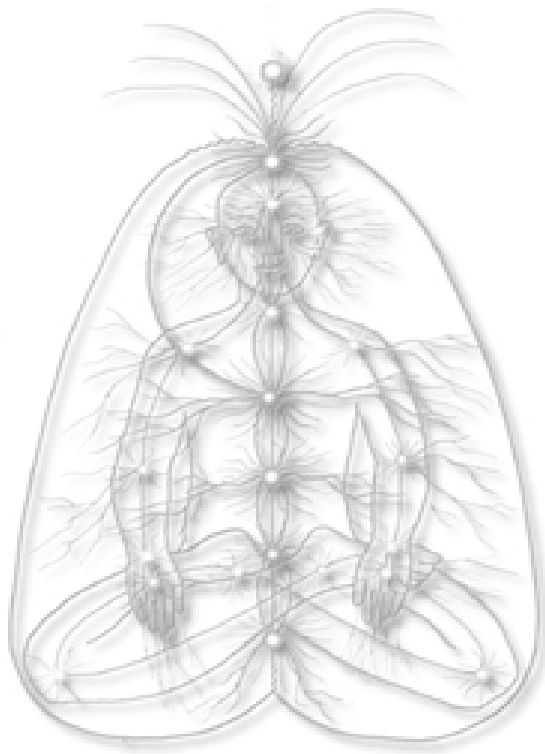


Análisis comparativo entre la medicina tradicional china (MTC) y la Medicina Tradicional Ayurvédica (MTA): los puntos de dígitopuntura (tsubos) del masaje shiatzu y los puntos marma del masaje ayurvédico hindú.



Carmen Fernández Sotorrío

Posgrado de Medicina Natural II

Mayo de 2006

Presentación

Para empezar voy a hablaros del por qué de este trabajo, a continuación cómo me las he ingeniado para llevarlo a cabo y para terminar de lo más esencial y conclusión final.

Ya por el título podéis observar que se trata de algo fuera de lo común. Hace tres años realicé un curso sobre Medicina Tradicional China y masaje shiatzu, y me resultó muy interesante, sobre todo porque a mí me había dado un resultado muy inmediato con un par de problemas de salud que tuve.

También hace tiempo que practico Yoga y a través de personas que conocí en este campo, llegué al Ayurveda, que proviene de los Vedas y significa “la Ciencia de la Vida” e investigando también descubrí que el cuerpo tenía unos puntos energéticos reconocidos desde muy antiguo, en esta Ciencia y me pregunté si los puntos energéticos en la M.T.C podían corresponder con la medicina ayurvédica. Y bueno qué mejor que materializarlo en un trabajo de investigación.

Empecé mi búsqueda por internet, y en la medicina de la evidencia no encontraba nada sobre Ayurveda, sí sobre la utilización de puntos de digitopuntura para determinadas dolencias reumáticas o de otro tipo.

Había leído también libros sobre el Ayurveda y me motivaba su estudio, por la antigüedad de esta medicina y porque se trata de una medicina natural y adaptada a la identificación fisiológica de cada persona, a sus ritmos y a centrarse en la generalidad de la persona más que en la enfermedad, sin embargo no llegaba a vislumbrar la esencia y decidí hacer un curso en la India.

No me fue fácil decidirme, pues existe una amplia oferta, sobre todo en Kerala, en el Sur y la competencia es dura. Al final, tengo la sensación de que elegí bien, pues se trataba de dos magníficos Profesores Doctores, que hacían llegar tanto los principios teóricos de la medicina ayurvédica como la materialización de las clases prácticas en masajes y otras técnicas de panchakarma, o limpieza o desintoxicación del cuerpo.

Os paso la dirección de internet de la escuela donde estudié: <http://www.ayurvedacollege.net/about%20us.html>

Como tenía una idea general de lo que deseaba transmitir, tampoco ha sido tarea fácil el encontrar las fuentes, ya que los libros y la diferente información se ceñían a aspectos concretos de la Medicina Tradicional China o Ayurvédica. Así que tuve que introducir información de complemento, que podía resultar interesante de mis apuntes de clase que tomé al hacer el curso de MTC y shiatzu, como de los recibidos en Kerala (India) sobre Ayurveda.

Al final he unido las fuentes, que podéis encontrar en la bibliografía, más mis apuntes de clase, para completar los aspectos generales en los que se basan ambas medicinas y explicar las hipótesis que me planteaba, hasta llegar a la conclusión final.

Se trata de compendios muy amplios y en mi trabajo han quedado reducidos a una mínima expresión, pero que ofrecen un planteamiento para llegar a la conclusión final, que tampoco me

resultó fácil, porque en un principio pensaba que la acupuntura podía derivarse de los puntos marma ayurvedicos, lo mismo que el Zen tiene sus raíces en la India.

Así, dentro del planteamiento general de estas amplias medicinas, ambas están de acuerdo que es fundamental el conocimiento del cuerpo, la utilización de los alimentos, las plantas, el medio ambiente, en la salud. Que la enfermedad están en el desequilibrio de energías –ying/yan en MTC-, de los doshas –vata, pitta, kafa- en MTA.

El medio ambiente estaría formado por los elementos, tierra, aire, fuego, madera, metal, en MTC y en MTA por éter, aire, fuego, agua y tierra. Así ambas medicinas hablan de trastornos de viento, fuego y flema, que pueden ser causa de enfermedad.

En cuanto a la energía, la MTC habla del Qi y la MTA, del prana.

Sobre la base del Ayurveda, he seguido el libro de Lad Vasant, que he completado con otras informaciones.

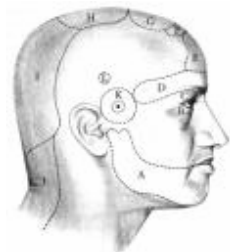
También me resultaba difícil explicar que en alguna fuente en vez de puntos marma, aparecía varma y que éstos eran una mayor cantidad (120), así los transmite Swami **Joythimayananda**, y sin embargo los clásicos son 107, y provienen de los textos védicos.

Hasta que no descubrí al Dr. David Frawley, no sabía como explicarlo y a través de sus obras se podía explicar que los puntos marma más pequeños pueden corresponder con los de acupuntura, éstos tienen localización específica y son pequeños, pero sin embargo existen otros marma mayores, de hasta 3 cms., y estos son más difíciles de localizar y pueden llegar a ser móviles

y cambiar según el individuo, su estado mental, su energía, los accidentes que haya podido tener.

También el Dr. Frawley distingue que los puntos Varma derivan del material de protección o armaduras que se utilizaba en las batallas para las zonas que debían de ser protegidas. Al hablar de marma focalizamos en puntos sensitivos o vulnerables.

Así se distinguen los puntos marma mayores que coinciden con los chakras y menores situados en la cabeza, torso y extremidades. La cabeza es la mayor concentración de puntos marma, en los ojos, oídos, conductos nasales, boca y cerebro. También encontramos puntos marma en la parte frontal y trasera.



En el trabajo he adjuntado diferentes dibujos sobre la localización de los puntos marma.

No he localizado libros o trabajos que comparen los puntos marma con los beneficios obtenidos con la digitopuntura de tsubos en los meridianos del masaje shiatzu, debido a que en la medicina ayurvédica no se utiliza la acupuntura como único tratamiento. Quizás debería haber permanecido durante más tiempo en la India, ya que una vez asistí a una reunión sobre los beneficios que habían obtenido personas con el masaje marma de los puntos energéticos, impartido por los maestros de Kalari –un arte marcial utilizado por los guerreros de Kerala-.



También se postula de que existen puntos marma en las extremidades inferiores/superiores que tienen su correspondencia con los respectivos en las extremidades superiores/inferiores.

Por mi parte, analicé el caso de los trastornos menstruales y encontré que la MTC utiliza los puntos distales, localizados en los pies o manos, para tratar diferentes dolencias y en MTA, los puntos marma están más a la altura de los órganos correspondientes, sin embargo no localicé que se utilizase la acupresión en ellos, sino un tipo de tratamiento sistémico, dieta, plantas medicinales, aromaterapia.

Así se llega a la conclusión de que lo importante en Ayurveda es el punto marma en cuestión, más que su localización fija y física y tiene que ver con la circulación de energía. Así que se hayan estrechamente relacionados con los chakras, los canales

de energía. Abarcan cuerpo y mente. Dependen de la energía del prana y los doshas o humores.

En la localización de los puntos marma coinciden, asimismo, zonas sensitivas de emociones, del miedo (vata), furia (pita) o apego (kafa). Así, otros especialistas sostienen que existirían 360 puntos marma. En realidad cada punto sensitivo de la persona constituiría un punto marma susceptible de ser tratado.

Por ello así como la M.T.C. utiliza la acupuntura como campo de experimentación, la medicina ayurvédica cura a través de la dieta, hierbas, el trabajo del cuerpo, el masaje, los aceites, los aromas, más que con la acupuntura que se utiliza en zonas muy concretas de Kerala o Sri Lanka.

En la medicina ayurvédica se utilizan técnicas de panchakarma, terapias dirigidas a la limpieza y desintoxicación

del cuerpo, como pueden ser el vómito, la purgación, el enema, la limpieza nasal, que preparan a la persona para recibir la correspondiente medicina y utilizan hierbas medicadas, leche, miel.

El masaje, encuadrado en la sudación, correspondería a una de estas técnicas. Y también la oleación. Se aplican diferentes aceites según el correspondiente dosha (vata, pitta, kafa) y la enfermedad, antes del masaje.

Existe para la relajación de la mente y del espíritu la técnica de shirodhara, que se realiza desplazando una vasija horizontalmente por la que cae un chorrito de leche con mantequilla o bien aceite semicaliente –según la dosha y el problema a tratar- encima de la frente del paciente, yendo este chorrito de lado a lado de la sien. Según la MTA posee múltiples beneficios a nivel anímico y psíquico.



En resumen, se trata de dos tipos de medicina que deben estudiarse separadamente y aunque posean la misma raíz en cuanto a la explicación de la enfermedad de una forma globalizada y el restablecimiento del equilibrio a través del balance energético, utilizan métodos diferentes.

El Shiatzu comprende el conocimiento de técnicas de masaje tan antiguas como el Anma, el masaje practicado por los ciegos en China, y las técnicas de masaje occidental, se trata de un masaje concienzudo japonés del S. XX que abarca el masaje tradicional y el moderno, siguiendo los meridianos de la MTC.



Y el masaje marma hindú se está rescatando de los textos védicos. Tanto el ayurveda, como el masaje y las artes marciales sufrieron una vuelta atrás con la larga dominación inglesa en la India. Todavía se está accediendo a valiosísima información de textos muy antiguos y de los Vedas en sánscrito. Es un gran privilegio poder compartir toda esta ciencia que antiguamente solamente se transmitía entre la casta brahmanica y ahora el hombre occidental puede tener un acceso directo a ella.

Índice

ÍNDICE.....	14
1. INTRODUCCIÓN	17
2. METODOLOGÍA.....	23
3. HIPÓTESIS.....	24
4. SHIATZU: EL ARTE DEL MASAJE JAPONÉS	25
4.1. INTRODUCCIÓN Y ORIGEN HISTÓRICO	25
4.2. TEORÍA DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA	27
4.3. LOS CINCO MOVIMIENTOS.....	28
4.4. ESPÍRITU, ESENCIA Y ALIMENTO	31
4.5. LA ENERGÍA VITAL	32
4.6. EL QI.....	33
4.6.1. LAS DIFERENTES FORMAS DE QI	33
4.6.2. FUNCIONES DEL QI:	34
4.6.3. INFLUIR EL FLUJO DE ENERGÍA	35
4.7. ORGANOS VITALES.....	37
4.7.1. ORGANOS TALLERES (ZANG) (VACÍOS) Y TESOROS (FU) (LLENOS)	37
4.8. LA CIRCULACIÓN DE LA ENERGÍA	38

4.9. LOS MERIDIANOS.....	39
4.9.1. FUNCIONES PRINCIPALES DE LOS MERIDIANOS	42
4.10. LA SANGRE.....	46
4.11. LOS TUBOS	46
4.12. DIAGNÓSTICO	48
4.13. TÉCNICA.....	51
4.14. CAMPOS DE APLICACIÓN TÉCNICA SHIATZU.....	53
5. AYURVEDA: LA CIENCIA DE LA VIDA.....	63
5.1. UN POCO DE HISTORIA	63
5.2. ¿QUÉ ES LA MEDICINA AYURVÉDICA?	65
5.3. INTRODUCCIÓN.....	68
5.4. COMPRENSIÓN DE LA TRIDOSHA.....	70
5.5. CÓMO DETERMINAR LA CONSTITUCIÓN INDIVIDUAL	74
5.5.1. CONSTITUCION VATA	74
5.5.2. CONSTITUCION PITTA	76
5.5.3. CONSTITUCION KAPHA.....	77
5.6. CONSTITUCIONES MENTALES	78
5.7. EL PROCESO DE LA ENFERMEDAD	80
5.7.1. CLASIFICACIÓN DE LAS ENFERMEDADES	82
5.7.2. PROPENSIÓN A LAS ENFERMEDADES	82
5.7.3. LA CLAVE DE LA SALUD O LA ENFERMEDAD: AGNI	84
5.8. EMOCIONES REPRIMIDAS	87

5.9. LAS TRES MALAS	88
5.10. LOS SIETE DHATUS	92
5.11. LA TERAPIA PANCHAKARMA	95
5.12. PUNTOS MARMA.....	98
5.12.1. DEFINICIÓN DE PUNTOS MARMAS	98
5.12.2. PUNTOS MARMAS Y LOS DOSHAS VATA, PITTA Y KAPHA	102
5.12.3. BENEFICIOS DEL MASAJE DE PUNTOS MARMAS PARA LA SALUD	103
 6. ALGUNAS COMPARACIONES ENTRE LA MEDICINA TRADICIONAL AYURVÉDICA (MTA) Y LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA (MTC)	 108
6.1. UNIDADES DE MEDIDA EN MTA Y MTC.	108
6.2. TÉCNICAS DE MASAJE MARMA – SHIATZU.....	109
6.3. RELACIÓN DE LOS PUNTOS MARMAS CON LA ACUPUNTURA.....	110
6.4. COMPARACIÓN TSUBOS (MTC) CON LOS PUNTOS MARMA (MTA): DOS CASOS.....	111
 7. CONCLUSIÓN	 113
 8. BIBLIOGRAFÍA	 118

1. Introducción

La Medicina Tradicional China (MTC) y la Medicina Tradicional Ayurvédica (MTA), constituyen dos de los principales legados orientales para la salud y la curación del mundo antiguo. Sin embargo, la medicina Tradicional China, introducida en Occidente durante los años 70 y los 80, posee un enfoque más concreto en el aspecto físico -materialista.

Aunque los orígenes de estas tradiciones médicas no poseen un determinado y conocido punto histórico, podría decirse que surgieron al mismo tiempo y crecieron y se desarrollaron independientemente, transmitiendo el conocimiento a través de sus sabios y rishis (religiosos hindúes).

Ayurveda y la Medicina china explican, en sus propios términos, la salud y la enfermedad y ambas nos ofrecen una guía para la recuperación de la salud. El híbrido entre MTA Y MTC podría ser muy útil para una propagación con éxito de estas medicinas en el contexto moderno de hoy en día, aunque siempre resulta difícil transferir conceptos de una cultura a otra.

El shiatzu moderno es una terapia holística fuertemente enraizada en la medicina tradicional china (MTC) y basada en la idea de la energía vital, conocida como ki (o qui), la cual fluye por los canales del cuerpo (también llamados meridianos).

Estos pueden ser influenciados aplicando presión en determinados puntos a lo largo de los canales, deshaciendo bloqueos en el flujo de energía, y por tanto mejorando el funcionamiento de sistemas específicos y del cuerpo considerándolo como un todo. La terapia, principalmente, es usada para regular la salud corporal y prevenir enfermedades. Pero también puede concentrarse en problemas de salud específicos enfatizando el tratamiento en ciertos puntos o áreas.

La práctica del shiatzu incluye el uso de diferentes técnicas para influenciar los sistemas energéticos del cuerpo. Una de ellas es la acupresión, o sea, la aplicación de presión con los dedos en los puntos del cuerpo especificados por la teoría de la acupuntura, llamados tsubos, lo que se podría describir como una "acupuntura sin agujas". Algunos médicos de shiatzu dan preferencia a la acupresión; otros, a otros tipos de presión, estiramientos o manipulación.

El Shiatzu puede tratar infinidad de trastornos causados en su mayoría por un desequilibrio endógeno que tiene como consecuencia, a largo plazo, la enfermedad.

El Shiatzu se apoya en la teoría de que el cuerpo humano tiene la capacidad de curarse a sí mismo siguiendo las leyes fisiológicas del cuerpo. La finalidad de la terapia consiste en estimular esta capacidad autocurativa contenida en todo organismo vivo.

En cuanto a la Medicina Tradicional de India, el Ayur-veda, se trata del sistema médico tradicional de la India antigua y moderna, y tiene sus raíces en los Vedas. Ajur significa "vida" y Veda significa "ciencia", (en el idioma Sánscrito). Por lo tanto, Ajur-Veda significa "Ciencia de la Vida", y también "el conocimiento para tener una vida larga y pacífica".

El Ayur-veda une lo físico con lo metafísico; conecta la más elevada conciencia con una salud más vibrante. Promueve las técnicas para el cuidado preventivo y curativo de la salud integrando las disciplinas mentales, espirituales y físicas.

El ayur-veda está basado en la ciencia de las tres energías del cuerpo: Vata, pita y kapha, las tres Doshas. Estos términos han sido

traducidos algunas veces como aire, bilis y mucosidades, sustancias estas que encontramos profusamente dentro de nuestro cuerpo.

Los médicos Ayur-Védicos, con la ayuda del conocimiento total del cuerpo, los alimentos, las plantas y el ambiente, corrigen el desequilibrio de las tres Doshas, por medio de las dietas, un posible cambio del ambiente y medicinas naturales que se encuentran producidas por la naturaleza.

En el Ayurveda, la consideración más importante no es la enfermedad en sí misma, sino que se insiste en que la medicina debe estar centrada en la persona antes que en la enfermedad. En el Ayurveda es muy importante la estimación de que la buena salud y la falta de enfermedades se logra sólo si el médico tiene un punto de vista completo del paciente como persona, es decir, no solamente centrarse en la enfermedad que padece.

En la medicina convencional, se observa la enfermedad como causada principalmente por gérmenes o virus y en el Ayurveda la creencia es de que la enfermedad resulta de la pérdida del equilibrio que se debe mantener entre los tres doshas, si este equilibrio no se mantiene hace a la persona muy susceptible de padecer desórdenes

físicos. De hecho la salud, de acuerdo al Ayurveda, es el estado del balance de los tres humores y es también una condición en la cual los tres aspectos del ser humano (cuerpo, mente y alma, o también denominados Indriyas, Manas y Atma) se encuentran en un estado natural y adecuadamente equilibrados, así que cuando ese estado natural se perturba, la enfermedad emerge.

De ésto resulta que la principal aspiración del Ayurveda es restablecer el equilibrio en el tiempo de duración de la enfermedad y mantener este equilibrio (fuera del tiempo de enfermedad) para tener una vida longeva y saludable.

Desde los Vedas, los guerreros hindúes apuntaban a los puntos marma de sus enemigos para infligirles las heridas máximas. El Sushruta Samhita, un libro de cirugía ayurvedica, clasifica hasta 107 Marmas.

En la MTA los puntos marma corresponden a puntos en el cuerpo humano donde se juntan carne, venas, arterias, tendones y huesos, además están interconectados con canales de energía. Para la MTA algunas de estas intersecciones pueden identificarse físicamente, pero en otras ocasiones se trata de energías sutiles

interconectadas con factores psíquicos. Vienen a ser las intersecciones donde se unen vata, pita y kafa, o sattva, rajas y tamas, o incluso la eternidad y la relatividad.

La Medicina Tradicional Ayurvédica (MTA) y la Medicina Tradicional China (MTC) nacieron dentro de unas culturas con miles de años de antigüedad, las cuales se desarrollaron en otros puntos bastante alejados del planeta, en los que la filosofía que las sustenta, el modelo de sociedad, las pautas de vida, el modo de expresarse y el lenguaje tenían un significado muy diferente al de hoy en día.

Por otra parte, los dos tipos de medicina de que hablamos tienen cierta afinidad en el lenguaje, observación de la persona, metodología y en ellas se hace cierto énfasis en el entendimiento de la fuerza de la vida, de la energía, y se habla del Qi (MTC) y el Prana (MTA), de la consideración de los elementos, sus cualidades y su interacción e importancia en la constitución personal.

En la Medicina China tenemos el Yin y Yang, y los elementos tierra, agua, fuego, madera y metal y en el Ayurveda los doshas o humores constitucionales (Vata, Pitta y Kapha) y los elementos de

éter, aire, fuego, agua y tierra. En MTC y MTA se utilizan términos como trastornos de viento, fuego y flema para significar las causas de las enfermedades y se emplean métodos diagnóstico y de tratamiento similares.

Ambos sistemas médicos han sido reconocidos por la Organización Mundial de la Salud e incluso comienzan a ser legalizados también en otros países del mundo distintos del suyo de origen y parte de sus técnicas se utilizan hoy día con bastante frecuencia incluso entre los médicos occidentales y están llegando a ser terapias totalmente aceptadas por los colectivos médicos.

2. Metodología

Se llevará a cabo un estudio de los conceptos generales del Shiatzu y después del Ayurveda, para luego focalizar en el estudio y comparación de los principales puntos energéticos en ambas filosofías médicas, llamados tsubos en shiatzu comparándolos con los puntos marma ayurvedicos.

La base del trabajo científico será bibliográfica, de material obtenido por consulta, en bases médicas y estudio personal de la

autora, fundamentado en un curso de Ayurveda y masajes ayurvédicos realizado en Kerala (Sur de la India)

3. Hipótesis

- ¿Podría existir un paralelismo entre los puntos marma ayurvédicos y los tsubos en shiatzu?
- ¿En qué medida podrían corresponder los puntos energéticos de la MTA con la MTC?
- ¿Qué beneficios en el campo de vista médico son conseguidos con la utilización de los puntos marma? ¿Corresponden estos beneficios terapéuticos con los que pueden obtenerse aplicando el masaje shiatzu?
- ¿Cómo podríamos definir el paralelismo entre los puntos energéticos de la MTA y la MTC?

4. Shiatzu: El arte del masaje japonés

4.1. Introducción y origen histórico

El shiatzu es una terapia física que se desarrolló en Japón en el siglo XX, procede directamente del ANMA (antiguo masaje japonés), DO - IN y del masaje occidental fundamentalmente.

Su objetivo, en principio, fue combatir el estrés producido por un ritmo de vida acelerado. Este hecho se produjo a finales del s. XIX, cuando Japón pasó de ser una sociedad feudal a ser una sociedad occidental y consumista. El cambio transformó algunas costumbres y hábitos que los japoneses tenían bien asentados, como la alimentación y el trabajo.

Su marco teórico está influido por la Medicina Tradicional China (M.T.C). Las bases se remontan a tiempos ancestrales, su origen nos lleva a la teoría clásica de Oriente cuya historia se remonta a 4000 años o más cuando nació la acupuntura y la rica tradición china. Se han hallado agujas en China que se remontan al año 8000 A.C.

La definición de Shiatzu proviene de la combinación de los vocablos japoneses "Shi", que significa dedo y "Atsu", que significa

presión. Algunas personas prefieren llamarlo Digitopresión y otros lo denominan erróneamente Acupresión, término que proviene del latín, cuyo prefijo “Acu” significa aguja.

En 1925 Tokijiro Namikosshi fundó la clínica de terapia por presión, recopiló las técnicas de Shiatzu y le dio forma académica. Los practicantes de este método distinguen los puntos más por su localización anatómica que por el Sistema de Meridianos.

Masunaga publicó Zen Shiatzu en 1977. En él describe los principios del shiatzu Zen. Zen shiatzu emplea variadas técnicas de manipulación del flujo de energía en el cuerpo. Investigó en los textos antiguos y clásicos y fundió las tres áreas en las que estaba interesado: Psicología, Shiatzu e investigación histórica.

Posee una teoría propia que abarca los modelos occidentales y orientales de las enfermedades y su curación y el desarrollo de los métodos tradicionales de diagnóstico con la palpación del Hara, ó abdomen y la espalda, creando un método individual para valorar el modelo energético y trabajar con los meridianos adecuados con el fin de equilibrar los estados energéticos descompensados.

4.2. Teoría de la Medicina Tradicional China

El Shiatzu se fundamenta en la MTC que se basa en el concepto de energía vital o Ki, Esta energía circula armoniosamente en el organismo y está constituida por dos fuerzas opuestas: el Yin y el Yang.

El Yin corresponde a: la tierra, la noche, la oscuridad, el frío, la humedad, lo interior, el inconsciente, el principio femenino

Y el Yan: el cielo, el día, la luz, el calor, la sequedad, lo exterior, lo consciente, el principio masculino.

Yin y yang son etapas opuestas de un ciclo de la vida y nada en el mundo natural se escapa de esta relación de opuestos. Esta oposición es relativa, no absoluta, así nada es totalmente Yin o Yang.

Los dos principios opuestos y complementarios de Yin/Yang deben de permanecer en equilibrio, este mantiene la vida y asegura salud. No existe el equilibrio perfecto, puesto que entre estas dos fuerzas existe movimiento y alternancia, así el cuerpo debe regularse constantemente para mantener el equilibrio.

Mientras se esté en ese equilibrio alternante se mantendrán los parámetros normales de salud, cuando éste se rompe, por causas internas o externas aparece la enfermedad. No existe un equilibrio perfecto y constante sino un permanente reajuste.

4.3. Los cinco movimientos

El movimiento dinámico entre Yin y Yan produce los cinco movimientos. Esta teoría describe la relación entre la naturaleza (Macrocosmos) y el hombre (Microcosmos). Esta se basa en la característica dinámica de estos elementos y sí misma, es una evolución de la relación binaria entre Yin y Yang.

En la figura que aparece en la página siguiente Arriba encontramos el máximo Yang, Fuego y abajo el máximo Ying, Agua, entre esos dos extremos energías intermedias: Metal y madera, en el centro, punto y eje del movimiento que estaría representado por la Tierra, así el estudio de esos cinco movimientos da como resultado una serie de características que derivan un enfoque teórico y una distribución sistemática de fenómenos y relaciones tanto en el ámbito de la naturaleza como en el hombre.

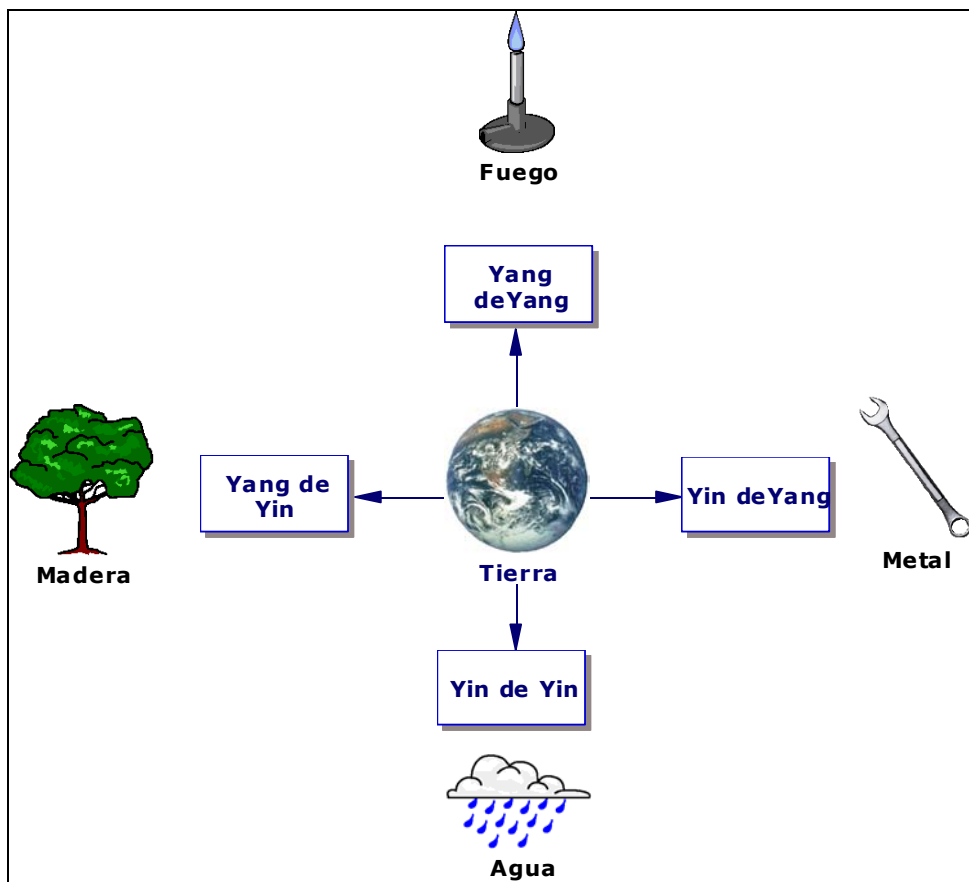


Fig. Relaciones entre los cinco elementos

Cada movimiento está relacionado con el que precede, engendrándolo, así el Fuego engendra a la Tierra (madre-hijo) y ésta al Metal: La Madera que como combustible origina el Fuego, el Fuego que produce cenizas da nacimiento a la Tierra, la Tierra que en sus minas contiene Metal, el Metal que atrae el rocío y así da origen al Agua, el Agua a su vez alimenta a la Madera.

El Fuego funde al Metal, el Metal corta la Madera, la Madera inunda la Tierra y esta encauza al Agua que apaga el Fuego.

Los terapeutas de shiatzu usan la teoría de los 5 elementos cuando analizan las causas de una enfermedad y para decidir sobre qué canales enfatizar el tratamiento.

La Madera, asociada al yang creciente –inicio de acción-, está caracterizada por el movimiento gradual y hacia arriba. Cuando predomina se es firme y organizado, pero se puede ser propenso a la ira.

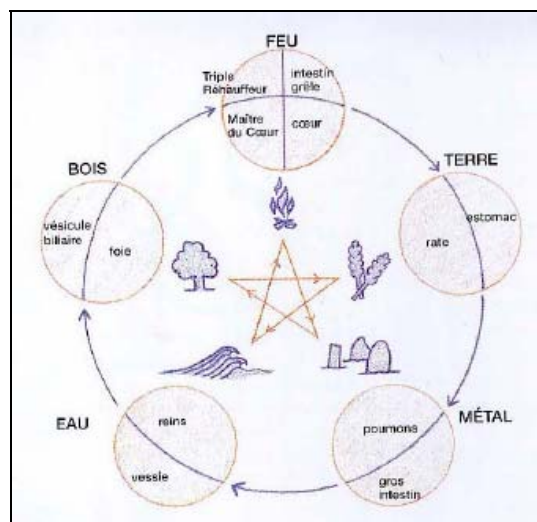


Fig. Los cinco elementos y sus relaciones

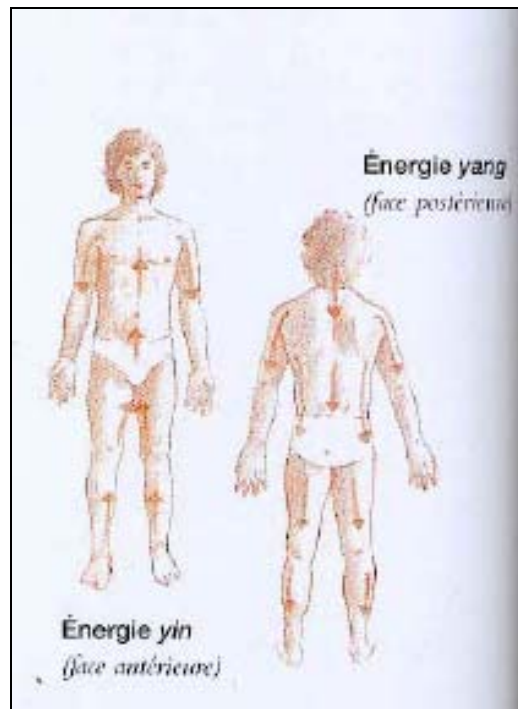


Fig. Flujo de la energía yin y yang

La energía yang fluye hacia abajo, principalmente por canales en el reverso.

El yin fluye hacia arriba, principalmente por canales en el anverso del cuerpo.

4.4. Espíritu, esencia y alimento

En la MTC, la vida se basa en tres conceptos esenciales llamados a veces San Bao (Los tres tesoros):

- Shen: espíritu, la conciencia organizadora, el espíritu como conjunto de funciones psíquicas y espirituales.
- Jing: esencia, calidad superior, sección noble. En MTC esencia vital, trama de la vida contenida en un grano o en la semilla de un ser, lo que permite su desarrollo según criterios de su especie
- Qi, alimento, energía. Es el conjunto de energías y sustancias que están presentes en la naturaleza y el ser humano, siendo la energía vital universal.

Los conceptos Shen, Jing y Qi son indisociables. Sin Shen, la vida no puede manifestarse. El Jing es indispensable para la presencia del Shen en el cuerpo, pero no tiene forma ni movimiento, precisa del Qi para entrar en actividad.

El Jing se transforma en Qi y el Qi nutre al Shen. El Shen gobierna al Qi que controla al Jing.

4.5. La energía vital

Nuestro organismo recibe energía vital de:

- el oxígeno contenido en el aire que respiramos

- los alimentos (proteínas, materias grasas, azúcares, vitaminas, sales.. y el agua que absorbemos)
- las radiaciones solares y las condiciones climáticas
- los estímulos psíquicos y sexuales

4.6. El Qi

Generalmente lo traducimos por energía, sin embargo es un concepto más amplio que abarca manifestaciones materiales e inmateriales. El Qi se mueve y fluye casi de forma imperceptible como el vapor. En su forma más densa se mueve con mayor lentitud y se condensa como arroz.

4.6.1. Las diferentes formas de Qi

- energía original, ancestral o esencial: es la transmitida de nuestros padres en la concepción y es responsable de la constitución heredada. Tiene su origen en los riñones
- energía fundamental o de recolección: es la primera energía adquirida que se produce a partir de energías externas, se nutre de la energía del aire y los alimentos y se transforma por los Pulmones, Estómago y Bazo

- energía nutritiva, es originada por la esencia sutil de los alimentos, transformada por el estómago y asimilada por el bazo para convertirse en la ase del QI, de los Fluidos corporales y de la Sangre que nutre al organismo
- energía defensiva, circula por los meridianos y por el exterior de los vasos, desplazándose para repartirse por los órganos internos y por la superficie general del cuerpo. Su función principal es defendernos de la agresión de los agentes patógenos externos.

4.6.2. Funciones del Qi:

- Activación del movimiento y promover la circulación de la sangre.
- Calentamiento: función energética que mantiene la temperatura normal del organismo, permitiéndole realizar las funciones fisiológicas de los órganos y tejidos
- Transformación: función decisiva para los procesos de transformación del aire y los alimentos en otras sustancias vitales, produciendo el aumento de la sangre y la transformación y distribución del líquido orgánico

- Soporte: energía que mantiene los órganos internos en su lugar, permitiendo el buen funcionamiento de estos
- Defensa: representa la fuente de protección del organismo, defendiéndolo y resistiendo la invasión de los agentes patógenos externos
- Contención: mantiene la sangre, fluidos corporales y demás productos resultantes de la secreción dentro de sus límites correspondientes evitando desbordamientos y disminución del líquido orgánico.

4.6.3. Influir el flujo de energía

El ki fluye a través del cuerpo por canales que forman un complejo sistema de enlaces entre los órganos. Hay 12 canales primarios que corren principalmente cerca de la superficie del cuerpo, y se denominan según el órgano que los origina. Se encuentran simétricamente a cada lado del cuerpo, y pueden ser manipulados con facilidad en un tratamiento de shiatzu. Otros canales conducen el ki más profundo en el cuerpo, pero de éstos sólo dos son manipulables con el shiatzu, el vaso regulador y el vaso concepción.

El shiatzu busca armonizar el flujo del ki a través de los canales accesibles desde el exterior del cuerpo. Básicamente se logra aplicando presión sobre áreas específicas del cuerpo, y “abriendo” los canales por medio de estiramientos y rotaciones.

Los canales de energía del cuerpo son influidos por el estado de los músculos y otros tejidos que los rodean. Músculos tensos o articulaciones rígidas pueden bloquear el flujo de energía. Los ejercicios preparatorios combaten los bloqueos. También los estiramientos y rotaciones que forma parte de las rutinas básicas del shiatzu pueden ayudar a abrir los canales.

El flujo del ki alcanza sus valores máximos a diferentes horas y en diferentes canales y órganos. Algunos terapeutas creen que el shiatzu es más beneficioso si se aplica en canales específicos cuando el ki está en su punto máximo. Sin embargo, generalmente no es práctico. Terapeutas con experiencia anotan la hora del día donde aparece la dolencia para establecer mejor el diagnóstico.

El movimiento del ki sucede a través de sucesivas parejas de canales yin y yang. Fluye en un ciclo que empieza con el canal pulmonar en el pecho exterior y sigue luego una secuencia continua.

La secuencia termina en el canal hepático desde donde el Ki vuelve a tomar el canal yin que conecta con su contrapuesto yang en la mano o en el pie. Todos los canales yin se reúnen en el pecho, todos los yang se reúnen en la cabeza.

4.7. Organos vitales

En MTC los órganos principales son: pulmones, intestino, bazo, estómago, corazón, vejiga, riñones, pericardio, vesícula e hígado. A estos se les atribuye un rol mucho mayor que las limitadas funciones fisiológicas reconocidas por la medicina occidental. También existe un órgano que no tiene forma física o paralelo anatómico: el triple calentador o quemador. Cada órgano regula varios estados físicos y emocionales.

4.7.1. Organos talleres (Zang) (vacíos) y Tesoros (Fu) (llenos)

Los órganos Yang son los que elaboran la sangre y la energía vital, mandándola a los órganos Yin. Pasando por las venas, la sangre y la energía llegan al hígado, donde se purifican; esta purificación continúa en los pulmones con la oxigenación de la sangre y, después pasa por el corazón, el bazo y los riñones.

- Organos Yan y talleres: I. Delgado, Estómago, I. Grueso, Vejiga, Vesícula Biliar, Triple Calentador
- Organos Yin o tesoros: Corazón, bazo-Páncreas, pulmones, riñones, hígado, maestro corazón.

4.8. La circulación de la energía

En nuestro organismo, la circulación de la energía vital se realiza por vías diferentes:

1. Circulación profunda: la energía vital atraviesa sucesivamente según su trayecto desconocido, pero obedeciendo a ciertas leyes, el hígado, el corazón, el bazo, los pulmones, los riñones. Luego este ciclo se reproduce indefinidamente.
2. Circulación superficial: esta circulación se efectúa por líneas que recorren todo nuestro cuerpo. Algunas son permanentes y se llaman meridianos o vasos. Otras son inconstantes, y se llaman vasos extraordinarios.
3. Otros meridianos o vasos. Existen otras vías como los meridianos colaterales, red anexa de los meridianos de los ligamentos...

4.9. Los meridianos.

Cada meridiano lleva el nombre de un órgano (a excepción de Triple Calentador TC) y Maestro Corazón M.C., asociado al pericardio). Hay que decir, sin embargo, que la acción de un meridiano se extiende no sólo al órgano al cual corresponde, sino también a otras funciones independientes de ese órgano.

Existen doce meridianos bilaterales y simétricos:

Seis de ellos son yang:

M. Intestino delgado	(13 horas a 15 horas)
M. Estómago	(7 h a 9 h)
M. Intestino grueso	(5 h a 7 h)
M. Vejiga	(15 h a 17 h)
M. Vesícula biliar	(23 h a 1 h)
M. Triple Calentador	(21 h a 23 h)

Otros seis son Yin:

M. Corazón	(11 h a 13 h)
M. Bazo-Páncreas	(9 h a 11 h)
M. Pulmón	(3 h a 5 h)
M. Riñón	(17 h a 19 h)
M. Hígado	(1 h a 3 h)
M. Maestro Corazón	(19 h a 21 h)

El Ki fluye por los 12 Canales en un orden determinado, el Reloj Chino representa el recorrido del Ki, atraviesa órganos ying y yang por parejas, así el Canal Pulmonar (yin) hace pareja con el Canal del Intestino Grueso (Yang) y así sucesivamente. Cada pareja de órganos yin y yang pertenece al mismo elemento.

El recorrido sería: M. Pulmón → M.I. Grueso → M. Estómago → M. Bazo-Páncreas → M. Corazón → M.I. Delgado → M. Vejiga → M. Riñón → M. M. corazón → M. T. Calentador → M. V. Biliar → M. Hígado.

La energía vital circula en el conjunto de estos meridianos según un orden inmutable, llamado ciclo de energía y según un horario preciso señalado entre paréntesis.

Los Pulmones y el Intestino Grueso forman la primera pareja de órganos . Se abren al exterior y controlan la frontera entre lo interior y lo exterior. Los Pulmones toman la energía del aire y expelen los gases residuales. También controlan la piel, que respira. El Intestino Grueso absorbe los fluidos y excreta los residuos sólidos.

La segunda pareja de órganos, el Estómago y el Bazo, son los órganos de la digestión. Sus canales fluyen por la parte anterior del cuerpo. El Bazo se abre a la boca y controla el gusto. Los canales del Estómago pasan por el centro del pecho.

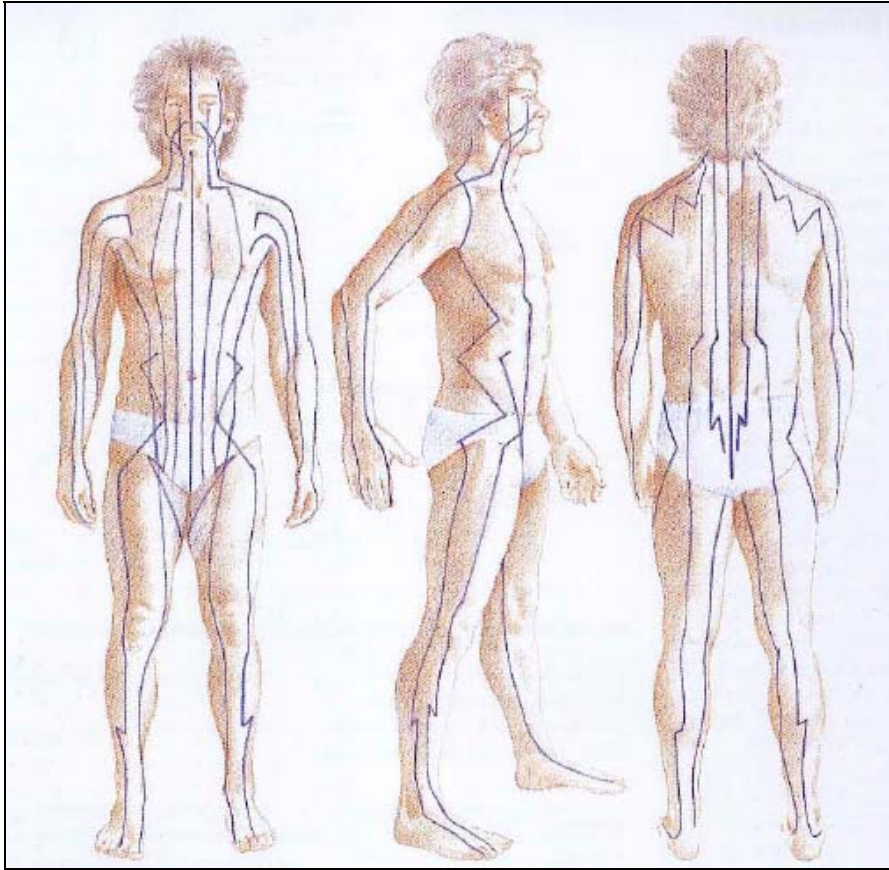


Fig. Los meridianos/canales de energía.

4.9.1. Funciones Principales de los Meridianos

- **M. del Pulmón:** El consumo de energía Ki es fundamental en la vida por el oxígeno del aire, el cual se usa para el cuerpo humano y para construir la resistencia contra las intrusiones externas. Elimina los gases innecesarios a través del proceso de exhalación.

- **M.de Intestino Grueso:** Ayuda a la función del Pulmón. Segrega y excreta desde dentro y fuera del cuerpo. Elimina los bloqueos de la energía del Ki.
- **M. del Bazo:** digestión y proceso de fermentación. El Bazo está considerado a ser el páncreas en términos modernos y gobierna la digestión incluyendo la saliva, bilis gástrico, secreciones del intestino delgado, hormonas reproductivas relacionadas con senos y ovarios. La fatiga mental contrariamente afecta al Bazo y la falta de ejercicio causa un mal funcionamiento de la digestión y secreción hormonal.
- **M. de Estómago:** relacionado con la función del estómago, esófago y duodeno, así como las funciones de reproducción, lactancia, ovarios y mecanismo del apetito. También se relaciona con el ciclo menstrual.
- **M. de Corazón:** Representa la compasión y, por consiguiente domina las emociones y el espíritu, así como la circulación sanguínea y el total del cuerpo a través del cerebro y de los cinco sentidos. También funciona como el mecanismo que adapta estímulos externos al ambiente interno del cuerpo.

- **M. de Intestino Delgado:** A través del desplazamiento y digestión del alimento, el intestino delgado gobierna todo el cuerpo. La ansiedad mental, el excitamiento emocional, el shock nervioso y la cólera pueden afectar la circulación de la sangre y el intestino delgado provoca un bloqueo sanguíneo el cual afecta al cuerpo entero.
- **M. Riñón:** controla el espíritu y la energía del cuerpo y gobierna la resistencia en contra del estrés mental a través del control interno en la secreción hormonal, detoxifica y purifica la sangre previniendo la cirrosis. El lado derecho entre la segunda y tercera lumbar factura cortisona y el lado izquierdo produce orina y purifica la sangre.
- **M. de Vejiga:** relacionado con el cerebro medio que coopera con la secreción hormonal del riñón y la glándula pituitaria. También conecta con el sistema nervioso autónomo que está relacionado con los órganos reproductores y urinarios. Al mismo tiempo elimina los productos finales de la purificación líquida en el cuerpo.

- **M. de Maestro corazón:** Suplementa la función del corazón, relacionado con el sistema circulatorio, incluyendo el corazón como órgano, la arteria cardiaca, el sistema de arterias y venas. También controla la nutrición total así como la circulación.
- **M. de Triple Calentador:** Suplementa la función del intestino delgado. También controla el espíritu y los órganos viscerales a través de la circulación de la energía en el cuerpo entero. Protege las funciones del sistema linfático. El calentador superior está relacionado con el pecho, el calentador medio con el plexo solar y el calor encima del ombligo y debajo se relaciona con el peritoneo intestinal así como con la circulación de las extremidades.
- **M. de Hígado:** almacena los nutrientes y energía para la actividad física. También es importante en la resistencia a la enfermedad y detoxifica la sangre para mantener la energía física.
- **M. de Vesícula biliar:** Distribuye los nutrientes y equilibra la energía total a través de la ayuda de las hormonas internas y

segrega bilis, saliva, el ácido gástrico, la insulina y las hormonas intestinales.

4.10. La Sangre

Según MTC la sangre es un complemento Yin del Ki. Donde va el Ki va también la sangre y a su vez, el Ki siempre sigue a la sangre. El papel de la sangre es humedecer, nutrir, relajar. Sin la sangre todos los tejidos del cuerpo y sustancias como ojos, uñas, piel, encéfalo, tendones, pierden la humedad, elasticidad, nutrientes y parte de su capacidad de funcionamiento.

La MTC sostiene: la energía engendra la sangre, la sangre posibilita que la energía circule.

4.11. Los Tsubos

La red de meridianos se extiende por todo el cuerpo, hay lugares donde los puntos se hacen más patentes, sobre todo en zonas más distales, pies, manos, cabeza. En términos fisiológicos occidentales esta red está vinculada al sistema nervioso, sistema conjuntivo y músculos.

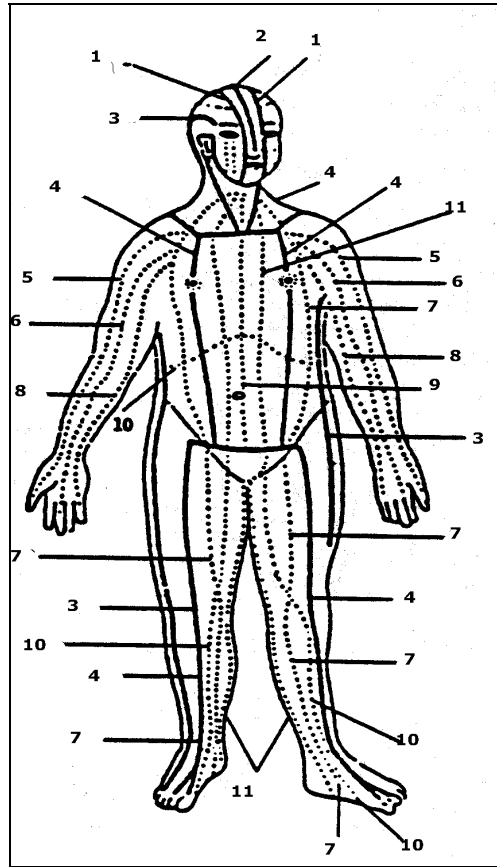


Fig. Puntos de digitopuntura en Shiatzu

Muchos de los puntos que se encuentran a lo largo de los meridianos, no todos, se corresponden con los puntos denominados Puntos Gatillo (Ah-Shih), utilizados en fisioterapia para aflojar los músculos y relajar tensiones.

Los puntos no siempre están situados exactamente en todas las personas, ya que los meridianos pueden ser desviados por heridas,

cicatrices, hábitos posturales; así que cuando tratamos de encontrarlos en sus respectivas referencias anatómicas hay que explorar la zona en un radio de unos 3 cms.

De modo general los puntos suelen estar situados en cavidades localizadas dentro o entre prominencias óseas, en grupos musculares o en los mismos músculos.

4.12. Diagnóstico

En la Medicina Tradicional Japonesa, el diagnóstico se denomina Shin y se divide en 4 partes:

1. Bo-Shin o diagnóstico visual.

A través de la observación se contempla la comunicación corporal del paciente, su manera de caminar, de sentarse y de moverse. La alineación de los ejes de su cuerpo indicarán posibles tensiones musculares y desequilibrios posturales.

El estado emocional y el de los órganos se refleja en el color y expresión de la cara. Además, por la forma y color de la lengua se apreciará el transcurso de la enfermedad, en el caso de que ésta exista.

2. Bun-Shin o diagnóstico auditivo.

A partir del sonido de la respiración, tonalidad de voz, tos o disnea, el terapeuta puede encontrar indicios de algún trastorno.

3. Mon-Shin o interrogatorio.

Es la fase más importante del diagnóstico. En ella el paciente desvela los signos y síntomas padecidos.

4. Setsu-Shin o diagnóstico por el tacto.

Es la parte del diagnóstico que el terapeuta de Shiatzu tiene más desarrollada. La sensibilidad de los dedos al presionar el cuerpo del paciente, comunica al terapeuta el estado de la zona tratada, apreciando cualidades como frío o calor, hiper o hipoactividad, flacidez o contracturas.

El diagnóstico, si fuese oportuno, se completará con otras pruebas de evaluación realizadas por otros profesionales sanitarios, como pruebas analíticas y radiografías.

Una vez finalizado el examen, el paciente, sin necesidad de desvestirse, se acomoda sobre la camilla o futón, en posición de

decúbito supino, colocando un par de almohadas en la nuca y en la región femoral posterior, para evitar tensiones innecesarias.

El terapeuta coloca suavemente su mano sobre la parte inferior del abdomen del paciente para conectar con su respiración. Este contacto, a la vez que relaja los músculos y órganos abdominales, hace que el paciente sea consciente del punto al que ha de llegar el aire inspirado.

Si la respiración del receptor es percibida por el practicante de Shiatzu de forma rápida, profunda, superficial o contenida, el masajista debe de mantener la mano en el abdomen hasta que, en la medida de lo posible, se regule su respiración.

Mediante la punta de los dedos y la zona tenar o hipotenar de la mano se realizan suaves y profundas presiones sobre los órganos del abdomen; esta acción repercute sobre el ritmo cardiorrespiratorio enlenteciéndolo.

Conseguido este propósito, el terapeuta presiona una serie de líneas de puntos previamente seleccionadas a lo largo de todo el cuerpo, tanto en decúbito prono como en decúbito supino, para realizar el tratamiento. Durante la sesión se combinarán presiones

palmares y digitales, junto con estiramientos musculares o rotaciones articulares.

A medida que transcurre la sesión, la persona que recibe el masaje cae en un estado de profunda relajación e, incluso, dependiendo del grado de percepción, puede quedar dormida.

Todo lo mencionado lo resume en una frase el gran maestro de Shiatzu Tokujiro Namikoshi: "La esencia del Shiatzu es como el más puro amor maternal; la presión de las manos hace brotar el manantial de la vida".

4.13. Técnica

La terapia Shiatzu consiste en realizar principalmente presión digital sobre el paciente en un 80% de las aplicaciones, en el 20% restante se realizan estiramientos y manipulaciones articulares.

Si invertimos este porcentaje dejará de ser Shiatzu para convertirse en otra técnica diferente obteniendo otros resultados.

La presión de Shiatzu se considera como tal si es aplicada siguiendo tres directrices:

1. Realizar una presión sostenida

Para ello, el terapeuta adopta la posición de gateo (si el masaje se realiza a nivel del suelo), que consiste en apoyar las rodillas en el suelo y las manos sobre el paciente, repartiendo adecuadamente el peso de su cuerpo sobre estos cuatro apoyos.

Al realizar esta técnica, el terapeuta, a la vez que espira utilizando la parte baja del abdomen, proyecta la mayor parte de su peso sobre sus manos; de ésta manera utiliza la fuerza de su propio peso para ejercer la máxima presión con el mínimo esfuerzo de los brazos. Así obtendrá una presión profunda y placentera, sin riesgo de dañar al receptor.

2. Ejercer una presión perpendicular

Si tenemos en cuenta que el cuerpo humano no es plano, el terapeuta deberá de buscar el ángulo de presión adecuado para conseguir dicha perpendicularidad.

3. Utilizar una presión uniforme y continua

Hay que mantener el mismo grado de presión durante un periodo mínimo de tres segundos.

Estas son las tres reglas de oro que han de ser aplicadas para obtener una finalidad terapéutica, de lo contrario, si ejercemos la técnica en una posición poco estable, provocaremos dolor, y si realizamos una presión rápida y discontinua activaremos en exceso al SNS (sistema nervioso simpático), produciendo síntomas como agitación y tensión muscular.

Actualmente está demostrado clínicamente que un masaje aplicado mayoritariamente por una presión continuada, cuidadosamente estudiada sobre puntos específicos del cuerpo, estimula los diferentes sistemas del organismo, equilibrando el cuerpo físico, energético y emocional.

4.14. Campos de aplicación técnica shiatzu

Los campos de aplicación más habituales y efectivos de ésta práctica manual son:

1. Problemas ginecológicos:

El tratamiento de Shiatzu incide sobre la glándula hipófisis, regulando la formación de hormonas como la hormona luteínica (LH) y la hormona folículo estimulante (FSH), necesarias para el desarrollo del ciclo ovárico.

También regula las funciones del bazo que actúa fabricando sangre (en MTC), y sobre el hígado, que actúa como almacén de sangre.

La terapia beneficia a las mujeres que sufren de dolores durante el periodo menstrual (dismenorrea), que tienen ausencia del ciclo menstrual (amenorrea), o que tienen un exceso de sangrado durante la menstruación (menorragia).

Así mismo actúa sobre los síntomas derivados de la menopausia, como vértigos, fatiga, sofocos y dolores de cabeza.

Las mujeres embarazadas pueden aprovecharse del masaje obteniendo alivio sobre las zonas más castigadas por el peso adicional que conlleva su estado, como las lumbares y las piernas.

Es importante tener conocimientos sobre los puntos y zonas que no han de manipularse cuando se trate a una paciente embarazada, como los puntos de acupuntura 6B, 4IG, 32V, 21VB, 20DM y las regiones inguinal, supraescapular, temporal, sacra, abdominal y la zona interna de las extremidades superiores.

Así un masaje realizado por un profesional activará las funciones fisiológicas fomentando un desarrollo fetal sano y un parto fácil.

2. Problemas emocionales:

Gran parte de los trastornos psicofísicos se somatizan de una manera similar. Debido a que el paciente no se adapta a las circunstancias o no puede seguir un ritmo acelerado de vida se produce en el organismo “el síndrome de adaptación”, en el que las glándulas suprarrenales segregan hormonas como la adrenalina o el cortisol para compensar el incremento de la actividad; si esta fase se cronifica, aparecen síntomas como agotamiento, estrés, insomnio, ansiedad y dolor lumbar ocasionado por la hiperfuncionalidad de las glándulas suprarrenales que, ubicadas en la parte superior de los riñones, contracturan los tejidos que le rodean.

El Shiatzu es muy eficaz modificando estados anímicos, siempre que el paciente colabore de forma activa practicando algún deporte o técnica de relajación, que le haga desconectar de los problemas cotidianos.

3. Problemas digestivos:

El Shiatzu favorece la activación del Sistema Nervioso Parasimpático, el cual, a través del nervio vago, estimula una serie de funciones tales como: la síntesis de glucógeno en el hígado, el aumento de las contracciones peristálticas que favorecen la evacuación de las heces, la estimulación de la secreción de enzimas digestivas en el estómago, páncreas e intestino.

El correcto funcionamiento de estos mecanismos repercute en el alivio de síntomas como estreñimiento, pesadez, acidez de estómago, sensación de calor a nivel gástrico, falta de apetito, obsesión por la comida e indigestión.

El Shiatzu ejercido concienzudamente sobre puntos del abdomen y la zona dorsolumbar trata problemas de ptosis visceral o caída de órganos y trastornos hepáticos como cálculos biliares, hígado graso o cirrosis.

4. Problemas del aparato locomotor:

El Shiatzu, a través de la presión, fortalece los ligamentos y mejora la flexibilidad muscular; favoreciendo la recuperación de:

lesiones causadas por el latigazo cervical, hernia discal, mogigrafía (espasmos del escribiente), calambres, parálisis de los nervios facial, radial, cubital y mediano, periartritis escápulohumeral (hombro congelado), escoliosis, tortícolis, genu varum (piernas en O), genu valgum (piernas en X).

5. Trastornos circulatorios:

El tratamiento de Shiatzu mejora las funciones del sistema circulatorio. Es eficaz como preventivo de estados iniciales de patologías como insuficiencia cardíaca, infarto de miocardio o angina de pecho. Es importante eliminar ciertos hábitos alimenticios que puedan empeorar la recuperación.

En trastornos como la hipertensión, la terapia es eficaz para frenar los síntomas como el estreñimiento, irritabilidad, mareos o pesadez de cabeza, y para la prevención de futuras complicaciones como arterioesclerosis, apoplejía o nefroesclerosis.

6. Shiatzu en el deporte:

Existen ciertos colectivos que por su actividad requieren asiduamente los servicios de un masajista.

En este campo el Shiatzu tiene varias aplicaciones como la eliminación del ácido láctico impidiendo que este se acumule en el músculo causando agotamiento muscular. Según Tokujiro Namikoshi, la presión de Shiatzu consigue transformar el 80% del ácido láctico acumulado en glicógeno. Esta teoría confirma la rápida recuperación después del esfuerzo.

El Shiatzu aplicado de forma regular contrarresta los desequilibrios ocasionados por el exceso de movimiento de algún grupo muscular o la postura que mantienen ciertos deportistas, como por ejemplo los ciclistas. Estos permanecen horas sobre la bicicleta con el tronco flexionado y la nuca en extensión. Esta posición repercute en la tensión permanente de varios músculos como el cuadrado lumbar, trapecio, dorsal y deltoides. En consecuencia los músculos antagonistas, como el recto abdominal permanecen relajados, provocando, a largo plazo, unos músculos abdominales flácidos.

Definitivamente, el Shiatzu es una técnica sencilla y no agresiva, pudiendo ser practicada en personas de todas las edades, desde bebés hasta ancianos, y debería ser practicada por todos como profilaxis frente a futuros trastornos y enfermedades

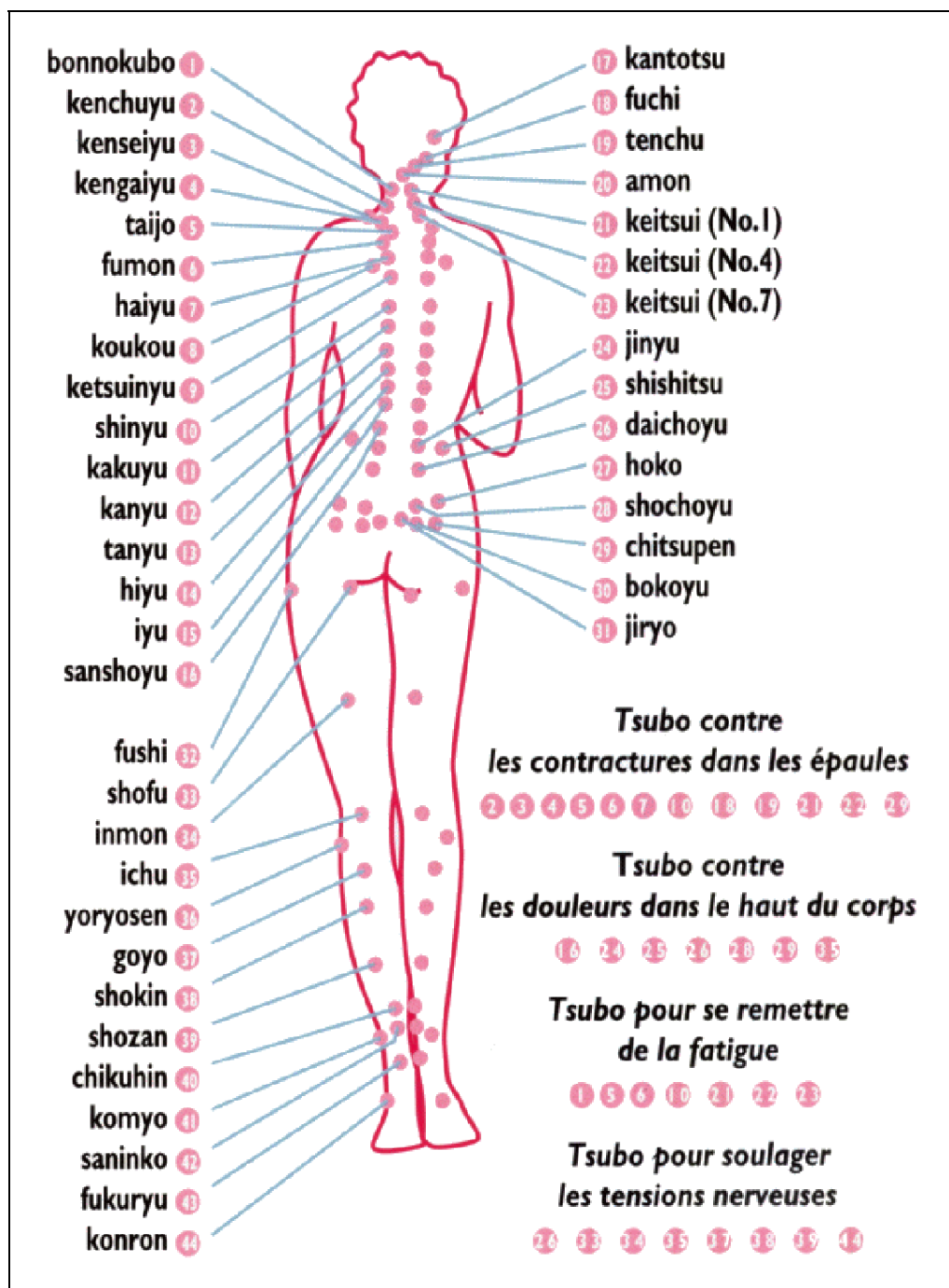
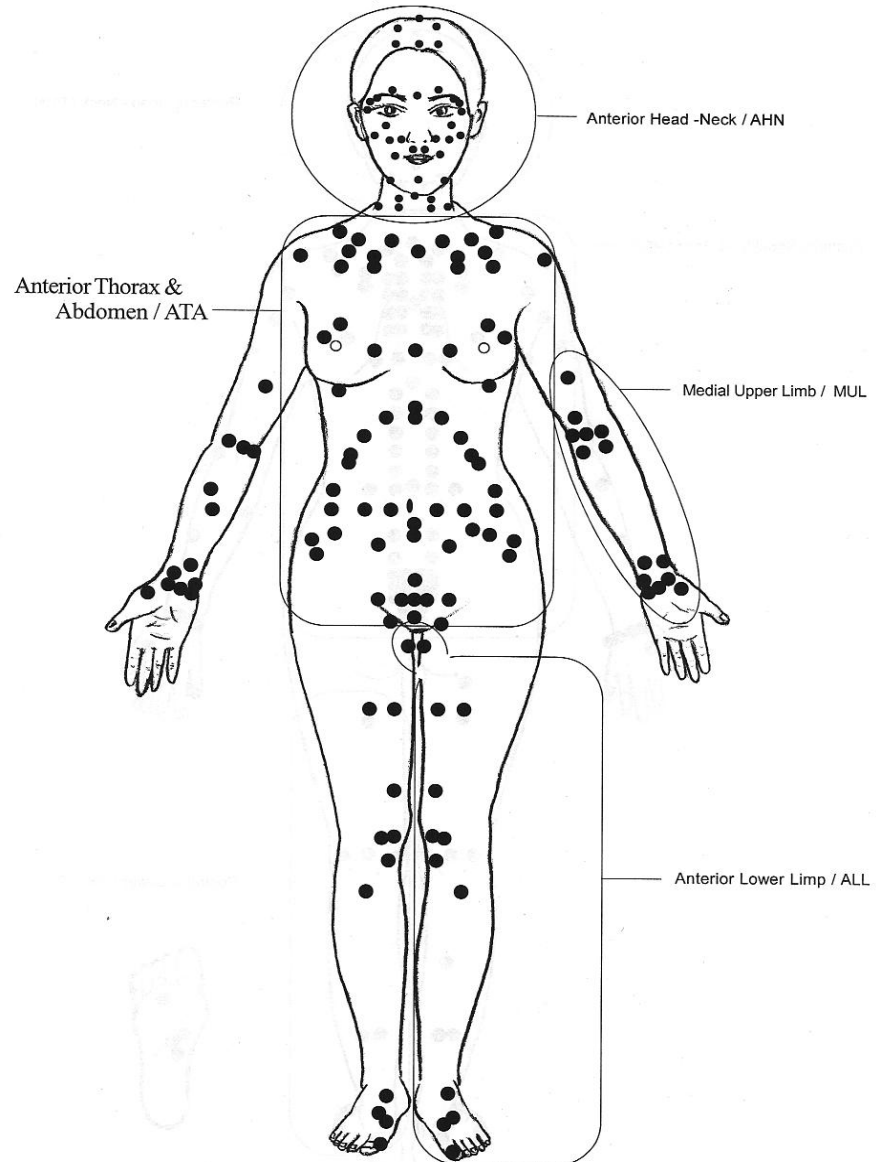


Fig. Tsubos y sus beneficios

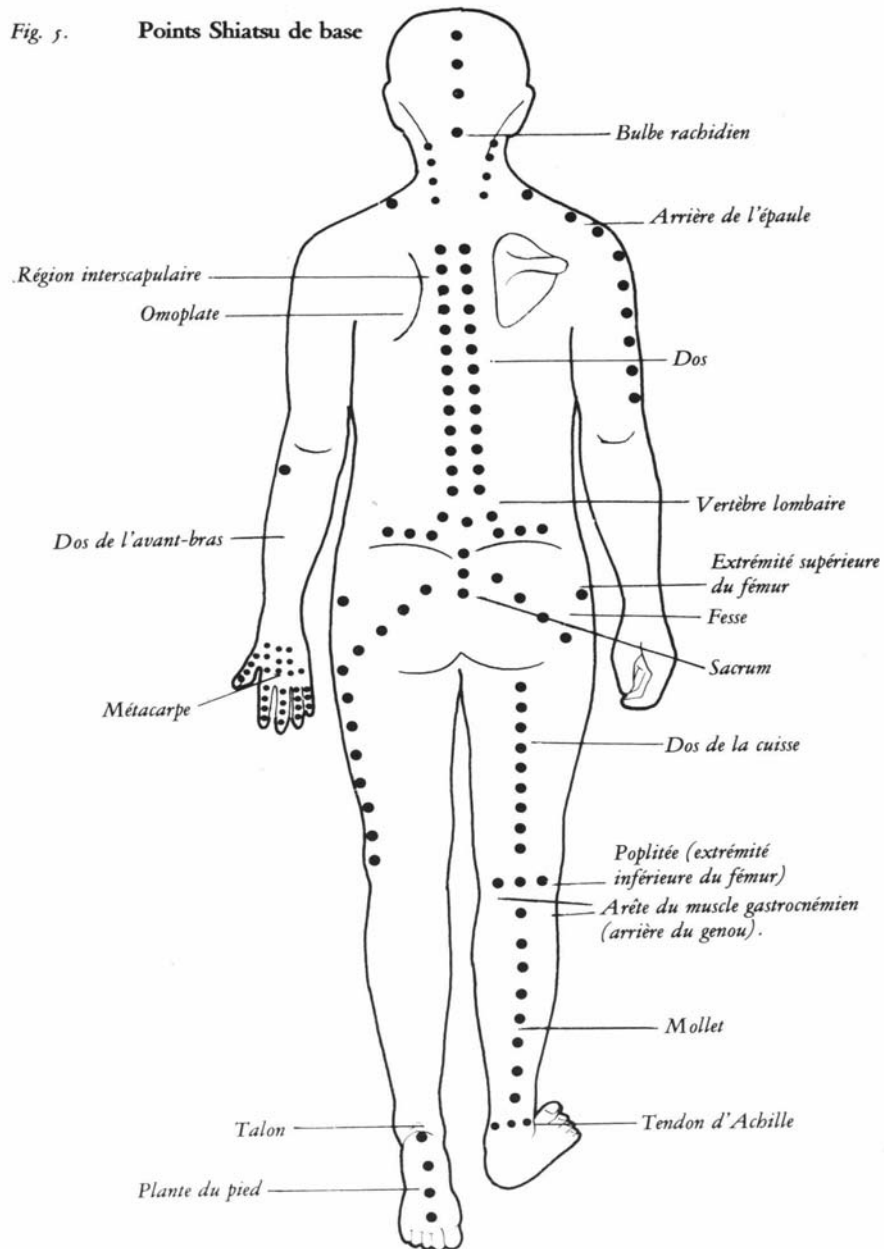
Keiketsu Shiatsu Points KSP = Anterior



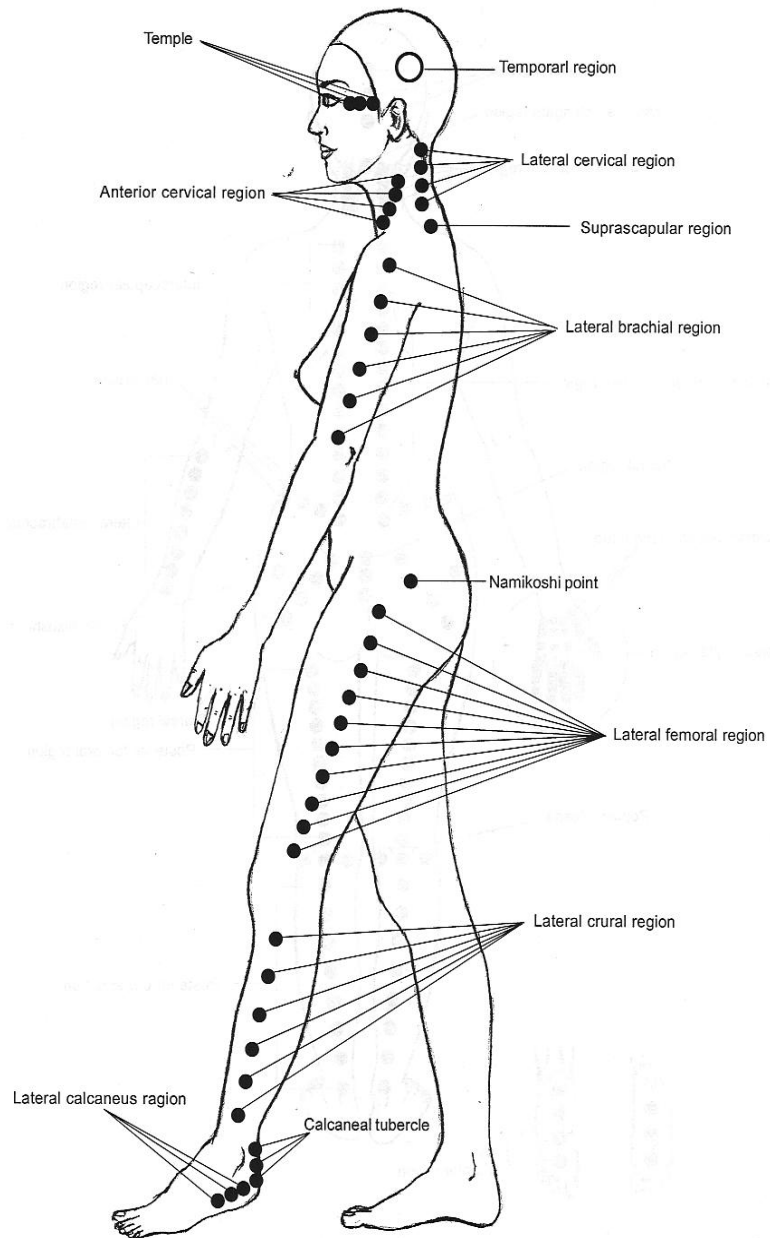
Keiketsu Shiatsu Points / KSP 15

Fig. 5.

Points Shiatsu de base



Basic Shiatsu Points / BSP = Lateral



5. Ayurveda: la Ciencia de la Vida

5.1. Un poco de Historia

El origen del Ayurveda se encuentra en la Tradición que transmiten los Vedas. Los Vedas son los antiguos Textos Védicos de la Tradición que fueron escritos hace 7000 años aproximadamente: Rig Veda, Yajur Veda, Sama Veda, y Atharva Veda. Los Vedas son la base de toda una cultura extendida y desarrollada en la India. En el Atharva Veda se encuentra la máxima información para el cuidado de la salud, así como la descripción de las diversas enfermedades, etiología, tratamiento y prevención.

En el Atharva Veda se contempla que este conocimiento fue dado por Brahma, el Creador, e impartido a Prajapati Daksha, el Mentor Antepasado de Todas las Criaturas, y por medio de él lo recibieron los Ashvini Kumaram, los Gemelos Primogénitos, de los cuales descienden todos los seres y alcanzado también por el Príncipe de los Dioses, Indra, guardando para sí y para los demás seres celestiales los secretos de la inmortalidad.

Este príncipe divino, de acuerdo a la Tradición, envió al insigne médico de los Dioses, el sabio Dr. Dhanvantari a la Tierra para

impartir este conocimiento a los seres humanos y así poder ayudarnos, cuidando nuestra salud, a cumplir con las finalidades de la existencia, el largo regreso a la morada celestial. Su más destacado discípulo, Susrhuta, escribió un compendio de cirugía y fisiología, el Susrhuta Samhita.

Por otra parte, existe otro tratado muy avalado donde se trata del conocimiento del Ayurveda es el Charaka Samhita, escrito por el insigne Vadya (médico ayurvédico) Charakamuni.

Estos textos tienen una antigüedad discutida entre los maestros hindúes y los estudiosos occidentales. Mientras que los primeros los sitúan anteriores a la encarnación divina llamada Rama evidentemente, y por lo tanto les dan la edad de más de 10.000 años, los académicos los sitúan aproximadamente en unos 3.000 a 5.000 años.

En ellos se habla de que la ciencia del Ayurveda fue directamente enseñada a los Rishis, los sabios preceptores de los yoguis, los cuales la percibieron en estado de meditación. Éstos transmitieron este conocimiento oralmente. Más tarde, al pasar las Yugas (eras, épocas de mas de 400.000 años cada una) y entrando

en la Kali Yuga, la era actual, se estableció el sentido de estas enseñanzas, que fueron escritas por los Rishis para evitar que este saber se perdiera.

5.2. ¿Qué es la medicina ayurvédica?

La palabra Ayurveda es un término Sánscrito que significa ciencia de la vida y está compuesta de dos prefijos: Ayu significa vida o vida diaria y Veda significa Conocimiento. Por lo tanto el Ayurveda es el conocimiento sobre el modo adecuado de vivir diariamente.

El Ayurveda se define como: "la ciencia que imparte el conocimiento de la vida", o como "la ciencia que describe la extensión de la vida y habla sobre las acciones buenas o no para la vida", o como, "la ciencia que describe los signos de la buena salud y de los factores responsables para su mantenimiento, así como de la dieta y medicinas para utilizar en estados de enfermedad".

El Ayurveda se fundamenta en el conocimiento obtenido del saber de la constitución personal y de la práctica y experimentación de la metodología necesaria para el perfecto cuidado y desarrollo personal. No trata de asuntos parciales dentro de la medicina ni es

sólo un tipo de tratamiento determinado, sino que tal y como expresa el sabio Charaka en el texto Charaka Samhita (1:81): "Hitahitam Sukham Dukhmayustasya Hitahitam Manam Cha Taccha Yatroktamayurvedah Sa Vechyate", cuyo significado es: "El Ayurveda es esa disciplina que trata el cuerpo de acuerdo a lo que es beneficioso y lo que es perjudicial para el mismo".

Ésto significa que el Ayurveda indica lo que es bueno y malo para mantener la salud personal y asegurar un estado de felicidad en la vida. Así que el objetivo del Ayurveda es mantener el cuerpo saludable, lleno de vitalidad y libre de enfermedades y no sólo por medio de lo que hay que hacer o no para conseguirlo sino que eso se logra también gracias a mantener el equilibrio entre los "Doshas", tal y como se llaman los tres humores predominantes en nuestro organismo.

Contiene ocho departamentos o especialidades:

1. **Shalya Ayurveda.** Se ocupa de la extracción de todos los extraños elementos que se hayan incrustado en el cuerpo.
2. **Shalakya Ayurveda.** Se ocupa de la curación de los trastornos de los ojos y los oídos.

3. **Kaya-Chikitsa Ayurveda.** Se ocupa de la curación de las enfermedades o trastornos que afectan a todo el cuerpo. Se le considera la medicina general.
4. **Bhuta-Vidya Ayurveda.** Se ocupa del tratamiento de los trastornos mentales.
5. **Kaumara-Shritya Ayurveda.** Se ocupa de la medicina infantil.
6. **Agada-Tantra Ayurveda.** Se ocupa de la creación de los medicamentos y antídotos.
7. **Rasayana-Tantra Ayurveda.** Se ocupa de los elixires.
8. **Vajikarana-Tantra Ayurveda.** Se ocupa de los estimulantes y los afrodisíacos.

El Ayurveda abarca ocho ramas principales: pediatría, ginecología, obstetricia, oftalmología, geriatría, otorrinolaringología (oído, nariz y garganta), medicina general y cirugía. Cada una de estas especialidades médicas se rige por la teoría de los cinco elementos (éter, aire, fuego, agua y tierra); la tri-dosha, o los tres humores corporales, los siete dathus, o tejidos corporales; las tres

malas (orina, excremento y sudor); y la trinidad de la vida: cuerpo, mente y conciencia espiritual.

5.3. Introducción

Eter, aire, tierra y agua, los cinco elementos básicos se manifiestan en el cuerpo humano como tres principios básicos o humores, conocidos como la tridosha. A partir del eter y el aire, se manifiesta el principio corpóreo del aire llamado vata. (En terminología sánscrita, este principio se le conoce como vata-dosha). Los elementos fuego y agua se manifiestan juntos en el cuerpo como el principio de fuego llamado pitta. La tierra y el agua se manifiestan como el humor del agua llamado kapha.

Estos tres elementos -vata, pitta y kapha- gobiernan todas las funciones biológicas, psicológicas y patológicas del cuerpo, la mente y la conciencia. Actúan como constituyentes básicos y barreras protectoras del cuerpo, en su condición fisiológica normal. Cuando están desequilibrados, contribuyen al proceso de la enfermedad.

La tridosha es responsable de las “necesidades naturales” y preferencias individuales en cada comida: sabor, temperatura y demás. Ella gobierna la creación, mantenimiento y destrucción de

tejidos, la eliminación de desperdicios del cuerpo. También es responsable del comportamiento psicológico, por lo que incluye emociones como miedo, furia, avaricia y las más altas como comprensión, compasión y amor. Es decir, la tridosha es la base de la existencia sicosomática del hombre.

La constitución básica de cada individuo se determina en la concepción. En el momento de la fertilización, la unidad masculina, el espermatozoide, se une con la unidad femenina, el óvulo. Es en esta unión, que la constitución del individuo se determina debido a las permutaciones y combinaciones del aire, fuego, agua y tierra en el cuerpo de los padres.

En general, hay siete tipos de constituciones: 1) **vata**, 2) **pitta**, 3) **kapha**, 4) **vata-pitta**, 5) **pitta-kapha**, 6) **vata-kapha**, 7) **vata-pitta-kapha**. Entre estos siete tipos generales, hay innumerables variaciones sutiles que dependen de la proporción de vata, pitta y kapha que exista en la constitución.

En sánscrito se llama prakruti a la constitución, un término que significa "naturaleza", "creatividad" o "la primera creación". En el cuerpo, la primera expresión de los cinco elementos es la

constitución. La constitución básica del individuo permanece fija durante toda la vida, pues está genéticamente determinada. La combinación de los elementos presentes es el nacimiento es constante, pero la combinación que gobierna los continuos cambios patológicos del cuerpo, se altera en respuesta a los cambios del medio ambiente.

Durante la vida, existe una interacción incesante entre el medio ambiente interno y el externo. El ambiente externo abarca las fuerzas cósmicas (macrocosmos), mientras que los principios de vata, pitta y kapha gobiernan las fuerzas internas (microcosmos). Un principio básico de el Ayurveda es que se pueden equilibrar fuerzas internas que funcionan en el individuo, modificando la dieta y los hábitos, según sea necesario, para contrarrestar los cambios de su ambiente externo.

5.4. Comprensión de la Tridosha

De acuerdo con el Ayurveda, el primer requisito para la autocuración y curación de otros es la comprensión de las tres doshas. El concepto de vata, pitta y kapha es único en el Ayurveda y tiene el poder de revolucionar los sistemas curativos de Occidente.

Sin embargo, el concepto de estos tres principios y las palabras sánscritas vata, pitta y kapha son difíciles de traducir a términos occidentales.

Vata es el principio del movimiento. Lo que se mueve se llama vata y por ello puede traducirse como el principio corpóreo del aire. Pero el elemento aire de atmósfera no es el mismo que el del cuerpo. El aire corpóreo o vata se caracteriza por la energía sutil que gobierna el movimiento biológico. Este principio de movimiento biológico engendra todos los cambios sutiles en el metabolismo. Vata está formado por los elementos eter y aire. Vata gobierna la respiración, el parpadeo, el movimiento de los músculos y tejidos, las pulsaciones del corazón, toda expansión y contracción, los movimientos del citoplasma y las membranas celulares, y el movimiento de los simples impulsos nerviosos. Vata también gobierna los sentimientos tales como nerviosismo, miedo, ansiedad; los dolores, temblores y espasmos. Vata se asienta en el intestino grueso, la cavidad pélvica, los huesos, la piel, los oídos y los muslos. Si el cuerpo desarrolla vata en exceso, se acumulará en estas áreas.

Pitta se traduce como fuego, aunque el término no tenga literalmente este significado. El fuego de una vela o chimenea se

puede ver, pero el calor-energía del cuerpo, la pitta-dosha, que se manifiesta como metabolismo, no es visible. Pitta gobierna la digestión, la absorción, la asimilación, la nutrición, el metabolismo, la temperatura del cuerpo, el color de la piel, el lustre de los ojos; también la inteligencia y el entendimiento. Sicológicamente pitta despierta furia, ira, odio y celos. Los lugares de pitta son el intestino delgado, las glándulas sudoríparas, el estómago, la sangre, el tejido adiposo, los ojos y la piel. Pitta se forma por los elementos fuego y agua.

La traducción de kapha es agua biológica. Este principio se forma por dos elementos: agua y tierra. Kapha consolida las sustancias del cuerpo generando los elementos para su estructura física. Esta dosha mantiene la resistencia del cuerpo. El agua es el constituyente principal de kapha y el responsable de la fuerza biológica y la resistencia natural de los tejidos del cuerpo. Kapha lubrica las articulaciones, provee humedad a la piel, ayuda a sanar las heridas, llena los espacios del cuerpo, da fortaleza, vigor y estabilidad, apoya la retención de la memoria, da energía al corazón y a los pulmones y mantiene la inmunidad. Kapha está presente en el pecho, la garganta, la cabeza, los senos paranasales, la nariz, la

boca, el estómago, las articulaciones, el citoplasma, el plasma y las secreciones seromucosas del cuerpo. Sicológicamente, kapha es responsable de las emociones de apego, avaricia y envidia; también se expresa en tendencias a la calma, al amor y el perdón. El pecho es el sitio de kapha.

El equilibrio de la tri-dosha es necesario para la salud. Por ejemplo, el principio del aire puede encender el fuego del cuerpo, pero el agua es necesaria para controlar el fuego. De otra manera, el fuego del cuerpo quemaría los tejidos. Vata mueve a kapha y a pitta, pues esto son inmóviles. La tri-dosha gobierna las actividades metabólicas: anabolismo (kapha), catabolismo (vata) y metabolismo (pitta). Cuando vata está desequilibrada, el metabolismo se perturba, resultando un catabolismo excesivo, que provoca el proceso de deterioro del cuerpo. Cuando el anabolismo es mayor que el catabolismo, hay un incremento en el crecimiento y reparación de los órganos y tejidos. Kapha en exceso incrementa el grado de anabolismo y vata en exceso crea enflaquecimiento (catabolismo).

Durante la niñez, el anabolismo y el elemento kapha son predominantes, pues es el tiempo del crecimiento físico. En la etapa adulta, el metabolismo y el elemento pitta son los más importantes

pues en esta época el cuerpo es maduro y estable. Durante la vejez, el catabolismo y vata son más evidentes: el cuerpo empieza a deteriorarse.

5.5. Cómo determinar la constitución individual

El siguiente cuadro ayudará al lector a determinar su constitución individual. Para lo cual hallará igualmente una descripción detallada de los tres tipos de constitución.

Es importante recordar que dichas descripciones reflejan el aspecto puro de cada elemento constitucional; sin embargo, ninguna constitución humana está hecha de un elemento único. Al contrario, cada persona es una combinación de las tres doshas, con una tendencia predominante hacia una o más.

5.5.1. Constitución Vata

Las personas de constitución vata por lo general son físicamente poco desarrolladas. Sus pechos son planos y sus venas y tendones visibles. Son morenos, de piel fría, áspera, seca y agrietada. Generalmente tienen pocos lunares que suelen ser oscuros.

La gente vata no es ni muy alta ni muy baja, de marco delgado y huesos prominentes debido a su pobre desarrollo corporal. Su pelo es rizado y escaso, las pestañas son delgadas y sin lustre. Los ojos pueden estar hundidos, pequeños, secos, activos y la conjuntiva es seca y turbia. Las uñas son ásperas y quebradizas. La forma de la nariz por lo general es torcida y aguileña.

Fisiológicamente, el apetito y la digestión son variables. La gente vata apetece los sabores dulces, agrios y salados y les gustan las bebidas calientes. La producción de orina es escasa y la materia fecal seca, dura y también escasa. Tienden a respirar menos que cualquier otra constitución. Tienen un sueño ligero y dormirán menos que otros tipos. Sus pies y manos frecuentemente están frías.

Estas personas son creativas, activas, alertas e inquietas. Hablan y caminan rápidamente pero se fatigan con facilidad. Sicológicamente se caracterizan por su rápido entendimiento, pero no tienen buena memoria. Tienen poca fuerza de voluntad, tienden a la inestabilidad mental, tienen poca tolerancia, confianza y audacia. Su poder de razonamiento es débil, son nerviosos, miedosos y se afligen con excesiva ansiedad.

Cada tipo constitucional también manifiesta ciertos patrones de interacción con el medio ambiente. La gente vata tiende a ganar dinero rápidamente y a gastarlo con la misma velocidad.

5.5.2. Constitucion Pitta

Estas personas son de estatura media, delgada y constitución delicada. Sus pechos no son tan planos como los de vata y muestran una prominencia media en las venas y tendones. Tienen muchos lunares y pecas azulosas o café rojizo. Los huesos no son tan prominentes como los de constitución vata. El desarrollo muscular es moderado.

La tez de pitta es bronceada, rojiza o rubia. La piel es suave, tibia y menos arrugada que la de vata. El pelo es delgado, sedoso, rojo o amarillento, tienden a encanecer prematuramente y a perder el pelo. Los ojos pueden ser grises, verdes o cobrizos y la mirada aguda; son de tamaño medio. La conjuntiva es húmeda y cobriza. Las uñas son suaves. La forma de la nariz es aguda y las puntas tienden a enrojecer.

Fisiológicamente, esta gente tiene un buen metabolismo, buena digestión y por lo tanto, buen apetito. Las personas de constitución

pitta comen y beben en grandes cantidades. Apetecen sabores dulces, amargos y astringentes; gustan de bebidas frías. Su sueño es de duración media, pero ininterrumpido. Producen grandes volúmenes de orina y heces amarillentas; líquidas, suaves y abundantes. Tienden a sudar copiosamente. La temperatura del cuerpo puede subir un poco, los pies y las manos están tibias. La gente pitta no tolera la intensa luz del día, el calor o el trabajo pesado.

Sicológicamente, los individuos pitta tienen gran poder de comprensión, son muy inteligentes, agudos y buenos oradores. Emocionalmente tienden al odio, el enojo, y los celos. Son ambiciosos y les gusta ser líderes. La gente pitta aprecia la prosperidad material y tiende a tener una posición económica holgada.

5.5.3. Constitucion Kapha

El individuo de constitución kapha tiene un cuerpo bien desarrollado, pero también tiende al exceso de peso. Sus pechos son amplios y anchos. Las venas y tendones no son visibles debido a que los músculos están bien desarrollados, Los huesos no son tan prominentes.

Su tez es clara y brillante. Su piel suave, grasosa y lustrosa, también es fría y pálida. Su pelo es grueso, oscuro, suave y ondulado. Sus pestañas son densas y los ojos negros o azules. La retina generalmente es muy blanca, grande y atractiva. La conjuntiva no tiende a enrojecer.

Fisiológicamente, los kapha tienen un apetito regular, su función digestiva es relativamente lenta, ingieren poco alimento; apetecen sabores picantes, amargos y astringentes. Sus heces son suaves, pálidas y la evacuación es lenta; su transpiración es acelerada. El sueño es profundo y prolongado. Tienen gran capacidad vital, evidente por su gran vigor; la gente kapha por lo general es saludable, feliz y pacífica.

Sicológicamente tienden a ser tolerantes, calmados; perdonan y aman; también son avaros, apegados, envidiosos y posesivos. Su entendimiento es lento pero definitivo una vez comprenden algo. La gente kapha tiende a ser rica. Ganan dinero y lo ahorran.

5.6. Constituciones mentales

En el plano mental y astral, los tres atributos o gunas corresponden a los tres humores que forman la constitución física.

En el sistema médico de la India, estos tres atributos son la base para las distinciones en el temperamento humano y diferencias individuales en disposiciones psicológicas y morales. Los atributos básicos son satva, rajas y tamas.

Satva expresa la esencia, entendimiento, pureza, claridad, compasión y amor. Rajas implica movimiento, agresividad y extroversión. La mente rajas opera en el nivel sensual. Tamas manifiesta ignorancia, inercia, pesadez y aburrimiento.

La gente con temperamento sátvico tiene cuerpo sano, su comportamiento y conciencia son muy puros. Creen en la existencia de Dios, son religiosos y a menudo son gente muy santa. Los individuos de temperamento rajas están interesados en los negocios, la prosperidad, el poder, el prestigio y la posición social. Gozan de riquezas y generalmente son extrovertidos. Pueden creer en Dios, pero también pueden tener cambios repentinos en sus creencias. Son muy políticos.

La gente tamásica es floja, egoísta y capaz de destruir a otros. Generalmente tienen poco respeto por los demás y no es muy religiosa. Todas sus actividades son egoístas.

La persona de temperamento sátvico logra la auto-realización sin mucho esfuerzo, mientras tipos rajásicos y tamásicos deben hacer más esfuerzo para lograrla.

Estas tres energías sutiles y mentales son responsables de los patrones de comportamiento que se pueden cambiar y mejorar a través de prácticas y disciplinas espirituales como yoga. El médico ayurvédico (vaidya) puede ayudar en la modificación del comportamiento. El está familiarizado con el funcionamiento de estos tres atributos -satva, rajas, tamas- y también puede determinar cuál predomina en el individuo, al observar su comportamiento y su dieta. Usando estas claves prácticas, el paciente puede guiarse hacia una mejor manera de vivir, tanto física como mentalmente.

5.7. El proceso de la enfermedad

La salud es orden; la enfermedad es desorden. En el cuerpo humano existe una interacción constante entre ambos factores. El hombre sabio aprende a estar totalmente consciente de la presencia del desorden en su cuerpo y toma las medidas necesarias para

establecer el orden. Entiende que el desorden es inherente al orden, y por lo tanto, es posible recobrar la salud.

El ambiente interno del cuerpo constantemente reacciona al ambiente externo. El desorden ocurre cuando éstos dos están desequilibrados. Es necesario entender la enfermedad como un proceso para poder cambiar el ambiente interno y equilibrarlo con el externo. La explicación ayurvédica de las enfermedades hace posible reestablecer el orden y la salud donde existía el desorden y la enfermedad.

En el Ayurveda, el concepto de salud es fundamental para entender las enfermedades. Antes de discutir la enfermedad hay que entender el significado de bienestar y salud. Un estado de salud existe cuando: el fuego digestivo (agni) está equilibrado; los humores corpóreos (vata, pitta y kapha) están en equilibrio; los tres productos de desecho (orina, heces y sudor) funcionan a nivel normal y también están equilibrados; los sentidos funcionan normalmente; el cuerpo, la mente y la conciencia trabajan armoniosamente como unidad. Cuando uno de ellos se desequilibra comienza el proceso de la enfermedad. Debido a que el equilibrio de los elementos y funciones anteriores es responsable de la resistencia

natural y la inmunidad, una persona sana no podrá ser afectada por enfermedades contagiosas. Así, el desequilibrio del cuerpo y la mente es responsable del dolor fisiológico y físico.

5.7.1. Clasificación de las enfermedades

De acuerdo con el Ayurveda, las enfermedades se pueden clasificar según su origen: psicológico, espiritual o físico. La enfermedad también se clasifica de acuerdo al lugar de manifestación: corazón, pulmones, hígado, etc. El proceso puede empezar en el estómago, en los intestinos, pero manifestarse en el corazón y pulmones. Así los síntomas de la enfermedad pueden aparecer en otro lugar que no es el de origen. Las enfermedades se clasifican de acuerdo a los factores y a la dosha (vata, pitta y kapha) que la causa.

5.7.2. Propensión a las enfermedades

La constitución individual determina la propensión a las enfermedades. Por ejemplo, las personas de constitución kapha tienden a padecer enfermedades kaphagénicas. Pueden sufrir repetidos ataques de anginas, sinusitis, bronquitis y congestión en los pulmones. Así mismo, los individuos de constitución pitta son

susceptibles a desórdenes de la vesícula y del hígado, hiperacidez, úlceras pépticas, gastritis y enfermedades inflamatorias. Los tipos pitta también sufren desórdenes como urticaria y erupciones cutáneas. Las personas vata son muy susceptibles a los gases, dolor de espalda, artritis, ciática, parálisis y neuralgias. Las enfermedades vata tienen su origen en el intestino grueso; las enfermedades pitta en el intestino delgado, y las kapha en el estómago. El desequilibrio de los humores en estas áreas crea ciertos signos y síntomas.

El desequilibrio que causa la enfermedad puede originarse en la conciencia y luego manifestarse en la mente: La semilla de la enfermedad puede estar en el subconsciente más profundo en forma de furia, miedo o dependencia. Estas emociones se manifiestan en el cuerpo a través de la mente. El miedo reprimido creará desequilibrio de vata; la ira contenida causará un exceso de pitta; la envidia, la dependencia y la avaricia agravarán kapha. Estos desarreglos de la tridosha afectarán la resistencia natural del cuerpo (el sistema inmunológico, agni) que queda susceptible a la enfermedad.

Algunas veces, el desequilibrio que causa la enfermedad ocurre en el cuerpo y luego se manifiesta en la mente y la conciencia. Los alimentos, los hábitos y el ambiente, con atributos similares a

aquellos de dosha serán contrarios a los tejidos del cuerpo. Crearán un desorden que puede manifestarse en el nivel físico y afectar luego la mente, causando el desequilibrio de las doshas. Por ejemplo, vata fuera de equilibrio crea miedo, depresión y nerviosismo. Pitta en exceso, causará furia, odio y celos; demasiada kapha crea afán posesivo, avaricia y dependencia. Como se puede observar, existe una conexión directa entre la dieta, los hábitos, el ambiente y los desórdenes emocionales.

El deterioro de los humores del cuerpo, vata, pitta y kapha crea toxinas (ama) que circulan por todo el organismo. Durante la circulación, las toxinas se acumulan en las áreas débiles. Por ejemplo, si hay debilidad en la articulación, la enfermedad se manifiesta allí. Pero ¿qué es lo que crea esta debilidad y las toxinas del cuerpo?

5.7.3. La clave de la salud o la enfermedad: Agni

Agni es el fuego biológico que gobierna el metabolismo. Su función es similar a la de pitta y se puede considerar como parte integral del sistema de pitta en el cuerpo, que funciona como agente catalítico en la digestión y el metabolismo. Pitta contiene energía-calor que propicia la digestión. Agni es esta energía.

Pitta y agni son esencialmente lo mismo con sutiles diferencias: pitta es el recipiente y agni está contenida en él.

Pitta se manifiesta en el estómago como jugo gástrico. Agni es de naturaleza ácida, fragmenta el alimento y estimula la digestión. Agni está sutilmente relacionado con el movimiento de vata, pues el aire del cuerpo enciende el fuego. Agni está presente en cada tejido y célula. Es necesario para mantener la nutrición de los tejidos y el mecanismo inmunológico. El agni que está en el estómago y los intestinos destruye los microorganismos, las bacterias y las toxinas. De esta manera protege la flora de estos órganos.

La longevidad depende de agni; también la inteligencia, el entendimiento, la percepción y la comprensión. Agni mantiene el color de la piel, el sistema enzimático y el metabolismo. Mientras el agni funcione debidamente, los procesos de digestión, absorción y asimilación operarán bien.

Cuando agni no funciona correctamente debido al desequilibrio de la tridosha, el metabolismo se afecta de manera drástica. La resistencia y el sistema inmunológico del cuerpo se deterioran. Los fragmentos alimenticios no se digieren ni se absorben, sino que se

acumulan en el intestino grueso, convirtiéndose en una sustancia heterogénea mal oliente y pegajosa. Este material llamado ama, bloquea los intestinos y otros canales como los vasos capilares, las venas y las arterias. Eventualmente, sufre muchos cambios químicos que crean toxinas. La sangre absorbe estas toxinas, que entran a la circulación general. Poco a poco se acumulan en los lugares débiles del cuerpo donde crean contracciones, obstáculos, estancamientos y debilidad de los órganos, a la vez que reducen el mecanismo inmunológico de los tejidos correspondiente. Finalmente, la enfermedad se manifiesta en los órganos afectados de diversas formas: artritis, diabetes, enfermedades del corazón.

La raíz de todas las enfermedades es ama. Existen muchas causas para el desarrollo de ama. Por ejemplo, cuando se digieren alimentos incompatibles entre sí, el agni se ve afectado directamente debido a las toxinas creadas por estos alimentos mal digeridos. Si la lengua está cubierta por una capa delgada y blanca, indica la existencia de ama en los intestinos grueso o delgado, o en el estómago, todo depende de la parte de la lengua que esté cubierta.

El ama se desarrolla cuando las funciones del agni se retardan; pero el agni hiperactivo también es perjudicial. Cuando el agni es

hiperactivo, el proceso digestivo se quema a causa de la combustión excesiva de nutrientes biológicos normales en los alimentos, lo que causa debilidad. Esta condición también reduce la capacidad inmunológica del cuerpo.

5.8. Emociones reprimidas

Las toxinas también se crean por causas emocionales. Por ejemplo, la ira reprimida cambia por completo la flora de la vesícula biliar, el intestino delgado e incrementa pitta, por lo que se inflaman las zonas de la membrana mucosa del estómago e intestino. Asimismo, el miedo y la ansiedad alteran la flora del intestino grueso. Como resultado, el vientre se hincha con gases que se acumulan en las cavidades del intestino y causan dolor. A menudo este dolor se confunde con problemas del corazón o del hígado. Por los efectos nocivos que ocasiona reprimir las emociones, como las necesidades físicas, se recomienda que no se limiten acciones como toser, estornudar o evacuar gases.

Las emociones reprimidas crean un desequilibrio en vata, que a su vez afecta el agni, la respuesta inmunológica del cuerpo. Cuando el agni es bajo, puede haber una respuesta inmunológica anormal.

Esta reacción puede causar alergias a ciertas sustancias como el polen.

Como las alergias están estrechamente relacionadas con las respuestas inmunológicas del cuerpo, los individuos que nacen con reacciones inmunológicas anormales, generalmente sufren alergias. Por ejemplo, una persona que nace con constitución pitta, será naturalmente sensible a los alimentos condimentados y picosos, que agrava pitta. De la misma forma, las emociones reprimidas del tipo pitta como el odio y la ira, pueden incrementar la hipersensibilidad a esos alimentos.

Las personas de constitución kapha son muy sensibles a ciertos alimentos que agravan kapha. En estos individuos, los alimentos kaphagénicos (como los lácteos) producen tos, resfriados y congestión. Las personas que reprimen emociones kapha, como la dependencia o la avaricia, tendrán reacciones alérgicas a los alimentos kapha.

5.9. Las tres malas

Los desequilibrios en otros sistemas del cuerpo, como los de excreción, también pueden causar enfermedades. El organismo

produce tres materiales de desecho o malas: las heces, que son sólidas; la orina y el sudor que son líquidos. La producción y eliminación de estos es absolutamente vital para la salud. La orina y las heces se forman en el intestino grueso durante el proceso digestivo de asimilación, absorción y discriminación entre otras sustancias esenciales y no-esenciales. Las heces van al recto para ser evacuadas, la orina va a los riñones para ser filtrada y almacenada en la vejiga y luego desechada. El sudor se elimina por los poros de la piel.

Aunque la orina y las heces se consideran productos de desecho, no son estrictamente desperdicios, son incluso esenciales para el funcionamiento fisiológico de ciertos órganos. Por ejemplo, las heces se nutren a través de los tejidos intestinales: muchos nutrientes se quedan en estos tejidos después de la digestión. Más tarde, una vez que el cuerpo absorbe dichos nutrientes, las heces son eliminadas.

Las heces también fortalecen el intestino grueso y mantienen su tono muscular. Si una persona no tuviera heces, el intestino se desplomaría. El que sufre de estreñimiento vive más que el que tiene diarrea. Si una persona sufre de diarrea continua durante quince

días, morirá. Sin embargo, uno puede estar estreñido durante mucho tiempo y vivir, aunque con problema. El estreñimiento crea hinchazón, incomodidad, gases, dolor del cuerpo, dolor de cabeza y mal aliento.

El sistema urinario elimina del cuerpo el agua, la sal y productos nitrogenados de desecho. La orina se forma en el intestino grueso. Este producto de desecho ayuda a mantener la concentración normal de electrolitos en los fluidos del cuerpo. El funcionamiento de esta mala depende de la cantidad de líquidos ingeridos, de la dieta, de la temperatura ambiental, del estado mental y de la condición física del individuo.

El color de la orina depende de la dieta. Si el paciente tiene fiebre, que es desorden de pitta, la orina será amarilla oscura tendiendo a color café. La hepatitis, que también es un desorden de pitta, producirá una orina amarillo-oscuro. La pigmentación de la bilis puede dar a la orina un color verdoso. Pitta en exceso puede crear alta acidez en la orina. Las sustancias diuréticas tales como el té, café y alcohol, también agravan a pitta.

Si el cuerpo retiene agua, la orina será escasa, y esta agua se acumulará en los tejidos. Esta condición afectará a su vez a la sangre e incrementará la presión sanguínea. Por ello, la producción equilibrada de orina es importante para el mantenimiento de la presión y volumen sanguíneo.

Los textos ayurvédicos dicen que la orina humana es un laxante natural que desintoxica el cuerpo y ayuda a la absorción del intestino grueso y a la eliminación de las heces. Si uno toma una taza de orina cada mañana, se ayudará a la limpieza y desintoxicación del intestino grueso.

El sudor es un derivado del tejido adiposo y es necesario para regular la temperatura del cuerpo. El sudor mantiene la piel suave, la flora de los poros de la piel y también su elasticidad y tono.

El sudor excesivo es un desorden que puede crear infecciones por hongos y reducir la resistencia natural de la piel. El sudor insuficiente también reducirá la resistencia de la piel y causará que esta se ponga áspera, escamosa y produzca caspa.

Existe una relación especial entre la piel y los riñones debido a que el desecho de productos acuosos es una función primordial de

estos dos órganos. Así pues la transpiración se relaciona con pitta. En el verano la gente suda profusamente y la cantidad de orina se reduce, puesto que el producto de desecho se elimina a través del sudor. En el invierno, la gente transpira menos y orina más. Orinar en exceso puede causar muy poca transpiración y la transpiración excesiva puede provocar un volumen escaso de orina. De esta manera es necesario que la producción de sudor y orina esté equilibrada. Diabetes, psoriasis, dermatitis y ascitis (hidropesía) son ejemplos de enfermedades causadas por un desequilibrio entre el sudor y la orina del cuerpo.

La transpiración excesiva reduce la temperatura del cuerpo y crea deshidratación. De la misma manera, demasiada orina también crea deshidratación y también provocará que las manos y los pies estén fríos.

5.10. Los siete dhatus

El cuerpo humano está formado por siete tejidos básicos y vitales llamados dhatus. La palabra sánscrita dhatus significa "elemento constructivo". Estos siete tejidos son responsables de toda la estructura del cuerpo. Los dhatus mantienen las funciones de

los diferentes órganos, sistemas de partes vitales del organismo, y juegan un papel muy importante en el desarrollo y nutrición del cuerpo.

Los dhatus también son parte del mecanismo biológico de protección. Junto con el agni son responsables del mecanismo inmunológico. Cuando un dhatu está en malas condiciones, éste afectará al dhatu sucesivo, pues cada dhatu recibe su alimento del dhatus anterior. Los siguientes son los dhatus más importantes:

- 1) **Rasa** (plasma) contiene los nutrientes de los alimentos digeridos. Nutre a otros tejidos, órganos y sistemas.
- 2) **Rakta** (sangre) gobierna la oxigenación de todos los tejidos y órganos vitales y mantiene la vida.
- 3) **Mamsa** (músculos) cubre los órganos vitales, lleva a cabo los movimientos de las articulaciones y mantiene la fuerza física del cuerpo.
- 4) **Meda** (tejido adiposo) mantiene la lubricación y engrasa todos los tejidos.
- 5) **Asthi** (hueso) da sostén y estructura al cuerpo.

6) **Majja** (médula y nervios) llena los espacios de los huesos y conduce los impulsos motores y sensoriales.

7) **Shukra** y **Artav** (tejidos reproductivos) contienen ingredientes de todos los tejidos y son responsables de la reproducción.

Los siete dhatus existen en un orden natural y biológico. El resultado de la post-digestión de los alimentos, llamado plasma nutriente, ahara-rasa , contiene los elementos nutritivos para todos los dhatus. Este plasma nutriente se transforma y se nutre con la ayuda del calor, llamado dhatu agni, de cada dhatu respectivo.

Rasa se transforma en rakta, que a su vez se transformará en mamsa, meda, etc. Esta transformación es el resultado de tres acciones básicas: la irrigación (los vasos sanguíneos llevan los nutrientes a los siete dhatus), la selectividad (cada dhatu extrae los nutrientes que requiere para llevar a cabo sus funciones fisiológicas) y la transformación directa (cuando las sustancias nutritivas circulan a través de cada dhatu, se produce el alimento para la información del siguiente dhatu). Estos tres procesos -irrigación, selectividad y transformación- operan simultáneamente en la formación de los

siete dhatus. Los dhatus son alimentados y transformados para mantener las funciones fisiológicas normales de los diferentes tejidos, órganos y sistemas.

Cuando se presenta un desorden en el equilibrio de vata-pitta-kapha, los dhatus se afectan directamente. La dosha afectada (vata, pitta o kapha) y el dathu defectuoso siempre están involucrados en el proceso de la enfermedad. La salud de los dhatus se puede mantener con las mismas medidas tomadas para mantener vata, pitta y kapha en equilibrio. Para ello se debe tener una dieta apropiada, hacer ejercicio y regularmente un programa de rejuvenecimiento.

5.11. La terapia Panchakarma

La terapia ayurvedica utiliza métodos de purificación para eliminar energías estancadas, metabolitos anormales acumulados y toxinas y conseguir un sistema limpio y fresco. Esta terapia es llamada Panchakarma e incluye:

- **Vamana:** se trata de la purificación del sistema digestivo a través de la inducción al vómito.

- **Virechana:** este tipo de purificación del sistema digestivo de logra a través de la Purgación.
- **Vasty:** se trata de la purificación del sistema digestivo a través del enema
- **Nasia:** pretende conseguir la purificación de la cabeza a través de la medicación nasal
- **Rakta moksha:** pretende la purificación del sistema circulatorio a través de técnicas selectivas de sangrado.

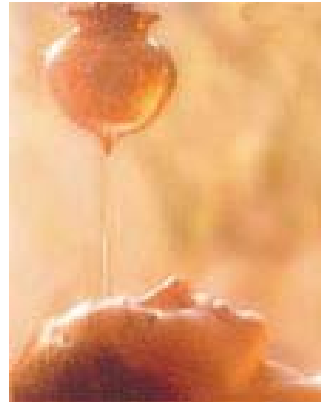
Antes de la administración del Panchakarma, el cuerpo se prepara a través de dos importantes procedimientos:

- 1) **Sneha Karma** (terapia de aceite). Estimula y lubrica el cuerpo.
- 2) **Sweda Karma** (terapia de sudación). Con el fin de abrir los canales bloqueados o Srotas y lograr el equilibrio de las doshas.

El proceso de administrar las sustancias oleosas en el cuerpo es un importante tratamiento en los desequilibrios de Vata. Las terapias de oleación y sudación, deben administrarse hasta que el

paciente dé síntomas de aceptación. Solamente entonces, se aplican las terapias de purificación, de lo contrario el paciente sufrirá más que obtener los beneficios con dichos tratamientos.

Dentro de las terapias de oleación tenemos el Shirodhara, un emblema del tratamiento de Ayurveda. Consiste en verter un flujo continuo de aceite caliente en la frente del paciente, donde se encuentra localizado el sexto chakra, a la par que se efectúa un masaje del cuero cabelludo. Es un tratamiento que ayuda a superar la tensión y sus efectos perjudiciales sobre sistema nervioso (el insomnio, la tensión, ansiedad, cólera, dolores de cabeza crónicos), el reumatismo, la hipertensión o el asma.



5.12. Puntos Marma

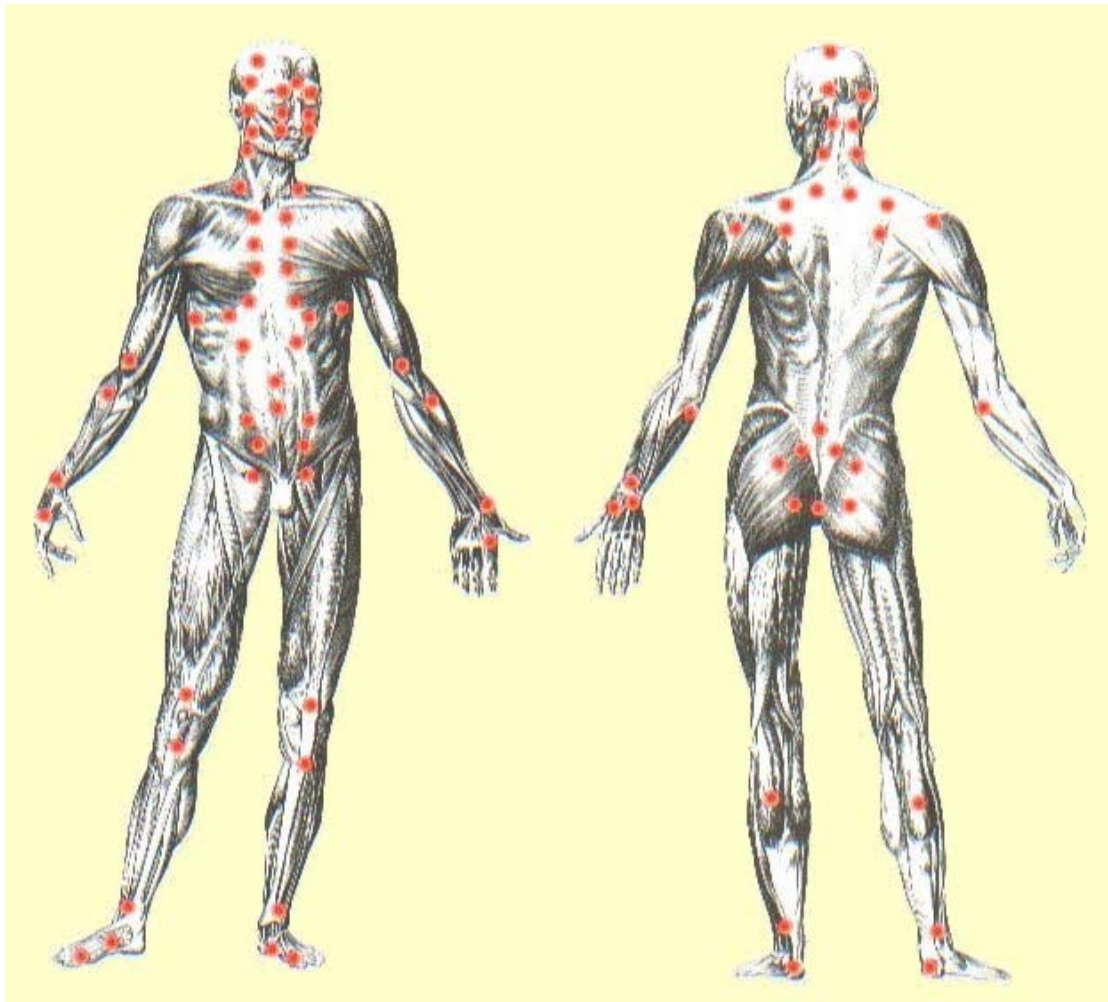


Fig. Puntos marma

5.12.1. Definición de Puntos Marmas

“Marma” es el término sánscrito para puntos sensibles o vulnerables en el cuerpo humano. Las heridas en los marmas afectan rápidamente a la salud y vitalidad de la persona y en el caso de

algunos marmas pueden resultar un peligro para la integridad de la salud. Otro término que puede ser utilizado para los puntos Marma es "varma". El Varma se refiere al material de protección o armadura. Los Marmas son regiones del cuerpo que fueron protegidas en batalla para salvaguardar la vida del guerrero.

En la antigüedad el arte Varma se aplicaba en el campo de la guerra y de la medicina. Los guerreros usaban el masaje, la estimulación de los Varma fortalece los tejidos y la energía defensiva. En la medicina, los médicos realizaban un masaje para fortalecer la energía vital, prevenir y luchar contra las enfermedades, los traumas... además, los cirujanos manipulaban los puntos varma para efectuar una anestesia.

En nuestro cuerpo se encuentran muchos centros de energía vital, llamados marma. Marma significa "secreto", un poder secreto que está oculto en algunos puntos anatómicos vitales. Este poder está situado donde se entrecruzan los vasos sanguíneos, los nervios, los ligamentos, los tendones, los músculos y los huesos y se identifica cuando se sienten pulsaciones o dolor al presionar.

Vienen a ser las intersecciones donde se unen vata, pita y kafa, o sattva, rajas y tamas, o incluso la eternidad y la relatividad. Hay puntos muy importantes para el cuerpo, mente y espíritu.

En el ayurveda se distinguen puntos marma menores y mayores. Los mayores corresponden a los chakras y los menores se encuentran en el torso, extremidades y cabeza. Los puntos marma son muy sensibles ya que son los puntos nodales donde está situada la fuerza vital. Mamsa marmas son músculos vulnerables, sira marmas son venas vulnerables, asthi marmas son puntos vulnerables en los huesos y sandhi marmas son puntos vulnerables en las articulaciones

Existen 107 puntos nodales, 12 de los cuales, incluido el corazón, la cabeza y la vejiga, son vitales. Si sufren lesiones, puede provocar problemas graves o causar la muerte.

Los puntos marma se pueden estimular con masaje para liberar el flujo del Prana y mantener el equilibrio. Están distribuidos de la siguiente manera:

Swami Joythimayananda		Swami Sada Shiva Tirtha (agrupados de dos maneras diferentes)	
		Cuerpo	
Cabeza	24	Brazos	22
Cuello	8	Piernas	22
Brazos	16	Abdomen	3
Tronco anterior	15	Pecho	9
Tronco posterior	41	Espalda	14
Pierna	16	Cabeza y cuello	37
<u>TOTAL</u>	120	<u>TOTAL</u>	107
		Músculos	10
		Tendones y ligamentos	23
		Arterias	9
		Venas	37
		Articulaciones	20
		Huesos	8
		<u>TOTAL</u>	107

En cuanto a la naturaleza de los marma, también hay que señalar que muchos se encuentran en la superficie del cuerpo, como los puntos situados en las manos o los pies. La cabeza es la mayor concentración de puntos marma, junto con marmas especiales que gobiernan los ojos, oídos, conductos nasales, boca y cerebro. También se encuentran marmas en la parte frontal y trasera del tronco.

5.12.2. Puntos Marmas y los Doshas Vata, Pitta y Kapha

Existe una estrecha relación en MTA entre las doshas vata(aire), pita (fuego) y kafa (agua). Un exceso en la dosha significa un incremento de ese elemento en el cuerpo y/o en la mente. Estos excesos o desequilibrios pueden ser suaves o severos – depende de su grado de exceso-. Por ejemplo, la MTA explica que un exceso de Vata puede derivar en estreñimiento, piel seca, ansiedad. Además, la mayor parte de las enfermedades son causadas por un exceso en la correspondiente dosha.

Cada dosha tiene sus propios y únicos síntomas. Ello ayuda a detectar la dosha que causa la enfermedad. Esta forma de contemplar los síntomas individualizada, constituye una herramienta que no tiene valor para determinar la causa de la enfermedad.

5.12.3. Beneficios del Masaje de Puntos Marmas para la salud

1) Cabeza (24 puntos marma)

En la Cabeza existen 24 puntos marma. Generalmente, el resfriado, la oclusión de la nariz, la tos y el dolor de cabeza nos indican que nuestro cuerpo no tiene suficientes defensas para enfrentarse a los cambios ambientales.

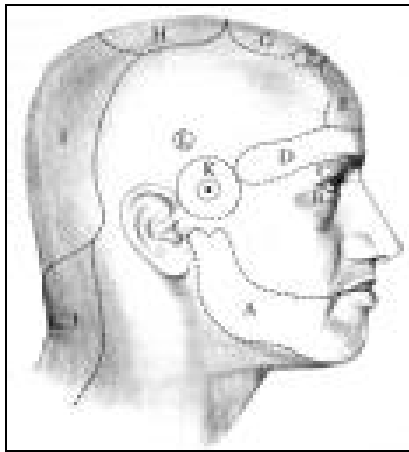


Fig. Puntos marma. Cabeza

La práctica Marma sobre los puntos de la cabeza calma y aclara la mente y el sistema nervioso. Ayuda a resolver problemas como la nariz tapada, el resfriado, la respiración insuficiente, la pesadez y el dolor de cabeza, la tensión de la cara, el cansancio mental y el insomnio.

Además desarrolla una buena memoria, mantiene la frescura, mejora la vista, el oído y el olfato y relaja todo el cuerpo.

2) Cuello (8 puntos marma)

El masaje marma del cuello se hace al mismo tiempo que el de la cabeza y los beneficios que se consiguen son los mismos. Además activa la tiroides, resuelve el dolor de garganta, la tortícolis, la rigidez de las vértebras cervicales y relaja todo el cuerpo.

3) Brazos (16 puntos marma)

La estimulación de estos puntos ayuda a eliminar el dolor, las tensiones y la rigidez de los hombros, de los brazos, de las vértebras cervicales y cura el resfriado. Libera del bloqueo de la racionalidad y relaja todo el cuerpo eliminando el cansancio.

4) Tronco anterior: Tórax y el abdomen (15 puntos)

Su estimulación activa los órganos de la cavidad torácica y abdominal, resolviendo molestias como el estreñimiento, los problemas menstruales y gástricos. Libera de los bloqueos emocionales y sexuales. Mejora la respiración, la circulación el metabolismo y relaja todo el cuerpo.

5) Tronco posterior: Tórax y el abdomen (41 puntos)

Su estimulación de estos puntos activa el sistema nervioso y la mente, desbloquea las tensiones musculares de los nervios de la columna, elimina el estado de fatiga, mantiene la flexibilidad y la frescura y ayuda a conservar la juventud.

Además ayuda a corregir la deformación de la columna. Cada vértebra está relacionada con un órgano específico o con una función del cuerpo, por consiguiente el masaje de la columna vertebral deshace la tensión y el bloqueo de estos órganos y mantiene el equilibrio.

6) Piernas (16 puntos)

La estimulación de estos puntos calma el sistema nervioso, elimina el insomnio, resuelve las molestias de los riñones y de la vejiga, facilita el drenaje linfático y la circulación de la sangre, mantiene la frescura, libera del cansancio general y en general robustece y relaja.

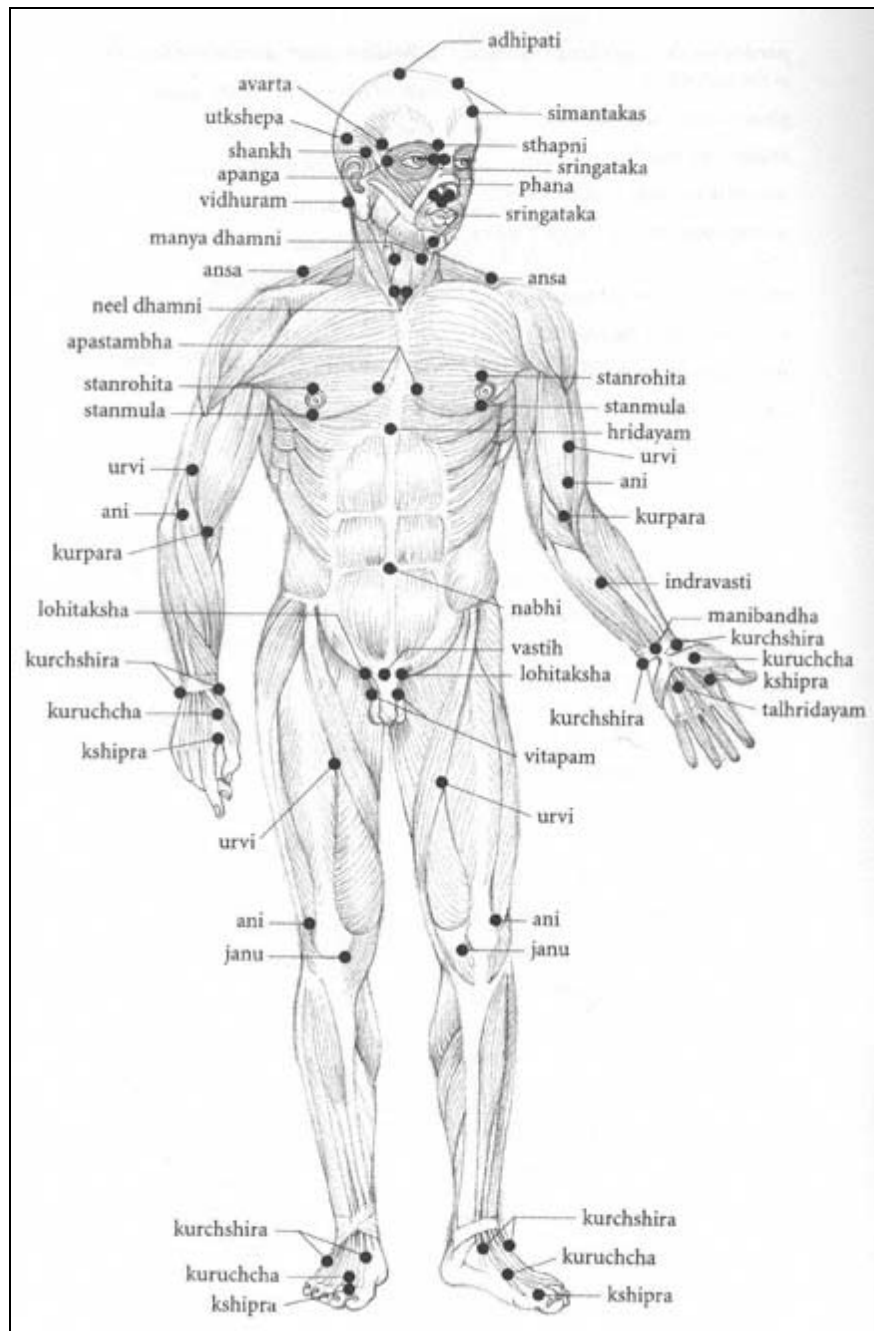


Fig. Puntos marma. Vista anterior

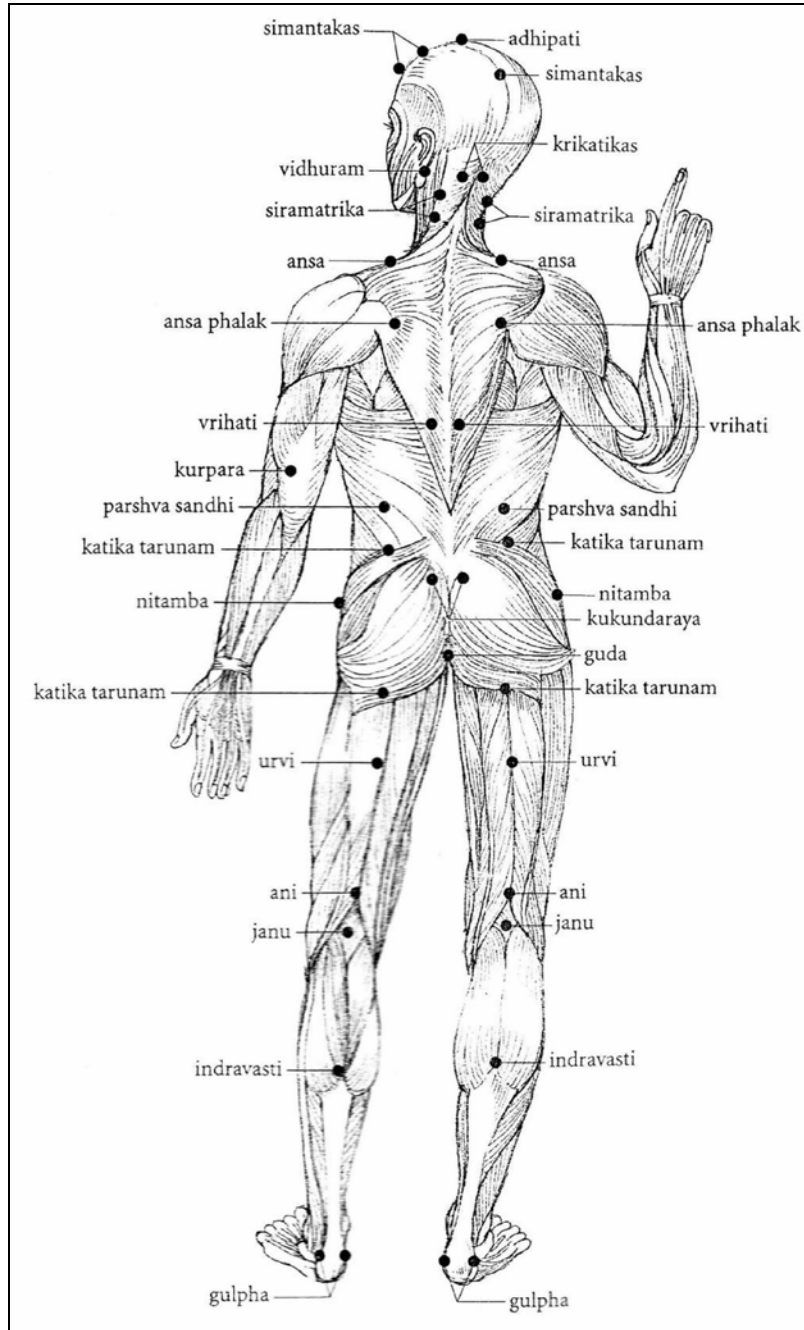


Fig. Pontos marma. Vista posterior

6. Algunas comparaciones entre la Medicina Tradicional Ayurvédica (MTA) y la Medicina Tradicional China (MTC)

6.1. Unidades de medida en MTA y MTC.

El fin del masaje ayurvedico es estimular los diferentes órganos y sistemas del cuerpo humano. Como en la acupuntura, estos puntos se miden por unidades que pertenecen a los dedos de la mano (anguli o angula, que corresponde a la anchura de uno de nuestros propios dedos), que detectan las posiciones correctas. El tamaño de los marmas se miden con la anchura del dedo de los clientes, no con los dedos del especialista.

En el shiatzu (MTC) también la medida corresponde con la anchura de los dedos del paciente. Puede ser de un tsun o un kun, que corresponde al ancho del pulgar al nivel de la articulación interfalángica. De 1,5 tsun, relativa al ancho del dedo índice y dedo corazón unidos. O correspondiente a 3 tsun que equivale al ancho del dedo índice, corazón, anular y meñique juntos.

6.2. Técnicas de masaje Marma – Shiatzu.

Marmabyangam en MTA, es una vibración sutil que se puede realizar con un solo dedo o con más de uno, con la palma de una sola mano o con ambas, según el punto de la anatomía que se vaya a tratar. El resto del cuerpo ha de estar relajado.

Al principio se ejerce una presión soportable y constante que aumenta progresivamente de intensidad hasta alcanzar una profundidad suficiente, luego se empieza la vibración propiamente dicha, decidida y rítmica que dura más de diez segundos. De esta manera se activan los puntos Marma.

El shiatzu se fundamenta en MTC y se basa en la energía vital o Ki y en la relación de opuestos Ying, Yang. En el diagnóstico energético, la condición de energía se define como Kio –deficiencia o falta de energía y Jitsu –exceso de energía. En las técnicas de tratamiento para equilibrar la energía, se sedarán los puntos Jitsu y se tonificarán los puntos Kyo –éstos últimos requerirán de mayor tiempo, ya que la causa del problema suele ser más profunda.

En Shiatzu, con el diagnóstico energético del Hara –por medio de la palpación del abdomen-, podemos apreciar los conceptos Kyo y

Jitsu. Se trata de la mejor forma de apreciar los desequilibrios energéticos del paciente en los meridianos.

Las técnicas de tratamiento en este sentido cuando un punto se encuentra en Kyo, afectaría a los dos meridianos que corresponden a su elemento. El meridiano del elemento Kyo se tonificará con una presión más profunda y el meridiano del elemento Jitsu se sedará con una presión menos profunda.

6.3. Relación de los Puntos Marmas con la Acupuntura

La terapia marma consiste en presionar los puntos con o sin agujas y afecta el cuerpo, chakras y doshas. Su fin es estimular los órganos y sistemas corporales. Los puntos marma se asemejan a los utilizados en la acupuntura china, pero algunos son mayores y por tanto, más fáciles de encontrar.

Alguna escuela sostiene que los marmas más que puntos se trata de bandas circulares alrededor de ciertas partes del cuerpo. Por ejemplo, existe un marma sobre la rodilla –cuatro dedos por encima de la mitad de la rodilla-, conocido como Ani Marma. Este marma tiene relación con el intestino delgado. También se sitúa en la parte

trasera de la pierna, directamente detrás de este punto. Por tanto, podría trazarse una banda circular entre estos dos puntos.

6.4. Comparación tsubos (MTC) con los puntos marma (MTA): Dos casos

1) Primer caso

En el estudio específico realizado, por ejemplo, los problemas ginecológicos podrían tener relación con los meridianos del bazo e hígado, ya que el meridiano del bazo en la MTC actúa fabricando sangre y el meridiano del hígado actúa como almacén de sangre. Así mismo tenemos los puntos del meridiano del riñón alrededor del talón, R3, R5, R6 (dismenorrea, cistitis), que influyen sobre patologías urogenitales y problemas ginecológicos.

Y sin embargo en MTA, el punto gulpha, sobre la misma posición, (así como el correspondiente a mitad de la muñeca en brazos, manibandha, miembros superiores), gobernarían los problemas de entumecimiento de miembros.

2) Segundo caso

En los trastornos menstruales en digitopuntura, se tratarían los puntos VC5 y VC4, H12, VB34, R1-3, en endometritis, y amenorrea los R13-12, se trata de puntos que se encuentran en el tronco o en el pie.

El Ayurveda utilizaría una terapia más sistémica, con dieta, medicación de plantas, más focalizado en la estimulación de puntos energéticos o marma, que se localizan en la zona del problema, así el guda, en la última vértebra de la columna, es el punto de la reproducción y eliminación.

En Ayurveda, el masaje ayurvédico entraría dentro de la terapia que prepara el cuerpo para el Panchakarma, es decir dentro de las terapias de limpieza y detoxificación del cuerpo.

7. Conclusión

A la cuestión de si podría existir un paralelismo y una correspondencia entre los puntos marma ayurvédicos y los tsubos en shiatzu, se responde de que existe una tendencia a equiparar los puntos de acupuntura con los marma, ya que podrían asemejarse en cuanto a localización y terapéutica¹.

Los marma son puntos o áreas en el cuerpo humano que pueden ser manipulados bien con digitopuntura -se realiza comúnmente- o agujas -solamente se practica por algunos doctores Ayurvédicos en India del Sur y Sri Lanka, y se denomina "marmapuntura"-.

¹ Frawley, David (2003) *Ayurveda and Marma Therapy*. Lotus Press

Es el Director del Instituto Americano de Estudios Védicos. Ampliamente reconocido como profesor de Ayurveda, Yoga y Astrología Védica. Ha escrito unos 20 libros sobre Ciencia Védica y Vedanta. Se le puede localizar a través www.vedanet.com

En cuanto a los puntos Marma varían de tamaño en comparación con los puntos de acupuntura. Existen puntos Marma de pequeño tamaño, alrededor de un centímetro. Mientras podría reconocerse un grado de correlación cercana entre los puntos marma pequeños y los puntos de acupuntura, no siempre existe esta correlación en los puntos marma de mayor amplitud de tamaño. Los puntos de acupuntura son normalmente pequeños en tamaño y su localización más específica.

Además los puntos Marma tampoco se corresponden con el sistema de meridianos de la Medicina Tradicional China, pero se relacionan estrechamente con los chakras, nadis y srota-systems (canales de energía) del Yoga. Por ejemplo los puntos de los chakras de la cima de la cabeza (adhipati marma) o tercer ojo (sthanu marma), son importantes puntos marma. Así mismo, los puntos finales de varios nadis como las palmas de las manos, las plantas de los pies, las esquinas de los ojos, orejas u orificios de la nariz, son importantes marmas también.

El Ayurveda también trata los marma con masaje, aceites y aromas. Estas técnicas son utilizadas en mayor medida que la acupuntura o digitopuntura. Además de aplicar dietas específicas

para los distintos desequilibrios y técnicas de Yoga, respiración y concentración.

Además de los puntos marma definidos anatómicamente, que son los mismos para todo el mundo, existen otros únicos a la anatomía de cada individuo y su específica estructura. Así, existen 107 marmas clásicos, según el Sushruta Samhita, uno de los más viejos textos Ayurvédicos, que también menciona los puntos marma para la práctica de cirugía. Sin embargo, según otros especialistas podrían alcanzar la cifra de 360. Hasta cierto punto, puede decirse que todo punto sensitivo en el cuerpo de una persona es un punto vulnerable, a ser tratado.

Los puntos marma pueden también contener cualidades de los diferentes doshas, vata, pita o kafa. Como zonas sensitivas, pueden ser la sede de ciertas emociones como el miedo (vata), la furia (pita) o el apego (kafa) y otras cualidades sutiles. En este aspecto, los puntos marma van más allá que la medicina moderna y los definiciones puramente físicas y abarcan la medicina del cuerpo y la mente.

Así mismo, los puntos marma están íntimamente conectados con la energía, prana y los doshas. Por ejemplo, prana y vata dosha –que está conectado con el prana- localizado en lugares vacíos del cuerpo, especialmente en la espina dorsal y articulaciones. Muchos puntos marma están en estas regiones. Incluso en un área marma, el punto pránico principal puede moverse o cambiarse con el tiempo, lo que significa que el marma es más importante que su localización fija y física. Además se admite que existen puntos marma especiales únicos a la estructura particular de la energía de cada persona, su expresión o psicología, que pueden ser variables y cambiantes.

Lo que significa que el tratamiento de los marmas y su terapia se correspondería más exactamente con la circulación de energía que con una localización física. El uso de aroma-terapia sería una importante herramienta para tratar los marmas, bien con aceites de masaje o por sí misma. Los aceites poseen una fuerte acción e influencia sobre el prana y pueden alterar nuestra energía. Como los marmas son puntos sensitivos, existen zonas donde estos aromas pueden penetrar fácilmente e influenciar nuestro cuerpo entero.

En cuanto al tratamiento, el campo de experimentación de la medicina China ha sido la acupuntura. La acupuntura se ha

popularizado en muchas naciones durante los pasados veinte años y su poderoso potencial de tratamiento y la utilización para el control del dolor ha generado un interés científico no sólo para la acupuntura, sino también para toda la medicina asiática. El Ayurveda se ha especializado en la terapia de Purificación (panchakarma), que se trata de un completo sistema de detoxificación del cuerpo para lograr el equilibrio en el sistema.

En consecuencia, la Medicina china utiliza conceptos del Tao, Yin/Yang y los Cinco Elementos para explicar el funcionamiento de la Naturaleza, mientras que el Ayurveda se basa en la filosofía Snakhya, proveniente de los Vedas y utiliza las teorías de los doshas, Cinco Elementos y los tres Atributos –equilibrio, actividad e inercia- para explicar su visión del orden natural. Aunque las doctrinas China e India comparten temas comunes, son esencialmente únicas y sus conceptos no pueden ser intercambiados enteramente.

Se puede decir que los puntos de acupuntura y marma conservan su idiosincrasia particular y específica y no deben ser confundidos, aunque puedan relacionarse de algún modo.

8. Bibliografía

- Athavale, V.B. Basic Principles of Ayurveda. Bombay: V.B. Athavale, 1980
- Beresford-Cooke, Carole. Teoría y Práctica del Shiatzu. Editorial Paidotribo, 2001
- Cantin Packard, Candis. Ayurveda. Ediciones Obelisco, 1999
- Chen You-wa. Masaje Chino. Robin Book, 2003.
- Cabal, F. ABC de la acupuntura. Cabal, 1984
- Frawley, David. Ayurvedic Healing. Salt Lake –City: Passage Press, 1989
- Frawley, David. Ayurveda and Marma Therapy. Lotus Press, 2003
- Frawley, David. Marma Therapy: Energy Points of Yogic and Ayurvedic Healing
- Joythimayananda. Swami. Abyangam. Masaje Ayurvedico. Abraxas, 2001
- Lad, Vasant. Ayurveda. The Science of Self Healing. Santa Fe: Lotus Press, 1984.
- Meeus. Cathy. Los secretos del Shiatzu. Taschen, 2003
- Ojha, Divakar, and Ashok Kumar. Panchakarma Therapy In Ayurveda. Varanasi: Chaukhamba Amarabharati Prakashan, 1978
- Ping, Li. El Gran libro de la Medicina China. Ediciones Martinez Roca, 2002
- Rigol, Orlando. Manual de Acupuntura y Digitopuntura para el Médico de Familia.

Rubio, Carlos. Técnicas de Masaje Oriental. Mandala, 1992

Svoboda, Robert. Chinese Medicine and Ayurveda. Motilal Banarsidass Publishers. Delhi 2001

Swami Sada Shiva Tirtha. Natural Secrets to Healing, Prevention & Longevity.

Shuhai He. Tratamiento y diagnóstico diferencial en Medicina Tradicional China. Mandala, 1994.

Shizuto Masunaga. Shiatzu Zen. Paidós, 2002.

Tiwari, Maya. Ayurveda Secrets of Healing. Motilal Banarsidass Publishers. Delhi 2003

Wamier, Gopi. Los secretos del Ayurveda. Taschen, 2003.



Fig. Dibujo antiguo de masaje japonés