebras cervicales suelen estar causadas por desequilibrios en los meridianos de la vesícula biliar, triple calentador o intestino delgado. Las distorsiones de las vértebras torácicas se producen al nivel de los meridianos del corazón y constrictor del corazón (entre las vértebras torácicas cuarta y novena). El tipo de meridiano típico asociado con la enfermedad es un kyo del constrictor del corazón con un jitsu de la vesícula biliar. También es común la condición opuesta, con kyo de la vesícula biliar y jitsu del constrictor del corazón, en la que una persona se ve inclinada a meditar excesivamente las cosas. En otro caso, el antebrazo tenso y rígido suele asociarse con un jitsu de los meridianos de los riñones, vejiga o triple calentador.

Los pacientes de esta enfermedad deberían incluir algas en la dieta, pues tienen un alto contenido de yodo, mineral indispensable para el funcionamiento normal del tiroides. Las personas con hipertiroidismo tienden a moverse lo menos posible para evitar las palpitaciones. Sin embargo, la falta de actividad física produce más preocupación y aumenta la ansiedad. En estos casos los ejercicios con imágenes son especial-

mente buenos, pues no provocan una carga sobre el corazón y sirven para equilibrar todo el cuerpo. Es importante que se practiquen los ejercicios con imágenes teniendo en cuenta el tipo individual de meridiano.

## TRASTORNOS EXCRETORES Y REPRODUCTORES

### ENFERMEDADES RENALES

Los problemas de orina, hinchazón, dolor en el área inferior de la espalda y tez pobre son síntomas típicos que indican un problema renal. Los trastornos renales se clasifican en muchos tipos en la medicina occidental, pero no hay ningún medicamento particularmente eficaz, por lo que estas condiciones son difíciles de curar. Lo habitual es aconsejar a un paciente que reduzca la ingesta de sal y que descansa y se recupere. Cuando la disfunción renal alcanza un determinado orden de magnitud, el paciente ha de someterse a hemodiálisis dos o tres veces por semana para purificar la sangre por métodos artificiales. El paciente que inicia la hemodiálisis está condenado a permanecer toda la vida con este tratamiento (aunque las personas con trastornos renales graves no viven demasiado).

En la medicina oriental, el concepto de los riñones incluye a las suprarrenales. Además de mantener el equilibrio de los líquidos del cuerpo, los riñones se consideran como reguladores del nivel de energía general del cuerpo. Los riñones están relacionados también con la reacción de una persona a la fatiga y el estrés. Los problemas renales no son tan difíciles de curar como la gente tiende a creer. Los trastornos renales, en términos de los meridianos, son a menudo una condición jitsu o kyo del meridiano de los riñones. Los tipos kyo de los riñones del triple calentador suelen tener una constitución alérgica y una mala función excretora. En los casos de kyo de los riñones y jitsu de la vesícula biliar, las manos y los pies se hinchan por la mañana y suele haber náusea. La condición opuesta, kyo de la vesícula biliar y jitsu de los riñones, indica un exceso de trabajo ocular. El kyo del hígado y jitsu de los riñones es típico de las personas con nefritis crónica. El kyo de los pulmones con jitsu de los riñones se relaciona con una falta de oxígeno producida por una respiración superficial. El kyo del intestino grueso con jitsu de los riñones se relaciona con fatiga, falta de ejercicio y mala eliminación. El kyo del corazón con jitsu de los

riñones es típico de los problemas renales relacionados con la ansiedad y el estrés.

En las fases agudas de enfermedad renal, el descanso y la reducción de la ingestión de sal es importante para aliviar la carga renal. Sin embargo, si se sigue este enfoque durante un período largo se producirá una reducción de la vitalidad. Además, permanecer en la cama durante períodos prolongados aumenta el estrés, lo que puede ir en detrimento de la función renal. Hacer un poco de ejercicio y sudar algo reduce la carga de los riñones y mejora la condición de la sangre. Evidentemente, si uno es demasiado entusiasta y hace un ejercicio vigoroso, gastando mucha energía, eso puede tener un efecto negativo. Hacer los ejercicios con imágenes apropiados para equilibrar la condición general del cuerpo es lo mejor para mejorar la función renal.

### CISTITIS

Los síntomas principales de cistitis son la orina frecuente, el que la orina se vuelva turbia y un fuerte dolor durante la micción y después. Además, suele haber dolor e incomodidad en el área inferior del abdomen, así como insomnio, lo que puede traer toda una serie de trastornos nerviosos. Generalmente se considera que la causa de la cistitis es una infección bacteriana, pero el problema más fundamental es la mala condición del revestimiento mucoso de los órganos excretorios, que es lo que permite que esa infección se produzca. Es mejor tratar primero las causas existentes de la cistitis, como enfriamiento de las extremidades, problemas menstruales, estancamiento de la sangre en el abdomen inferior y el hábito de retenerse antes de ir al servicio.

En los casos de cistitis es común el kyo del triple calentador con jitsu de la vejiga. Y especialmente entre las mujeres de este tipo suele haber enfriamiento o estancamiento de la sangre en el abdomen inferior. Cuando la inflamación de la vejiga es grave, es común la condición opuesta, de kyo de la vejiga con kyo del triple calentador. También hay muchos casos en los que el meridiano del intestino grueso o el del delgado son jitsu. Con independencia de cuál sea la condición, los ejercicios con imágenes apropiados para cada tipo aliviarán el enfriamiento o estancamiento de la sangre en el abdomen inferior.

### DISMENORREA

La condición de la dismenorrea incluye no sólo irregularidad menstrual e inconsistencia en la cantidad del flujo menstrual, sino también ca-

lambres y diversas incomodidades experimentadas en relación con el período menstrual. En algunos casos hay problemas menstruales del que son inconscientes las mujeres que los padecen. Ello se debe a que los mecanismos que controlan el ciclo menstrual son muy delicados y están sometidos a influencias sutiles. En la mayoría de los casos hay varias dolencias que acompañan a la dismenorrea, como aversión al frío, dolores de cabeza e inestabilidad emocional. Esos problemas suelen derivar del estancamiento de la sangre en el abdomen inferior. Por tanto, suele verse implicado el meridiano del intestino delgado, relacionado con la circulación en el área inferior del abdomen inferior y con la función ovárica.

La dismenorrea también está causada por desequilibrios de los meridianos siguientes: el del bazo, asociado con la frustración; el del corazón, que controla la función hipotalámica y pituitaria; la vejiga, relacionada con el útero y el sistema nervioso autonómico; el riñón, que controla la función de las suprarrenales y los órganos sexuales; el constrictor del corazón, implicado en las distorsiones de la pelvis y el sacro; el triple calentador, relacionado con las membranas mucosas y el revestimiento interior del útero.

Algunos desequilibrios típicos de meridianos que se ven en la dismenorrea son los siguientes: kyo del intestino delgado con jitsu del estómago, cuando hay una pobre función ovárica y una gran tensión en el cuello y los hombros; kyo del bazo con jitsu del intestino delgado, cuando hay pérdida de resistencia después de un parto; kyo de los riñones con jitsu del intestino delgado, cuando hay estancamiento de la sangre tras un parto difícil; kyo del corazón con jitsu de la vejiga, cuando hay problemas funcionales en el útero y la descarga. Con independencia de cuál sea el caso, los ejercicios que están de acuerdo con el tipo individual de meridiano son los mejores para equilibrar la función de los meridianos, lo que a su vez aliviará muchos síntomas de dismenorrea.

## ENFRIAMIENTO Y AVERSION AL FRIO

Más de la mitad de las pacientes japonesas parecen ser adversas al frío o experimentar enfriamiento por debajo de la cintura. La mayoría de la gente ni siquiera se da cuenta de qué esta condición es anormal y muchos de los que lo saben lo consideran como un rasgo físico innato y no hacen ningún intento de corregirlo. La gente debería entender que tener «la sangre fría» es un signo de mala salud, y que esta condición puede corregirse.

El enfriamiento o la aversión al frío predomina más entre las mujeres, pues suele estar relacionado con desequilibrios hormonales y con disfunciones del sistema reproductor femenino. Las mujeres que pueden pasar un invierno sin gruesos calcetines de lana, o sin ropa interior larga, son típicamente saludables y carecen de problemas ginecológicos. Considerado desde una perspectiva psicológica, las mujeres que sienten un amor profundo por un hombre tienen más probabilidades de tener un buen equilibrio hormonal, y su calidez es emocional tanto como física. Evidentemente, la falta de amor por el esposo no implica necesariamente que una mujer sea una persona fría o tenga aversión por el frío. Esto es simplemente la tendencia que he observado entre mis pacientes. Lo importante aquí es que sepamos que los factores psicológicos influyen mucho en la salud de la gente.

En la mujer, las disfunciones de los órganos reproductores, especialmente de los ovarios, están relacionadas con el enfriamiento y la aversión al frío. Las dolencias de malestar general, como una fuerte tensión en el cuello y los hombros, tendencia al calor en el rostro y nunca sentirse en las mejores condiciones suelen estar relacionadas con disfunciones ováricas y con el estancamiento de la sangre en el abdomen inferior, todo lo cual está causado por desequilibrios en el meridiano del intestino delgado. En la mujer, el meridiano del intestino delgado pasa por los ovarios y se relaciona también con la circulación de la pelvis y el abdomen inferior. Generalmente, las mujeres con kyo del intestino delgado y jitsu del intestino grueso tienen frío por debajo de la cintura, frío que se relaciona con problemas ginecológicos. Las del tipo de kyo del intestino delgado y jitsu del bazo suelen experimentar el enfriamiento desde la espalda hasta las caderas.

Los desequilibrios del meridiano del intestino grueso pueden producir también aversión al frío, especialmente cuando hay estreñimiento. Los pacientes con kyo del intestino grueso y jitsu de la vesícula biliar tienen un dolor difuso en el área inferior de la espalda, en relación con el enfriamiento. Los que tienen kyo del intestino grueso con jitsu constrictor del corazón suelen experimentar calor en el rostro y enfriamiento general. Los de la condición opuesta, kyo en el constrictor del corazón y jitsu en el intestino grueso, experimentan calor en el rostro con enfriamiento sobre todo en los pies.

Un desequilibrio de los meridianos del bazo o el estómago puede producir también aversión

al frío en los pacientes de gastroptosis \* o tensión baja. Los pacientes con kyo del bazo y jitsu del intestino grueso suelen hacer poco ejercicio y sus miembros inferiores tienden a estar fríos y pesados. Los del tipo de kyo del estómago y jitsu del intestino grueso tienden a beber demasiados líquidos fríos.

El desequilibrio en los meridianos de los riñones y la vejiga es otra causa de aversión al frío. Los pacientes con kyo de los riñones y jitsu del estómago experimentan enfriamiento general y calor en el rostro. Los del tipo de kyo de la vejiga y jitsu en el estómago suelen tender a estar enfriados y a sentir fatiga en los brazos.

A veces, mujeres con un mal funcionamiento del meridiano del triple calentador, relacionado con el metabolismo del agua, tienen hinchazón en los miembros inferiores, lo que puede producir la sensación de frío. Los pacientes con Kyo del triple calentador y jitsu de la vejiga sienten aversión por el frío y suelen tener una piel hipersensible. Además, el kyo del triple calentador con jitsu del corazón se relaciona con calor en la cabeza y enfriamiento por estancamiento de la sangre.

## HIPERTROFIA PROSTATICA

La hipertrofia prostática es una condición que se ve en los hombres de edad avanzada, y en ella el crecimiento de la próstata comprime la uretra, produciendo problemas en la micción. Aunque pueden practicarse operaciones para aliviar esta condición, es difícil de curar, y las operaciones no son siempre eficaces. Sin embargo, no hay que abandonar la esperanza porque sea una enfermedad que llega con la edad. El inicio de un programa de ejercicios regular puede invertir eficazmente el proceso de envejecimiento. El kyo del hígado con jitsu de los riñones es la condición habitual relacionada con la hipertrofia prostática, pero también es común la condición opuesta, de Kyo de los riñones con jitsu del hígado. Este último tipo parece más fácil de curar. También hay casos de kyo de los riñones con jitsu del intestino grueso debidos primordialmente a la falta de ejercicio. Como el ejercicio sirve para prevenir la hipertrofia prostática, los ejercicios de imaginería realizados de acuerdo con los tipos individuales son el mejor modo de obtener un alivio duradero.

\* En la gastroptosis, el estómago se desplaza hacia abajo en la cavidad abdominal mucho más allá de su posición normal. Estos pacientes suelen tener una débil función visceral y son proclives a los problemas digestivos.

## IMPOTENCIA

La impotencia suele ser el resultado de una combinación de diversos factores, como desequilibrios hormonales, disfunción del sistema nervioso autónomo y agotamiento mental y físico. No ser capaz de llevar una vida sexual normal suele convertirse en una carga psicológica, lo que complica el problema. La impotencia del hombre se corresponde con la frigidez de la mujer. En ambos casos se crea un círculo vicioso entre una reducción de la autoestima y una pérdida del contacto íntimo.

Los hombres con kyo del hígado y jitsu de la vejiga son incapaces de tener o mantener una erección. Los que tienen kyo del bazo con jitsu de la vejiga, igual que en los diabéticos, experimentan una reducción general del impulso sexual. En el caso del kyo de los meridianos del corazón o el intestino delgado, la causa suelen ser los problemas emocionales o el estrés. El kyo de los meridianos de los pulmones o el intestino grueso significa que el problema está relacionado con la falta de ejercicio. La práctica de los ejercicios con imágenes es la mejor solución para todos los casos, pues produce un efecto rejuvenecedor. Los ejercicios familiares son un modo ideal de reestablecer un contacto no sexual pero íntimo con su compañero.

## TRASTORNOS DE LA PIEL Y LOS ORGANOS SENSORIOS

### DERMATITIS (URTICARIA)

La dermatitis es la inflamación general de la piel, mejor conocida como urticaria. A menudo la comezón de la piel es insoportable, pero si uno se rasca se extiende más. El tamaño de la erupción o inflamación suele variar, desde un pequeño punto hasta un área del tamaño de la mano. La forma de la erupción es irregular y su localización puede variar, pero a veces hay una correlación entre tipos de meridianos similares. Generalmente, esas condiciones de la piel se eliminan en unos días o semanas, pero tienden a ser recurrentes, y a veces se convierten en un problema crónico que dura años.

Las causas de la dermatitis son tan variadas como sus manifestaciones, pero generalmente la dieta, los medicamentos, la exposición al frío o los irritantes cutáneos, así como factores psicológicos, son los causantes. A veces la condición de la piel se elimina sólo con modificar la dieta para que incluya verduras y frutas frescas. Las

condiciones de la piel relacionadas con diversos factores psicológicos, sin embargo, son más tenaces o difíciles de curar. Por tanto es importante descubrir las frustraciones y problemas personales, además de aumentar la ingesta de líquidos y conseguir una regularidad en los movimientos intestinales. Lo más importante, en todos los casos, es mejorar la función desintoxicadora del hígado y la función eliminadora del intestino grueso.

La dermatitis puede atribuirse a una variedad de desequilibrio de los meridianos, pero los que principalmente están implicados son los del intestino grueso, corazón, intestino delgado, vejiga, riñones, vesícula biliar e hígado. En el caso del kyo de los riñones y el jitsu del hígado se desarrolla una erupción cutánea con comezón debida a una reducción de la función desintoxicadora del hígado. Con kyo del triple calentador y jitsu de los riñones, la erupción cutánea es consecuencia de alergia e hipersensibilidad. Kyo de la vesícula biliar con jitsu del intestino delgado se relaciona con la indigestión. El kyo del corazón con jitsu de la vesícula biliar suele ser un caso de hipersensibilidad cutánea relacionada con factores psicológicos. Los ejercicios con imágenes apropiados pueden ser beneficiosos en todos los casos, pues sirven para mejorar la condición física general de una persona, que se refleja estrechamente en la piel.

#### ECCEMA Y PIE DE ATLETA

Suelen aparecer en áreas específicas del cuerpo, que a menudo están en el camino de los meridianos en desequilibrio. Estos problemas cutáneos suelen implicar al meridiano del triple calentador, que funciona como primera línea defensiva de la piel, y las membranas mucosas. El eccema está relacionado también con desequilibrios del meridiano del intestino grueso, relacionado con la condición de la piel, así como con la eliminación.

A veces, la autointoxicación producida por un mal funcionamiento del intestino delgado o por la ansiedad y frustración relacionada con desequilibrios del meridiano del corazón son los factores contribuyentes. Otras veces, cuando hay una reducción de la función desintoxicadora, están implicados los meridianos del hígado y la vesícula biliar. Los meridianos del riñón y la vejiga se ven implicados cuando hay tensión nerviosa o una inadecuada purificación de la sangre.

En el caso del kyo del intestino grueso con jitsu del intestino delgado, la mala eliminación es

lo que causa la autointoxicación, o envenenamiento gradual por la formación de toxinas dentro del cuerpo. Con kyo del intestino grueso y jitsu del hígado, la causa del eccema es el estreñimiento. Los pacientes con kyo del bazo y jitsu del hígado tienen eccema por comer demasiados dulces. Los pacientes con kyo del triple calentador y jitsu de la vejiga suelen tener eccema o pie de atleta como consecuencia de un proceso alérgico.

Como vemos, hay una gran variedad de meridianos implicados incluso en un simple problema cutáneo como el eccema. Por eso, incluso para problemas tan pequeños, es mejor adoptar un enfoque global. Los callos también aparecen por causa de desequilibrios de meridianos. Así, la aplicación de la perspectiva de los meridianos, teniendo en cuenta el cuadro general, es el mejor modo de cuidar hasta de los menores síntomas.

#### PIEL RUGOSA Y MANCHAS

Los actuales hábitos publicitarios engañan a las mujeres al hacerles pensar que sus problemas de belleza se pueden cuidar sólo con la aplicación del tipo adecuado de maquillaje. Los problemas de la piel, como la aspereza y las manchas, no se pueden solucionar con la simple aplicación de cremas y lociones. La aspereza y las manchas del cutis de la mujer suelen ser consecuencia de la disfunción de órganos viscerales; por lo que el cuidado externo de la piel es sólo una solución superficial y temporal. Sólo pueden obtenerse resultados completos y duraderos mejorando la disfunción de los órganos que es la causa básica del problema.

Las manchas que aparecen en la mujer después del embarazo suelen estar relacionadas con el estancamiento de la sangre. En las mujeres jóvenes, las manchas están sobre todo relacionadas con la mala condición de la sangre producida por una reducción en la función desintoxicadora del hígado. La condición típica del caso anterior es el kyo de los riñones con jitsu del intestino delgado y en el último caso es el kyo del hígado con jitsu del intestino delgado. También la fatiga puede afectar a la condición de la piel, como sucede con un kyo del triple calentador con jitsu del intestino delgado, caso en el que la falta de sueño produce la aspereza de la piel. En el caso de pacientes con kyo de la vesícula biliar y jitsu del bazo, la piel tiende a romperse con facilidad. Además, las anormalidades del sistema hormonal se reflejan en la condición de la piel, particularmente en las mujeres. El mejor modo de tener

la piel clara y saludable es mantener una buena condición física.

## TENSION OCULAR Y MIOPIA

Los problemas oculares, como la tensión ocular y la miopía, que a menudo comienzan en la infancia, son producto de esta era moderna. En realidad, estos problemas oculares van mucho más allá de los ojos. Hay que tener en cuenta que el consumo de oxígeno del tejido ocular es muy superior al de los demás tejidos. Su tasa de consumo supera casi en tres veces a la del hígado o el cerebro. Cuando la cantidad total de oxígeno del cuerpo comienza a decrecer, el cuerpo reduce el suministro de oxígeno a aquellas áreas que no son absolutamente esenciales para la supervivencia, incluyendo los ojos, con el fin de mantener el suministro de los órganos más vitales. Actualmente es un problema porque nuestras posibilidades de respirar profundamente e introducir en el cuerpo una gran cantidad de oxígeno se han reducido.

En términos de los desequilibrios de meridianos, lo más común es el kyo de los meridianos de la vesícula biliar o del triple calentador. En los casos de kyo de la vesícula biliar con jitsu del intestino grueso, la mala visión suele estar relacionada con sensación de calor en la cabeza. En los casos de kyo de la vesícula biliar con jitsu del estómago, la visión borrosa se convierte en un problema. En los casos de jitsu de la vesícula biliar con kyo del bazo, hay tendencia al trabajo excesivo de los ojos. En los casos de kyo de la vesícula biliar con jitsu de la vejiga, la tensión ocular se relaciona con una tensión excesiva en todo el cuerpo. Hay una reducción de la acuidad visual cuando la vesícula biliar es kyo y el riñón es jitsu. La tensión ocular es consecuencia de una mala circulación en los ojos, especialmente en los casos de kyo de la vesícula biliar y jitsu del triple calentador. En la condición opuesta, kyo del triple calentador con jitsu de la vesícula biliar, suele haber dolor en la parte posterior de los ojos. En los casos de kyo del triple calentador con jitsu del corazón la tensión ocular se deja sentir más en la parte posterior. En los casos de kyo del corazón con jitsu del hígado, el paciente suele ver manchas o puntos luminosos.

Uno de los factores principales que agravan hoy la mala visión es el consumo de alimentos muy procesados que contienen excesivo azúcar. Estos alimentos están llenos de calorías, pero vacíos de vitaminas y minerales, que son el sostén de la vida. La disponibilidad que tiene nuestro

cuerpo de vitaminas y minerales influye mucho en nuestra capacidad de metabolizar el oxígeno. Los ejercicios con imágenes convenientes para cada tipo son el enfoque más eficaz, pero su visión mejorará progresivamente practicando con regularidad los ejercicios básicos.

## PROBLEMAS DE AUDICION

En la medicina oriental, todos los órganos sensorios o «aberturas» del rostro se corresponden con órganos yin específicos. Los ojos están relacionados con el hígado, la lengua con el corazón, la boca con el bazo, la nariz con los pulmones y los oídos con los riñones. Un problema en cualquiera de estas aberturas se relaciona con su órgano correspondiente. Así, incluso en el caso de un problema localizado, como el de un oído, hay que considerar siempre desequilibrios en los órganos y meridianos. Recientes informes procedentes de China, sobre la curación con acupuntura de la otitis media y la sordera, han recibido una gran atención, pero la notable efectividad de esta acupuntura, más que ser el resultado de haber utilizado puntos de acupuntura recién descubiertos, es sobre todo consecuencia del enfoque global de la medicina oriental, la cual trata de corregir los desequilibrios energéticos constitucionales.

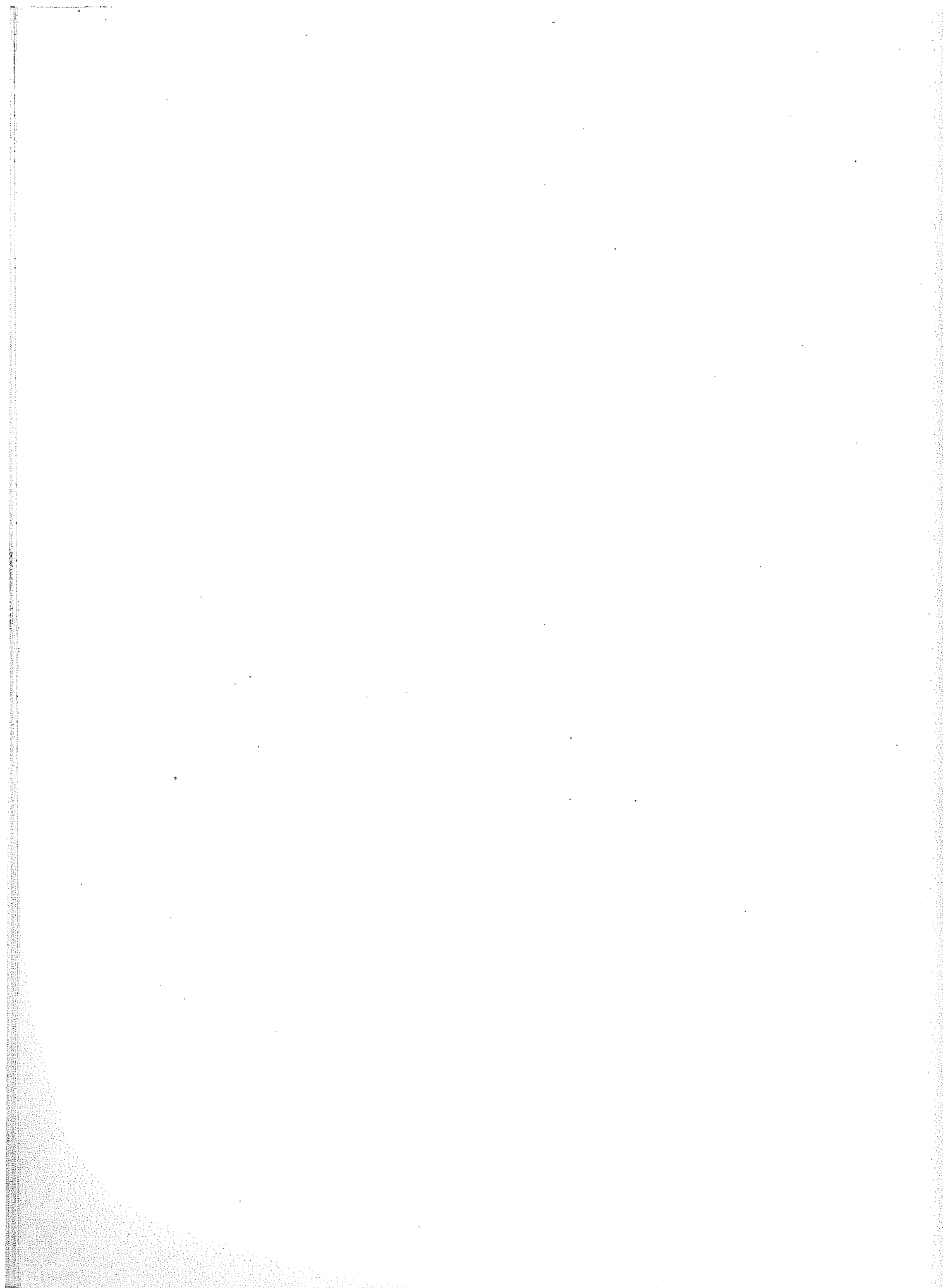
Aunque los problemas de audición, incluyendo los ruidos en los oídos, son considerados a veces como una parte inevitable del envejecimiento, no hay que ser pesimistas con respecto a una recuperación sólo porque se sea de edad avanzada. La mejora del equilibrio general de la energía en los meridianos mejora mucho las posibilidades de recuperación. En la medicina oriental, la sordera puede ser considerada como un caso de insuficiencia en el meridiano de los riñones. Como la energía de ese meridiano tiende a agotarse con la edad, es razonable que las personas de edad avanzada sean más proclives a los problemas de audición. Además, suelen estar asociados con problemas de audición los meridianos triple calentador, intestino delgado y vesícula biliar. El tipo típico de desequilibrio visto en el caso de ruidos en el oído es el de kyo del intestino delgado con jitsu de los riñones. El tipo común de la otitis media es kyo del triple calentador con jitsu de los riñones. La enfermedad de Ménière, en la que los problemas de audición se ven acompañados de vértigo y náuseas, se produce a veces con tipos de kyo de triple calentador y jitsu del intestino delgado.

Muchas personas tienen problemas de audi-



ción como consecuencia de distorsiones en las vértebras cervicales. Por eso suele dar buenos resultados la práctica de los ejercicios familiares para el ajuste de las vértebras cervicales y torácicas. Realizar los ejercicios con imágenes apropiados al tipo individual es, evidentemente, el

mejor modo de producir una mejoría. Puede estar seguro de obtener resultados positivos con este método simple, pues la práctica regular de los ejercicios con imágenes ha producido la recuperación de muchas condiciones aparentemente incurables.



## EPILOGO

Me complace mucho que el último libro de mi esposo, ya fallecido, sobre ejercicios con meridianos haya sido traducido al inglés, para que personas de otros países puedan leer y apreciar su obra. Estaría más agradecida si este enfoque revolucionario de los ejercicios contribuyera a la salud y bienestar de personas no sólo del Japón, sino de todo el mundo. Expreso mi sincero agradecimiento al traductor Stephen Brown y el doctor Yoshinaru Fujioka, quien ha apoyado con gran entrega este sistema de ejercicios. También quisiera expresar mi gratitud al señor Iwao Yoshizaki, presidente de Japan Publications, Inc. Creo que es apropiado como epílogo concluir este libro con algunas de las palabras que dedicó mi esposo en sus últimas conferencias a los estudiantes.

«Me doy cuenta, tras trabajar con estos ejercicios, que no tenía ninguna experiencia en ellos antes de tener un propósito especial para este trabajo. Enfrentado a la tarea de crear un sistema de ejercicios, decidí audazmente que tenía que aplicar al shiatsu zen los conceptos de kyo y jitsu. Cuando trabajé para desarrollar formas para diversos ejercicios y estudié otros métodos, como el sotai, comprendí que lo que había descubierto se podía aplicar también al shiatsu.

El problema de aprender ejercicios como los del yoga es que todo el mundo trata de conformarse a la forma exterior que se da como ejemplo. Muchas personas intentan las cosas más allá de su capacidad y se producen lesiones. La forma exterior no es tan eficaz para transmitir la esencia de un ejercicio como la forma global. Las formalidades de la ceremonia del té se aprenden observando la forma. El modo en que se prepara y sirve el té

debe dominarse como una secuencia fluida y continua. Lo mismo sucede con el aprendizaje del shiatsu. Cuando se aprende a trabajar con los meridianos, en el shiatsu, no hay que observar la forma exterior. Lo que se necesita es un dominio de una determinada forma. Cuando enseño shiatsu digo: «No mires la apariencia exterior de mis técnicas. Observa mi forma general.» Así es exactamente como deben aprenderse los ejercicios con imágenes. No hay que preocuparse por la forma exterior de esos ejercicios. Pero hay que observar el proceso, que es un movimiento fluido y conforma la generalidad. En ese proceso podrá detectar la fluencia de ki. La fluencia es lo más importante. Observar la fluencia de ki nos lleva a una conciencia de los meridianos.

El objetivo principal del shinsen-jiyutsu (antiguos métodos chinos para el desarrollo físico y espiritual) que he practicado, es el de facilitar la fluencia de ki. Es una práctica pensada para la conservación de la esencia de la vida, que es la energía vital. Conservar la esencia de la vida significa tratar de buscar la abundancia de energía. Pero la abundancia que lleva a la fijación no es el estado ideal de abundancia. Hay que liberar o encontrar una expresión exterior a la vida de dentro. Dicho de otro modo, en lugar de quedarse enganchado en algo, la energía vital debe poder moverse libremente. Como esta energía se mueve siempre en una determinada dirección y de una manera cíclica, acaba cubriendo todos los aspectos gracias a su movimiento continuo. Los meridianos deben ser entendidos en este libre juego de la energía vital.

El objetivo del shiatsu es el mismo que el del shinsen-jiyutsu. Solía pensar que la liberación de la energía era algo exclusivo del shiat-

su, pero ahora he comprendido que hay otros modos. La liberación de la energía es el propósito tanto del shiatsu como del do-in. Tuve que practicar los ejercicios de do-in para llegar a una comprensión más completa de los meridianos. El do-in y el anma (masaje tradicional) son fundamentales para la práctica del shinsen-jyutsu. Mi práctica del shiatsu se ha convertido ahora en algo igual a la del shinsen-jyutsu. El objetivo es seguir la dirección de la energía vital cubriendo por tanto todos los aspectos. De eso es de lo que tratan los meridianos, y esa es la base de los ejercicios con imágenes.

Hoy tengo una perspectiva totalmente nueva del shiatsu por haber hecho esos ejercicios. Cuando enseñaba a estudiantes extranjeros encontré un buen modo de explicar mi enfoque. Usualmente, en el shiatsu tratamos de *hacer* algo. En realidad, al hacer el shiatsu debemos ser imparciales y estar libres de concepciones previas. No es necesariamente malo ponerse tenso o preocupado por algo. Con el fin de vivir, en cierto sentido, todos tenemos que llegar a estar obsesionados como demonios. Pero no debemos permanecer fijos en ese estado. Tenemos que relajarnos y dejarnos ir. Cuando la tensión permanece, la solución es no *hacer* algo. Aunque sepamos que necesitamos relajarnos, nuestra mente consciente es incapaz de hacerlo. Lo importante no es *hacer*, sino *deshacer*. Debemos dejar de tratar de controlar o manipular con nuestra mente. Lo que necesitamos es relajarnos, dejar que la energía nos guíe para que los pacientes regresen a su estado original de totalidad. Así es como podemos *deshacer*. En tanto en cuanto tratemos de *hacer* algo, el paciente será consciente de esto y opondrá resistencia en algún nivel.

Eso significa que, al hacer el shiatsu, tenemos que dejar que todo tenga su propio peso y utilizar nuestra fuerza lo menos posible. Por ejemplo, nuestro cerebro no hace ningún esfuerzo para apoyarse. Tiene el control, pero deja que su peso sea apoyado por el cuerpo. Dejar que el peso se asiente de manera natural es un principio fundamental del shiatsu zen. Con la cooperación de su compañero o paciente, deberá asumir una posición cuyo mantenimiento requiera el menor esfuerzo posible. En el shiatsu, la presión más eficaz es la que se aplica con el uso natural del peso de su cuerpo.

Para utilizar nuestro cuerpo con mayor efi-

cacia, es necesario entrenarlo con determinados ejercicios. Tiene que haber un tipo de ejercicio que nos enseñe a relajarnos con movimiento. Lo importante que hay que aprender es que la postura nos permite movernos con el menor esfuerzo. También debemos aprender la actitud mental que nos permite utilizar la fuerza mínima y mantener una postura con nuestro peso asentado de manera natural. Normalmente, en cuanto decidimos iniciar algún movimiento, nuestra energía se reúne momentáneamente en el *hara*. Si nuestra energía, o *ki*, va al pecho, o a los dedos de los pies, nos desequilibraremos y no podremos iniciar apropiadamente el movimiento.

Al practicar los ejercicios con imágenes aprendemos a espirar por la boca mientras hacemos un movimiento de estiramiento. Al espirar lentamente liberamos *ki* y relajamos el cuerpo, por lo que las áreas tensas pueden moverse con mayor facilidad. Debemos recordar, sin embargo, que incluso cuando espiramos debemos trabajar lentamente, sin aplicar una fuerza indebida, pues los movimientos repentinos o forzados crean la tensión que tratamos de eliminar.

Al trabajar con estos ejercicios he hecho el importante descubrimiento de que el orden de los meridianos, empezando con los del intestino grueso y los pulmones y terminando con los de vesícula biliar y el hígado, fue el orden de desarrollo de la vida. Nadie ha explicado nunca por qué los meridianos se hallan en esa secuencia. Una relación con el principio 3 yin-3 yang queda implícita en el nombre de los meridianos, pero no se da ninguna explicación clara de cómo se relaciona esto con su orden. Pero cuando elaboré los ejercicios de meridianos y comencé a practicarlos, me di cuenta de que había un significado especial en el hecho de hacer los ejercicios en el orden de los meridianos. Hay algo innatamente correcto en el hecho de empezar por el de los pulmones y el intestino grueso y terminar con el de la vesícula biliar y el hígado. Es así porque este es el orden de desarrollo de toda la vida animal que se aplica a todos los aspectos de nuestra vida. Me resultó sorprendente darme cuenta de que el orden de los meridianos era el orden básico de toda la vida. Al hacer los ejercicios básicos seguimos la fluencia de la energía a lo largo de su curso natural. Incluso en la respiración seguimos este orden básico. Tomamos *ki* del entorno y lo convertimos en una forma utilizable, recogiendo en nuestro

*hara*, en donde vuelve a transformarse para llegar a todas las partes del cuerpo. Esta energía se convierte entonces en movimiento cuando exhalamos y liberamos *ki*. De esta manera, una respiración completa contiene cada uno de los aspectos de los meridianos. En otro sentido, nuestra respiración sólo está completa después de que se hayan representado todos los aspectos de los doce meridianos. Es decir, todas las funciones básicas de la vida representadas por las seis parejas de meridianos yin-yang deben estar plenamente integradas en una respiración.

Experimenté en mí mismo la secuencia de los meridianos. Desde los pulmones y el intestino grueso, el *ki* subía al estómago y el bazo, iba después al corazón y el intestino delgado, y después entraba en el *hara* (punto central) con la vejiga y los riñones. El *ki* de mi *hara* circulaba entonces por todo el cuerpo por medio del constrictor del corazón y el triple calentador y finalmente era liberado por la vesícula biliar y el hígado. De esta manera, quedó totalmente claro que estos ejercicios con meridianos eran idénticos a los ejercicios *do-in*, que son especiales para facilitar la circulación de los meridianos y guiar el flujo de energía a través de éstos. El *do-in* no es más que ejercicios que ponen de relieve el movimiento de la energía a lo largo de los meridianos. El *do-in* es un ejercicio que hace uno mismo para mejorar la circulación de la energía. El *anma*, conocido como *ankyō* en tiempos antiguos, es un masaje y manipulación hecho por otra persona con el fin de mejorar la circulación de la energía. Estas son las dos prácticas que se enseñaba en los clásicos chinos como componentes principales del *shin-sen-jyutsu*.

Mi trabajo con estos ejercicios ha completado mi sistema de *shiatsu* de los meridianos. Al fin y al cabo, era imposible hacer un *shiatsu* completo en sí mismo. Cuando comencé a aprender sobre el *shin-sen-jyutsu* me resultó evidente que me correspondía a mí sistematizar el *do-in* y hacerlo más comprensible a las gentes de hoy. Cuando creé la primera serie de ejercicios de meridianos, en 1985, no tenía necesidad de darles nombres o símbolos. Pero conforme fui elaborando más ejercicios de meridianos decidí asignar a los ejercicios básicos las primeras letras del alfabeto. Se me ocurrió después que cada una de estas letras podía parecerse a la forma del ejercicio de meridianos. Seguí asignando una letra de alfabeto a

cada uno de los ejercicios con meridianos. Como es natural, creé primero los ejercicios y después encontré una letra que ajustara con ellos, puesto que lo principal es la experimentación de los meridianos.

Tras crear todo el sistema de ejercicios con imágenes, yo mismo quedé sorprendido de que las 52 letras del alfabeto pudieran aplicarse tan claramente a estos ejercicios. Más importante es todavía el hecho de que estos ejercicios cubrieran los meridianos individualmente y por parejas. No tengo razones para estar orgulloso de este logro. Aunque trabajé en la creación de este sistema, creo que es algo que recibí de Dios. Por eso tengo también una confianza completa en el sistema. La promoción de los ejercicios con imágenes es ahora mi nueva misión. Estoy convencido de su valor para los principiantes porque personalmente he experimentado el lento proceso de enseñar a un cuerpo inflexible, como el mío, para que se convierta en más flexible. Elaboré los ejercicios con imágenes con la conciencia de que era mi tarea especial y de que mi experiencia sería útil para los demás.

Lo que debe evitarse en la práctica de los ejercicios con imágenes es el hacerlos con la mente consciente. También es un error pensar en la anatomía, en la forma de determinados músculos y articulaciones, al realizar los ejercicios. Cuanto más énfasis se pone en partes específicas del cuerpo, más se alejan los ejercicios de la esencia de la vida. En las cosas vivas, todos los movimientos se producen como una totalidad y están guiados por la fluencia de *ki*, que es inconsciente. Lo único que ha de hacerse cuando un determinado movimiento resulta difícil es liberar el *ki* que esté bloqueado. Estas son las normas básicas de los ejercicios con imágenes a las que llegué gracias a mi práctica.

La diferencia principal entre estos ejercicios y otras formas de ejercicio es la aplicación de los meridianos, o el sistema de circulación de la energía que sostiene nuestra vida gracias a las seis funciones básicas. Lo principal es seguir toda la secuencia de esta circulación de la energía. Realizar una secuencia completa de ejercicios con meridianos nos permite experimentar la totalidad de la vida. Siempre estamos viviendo como una totalidad, pero debemos ser conscientes de esto. La totalidad en la vida es nuestro objetivo más importante.

KEIKO MASUNAGA





## Referencias

- Bertherat, Therese, y Carol Bernstein: *The Body Has Its Reasons: Anti-Exercise and Self-Awareness*. Nueva York, Nueva York: Avon Books, 1976.
- Chang, Edward C.: *Knocking at the Gate of Life, and Other Healing Exercises from China*. Emmaus, Pennsylvania: Rodale Press, 1985.
- Eisenberg, David, M. D.: *Encounters with Qi*. Nueva York, Nueva York: W. W. Norton & Company, 1985.
- Gach, Michael Reed, y Carolyn Marco: *Acu-Yoga: Self Help Techniques to Relieve Tension*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1981.
- Hashimoto, Keizo, M. D.: *Sotai: Natural Exercise*. Translated by Herman Aihara, Oroville, California: Macrobiotic Foundation, 1981.
- Hashimoto, Keizo, M. D., y Yoshiaki Kawakami: *Sôtai: Balance and Health through Natural Movement*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1983.
- Kaibara, Ekiken: *Yojokun: Japanese Secret of Good Health*. Tokio, Japón: Tokuma Shoten Publishing Company, 1974.
- Kushi, Michio: *The Book of Dô-In: Natural Health Massage for Spiritual Development*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1979.
- Kushi, Michio, y Olivia Oredson: *Macrobiotic Palm Healing: Energy at Your Finger-Tips*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1987.
- Larre, Claude, y Jean Scharz, M. D., y Elizabeth Rochat de la Vallee: *Survey of Traditional Chinese Medecine*. Translated by Stang, S. Elizabeth. Columbia, Maryland: Traditional Acupuncture Foundation, 1986.
- Lao Tsu: *Tao De Ching*. Translated by Gia-gu Feng and Jane English. Nueva York, Nueva York: Vintage Books, 1972.
- Lee, Hor Ming, y Gregory Whincup: *Chinese Massage Therapy: A Handbook of Therapeutic Massage*. Boulder, Colorado: Shambhala, 1983.
- Liu, Da: *Taoist Health Exercise Book*. Nueva York, Nueva York: Quick Fox, 1974.
- Lu, Gwei-djen, y Joseph Needham: *Celestial Lancets: A History and Rationale of Acupuncture and Moxa*. Cambridge, Inglaterra: Cambridge University Press, 1980.
- Manaka, Yoshio, M. D., e Ian A. Urquhart: *The Layman's Guide to Acupuncture*. Nueva York, Nueva York: Weatherhill, 1972.
- Masunaga, Shizuto; Wataru Ohashi, y el Shiatsu Education Center of America: *Zen Shiatsu: How to Harmonize Yin and Yang for Better Health*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1977.
- Motoyama, Hiroshi, y Rande Brown: *Science and the Evolution of Consciousness; Chakras, Ki, and Psi*. Brookline, Massachusetts: Autumn Press, 1978.
- Nakamura, Takashi: *Oriental Breathing Therapy*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1981.
- Namikoshi, Tokujiro: *Shiatsu: Japanese Finger-Pressure Therapy*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1972.
- Namikoshi, Toru: *The Complete Book of Shiatsu Therapy*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1981.
- . *Shiatsu + Stretching*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1985.
- . *Shiatsu Therapy: Theory and Practice*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1974.
- Ohashi, Wataru: *Do-it-yourself Shiatsu: How to Perform the Ancient Japanese Art of «Acupuncture without Needles»*. Nueva York, Nueva York: Dutton, 1976.
- Omura, Yoshiaki: *Acupuncture Medicine: Its Historical and Clinical Background*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1982.

- Reed, William: *Ki: A Practical Guide for Westerners*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1986.
- Sergel, David: *Macrobiotic Shiatsu*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1987.
- Serizawa, Katsusuke, M. D.: *Effective Tsubo Therapy: Simple and Natural Relief without Drugs*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1984.
- . *Massage: The Oriental Method*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1972.
- . *Tsubo: Vital Points for Oriental Therapy*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1976.
- Shealy, C. Norman, M. D.: *90 Days to Self-Health*. Nueva York, Nueva York: Dial Press, 1977.
- Solveborn, Sven-A, M. D.: *The Book about Stretching*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1985.
- Takahashi, Masaru, y Stephen Brown: *Qigong for Health: Chinese Traditional Exercise for Cure and Prevention*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1986.
- The Tao Teh-King: Sayings of Lao Tzu*. Translated by C. Spurgeon Medhurst. Wheaton, Illinois: Quest Books, 1972.
- Taylor, Louise, y Betty Bryant: *Acupressure Yoga and You*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1984.
- Teegarden, Iona Marsaa: *Acupressure Way of Health: Jin Shin Do®*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1978.
- Tohei, Koichi: *Book of Ki: Co-ordinating Mind and Body in Daily Life*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1979.
- Tulku, Tarthang: *Gesture of Balance: A Guide to Awareness, Self-Healing and Meditation*. Dharma Publishing, 1977.
- Watson, Burton: *Chuang Tzu: Basic Writings*. Nueva York, Nueva York: Columbia University Press, 1964.
- Yamamoto, Shizuko: *Barefoot Shiatsu*. Tokio & Nueva York: Japan Publications, Inc., 1979.
- The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*. Translated by Ilza Veith, Berkeley, California: University of California Press, 1949.
- Zhou, Dahong, M. D. *The Chinese Exercise Book: From ancient & modern China-Exercise for Well-being and Treatment of Illness*. Point Roberts, Washington: Hartley and Marks, 1984.

## Lista de ejercicios

- Ejercicio «A», 75, 76  
Ejercicio «a», 105, 106  
Ejercicio «B», 77, 78  
Ejercicio «b», 108  
Ejercicio «C», 78, 79  
Ejercicio «c», 108, 109  
Ejercicio «D», 79, 80  
Ejercicio «d», 111  
Ejercicio «E», 80, 81  
Ejercicio «e», 111, 112  
Ejercicio «F», 81-82  
Ejercicio «f», 114  
Ejercicio «G», 95, 96  
Ejercicio «g», 126-127  
Ejercicio «H», 128  
Ejercicio «h», 123, 124  
Ejercicio «I» (posición de partida), 72, 73  
Ejercicio «i», 123  
Ejercicio «J», 94, 95  
Ejercicio «j», 122, 123  
Ejercicio «K», 93-94  
Ejercicio «k», 125  
Ejercicio «L», 96, 97  
Ejercicio «l», 127, 128  
Ejercicio «M» (ajuste de cuello y hombros), 133, 134  
Ejercicio «m», 130  
Ejercicio «N» (puntal), 134, 135  
Ejercicio «n», 125, 126  
Ejercicio «O», 92, 93  
Ejercicio «o», 129, 130  
Ejercicio «P» — caída de vientre, 89, 90  
Ejercicio «p», 74, 75  
Ejercicio «Q» — caída de cabeza, 89  
Ejercicio «q», 74, 75  
Ejercicio «R» — el giro del oso, 87, 88  
Ejercicio «r», 112, 113  
Ejercicio «S» — mirando por encima del hombro, 88, 89  
Ejercicio «s», 113  
Ejercicio «T» — caminar con las caderas, 86, 87  
Ejercicio «t», 110, 111  
Ejercicio «U» — balancín, 85, 86  
Ejercicio «u», 109, 110  
Ejercicio «V» (finalización), 135, 136  
Ejercicio «v», 130, 131  
Ejercicio «W», — elevación de rodilla, 84, 85  
Ejercicio «w», 107  
Ejercicio «X», 91, 92  
Ejercicio «x», 128, 129  
Ejercicio «Y» — despegar, 83, 84  
Ejercicio «y», 106, 107  
Ejercicio «Z» (posición de partida), 72, 73, 74  
Ejercicio «z», 124



## Indice alfabético de nombres

- abdominal, respiración, 47, 51.  
 abdominales, tensión en paredes, 177.  
 acedía, 68, 69, 177.  
 acidosis, 191.  
 actitud, 101.  
 acupuntura, 31, 53-54, 56, 99, 183.  
 acupuntura, puntos de, 53, 60, 116.  
 adaptativo, mecanismo, 49.  
 Ajuste de columna, 175-176.  
 alergias, 118, 177-178, 188, 189, 192, 195.  
 amigdalitis, 117, 181.  
 anemia, 174, 178.  
 angélica, naturaleza de, 45, 47.  
 angina de pecho, 68, 187.  
 Ankyo, 138.  
 Anma indio, 54.  
 Anma, masaje, 54.  
 apariencia, 115.  
 apendicitis, 175.  
 armonía, 103.  
 artritis, 175, 176, 189.  
 artritis reumatoide, 185.  
*asanas*, 41.  
 asma, 62, 189.  
 asma cardíaco, 177.  
 ataque cardíaco, 177.  
 atención, 46, 101, 182.  
 atleta, pie de, 195.  
 atletismo, 28.  
 autocontrol, 116.  
 autoentrenamiento, sistema de, 79.  
 autogénico, entrenamiento, 79.  
 automático, movimiento, 159.  
 autonómico, sistema nervioso, 40, 79.  
 autosugestión, 79.  
 autotoxemia, 175.  
 Basedow, enfermedad de, 177, 178, 191.  
 bazo, meridiano del  
     ejercicios para, 77-78, 84-85, 92-93, 107, 123.  
     funciones de, 58, 59, 62-64.  
     kyo de, 174.  
 belleza auténtica, 115.  
 belleza, masaje de, 116.  
 belleza, programa de, 115.  
 belleza, shiatsu de, 116.  
 belleza, tratamiento de, 116.  
 blástula, 57.  
 Brahman, do-in de, 53.  
 brazo, rotación de, 143, 150.  
 bronquitis, 62, 176.  
 Buda, naturaleza de, 45.  
 budismo, 23.  
 «buey», postura de, 110.  
 cadáver, postura del, 72, 136, 159.  
 calambres  
     en el tendón de Aquiles, 176.  
     en las piernas, 65, 66, 87.  
 calambres en las piernas, 177.  
 calentador, 68.  
 calentura de cabeza, 62, 66, 68, 118, 174-175, 176,  
     178, 194.  
 calisténica (gimnasia sueca), 28, 29.  
 cáncer, 64.  
 catarro común, 187.  
 catarros, 62, 63, 68, 118, 173, 174, 178, 187, 189, 193.  
 cerebral, infarto, 177.  
 cérvico-braquialgia, 183.  
 ciática, 189.  
 cinco elementos, 66.  
 cinco fases, 66, 67, 101.  
 cintura, elevación de, 168.  
 cistitis, 67, 192.  
*Clásico de medicina interior del Emperador Amari-*  
*llo*, 23, 27, 28, 53, 54, 59.  
 claudicación intermitente, 176, 179.  
 columna vertebral, 154.  
 concepción, vaso de la, 71, 72.  
     ejercicios para el, 74, 89, 127.

- conciencia, 33, 43, 44, 45, 49.
  - de tipos, 170.
- conciencia consciente, 49.
- Confucio, 54.
- constrictor del corazón, meridiano
  - ejercicios para, 80-81, 87, 95-96, 111, 126-127.
  - funciones del, 67-68.
  - kyo del, 177.
- control consciente, 41, 44.
- control voluntario, 35, 44.
- corazón, meridiano del
  - ejercicios para, 78-79, 85, 93-94, 108, 109, 125, 126.
  - funciones del, 59, 64-66.
  - kyo del, 175, 176.
- costal, neuralgia, 70, 176.
- crecimiento
  - de la próstata, 120, 194.
  - del tiroides, 120.
- cuello, ajuste de, 165-166.
- cuello, rotación de, 146.
- cuello, tensión, 146, 175, 183.
- Chi-Po, 53.
- deportes competitivos, 28, 29.
- dermatitis, 194.
- desequilibrio, 104-105, 117.
  - en ki, 103, 137-138.
- deshacer, 46.
- deslizamiento discal, 32, 85, 125, 185, 189.
- diabetes, 117, 190, 191, 194.
- diabetes mellitus, 117.
- diabólica, naturaleza, 45, 46.
- diagnosis, 170
  - en la medicina oriental, 137.
- diarrea, 62, 69, 173, 175, 177-179.
- dificultades respiratorias, 173, 189.
- disfunciones del sistema nervioso autónomo, 118, 176.
- dismenorrea, 175, 192-193.
- dispersión, 102.
- distanciamiento, 45, 46.
- distorsión, 104.
  - en ki, 102, 103, 137.
- doce meridianos, 58, 99.
  - funciones de, 58.
  - orden del flujo de energía a través de, 59, 72.
  - en seis parejas yin-yang, 104.
  - do-in, 31, 39, 41, 47, 53, 54, 138.
- dolor de espalda, 169.
- dolor en el área inferior de la espalda, 32, 65, 85, 118, 125, 156, 173-177, 184-185.
- dolor en las articulaciones, 173, 178.
  - en la articulación de la rodilla, 19
  - en el área inferior de la espalda, 69, 176, 192.
- dolores de cabeza, 66, 69, 110, 118, 175, 177-178, 193.
- dos brazos, estiramiento de los, 167-168.
- dos brazos, rotación de los, 148.
- drogas abuso de las, 177.
- dualismo, 22.
- Dubos, Rene, 27.
- duodenal, úlcera, 176, 177, 179.
- eccema, 66, 68, 174, 195.
- ectodermo, 57, 58.
- edema, 66.
- ejercicio no extenuante, 47.
- ejercicios, 19.
  - de los antiguos maestros, 42.
  - para el meridiano de la vejiga, 79, 80, 86, 94, 95.
  - para el vaso de la concepción, 74, 89.
  - definición, 32.
  - de los cinco animales, 55.
  - para el meridiano de la vejiga, 82.
  - para el vaso gobernador, 74.
  - para el meridiano constrictor del corazón, 78, 85, 93-94.
  - e imágenes, 41.
  - para el meridiano de los riñones, 79, 80, 86, 94, 95.
  - para el meridiano del intestino grueso, 75, 83, 84, 91-92.
  - para el meridiano del hígado, 39, 82, 88, 98.
  - para el meridiano de los pulmones, 75, 76, 83-84.
  - como reflexión sobre la vida, 30.
  - para el meridiano del intestino delgado, 78-79, 85-86.
  - para el meridiano del bazo, 77-78.
  - para el meridiano del estómago, 77-78, 84-85.
  - para el meridiano triple calentador, 80-81, 87.
- ejercicios básicos, 71-82.
  - cómo practicarlos, 71, 72.
- ejercicios complementarios, 83-90.
- ejercicios familiares, 137-168.
- «Ejercicios saludables», 30.
- embrionario, desarrollo, 57.
- enfisema pulmonar, 177.
- empiema, 173.
- endodermo, 57, 58.
- enfermedad, 104.
  - causas de la, 181.
  - clasificación de la, 99.
  - definición de la, 27.
  - tratamiento de la, 99.
- enfermedades renales, 192.
- enfriamiento, 118, 174, 177, 183, 189, 190, 193.
  - de espalda, 175.
  - de extremidades, 62, 65, 66, 68, 118, 173, 175-177, 192.
  - del abdomen inferior, 173, 174, 176.
  - superior del cuerpo, 173, 177.
- envenenamiento, 179.
- erupciones cutáneas, 118, 178, 194.
- escasa leche para lactancia, 127.
- espalda, extensión de, 141, 142.



- espalda, presa de, 152, 153, 155.  
 espalda, estiramiento, 151.  
 equilibrio, 32, 103.  
 estiramiento lateral, 152.  
 estiramiento de la parte frontal de la pierna, 162-163.  
 estiramiento de la parte posterior de la pierna, 162.  
 estiramiento del exterior de la pierna, 161-162.  
 estiramiento del interior de la pierna, 161.  
 estómago combado, 174.  
 estómago débil, 174, 176.  
 estómago, dolores de, 174.  
 estómago, meridiano del  
     ejercicios para, 77-78, 84-85, 92-93, 108, 124.  
     funciones del, 58, 59, 62, 63.  
     kyo del, 174.  
 estomatitis, 179.  
 estreñimiento, 62, 69, 173-175, 179, 186, 194.  
 estrés, 102.  
 estresantes, 102.  
 extensión de columna, 148-149.
- Faber, Jean Henry, 34.  
 facial, parálisis, 190.  
 facultad curativa innata, 172.  
 facultad curativa natural, 172.  
 falta de aliento, 68, 118, 177.  
 fatiga, 103.  
 fijación, 46, 101, 104.  
 Frigidez, 194.  
 Fu, 170.  
 Fujioka, Hoshinaru, 33.  
 función involuntaria, 44.
- garganta dolorida, 133, 188.  
 gastritis, 174, 177.  
 gastroposis, 177, 194.  
 gatillo, dedo de, 184.  
 giro de columna, 152.  
 giro lumbar, 163-164.  
 gota, 191.  
 goteo de la micción, 176.  
 granos, 118.
- hara*, 14, 49.  
 hatha yoga, 55.  
 hemorragia nasal, 66, 178.  
 hemorroides, 62, 69, 176, 186.  
 hígado, meridiano del  
     ejercicios para, 81-82, 88-98, 96, 97, 114, 128, 129.  
     funciones del, 59, 60, 68, 69.  
     kyo del, 178-179.  
 hinchazón  
     de la extremidades, 177.  
     del rostro, 177.  
     general, 176.  
     de las rodillas, 174.  
 hiperacidez, 70, 177, 178.  
 hiperflexión (latigazo), lesión de, 175, 190.
- hipersensibilidad del peritoneo, 179.  
 hipertensión, 118, 173, 186.  
 hipertensión renal, 118.  
 hipertiroidismo, 191.  
 hipertrofia prostática, 179, 194.  
 holismo (globalización), concepto de, 32.  
 hombros, ajuste de, 165.  
 hombros, presa de, 146-147.  
 hombros, rigidez de, 79, 173, 176.  
 hombros, rotación de, 147, 149-150.  
 hombros, tensión de, 117, 133, 183.  
 homeostático, equilibrio, 66.  
 Huato, 55.
- ictericia, 178.  
*I Ching*, 28.  
 imagen, 40, 42, 43, 49, 55.  
     definición de la, 33.  
     y ejercicios, 41.  
     en movimiento, 40-41.  
 imaginiería, ejercicios de  
     en posición yacente, 71.  
     principio de los, 31.  
     norma de los, 104.  
     en posición erguida, 71.  
     por tipos, 99, 101.  
 Imanishi, Kinji, 169.  
 impotencia, 176.  
 inconsciente, 32, 34, 39, 43, 48.  
 inconsciente, acto, 40.  
 inconsciente, movimiento, 34, 140.  
 indigestión, 174, 185-186, 195.  
 inestabilidad emocional, 193.  
 infección, 177.  
 inflamación  
     de la articulación de la rodilla, 184.  
     de la cubierta del tendón, 184.  
 insectos, mordeduras de, 177.  
 insomnio, 68, 101, 110, 118, 176, 177, 190, 191, 192.  
 intestino grueso, meridiano del  
     ejercicios para, 75, 76, 91, 92, 106, 107, 122, 123.  
     funciones del, 62.  
     kyo del, 173, 174.  
 instintos, 34, 36.  
 instrumentos quirúrgicos, 53.  
 intelecto, 36, 48.  
 intestino delgado, meridiano del  
     ejercicios para, 78-79, 85-86, 93-94, 109-110, 130-131.  
     funciones, de, 60, 64-66.  
     kyo de, 173-176.  
 intuición, 47.  
*Ishinpo*, 53.
- jitsu, 101-104, 171, 172.  
 jitsu, meridiano, 181.  
 jitsu, movimiento, 171.  
 jitsu, síntomas, 181, 182.

- juego, 35-37.
- juegos, 29, 35.
  - definición de, 28.
  - origen de, 35-36.
- ketsu, 56.
- ki, 21, 42, 44, 47, 49-51, 53, 56-59, 101, 102, 104.
  - de la tierra, 55.
  - del cielo, 55.
  - transformación de, 55.
  - trabajo con, 169, 170.
- kyo, 101-104, 171.
  - cómo detectarlo, 171.
  - de los doce meridianos, 173-179.
- kyo, condición, 171, 182.
- kyo jitsu-Ho Sha, 104.
- kyo, meridiano, 172, 182.
- Lao Tsu, 27, 172.
- Lingshu*, 53.
- loto, posición del, 80.
- Mahayana, budismo, 20.
- mala lactancia, 143.
- manchas, 195.
- masaje, 54, 139.
- masaje de abdomen, 160.
- medicina deportiva, 28.
- medicina oriental, 53-55, 56, 99.
- meditación, 22, 52, 54, 55, 172.
- Ménière, enfermedad de, 176, 196.
- menstrual irregularidad, 118, 193.
- menstruales, calambres, 192-193.
- mental, cuadro, 40, 41, 43, 44, 49.
- mental, imagen, 33, 40, 43, 48, 51, 83, 140.
  - definición de la, 27, 40.
- mente, 44, 48.
- mente consciente, 21, 31, 34, 35, 39, 43, 44, 45, 140.
- mente y cuerpo, equilibrio, 29.
- meridiano, tratamiento, 170.
- meridianos, desequilibrios, 116, 121, 170, 171.
  - diagnos de los, 99.
- meridiano, principios, 41, 54, 55, 117.
- meridianos adicionales, 74.
- meridianos, ejercicios con, 55.
- meridianos, 56, 59.
  - concepto de, 42, 56-57.
  - descubrimiento de, 55.
  - función de, 55-56.
  - orden de, 59, 72.
  - papel tradicional de, 59.
- meridianos regulares, 74.
- mesodermo, 57, 58.
- micción escasa, 176, 177.
- micción frecuente, 118, 176-177, 192.
- migraña, dolor de cabeza tipo (jaqueca), 65, 175.
- miopía, 196.
- Mirage of Mealth*, 27.
- misticismo, 54.
- Morishita, Kei-ichi, 64.
- movimiento, 43-44.
  - de la esencia, 54.
- movimiento involuntario, 140.
- movimiento no intencionado, 140.
- moxibustión, 53, 54, 56.
- multicelular, organismo, 34.
- muslo, estiramiento de, 150.
- muslo, presa de, 160-161.
- nasal, congestión, 63, 118, 173-176, 188.
- náusea, 73, 174, 176-178, 192, 196.
- Neijing*, 53.
- nervios estomacales, 175.
- nerviosismo, 176.
- neuralgia, 189-190.
- neuralgia intercostal, 189.
- neuralgia occipital, 189-190.
- neurosis, 176.
- no acción, 172.
- Noguchi, Michizo, 31, 33, 41, 140, 189.
- Noguchi, sistema de ejercicios de, 31, 41, 48, 73, 140, 189.
- Obesidad, 116-119, 178.
- obesidad, tipos de, 116-119.
  - meridiano de la vejiga, 118.
  - meridiano de la vesícula biliar, 120.
  - meridiano constrictor del corazón, 118-120.
  - meridiano del corazón, 118.
  - meridiano de los riñones, 118.
  - meridiano del intestino grueso, 117.
  - meridiano del hígado, 120.
  - meridiano de los pulmones, 117.
  - meridiano del intestino delgado, 118.
  - meridiano del bazo, 117.
  - meridiano del estómago, 117.
  - meridiano triple calentador, 118-119.
- ocio, 35, 36.
- opuesto, enfoque 39-40.
- orden de la energía, 59.
- organismo, 34, 49, 56-59.
- Organización Mundial de la Salud (OMS), 27.
- órgano, 59.
- otitis media, 196.
- palpitaciones, 68, 174-179.
- páncreas, 62.
- parancia, 175.
- pérdida
  - de apetito, 69, 174, 175, 179.
  - de audición, 175.
  - de impulso sexual, 176, 179.
  - de peso, 191.
- pérdida de peso, programas, 121.
- pesadez de cabeza, 118, 176, 178.
- piel áspera, 195.

- pierna flexionada, presa de, 157-159.  
 pirosis, 68.  
 pleuresía, 178.  
 polio, 190.  
 posición del loto completo, 80, 108.  
 posición del medio loto, 80, 109.  
 postura, desequilibrios de, 137.  
 prácticas médicas chinas, orígenes de las, 53.  
 preocupación, 46.  
 preparación para giro lumbar, 163.  
 presa de columna, 153-155.  
 presa de pierna, 157, 158, 159.  
 problemas de audición, 196.  
 protoplasma, 57.  
 protozoo, 57.  
 psicoanálisis, 39.  
 psicología, 39, 40, 42, 48, 101.  
 psicología humana, 39.  
 psicoterapia, 39.  
 pulmones, meridiano de los  
     ejercicios para, 75-76, 91, 92, 105, 106, 123, 124.  
     funciones del, 58, 59, 61, 62.  
     kyo del, 173.  
 punto central, 47.  
  
 radio, ejercicios, 28.  
 recreación, 36, 101.  
 relajación, 45-46.  
 relajación de brazos, 142.  
 relajación de cuello, 145, 146.  
 relajación de espalda, 142.  
 relajación de hombros, 142.  
 respiración, 40, 43, 49, 50.  
 respiración, control de la, 49.  
 respiración con imágenes, 47-51.  
 respiración conscientemente controlada, 41.  
 respiración cutánea, 44, 50.  
 respiración externa, 44.  
 respiración interior, 44.  
 respiración pulmonar, 44.  
 respiración, técnicas de control de la, 40-41, 44, 50, 54.  
 reumatismo, 189.  
 rigidez, 56.  
     en la espalda, 179.  
     en la nuca, 175.  
 rinitis, 178, 179.  
 rinitis, alérgica, 174.  
 riñón, meridiano del  
     ejercicios para, 79, 80, 86, 111, 128.  
     funciones del, 59, 66-67.  
     kyo del, 176-177.  
 ritmo, 43-44.  
 ruidos en los oídos, 175, 177, 196.  
  
 Salud, 19.  
     ejercicios para, 28.  
     significado de, 27.  
     palabras para, 27.  
  
 Schultz, J. H., 79.  
 sedante, método, 102.  
 seiza, postura, 77.  
 Selye, Hans, 102.  
 Senos nasales, problemas en los, 188.  
 Sha, 102.  
 Shavasana, 72.  
 shiatsu, 116, 137-138.  
     raíces del, 55.  
 shinjin, 104.  
 síndromes, diferenciación de, 99.  
 síntomas, 181.  
 sintonización, 141.  
 sordera, 196-197.  
 sudoración profusa, 176.  
 Suwen, 53.  
  
 tai chi, 29, 47, 140.  
 tandem, 47.  
 taoísmo, 54, 172.  
 temporización, 43, 45, 49.  
 tenosinovitis, 184.  
 tensión, 46-47, 56, 102, 103, 138.  
 tensión alta, 119, 177-178.  
 tensión baja, 177, 194.  
 tensión en el área lumbar, 125.  
 tensión nerviosa, 173-174.  
 tensión ocular, 69, 174, 176, 178, 196.  
 teoría del estrés, 102.  
 tipos  
     equilibrio de ki de acuerdo con, 169-179.  
     por meridianos, 116-119.  
 tipos, ejercicios por, 99-114.  
 tobillo, ejercicios de, 164.  
 tonificación, 102, 104.  
 torso, extensión de, 147-148.  
 tos, 63, 173, 174, 178, 188.  
 trabajo, 35-37.  
 trabajo, ejercicios de, 91-97.  
 trastorno estructural, 56.  
 trastorno funcional, 56.  
 tratamientos, 102, 181.  
     diferenciación de, 99.  
 tres yin-tres yang, principio, 101.  
 triángulo, postura, 113.  
 trigémino, neuralgia del, 189.  
 triple calentador, meridiano  
     ejercicios para, 80-81, 87, 95-96, 112-113, 125.  
     funciones de, 59, 67-68.  
     kyo de, 177.  
  
 úlcera gástrica, 177.  
 úlcera pilórica, 177.  
 unicelular, organismo, 33, 56-59.  
 unicidad de la mente y el cuerpo, 32, 55.  
 urticaria, 68, 194-195.  
  
 Wuchin, 55.

*Ejercicios de imaginaria zen*

- vacío, 102, 172-173, 182.
- vaso del gobernador, 71-72.
  - ejercicios para, 74-75, 89, 127.
- vejiga, meridiano de la
  - ejercicios para, 79, 80, 86, 94, 95, 110, 111, 129, 130.
  - funciones de, 59, 66-67.
  - kyo de, 176.
- vértigo, 62, 69, 118, 173, 176, 177, 178.
- vesícula biliar, meridiano
  - ejercicios para, 81-82, 88-89, 96-97, 113, 128-129.
  - función del, 59, 68-69.
  - kyo del, 178.
- vida, energía de la, 20.
- vida, naturaleza de la, 20.
- vómito, 178.
- yang, 27.
- yang, condición, 102.
- yang, factores, 181.
- yang, meridianos, 59.
- yang, órganos, 59, 170.
- yin, 27.
- yin, condición, 102.
- yin, factores, 199.
- yin, meridianos, 58.
- yin, órganos, 59, 170.
- yin y yang, parejas, 58, 59, 99.
- yin-yang, principio, 22, 59, 66.
- yoga, 45, 47, 50, 54, 55, 80, 101, 108, 110, 159, 172.
- zang, 170.
- zen, 54, 55, 39, 45, 50, 100.
- zen, budismo, 24, 172.
- zen, meditación, 29, 80.