

## LIBRO OCTAVO

### LOS ELEMENTOS TERAPÉUTICOS: AGUJA, MOXA, VENTOSA, MARTILLO...

- a- El Masaje
- b- El Qi gong
- c- Farmacopea



## UNA SINTONÍA DE SALUD: LA AGUJA.

Permitanme queridos colegas que nos leen, una licencia de fantasía en este pequeño epígrafe....

*Y... érase una vez...  
Cometas de luz errantes,  
Surcaban el vacío del infinito universo  
Y aunque a primera vista pudiera parecer que andaban perdidos,  
en una segunda mirada, se podía apreciar que estaban debidamente  
advertidos...*

*Surcaron interminables tiempos de materias oscuras,  
entraron en infinitas oquedades de orificios negros  
y emergieron de estos como gavilanes en busca de presa  
a posicionarse en la diana elegida.*

*Después de recorrer innumerables paraísos de colores,  
se introdujeron como furtivos en el torrente incipiente de un arco iris,  
con él viajaron y viajaron hasta...focalizar su destino.*

*"¡Allí, allí!"; gritaron todos a la vez...  
Y allí, en un lugar azul de contorneados latidos,  
que aguardaban impacientes empezar su camino  
ante la llegada de esos lejanos vecinos.*

*Casi desesperadamente,  
Entraron en la fuerza de atracción del palpitante azul ceñido  
Y en ese preciso instante  
se anclaron definitivamente en su presagiado destino  
dejando para siempre el errante suspiro de el DIVINO encendido.*

*Gracias por la licencia concedida. Quizás no fue así, pero quizás también, pudiera ser que hubiera sido. El caso es que, ¿por qué no?. Por qué no pudieron caer de un cielo encendido, señales de luces finas que puestas en cada sitio le dieran a este lugar -que por Tierra llamamos- el hálito de permanencia en lo DIVINO.*

*Y por qué no podríamos decir, en consecuencia,  
que lo que hoy llamamos agujas sanadoras,  
no son sino tan sólo vestigios torpes de las luces armoniosas del Cielo...  
que una vez quedaron clavadas en este planeta  
para dejar el recuerdo de cómo guardar la armonía,  
de cómo preservar el equilibrio,  
de cómo permanecer en lo ETERNO  
y en la permanente consciencia de lo DIVINO.*

*Las historias más cercanas nos hablan de antiguas flechas que,  
clavadas en guerreros valerosos, hicieron que a estos se les aliviaran  
otros despechos.*

*Y así, siguiendo esta inmediata historia se fueron creando finas  
agujas, que puestas en lugares guerreros permitían retornar a la paz,  
después de tan fogosas batallas. La guerra era la enfermedad; la flecha  
- aguja - las negociaciones de paz; y después de muchos encuentros,  
poder llegar a una serena y complaciente convivencia.*

*Y hoy, nos queda de referencia un fino instrumento de metal, que en tres  
partes se adorna: cuerpo, mango y voluta. Y así, representar la tierra  
donde asienta, la piel; el espacio en donde se manejan, el hombre; y el  
toque de distinción que se aprecia el Cielo, la voluta.*

*Todo un impacto de meteóricas intenciones,  
que sabe guardar los secretos de tierras, cielos y hombres;  
y que se ofrece a la humanidad guerrera  
como un instrumento de paz,  
capaz de sintonizar a el hombre con cielo y tierra mediatos,  
para que pueda despertar a otros espacios lejanos,  
a otros universos profanos,  
en donde aún es posible imaginar sin ser criticado,  
soñar sin ser carcajeado,  
fantasear sin ser vapuleado.*

Si, en esta guerra **de vida**, en esta aguja, podemos encontrar *la vía de una santificante vida* en la que la guerra no tiene lugar, en la que tan sólo se da la oportunidad de *la serena complacencia de un permanente estar*. Y me atrevería a decirles, aunque sea petulante el afirmar, que si así emplean tan precioso instrumento - la aguja -, cuando lo tengan que aplicar sentirán **la fuerza del verso**, porque allí donde la vayan a anclar, existe un nombre de universo que no se puede olvidar y eso hará en quien lo haga y en quien lo reciba, un milagro singular; en el que lo hizo, una tenue serenidad; en quien lo recibió, una sonrisa de bondad.

Disculpen si no he sabido salirme del verso, pero hoy me siento un universo y sería una pena rebajar este inmenso sentimiento. Así que aquí les dejo, por si desean soñar, y permitir que estos sueños se vuelvan realidad.

Si no están contentos con esto, otros manuales encontrarán, que de seguro que les hablarán con buen acierto, pero sin el entusiasmado aliento de el que una vez pensó que *la vida era un sencillo viaje del viento....*

## LA MOXIBUSTIÓN

La Moxibustión, sin duda, como toda la Medicina Tradicional China, requiere un **arte** para su empleo. En la mayoría de los manuales, sin duda se encuentran especificados en los resonadores, si estos son susceptibles de poderse aplicar moxibustión o no.

Pero quisiéramos remarcar una regla muy sencilla para no abordar en exceso los sistemas memorísticos: *todo resonador que esté sobre un vaso, arteria o vena, en principio debe ser evitado por la moxibustión*. De esta manera, con esta sencilla regla, podrán abordar la aplicación de la moxibustión sin ningún riesgo.

**La Moxibustión directa**, sin duda, en nuestra cultura constituye una terapia de difícil aplicación. Bien es cierto que las pequeñas quemaduras que se producen, en la mayoría de los casos terminan con el tiempo por desaparecer, pero sin duda, el sentido de esta terapia, muy

bien aceptada en Oriente, no es tan considerada en Occidente por parte del paciente.

En este sentido, nuestra sugerencia va entorno a reservar la moxibustión directa a aquellos casos de gravedad, en aquellos casos agudos, en aquellos casos en los que evidentemente la eficacia de una pequeña quemadura, aunque luego pueda llevar a alguna discrepancia por parte del paciente, sea el mejor remedio para la situación que se nos plantea en ese momento.

En cambio con la práctica de la *moxibustión indirecta*, vamos a obtener una excelente tolerancia por parte del paciente. Es un calor realmente, no solamente soportable, sino que en muchas ocasiones es gratificante, en el sentido de que cuando se aplica adecuadamente: *intermitentemente* sobre el resonador, el paciente es capaz de percibir cómo su organismo absorbe ese calor, y en consecuencia -en la medida que esto se produce- cómo su percepción de el mismo no resulta desagradable, sino más bien al contrario, resulta *reconfortante*.

Existen aún en la actualidad, terapeutas tradicionales que sólo practican la moxibustión, como en Corea o en China. Sus resultados están ahí de forma muy evidente.

Como recomendación general, nos gustaria decirles que no desechen la moxibustión por la incomodidad que, de entrada, pudiera parecer que puede generar en el paciente. Con una breve y sencilla explicación, es fácil aplicar moxibustión indirecta en niños, en adultos, en ancianos.... y reforzar así -si es que fuera preciso- la acción acupuntural.

## VENTOSAS

Ya desde antiguo en nuestra civilización Occidental, se conocían - quizá por ecos Orientales o quizás por ese "inconsciente colectivo que anima a toda la humanidad- la aplicación de *ventosas*. Era una forma de *extraer*, de sacar esas energías que en un momento determinado se vuelven nocivas para el organismo.

Poco a poco en Occidente se dejaron de emplear y hoy prácticamente no se emplean. En cambio en la MTC la aplicación de ventosas es una práctica habitual, si bien es cierto que en muchas ocasiones se emplea como un elemento coadyuvante a la práctica acupuntural.

Pero no hay que olvidar que se pueden aplicar de muchas formas, y desde luego su principal indicación está en las afecciones producidas por los elementos climáticos externos: frío, calor, humedad, sequedad, fuego.....

Su aplicación es bien sencilla: consiste en hacer el vacío introduciendo un hisopo con fuego dentro de la ventosa e inmediatamente retirarlo, y a continuación depositar la ventosa sobre el lugar donde queremos extraer esa energía estancada que está produciendo, fundamentalmente, cuadros o síndromes dolorosos.

También, en ocasiones, se suele preceder esta acción con pequeñas microsangrías; ante determinados estados que, por la exploración, podemos comprobar que hay estancamiento de sangre. En estos casos la *pequeña sangría* con aguja triangular y la aplicación de ventosa, va a producir una desobstrucción del estancamiento de sangre, una llegada de energía y un movimiento del Qi, del soplo, con lo cual vamos a entrar en la dinámica de equilibrio de la zona afectada.

Sus *principales indicaciones* se centran fundamentalmente en la espalda. Aprovechando los resonadores del canal de Vejiga fundamentalmente.

También como en el caso de la *moxibustión* su manejo y habilidad para mover y desplazarla a lo largo de la espalda o de la zona lumbar, por ejemplo, constituyen un elemento a desarrollar y aprender para obtener de la ventosa una máxima eficacia.

## EL MARTILLO DE SIETE PUNTAS

Es, como su nombre indica, "*un martillo*", que está provisto de 7 pequeñas agujas, las cuales, reunidas en forma circular, nos sirven para estimular determinadas zonas de un canal o determinado resonador.

Es una manera muy suave, pero -sin duda- en una serie de patologías, muy eficaz por sí sola, o bien por medio de ser elemento coadyuvante a la terapia acupuntural o a la terapia de la moxibustión para completar un tratamiento energético global.

Son clásicos ya los trabajos de la aplicación del *martillo de siete puntas* sobre la miopía, con excelentes resultados.

También son clásicos ya los trabajos de aplicación del *martillo de siete puntas* sobre las cervicalgias y sobre los acúfenos y también sobre las tortícolis, que por sí solo -este martillo- es capaz de resolver de forma sencilla y con la mínima incomodidad por parte del paciente.

Existen en la actualidad, departamentos de investigación en la República Popular China en torno a las aplicaciones del *martillo de siete puntas*. E innumerables enfermedades son descritas en algunos pequeños tratados sobre qué tipo de enfermedades responden mejor a esta práctica.

## EL ARTE DEL MASAJE

Hoy en nuestra cultura Occidental, el masaje atraviesa un estado de *minusvalía* terapéutica.

¿Por qué?. Muy probablemente porque el enfoque que se ha desarrollado sobre él ha sido estrictamente mecanicista, y a veces presenciar una sesión de masaje occidental puede resultar hasta "traumático", permitan la broma.

Ciertamente la aplicación del masaje mecánico sobre grupos musculares, tiene su eficacia, no hay duda. Pero es una aplicación que

nos parece, desde el punto de vista del *Arte del Soplo*, del arte de manejar ese Soplo de Vida, una aplicación demasiado material.

La MTC conceptualiza a el *Masaje* como *un arte de sanación* y ocupa -dentro de las diferentes formas de terapia- el papel central. Como para indicarnos que a partir de la terapia con las manos, se va a desarrollar otro tipo de acciones sobre el cuerpo.

El Masaje es tan antiguo como la propia humanidad, que una vez frotó un lugar de dolor y este desapareció. Pero, sin duda, con el soporte de la *cosmovisión* que tiene la Tradición Oriental del hombre, el masaje se convierte en un Arte de gran precisión. Porque su aplicación se hace a través de todo el cuerpo del Soplo del ser; se detiene en este o en aquel resonador, en este se golpea suavemente, en este otro se presiona, en este otro se desplaza.....

Las manos del hombre, *del hombre del Centro*, en el masaje, se convierten en arte, en una danza de energía.

Su fundamento central es *la recuperación del Centro: Centrar* a el ser, colocar a el ser en su verdadera referencia. Esa sería la aplicación más consustancial de la aplicación del masaje de una manera genérica, sin pensar expresamente en sus aplicaciones terapéuticas.

El Centro, como ya conocen, se focaliza -en la MTC- en el movimiento del Reino Mutante de la Tierra, y es el Bazo-Estómago la cupla que responde específicamente a este *Centro*: **Zhong** a decir del sonido chino.

Pues bien, como un paso preliminar para la *Prevención* de cualquier posible patología, la aplicación del masaje sobre los canales de Bazo y Estómago, desde su inicio hasta su culminación, por medio de la suave fricción a manera de "*Lanzadera*" sobre el canal, presionando suave y ligeramente sobre los distintos resonadores, hacen de esta aplicación - que se realiza con el dedo pulgar, manteniendo los otros cuatro dedos flexionados- un útil terapéutico preventivo, y en ocasiones, curativo, de extremada sencillez y a la vez de extremada concretización.

El masaje sobre el Centro a través de los canales de Estómago y Bazo, va a permitir que el elemento estructural del ser se mantenga en *perfecta sintonía con el Soplo que le anima*.

Se ha de realizar, si eso es posible y en la mayoría de los casos lo será, simultáneamente, y se comenzará con el canal de Bazo, partiendo del dedo gordo de ambos pies y paulatinamente se irá ascendiendo a lo largo del canal, hasta llegar a su culminación en la estancia vigésimo primera.

Y desde allí, de inmediato, continuar con el canal de Estómago en la cara y descender paulatinamente hasta alcanzar el dedo segundo y tercero (índice y anular), de ambos pies.

Este sencillo hacer, va a permitir una excelente asimilación de los nutrientes e igualmente una distribución adecuada, como es la función propia del Estómago y del Bazo. Puede constituir un elemento preventivo de excelente utilidad en aquellas personas que tengan una *predisposición prediabética*, por ejemplo.

Igualmente en todos los trastornos -y ya sería una aplicación clínica- que cursan con entumecimiento, cansancio, tendencia a la obesidad, retención de líquidos, el masaje sobre el Centro, en el Bazo y en el Estómago, va a ser un elemento terapéutico de primer orden.

Sin duda en cada sanador, en cada terapeuta hay un estilo propio, y donde -sin duda también- vamos a encontrar mayor diversidad de estilos es en el masaje. Cada sanador va a desarrollar una forma especial de mover sus dedos y sus manos.

Y quisiéramos advertirles en torno al masaje, que sin duda corresponde a un capítulo muy extenso, y aquí tan solo tratamos de dar una pincelada sobre ello, pero insistimos en no olvidar que todos los dedos de la mano del sanador tienen aplicaciones diversas sobre la aplicación del masaje.

En consecuencia, *toda la mano es un elemento a utilizar en el masaje*. Al igual que hacíamos referencia, al "Masaje del Centro" con el pulgar y con la flexión de los otros cuatro, existen otras maniobras en las que se emplea el meñique o el anular o el medio o el índice y el pulgar se esconde.

En otros casos se emplea la palma de la mano, en otros casos el perfil de la mano en su zona del dedo meñique, en otros casos es el golpeteo de los cinco dedos.... y cada una de estas interminables variables

va a tener aplicaciones e indicaciones diferentes.

Esto hace que cuando aborden la posibilidad de la aplicación del masaje, no olviden.... no olviden, y esta va a ser una regla que les va a ser de extrema utilidad, no olviden que cada dedo está sintonizado con un canal:

- El meñique con Intestino Delgado- Corazón.
- El anular con San Jiao o "Los Tres Fogones".
- El Medio con el Maestro del Corazón.
- El índice con Intestino Grueso.
- Y el Pulgar con el Pulmón.

Todo ello, evidentemente, ya nos va a dar una referencia en torno a qué dedo aplicar fundamentalmente en el masaje de un canal o en el masaje de un resonador. De esta forma tan sencilla, pero a la vez tan lógica desde el punto de vista de los movimientos del Soplo del propio terapeuta, pueden ustedes diversificar su manera de actuar con los dedos.

Se preguntarán, como es lógico, en el caso del **Masaje del Centro**, por qué hemos aplicado el pulgar. La razón es bien sencilla, como acabamos de decir, el pulgar va a ser el lugar de la culminación del canal de Pulmón y este forma un canal unitario con el Bazo. De ahí, que podamos aplicar este dedo para la aplicación de este masaje.

Bien es cierto que puede haber otra variable, según la cual el pulgar se aplicaría para el canal de Bazo y el índice para el masaje sobre el canal de Estómago. Sería otra variable, sin duda, más afinada que la aplicación de sólo el pulgar. Pero también es cierto que el pulgar dentro de la mano ocupa el papel central porque tiene la capacidad de ser el dedo que contacta con todos los demás, y se constituye *el centro de los dedos de la mano*. Por tanto, considerando el Movimiento Tierra como el Centro, es admisible el poder realizar el masaje *sólo con el pulgar*.

La práctica clínica cotidiana les irá mostrando en qué momento y bajo qué circunstancias van a aplicar este masaje. El cual, sin duda, al igual que la aplicación de la moxa o de la puntura o de las microsangrías o de las ventosas, debe estar cargado de una **intención específica por parte del sanador**; la intención de despertar a la acción de ese resonador,

la intención de *despertar a la actividad de ese canal* . Y en ese sentido va a ser, en muchas ocasiones, de gran utilidad en los estados de *extrema debilidad*, *en niños* por las circunstancias que pueden coincidir en algunos casos de su temor a la aplicación de aguja o moxa, y en aquellos estados, igualmente, en los que la aplicación de las otras técnicas puedan resultar incómoda.

## QI GONG

El *Qi Gong* es el descubrimiento que hace el hombre de la posibilidad de **fundirse** con la Fuerza de la Creación; de sentirse **parte consustancial** de toda la existencia.

Sus orígenes, como si de recuerdos pretéritos y ancestrales se tratara, se pierden en extrañas figuras o imágenes rescatadas de excavaciones, en las que se nos muestran a seres que adoptan diferentes posturas y actitudes con sus manos, con su tronco, con sus piernas.....en ocasiones imitan a fenómenos naturales, en otras a actitudes y comportamientos de animales, en otras a la actitud del Reino Vegetal, en otras actitudes de quietud, en similitud al Reino Mineral.

Y común a todas ellas, está *la intención* -que no se expresa en los gráficos- de entregarse a una labor que es consustancial al movimiento del Soplo Vital y que anima a la Vida del ser.

Como suele ocurrir cuando todo se mira bajo una óptica racional, en este caso y puramente externa, se ha considerado el Qi Gong, como una "*Gimnasia china*". Nada más alejado de la realidad que ocurre en la práctica del Qi Gong.

La concepción Occidental genéricamente parte de la captación del ser desde su óptica materialista. Evidentemente hay una **expresión de forma, conformada, consistente**. Pero esto es tan sólo la expresión de una Fuerza, un Soplo, un Aliento, un "*Algo invisible*" que, en su actividad va a generar algo tangible, medible y... pensable.

Todos los acontecimientos que describimos como "*materiales*" son, según la concepción de la Antigua Tradición Oriental, *acontecimientos de la actividad del Soplo de la Existencia*.

El concepto íntimo -sin que por ello se agote como una definición- del Qi Gong, reside en el *significado de la escritura ideográfica* que, considera o que mejor sería decir, tipifica una acción, una idea, y que -en el caso que nos ocupa- se fonetiza bajo el sonido del Qi Gong.

# 氣 工 力

## 氣

*Qi* que sería, y es, el primer ideograma que ya ha sido analizado en anteriores capítulos, y en él veíamos un aspecto esencialmente trascendente -diríamos- o permitase la palabra, según el cual ese Qi o Soplo tenía unas connotaciones ligadas a **Lo Eterno** y específicamente, en nuestro plano de existencia, tenía su equivalente en el **Agua**. Agua como expresión de *esencia de la Vida* en este nivel de "vivir".

En consecuencia, *Qi* no queda limitado al mundo existencial del hombre, sino que es la referencia del Soplo de la Creación, es la referencia de todos los *sistemas vivificantes*. Es la expresión de la Fuerza Primigenia de esa "sustancia" -llamémosle así para mejor entendimiento- que sirve de elemento constituyente y único, para que -en su infinito pleomorfismo- dé origen a todas las manifestaciones.

Bajo este prisma, la concepción del Qi Gong nos hace referencia a nuestra posición dentro del Universo creador, y nos hace referencia a la actitud que cada ser ha de tomar en torno a su *experiencia de Vida*.

*Qi, en el Qi Gong*, sería el despertar a la consciencia de ser expresión de la Fuerza de la Creación, de la Sustancia de la Creación.

En consecuencia, *Qi, en el Qi Gong*, nos sitúa en el plano del Universo, nos sitúa en el plano de ese Cosmos ilimitado, y es así como ha de disponerse el ser de humanidad a la hora de afrontar su vivencia en el Qi Gong.



El segundo ideograma que define esta forma de *estar y de desarrollarse* como si fuera un recuerdo de paraísos perdidos, lo constituye el ideograma **Gong**.

**GONG** tiene el significado de **esfuerzo, actividad, arte-sanía**. Y esta última palabra *arte-sanía*: "el arte de sanarse" podría traducirse en este caso, es el elemento que específicamente vamos a resaltar en esta ocasión, sin que ello vaya en menoscabo de el significado también de **esfuerzo y actividad**.

Pero fíjense como **el arte**, está presente en esta actividad del Qi Gong y en concreto en este segundo ideograma.

Si ahora juntamos los dos conceptos, el de **Qi** y el de **Gong**, tendríamos la idea en principio de que *Qi Gong es el arte de sanar a través de despertar a la consciencia del Soplo como expresión de lo Eterno*.

Pero aquí no termina la ideografía de el *Qi Gong*, hay un tercer ideograma que no entra en la pronunciación de esta actividad sanadora, que es el ideograma **Li**.



El ideograma "**Li**", si somos fieles a la pronunciación de los tres, significa La Fuerza. La Fuerza como hecho consumado.

También tenemos el significado conjunto de **Gong Li** como una misma unidad, es decir que *Gong Li* significaría también: **La Fuerza, el esfuerzo, la actividad... la habilidad**.

Si somos consecuentes con los tres ideogramas la lectura sería: **Qi Gong Li**. Y esto nos situaría ante la concepción de que el *Qi Gong es la capacidad, la habilidad que tiene el ser para realizar de una forma artística, un proceso de permanente sanación a través del Soplo Vivificante que procede de la Eterna Creación*.

Fíjense, en este instante qué alejado se encuentra, en relación al concepto que en Occidente se tiene del Qi Gong, como "gimnasia China".

Estamos, en consecuencia, ante un acontecimiento excepcionalmente comprometedor en cuanto a que pertenece a la Naturaleza intrínseca del ser.

El Movimiento, expresión de la naturaleza de lo Creado, es un acontecer consustancial con la vida. Y en este sentido el Qi Gong se nos presenta como la posibilidad de habilitar un movimiento con arte, de intención sanadora, en base a la habilidad, al esfuerzo que supone el ***despertar a la toma de consciencia de Universalidad del ser.***

A lo largo de las diferentes aproximaciones que la Antigua Tradición hace del Qi Gong Li, también en sus orígenes se ha expresado de forma no muy clara. La concepción que les estamos ahora ofreciendo, procede - como acaban de leer- de la interpretación de la idea que constituye cada ideograma. Sin duda una concepción bastante diferente a la que -desde la misma antigüedad- se hacía.

Y así la traducción habitual de Qi Gong se conceptualiza como: *"El trabajo de la respiración que posibilita el fortalecimiento de la salud"*.

"El trabajo", "la respiración"... sin duda es bastante diferente "la artesanía", sin duda es bastante diferente a el movimiento en su relación con la respiración, y, si, sin duda hay una concomitancia en cuanto a el sentido de la salud.

Si somos un poco más exigentes a partir de este momento, y teniendo en cuenta esta última traducción, podríamos decir que el ***Qi Gong es el Arte o la habilidad de, a partir del Soplo, mantener la forma.***

Pero como decíamos al principio del capítulo, la estrecha vinculación del Qi con el Agua y, en consecuencia, con el sentido de Yung, "Lo Eterno", nos sitúa en *ese Arte o habilidad*, que partiendo de la instancia de la **Eternidad**, hace que el hombre con arte y con una habilidad artística, sea capaz de mantener la forma perdurable y estable.

Pareciera que estuviéramos manejando multitud de definiciones, pero también comentábamos que pretender definirlo como algo acotado, no era posible, porque su sentido genérico radicaba en el Universo. De ahí que tengamos que rodear y recrearnos en diferentes variables y facetas para hacernos una idea, lo más fiel posible, de lo que va a implicar el Qi Gong Li.

Los antiguos -y así se expresan en muchos de los textos- concentraban su atención en el Qi Gong Li para preservar esa situación de salud, pero indudablemente si nos inmiscuimos en todo el significado que hemos aportado, no solamente estaba la motivación de preservar la salud, sino que -en esencia- la motivación más elevada, sin desdeñar la prevención de la salud, era -y es, si entramos en esta dimensión- la consecución de un estado de *inmortalidad*.

Y lo expresamos sin ninguna idea fantasiosa y sin ningún espíritu grandielocuente. Lo expresamos tan solo como una inevitable evidencia de el sentido de cada ideograma.

Y añadiríamos algo más. Y es que no se debe de excluir, en el hacer del Qi Gong esta idea de inmortalidad, no como algo a conseguir, sino como algo *a despertar*, como algo que está en la intimidad del ser y que, habitualmente, los sentidos se encargan de anular por la aparente "*terminación de la vida o de la existencia*".

Así tendremos que afrontar el hacer del Qi Gong, sin rebajar las exigencias que la propia idea tiene, que la propia tradición milenaria nos ha dejado como el legado del recuerdo eterno de la Existencia del hombre.

A lo largo de la dilatada historia del Qi Gong fueron, como era de preveer, apareciendo numerosas formas, maneras, actitudes, escuelas... tipos, ejercicios, tablas de referencias, posturas y posiciones definidas, que han ido poco a poco, hasta nuestros días, estructurando algo que en sí mismo *no tiene estructura* como una situación ya tipificada.

Si estamos en el arte, este no admite el corsé de una determinada forma. El arte ha de ser la expresión liberadora de la Creatividad del Universo, en este caso plasmada en el hombre.

En consecuencia hay que huir de aquellos postulados que mantienen la idea del Qi Gong como algo fijo, estable, reglado, ordenado..... porque si así lo concibiéramos estaríamos ya fuera del arte, estaríamos ya fuera de *la creatividad espontánea del ser*.

No obstante, es necesario recabar algunas ideas fundamentales que tengan el suficiente carácter de Universalidad para que esta posibilidad de retomar la Eternidad del ser pueda plasmarse a través de su forma, en una acción que posibilite una realización de acuerdo con el significado profundo de el mismo.

A la hora de estructurar la práctica del Qi Gong, puesto que se trata de una acción de arte-sanía, tenemos que disponer nuestra mente bajo unas determinadas coordenadas. De igual forma, tenemos que disponer nuestras manos como expresión del hacer, también bajo unas determinadas posiciones, que no pretenden agotarse de una manera, pero que sí puedan servir de referencia a partir de las cuales se puedan generar multitud de posiciones.

Cada artesano utiliza sus manos de forma diferente, pero bien es cierto que cada artesano las usa con **habilidad** y bajo **una intención y una idea**.

*El primer acto del Qi Gong* estaría representado por la quietud. Sí, ese sería el primer o la primera respuesta que el ser daría ante la Creación. Una quietud que no es inmovilidad, una quietud, que en relación con otros procesos parece "detenida", pero que en realidad está en actividad.

Esa quietud procede del desarrollo de la idea, de la mentalización, de la intención. El pensar requiere, para su posterior desarrollo y realización, de un estado de quietud.

Así que, podríamos decir que el primer movimiento para la vivencia del Qi Gong sería el estado de quietud. Un estado de quietud que puede partir de una posición acostada, de una posición sentada, de una posición recostado... no importa, en principio, qué postura se adopte, lo importante es estar en quietud.

Y cuando el ser adopta EL MOVIMIENTO DE LA QUIETUD, se percibe de sus pensares, se percibe de su capacidad contemplativa y se percibe de su respiración.

Contempla con sus sentidos y estos le posibilitan el desarrollo de *ideas, imágenes, intenciones...* y en esa misma contemplación se percibe de su respiración.

En este estadio, la idea fundamental que va a ser el núcleo a partir de la cual se puedan gestar indudablemente otras ideas, va a ser la toma de consciencia de pertenecer a un Todo, a un Universo, a ser parte de una existencia Eterna. Ese sería el primer movimiento en la quietud, del pensamiento.

Los sentidos se van a poner al servicio de esta idea y van a ser alimentados por el Soplo Invisible de la **respiración**. Esta ha de ser suave, lenta y con la referencia de esa primera respiración que mantuvo el sujeto en su inicio de Creación, en su tiempo de embrión, de feto y que finalmente quedó sellado en su ombligo. No en balde esa zona corporal se identifica con un resonador del canal de Ren Mai que se define como "*La Fusión con el Soplo*", y también con "*La Puerta del Palacio de las Emociones*". Aquí **sentir** y **fusión con la Totalidad** se hace una misma entidad.

De ahí nuestra sugerencia de que en este primer movimiento en la quietud, la respiración se centre en el ombligo. De esta forma damos sentido y continuidad al significado del ideograma Qi.

Este primer tiempo de movimiento en la quietud, debe de ir acompañado de una posición **artesanal** de las manos.

Cada dedo tiene indudablemente funciones diferentes, por su estructura, por su configuración, por su tamaño... Esto nos hace pensar y discernir acerca de cual es el significado y la función de cada dedo dentro del hombre como **arte, como artesano**, y como **expresión de un arte de sanar**.

Y en este sentido: el dedo *meñique*, el más pequeño, le recuerda al hombre su pequeñez en la inmensidad del Universo, y en consecuencia este se *pliega*, se repliega, se flexiona: es la muestra de **la sumisión ante la Existencia**.

Sumisión como expresión de sentirse inmensamente pequeño y *Su-misión* como expresión de la misión que ha de desarrollar el ser dentro de la totalidad.

El segundo movimiento en la quietud que ha de mantener esa *mano artesanal* es el plegamiento y la flexión del dedo *anular*. Ello va a representar **La actitud humilde del ser**. Todo artesano sabe de otros artesanos, y en su Bondad Interior mantiene un fino respeto hacia todo ello, y consecuentemente su posición de arte ha de desarrollarla con humildad.

Quedan entonces las manos del artesano de manera de que el meñique y el anular quedan flexionados, mientras que quedan en extensión el índice y el dedo medio, que quedan juntos y queda separado y en extensión el dedo pulgar.

*Esta posición artesanal* ha de mantenerse como punto de partida, e insistimos: no es una única posición, sino un punto referencial de partida en las dos manos.

En consecuencia la primera imagen en movimiento en el Qi Gong es el movimiento de la quietud, bajo cualquier postura, pero en quietud. Con la mente puesta en la *inmersión de la Existencia*. Con los sentidos al *servicio contemplativo de esa idea*. Con la respiración dirigida hacia la *Fusión con la Totalidad*. Y con la disposición en el hacer de un artesano que se muestra *sumiso* en cuanto a la grandeza de la Creación, *consciente* de realizar una *misión*, y *humilde* en su relación con **todo** lo que a su alrededor se crea y se recrea.

En esta *primera posición inicial*, el ser deberá permanecer el tiempo suficiente que le permita mantener este estado anteriormente descrito. Cuando ya su capacidad de atención, cuando ya su fuerza de concentración, cuando ya su habilidad se vaya perdiendo, se vaya relajando, será el momento de cambiar a otra acción dentro del Qi Gong.

En consecuencia este *primer acto del Qi Gong de la quietud*, no precisa de un tiempo determinado, sino que se ajusta a el arte de cada ser, con la firme convicción de que se estará en esa posición el tiempo que realmente nos permita, en conciencia, desarrollar todos estos procesos de una manera **digna**. Sin dejar entrar esfuerzos supérfluos o exagerados que sólo pueden hacer enaltecer a la voluntad, al coraje o a la capacidad de poder estar más tiempo.

No, cada ser tiene su tiempo en el infinito tiempo. No se ha de buscar, en consecuencia un objetivo predeterminado, sino que sea el mismo cuerpo el que marque el ritmo.

La siguiente sugerencia ya precisa *un primer movimiento*. Si ya hemos hecho el Movimiento de la Quietud, ahora pasamos a **EL MOVIMIENTO DEL MOVIMIENTO**.

Puede resultar una redundancia, pero en relación o en referencia a el Movimiento de la quietud, este segundo acto debe de estar bajo el criterio del movimiento del movimiento.

En él, el ser va a procurar como una primera intención para hacer que los procesos sean graduales y progresivos, -en una primera intención insisto- hacer el movimiento del movimiento, de la manera más lenta posible.

A partir de este instante, igual que en la posición anterior de quietud, las posibilidades del Movimiento del Movimiento, pueden ser de lo más variadas. No obstante vamos a sugerir un punto de referencia a partir del cual se pueden generar muchos otros que el propio arte del ser va a ir dictaminando.

En el *Movimiento del Movimiento* en el Qi Gong Li -en la medida de lo posible- el paciente ha de estar de pie. Su postura inicial debe de partir de los pies separados, aproximadamente siguiendo una base de sustentación a partir de las caderas, en cuyo caso, si viéramos los pies desde arriba los veríamos ligeramente separados, por supuesto y además formando un ángulo aproximado de 45º, es decir, abiertos hacia fuera.

A continuación se flexionan las rodillas -y todo esto es parte de la postura inicial del Qi Gong del Movimiento del Movimiento- la columna se mantiene recta, no rígida, de tal forma que se bascula la pelvis ligeramente hacia la parte ventral. De esta manera la columna "cae", por así decirlo en el sentido vertical, buscando ese centro. Ahí la columna vertebral sería el trazo vertical que se representa en el ideograma Zhong, "el Centro".

A continuación se vuelven a colocar los dedos meñiques y anular en la misma posición que en el Qi Gong de la Quietud, flexionados; y expandidos índice y medio juntos y e extensión el pulgar.

Bajo esta posición inicial, vamos a iniciar el Movimiento del Movimiento del Qi Gong con el equivalente del Universo, con lo que podemos llamar: el Qi Gong del Movimiento del Movimiento en el equivalente del Universo, que consiste en realizar movimientos lo más lentos posibles, como explicábamos anteriormente, simultáneamente con el miembro superior izquierdo y el miembro superior derecho realizado círculos, o elípticas, si se prefiere. Y mientras se realizan estos movimientos, igualmente se va girando con los pies, y con las rodillas -insistimos- ligeramente flexionadas, en el sentido antihorario, es decir hacia la izquierda; el giro a la izquierda.

Este Qi Gong del Movimiento del Movimiento, a diferencia del Movimiento de la Quietud, ha de completarse con la posición de la cabeza que estará mirando hacia el infinito, la mirada perdida, la cabeza erguida y de manera -insistimos- muy lenta, realizar los movimientos que nos hagan hacer un giro y otro y otro, que no solo van a quedar sobre el propio eje, sino que además nos van a desplazar.

De esta manera vamos a representar el movimiento de nuestro planeta sobre su propio eje y el movimiento del planeta alrededor del sol, de esta forma hacemos una simbiosis entre el macrocosmos y el microcosmos.

*La respiración* igualmente va a estar centrada en el ombligo, para entrar en esa "*Fusión con el Soplo*" que en este caso sería entrar en la Fusión con el Soplo de nuestro Sistema Planetario.

Esto va a permitir a el practicante vivir la experiencia consciente de todo lo que se realiza en su Universo más inmediato concretizado en su propia corporeidad. A la vez, ha procurar el practicante estar tan sólo pendiente del movimiento, de la respiración, del giro; de tal manera de que en su nivel de pensamiento se procure que no haya ninguna otra idea, ninguna otra preocupación. Esto sitúa al hombre en el espacio curvo de su existencia, y junto con *el Movimiento de la Quietud* constituirían las dos actividades básicas de referencia en el Qi Gong: *El Movimiento de la quietud* sería el Qi Gong Yin, y el *Movimiento del Movimiento* sería el Qi Gong Yang.

Fijense cómo en dos sencillas propuestas, hemos conseguido por una parte que el hombre se centre en su identidad y por otra parte hemos conseguido que el hombre se expanda en su Universalidad.

Sin duda estas dos actividades van a ser un excelente medio de prevención, un excelente medio de mantenimiento de la salud - y por qué no- un excelente medio de aplicación en todos aquellos trastornos ligados con problemas sicosomáticos, en todos aquellos trastornos ligados con la relación con el medio, más específicamente en los estados de stress. Igualmente va ser un excelente "remedio" -permitamos la palabra- para actuar sobre aquellos estados en los que el ánimo, el ánimo del ser está sometido a preocupaciones, a tristezas, angustias, ansiedades..... es

decir que vamos a abarcar con estos dos movimientos: El de la Quietud y el del Movimiento, la esfera de su psiquismo, la esfera de su relación con el entorno y la esfera de su propia identidad.

Con ello estaremos -en consecuencia- en disposición de poder practicar y hacer la recomendación oportuna a los pacientes que sean susceptibles de ser tratados bajo esta perspectiva de beneficiarse de la Arte-sanía de la posibilidad auténtica, en la sencillez, en la sumisión y en la humildad, que tiene el hombre en su propia naturaleza.

## A PROPÓSITO DE LOS ALIMENTOS SANADORES... FARMACOPEA.

La mentalidad antigua china fue quizás la primera de las civilizaciones que supo recoger de la alimentación diaria, prescripciones de gran utilidad en el tratamiento de diferentes enfermedades. "**La cocina sanadora**" se convierte así, en un maravilloso lugar de alquimia, en donde el fino juego de arte entre el fuego y el agua hacen emerger con una corteza de limón, con unos granos de arroz, y una pizca de jengibre, una sopa que alimenta y a la vez sana. Aún hoy, se conservan y se está en vía de su rescate, estas actividades en algunos centros experimentales como coadyuvantes en el tratamiento de afecciones definidas como incurables.

Todo lo que puede alimentar puede sanar, desde el polvo del cuerno de un rinoceronte, pasando por la piel de una serpiente, hasta llegar a un específico hongo alucinógeno. Todavía estamos a tiempo de hacer de nuestra alimentación una variada farmacopea que sabe ser alimento y a la vez fermento de una sanación.

Vendrían luego, la observación exclusiva de las aplicaciones medicinales del mercurio, el arsénico, el azufre, así como el jengibre, el ruibarbo, el opio y el acónito. Todos estos últimos, gestados bajo la aureola de la búsqueda de la pildora de la eterna juventud.

Hoy podemos afirmar, que en el capítulo de las plantas medicinales o Fitoterapia, la Medicina Tradicional China es, sin duda, la que más variado y multiplicado arsenal tiene para el abordaje de cualquier

enfermedad. Ignoradas por ser consideradas mágicas pócimas de ignorantes, hoy la Fitoterapia china es contemplada bajo el prisma de la investigación, y así paulatinamente se van desgranando remedios de una significativa aplicación que abarcan desde la presente plaga del Sida, hasta el simple Catarro común.

Las experiencias de colegas chinos en la plaga africana del Sida, avala en este presente, con sus resultados incontestables, la eficacia de las plantas medicinales bajo la óptica de la tradición oriental en esta severa afección. En la actualidad la combinación de la acupuntura y la farmacoterapia es una aplicación cotidiana en la China de hoy

Sin excesiva preocupación por los principios activos de cada sustancia, el médico chino ha desarrollado un especial *arte* en la combinación de sustancias minerales, vegetales y animales, capaces de producir efectos terapéuticos en cualquier afección

Sin duda, queda aun mucho por recorrer en ese rescate de la bondad natural, en la que nos encontramos que nos proporciona desde el suelo que pisamos, hasta el animal que observamos... *una forma de sintonizamos con nuestro estar saludable en nuestro peregrinaje camino*

No es lugar, en este tratado, desarrollar fórmulas magistrales. Las podrán encontrar en los textos especializados. No obstante, si quisiéramos resaltar, que es fácil empezar a tratar con cualquier elemento que nos rodea, si tenemos la precaución de saberlo saborear.

*Si cada sabor corresponde a un reino mutante, estaremos en condiciones de poder realizar una artística y sabia combinación de sabores, dependiendo del reino mutante afectado. Empiecen por combinar los alimentos que usualmente suelen saborear y sin miedo a equivocarse atrevanse a combinar, tómenlo ustedes primero ante la más leve afección, repítanse con esmero, y cuando sientan que de lo que tenían ya nada hubo, estarán en condición de sugerir combinaciones hacia otros dolientes que llegan, y ahora sí, haciéndolo con la certeza de tener la experiencia de que al menos con ustedes funciona.*

## AUTOEVALUACIÓN Y PROSPECCIONES DEDUCTIVAS

1. Rememore los elementos fundamentales de la aguja de acupuntura.

2. Realice una propuesta, a propósito del mecanismo de acción de la moxibustión.

3. ¿En qué casos, de los descritos, estaría indicada la aplicación conjunta de la ventosa y el martillo de 7 puntas?

4. Realice por espacio de 3 días - sobre sí mismo - "el masaje del centro" y valore sus resultados.

5. En base a lo expuesto a propósito del Qi Gong, cuales son sus consideraciones en torno a las patologías en las que se podría aplicar. Razone la respuesta.

6. ¿Qué correlaciones ha encontrado en la manera de valorar la farmacopea china y la farmacopea occidental?. Incida fundamentalmente en los puntos de unión.

## BIBLIOGRAFÍA

1. LA MEDICINA CHINA POR LAS PLANTAS

Ming Wong.

2. TRATADO TAOÍSTA DE TAI QI, QI GONG.

Ignacio Cali.

3. MAGIA ORIENTAL.

Hidries Shah.

4. WU SHU.

Katherine Despeux.

5. EL LIBRO DE LA GIMNASIA CHINA

Dahong Zhou.

6. MANUAL AUTODIDÁCTICO SOBRE LAS ARTES MARCIALES CHINAS.

Editorial Zhao Hua. Pekín.

7. PRINCIPIOS ELEMENTALES DE ACUPUNTURA.

Andre Lebarbie.

